**Диспут для учащихся 10-11 классов «Вредные привычки: как с ними бороться»**

**Основные вопросы диспута:**

1. «Не позволяй душе браниться».

2. «Курение - дань моде или стремление к самовыражению?»

3. «Пить или не пить - быть или не быть?»

4. «Привычкам - бой! Работай над собой!»

**Проведение диспута**

**1. Вступительное слово ведущего.**

Ведущий объясняет, что представляет собой диспут. Рассказывает о правшах его проведения и определяет его регламент. Далее дается краткая характеристика темы. Ведущий также напоминает вопросы, по которым будет вестись обсуждение, и рассказывает одну или несколько жизненных ситуаций, отражающих данные проблемы.

**Ведущий**. Американские ученые провели ряд исследований и подсчитали, сколько лет жизни отнимают вредные привычки. Итоги оказались неутешительными, посудите сами:

1) Отсутствие образования может послужить фактором ранней смертности. Выяснено, что люди, которые по каким-то причинам недоучились до старших классов и бросили школу, в среднем укорачивают свою жизнь на 9,3 года. Происходит это из-за того, как предполагают ученые, что рано бросившие школу часто ведут нездоровый образ жизни.

2) Курение, особенно после 40 лет, отнимает в среднем 10 лет за счет целого ряда заболеваний.

Но эти цифры покажутся смехотворными, если озвучить статистические данные о том, сколько людей ежедневно заболевают различными тяжелыми недугами и погибают в расцвете сил от алкоголизма, наркомании, неправильного образа жизни...

Неужели жизнь человеку дается только для того, чтобы умереть в мучениях из-за собственного легкомыслия и глупости?

Тема нашего диспута такова: «Вредные привычки: как с ними бороться».

**2. Сообщение первого выступающего.**

Первый выступающий рассказывает о распространенной среди почти всех слоев населения привычки «нецензурно выражаться».

У многих школьников, начиная чуть ли не с третьего класса, речь зачастую пестрит нелицеприятными выражениями и словечками. Речь же старшеклассников просто изобилует такими оборотами, что поневоле соглашаешься со словами одного из классиков русской литературы: «Могуч и велик русский язык!» — поистине могуч и велик...

Известный составитель словаря В. Даль, живший еще в прошлом столетии, писал, что с бранными словами шутить нельзя: нарушается связь между телом и духом.

В одном из научно-познавательных журналов появилась любопытная информация, подтверждающая справедливость этого предостережения.

Один московский ученый-биолог создал аппарат, переводящий человеческие слова и интонации в слабые электромагнитные колебания. С помощью этого прибора было доказано пагубное влияние злых слов на молекулы ДНК.

Оказалось, что брань вызывает мутации, приводящие к вырождению организма. Дополнительные опыты на семенах растений показали, что они от матерщины теряют всхожесть.

К чему может привести увлечение сквернословием, догадаться нетрудно. Из-за нынешней распущенности нравов и языков в ближайшем будущем человек подвергнется различным мутациям и может потерять свое человеческое обличие. Наших потомков заменят «козлы», «ослы», «бараны», «свиньи», «овцы», «идиоты», «дебилы» и другие вырожденцы. Люди, подумайте о своих детях и внуках, какое будущее вы им готовите?!

Ведущий благодарит учащегося за интересное и эмоциональное выступление и приглашает присутствующих принять участие в дискуссии по поводу данного вопроса.

**Вопросы к аудитории:**

- Почему люди выражаются нецензурными словами? Можно ли обойтись без них?

Ребята высказывают свои мнения и суждения. Один из учащихся может выступить с заранее подготовленным сообщением об истории возникновения матерщины, которая является одной из разновидностей ненормативной лексики.

Употребление матерной брани свойственно не только подросткам, но и людям более зрелого возраста. На протяжении многих веков она традиционно передается из поколения в поколение. Неприятно режущая слух, оскорбляющая нравственное и эстетическое чувство всякого воспитанного человека, матерщина в прошлые времена вовсе не была бранью. Когда были живы традиции родового строя, представитель старшего поколения мог обратиться к молодому человеку со словами, напоминающими последнему, чтобы он уважал старших. В частности, он напоминал о том, что мог быть отцом этого молодого человека.

Таким образом, подобные выражения имели первоначально воспитательное значение, напоминали об авторитете старших в кровнородственном коллективе и лишь с течением времени превратились в непристойное ругательство.

С течением времени, с ростом физическим и умственным, с нарастанием жизненного опыта привычка к матерной брани превращается у многих людей в некое средство, «облегчающее душу», снимающее стрессовые нагрузки.

Ведущий вновь обращается к аудитории с вопросом: «Что делать? Что можно противопоставить «матерному валу?». Выслушав мнение участников диспута, ведущий вносит свои предложения.

**Ведущий**. Грязное слово и нечистая мысль характеризуют человека не с лучшей стороны. Стоит об этом призадуматься тем, кто порой, не вникая в смысл произнесенных ими ругательств, разбрасывают речевые «нечистоты» направо и налево. Существует ли «лекарство» против словесного «недержания»? Безусловно! Научиться речевой культуре помогут классическая литература, театр, общение с интересными людьми, чей словарный запас не исчерпывается несколькими словами, пригодными на все случаи жизни.

*Обсуждение первого вопроса ведущий может закончить стихотворными строками В. Бокова:*

Друзья мои, внушайте людям веру

И чаще говорите: «Добрый день!».

И следуйте хорошему примеру –

Продляйте добрым словом жизнь людей!

**3.Сообщение второго выступающего.**

Ведущий приглашает участников диспута перейти к обсуждению следующего вопроса: «Курение - дань моде или стремление к самовыражению? ».

Целесообразно заранее дать одному из участников диспута задание подготовить небольшое, но яркое сообщение о том, какой вред приносит курение молодому, еще не окрепшему организму. Уместно будет озвучить статистические данные о ранней смертности среди курильщиков и о том, какому риску они себя подвергают.

Перед проведением мероприятия можно провести анонимное анкетирование, а потом озвучить данные. Например, спросить, как ребята сами объясняют свою тягу к курению, насколько они зависимы от него, и осознают ли, к каким последствиям может привести эта пагубная привычка.

Курение, по мнению медиков, это медленное самоубийство. Каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Согласно многолетним исследованиям ученых, выяснено, что продолжительность жизни курильщика на 5-7 лет меньше, чем у некурящего человека. Курение приводит к таким серьезным заболеваниям, как язва желудка, хронический бронхит, различные заболевания сердца, сосудов и др.

Исследования показали, что при курении, под влиянием высокой температуры, из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода, различные эфирные масла и другие, не менее опасные вещества. Никотин является главным ядом. По своей токсичности он не уступает синильной кислоте. Учеными установлено, что в табачном дыме большое количество радиоактивных элементов, облучающих при курении организм курильщика.

Первая сигарета, выкуренная с друзьями, может превратиться во вредную привычку, которая со временем выльется в пагубное для здоровья пристрастие, в никотиновую зависимость.

**4. Сообщение третьего выступающего.**

Не менее пагубно и отвратительно пристрастие к алкоголю. «Пить или не пить - быть или не быть» - раскрывая суть данного вопроса, мы должны сделать для себя определенные выводы.

Выступающий дает краткую справку о химическом составе сырья, на основе которого производятся различные алкогольные напитки.

Этиловый спирт широко применяется в различных отраслях промышленности и народного хозяйства. Его используют в качестве растворителя, например, при изготовлении лаков, политур, в ряде химических реакций для синтеза органических красителей, фармакологических препаратов, синтетического каучука. Спирт также обладает дезинфицирующими свойствами, поэтому его используют в медицине и парфюмерии.

Сырой этиловый спирт содержит много примесей, ядовитые сивушные масла. Даже в очищенном путем перегонки в особых аппаратах спирте сохраняется большая доля очень вредных для организма веществ.

Вредное и опасное воздействие алкоголя на человеческий организм очевидно. Так почему же с каждым годом растет в процентном отношении употребление спиртных напитков, а проблема раннего алкоголизма в нашей стране сейчас актуальна как никогда?

Экономическая нестабильность, социальные потрясения, свобода нравов и распущенность, бесконтрольность в средствах массовой информации - это и многое другое являются предпосылками для процветания алкоголизма в России. Например, благодаря всевозможным рекламам пива в последнее время стало даже модным пить разрекламированное пиво прямо из бутылки на улице. Этакий своеобразный вызов окружающим: я могу позволить себе расслабиться, во сколько бы это мне ни обошлось...

Самое страшное, что любая молодежная вечеринка, будь то дискотека, день рождения сверстника и далее выпускной бал, не обходятся без горячительных напитков. Можно ли приятно провести время без дополнительных стимуляторов?

Один из учащихся, заранее подготовившись, вкратце рассказывает о том, что алкоголь является специфическим нервным ядом, который поражает прежде всего головной мозг.

Спирт способен растворять жиры, которыми так богата ткань головного мозга. Учеными установлена прямая зависимость между концентрацией алкоголя в крови и степенью поражения мозга.

Своим распространением алкоголь обязан наркотическому воздействию на организм. При легкой степени опьянения возникает состояние расслабленности, повышается коммуникабельность, снимается напряжение, исчезает чувство страха; все проблемы, требующие своего неотложного решения, отодвигаются на задний план. Со временем человеку, чтобы испытать подобные ощущения, уже недостаточно легкого опьянения. Дозы принятого алкоголя увеличиваются, сокращаются и интервалы между его употреблением. Привычка расслабиться может быстро перейти в настойчивое влечение к алкоголю. Наступает психическая зависимость, а потом и физическая, которые неотвратимо ведут к деградации личности человека. Алкоголь поражает волю, убивает в человеке личность, стремление к самосовершенствованию и делает его полностью зависимым от обстоятельств.

**5. 3аключительное слово ведущего.**

«Привычкам бой! Работай над собой!». Неуверенность в себе и своих силах, зажатость в общении со сверстниками, боязнь прослыть «белой вороной», стремление быть «не хуже всех», демонстрация своей взрослости и независимости, а порой и простое любопытство часто способствуют возникновению и укреплению вредных привычек, которые со временем могут перерасти в неизлечимый недуг.

Было бы замечательно, если хотя бы один из выступающих проявил инициативу и предложил аудитории воплотить в жизнь лозунги дискуссии. Например, принять участие в акции «День без сигареты и сквернословия» или «Месяц здорового образа жизни» и тому подобное.