

МКОУ «Такалайская СОШ»

Конспект занятия:
«Урок трезвости»

мероприятие
разработала и провела
классный руководитель 7 класса
и психолог
Килясханова С.М.

2020-2021 год

Урок трезвости

Цель: Целенаправленно формировать осознанное отрицательное отношение к алкоголю.

Задачи:

Помочь воспитанникам развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни;

Объяснить обучающимся воспитанникам о действии алкоголя на организм;

Познакомить с распространенными мотивами и последствиями употребления алкоголя;

Раскрыть преимущества трезвого образа жизни.

К концу занятия воспитанники должны:

Расширить свои знания об ущербе от употребления алкоголя наносимом как отдельному человеку, так и обществу в целом (экономические, социальные стороны);

Быть убежденными, что жизнь без вредных привычек – более предпочтительна;

Знать, как можно отказаться от вредных привычек, какая система помощи существует;

*Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе
взятые: голод, чума, и войны.
У. Гладстон*

Ход мероприятия.

I. Вступительное слово педагога. Сообщение темы мероприятия.

II. Беседа с обучающимися.

Ребята, как вы можете расшифровать ЗОЖ?

Что такое полезные привычки?

Что такое трезвость?(слайд 2)

Трезвость-естественное состояние человека, семьи, общества, полная свобода от любых самоотравлений. Трезвость появляется у человека с рождения.

Все люди рождаются трезвыми, быть трезвым- так же естественно, как быть здоровым, как иметь две руки или две ноги. Откуда берутся вредные привычки?

Вредные привычки не даются человеку с рождения, а формируются информационной средой, в которой ребёнок находится. Употребление алкоголя- вредная привычка.

Вопросы для детей.

Почему употребляют алкоголь?(слайд 3)

— Как вы считаете, почему люди пьют?

— Какую пользу приносит алкоголь?

Доводы в пользу употребления алкоголя, как правило, выглядят следующим образом:

- алкоголь согревает;
- алкоголь помогает общению;
- придает храбрости;
- снимает стрессы;
- лечит;
- алкоголь употребляют для веселья и т. д.

Здесь уместно привести строки шотландского поэта Роберта Бернса, который перечисляет поводы для пьянства:

Для пьянства есть такие поводы: (слайд 4)

Поминки, праздник, встреча, проводы.

Крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год.

Выздоровление, новоселье,

Печаль, раскаяние, веселье,

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство без причин.

В формировании алкогольной зависимости решающую роль играют следующие факторы: (слайд 5,6,7)

1. Социальные факторы: культурный и материальный уровень жизни, стрессы, информационные перегрузки, урбанизация.

2. Биологические: наследственная предрасположенность. По данным Альтшуллера до 30% детей, чьи родители злоупотребляли алкоголем, могут стать потенциальными алкоголиками.

3. Психологические: психоэмоциональные особенности личности.

Знаете ли вы, что такое алкоголь?

Алкоголь – это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь - этиловый, или винный, спирт. (слайд 9)

Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

(слайд 10)

Знаете ли вы, что такое алкоголизм?(слайд 11)

Алкоголизм - это заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся патологическим влечением к ним, развитием психической (непреодолимое влечение) и физической зависимости (появлением абстинентного синдрома при прекращении употребления). В случаях длительного течения болезнь сопровождается стойкими психическими и соматическими расстройствами.

Данная проблема стала особенно актуальна для нашей страны в последние 8 - 9 лет, когда в связи с политическими и экономическими реформами количество больных этим недугом резко возросло. По статистическим данным ежегодно на

каждого россиянина, включая женщин и детей, приходится по 180 литров выпитой водки.

Влияние алкоголя на организм человека.

Принятый внутрь алкоголь через 5 -10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов.(слайд 12)

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. С начало они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. (слайд 13)

Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии.

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм не сразу выводится оттуда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение **5-7 дней. Запомните это!**

Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Под действием алкоголя нарушается, чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др. (слайд 15,16)

Очень опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков. Пьющие (особенно девушки) под влиянием алкоголя делаются развязными, болтливыми, несдержанными, не достаточно критичными к своему поведению. В пьяном виде девушка теряет стыд, она склонна к легкомысленному поведению. Особенно вредно употребление алкоголя в период беременности, дети могут родиться уродами.(слайд17)

Последствие в результате опьянения, бывают трагичными.

Употребление алкоголя приводит к разрушению семьи.

Пьяницы остаются: (слайд 18)

Без жилья, семьи , работы

Становятся бомжами, живут на улицах, подвалах.

Народная мудрость гласит: (слайд 19)

Река с ручья начинается, а пьянство с рюмочки

Пьяница в народе, что сорняк в огороде

Какие пословицы знаете вы?

(дети называют пословицы)

Кто заинтересован в формировании вредных привычек у человека? Кому это

выгодно и зачем человека приучают к самоотравлению ядами?

1. Отнять деньги – огромное количество денег забирается у людей через покупку алкоголя. Взамен человек и его семья получают долги, проблемы со здоровьем, интеллектом, и в итоге проблемы по всей стране.

2. Сделать глупым. При любом отравлении мозг человека безвозвратно теряет нервные клетки с информацией в них записанной. Тем самым снижается интеллектуальный уровень.

3. Уничтожить. Ежегодно в нашей стране от алкоголя преждевременно уходят из жизни около 1,5 миллиона человек, а в России около 500тыс человек

В вашем окружении не должно быть людей, не представляющих себе удовольствие без рюмки.

Как называют трезвого человека? Трезвенник.

Трезвость помогает человеку достичь самых важных целей и становится счастливым. Основой дома является фундамент при его строительстве. От фундамента дома зависит его прочность и долголетие. Так и с Трезвостью в жизни: если сохранишь этот фундамент, то построишь на нём благополучную жизнь.

Самые важные ценности в жизни человека: семья, любовь, здоровье, учёба, дружба, достаток, Родина. (слайд 20)

Трезвость помогает достичь многого.

(слайд 21)

(слайд 22)

Всероссийский день трезвости призывает общественность дать бой употреблению алкогольных напитков и хоть один день в году, но всей страной, не употреблять горячительные напитки. Цель Дня трезвости – это пропаганда трезвого образа жизни, как естественного, здорового и единственно разумного состояния человека, семьи, общества(слайд 23)

Трезвость-защита России

Вы сами должны избегать употребления спиртного. Надо найти в себе мужество противостоять тем, кто пытается склонить тебя к употреблению спиртного.

Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в **ЧЕТЫРЕ** раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

Многие люди, живущие на планете мечтают быть здоровыми и прожить долгую жизнь. (сл.24,25,26)

А сейчас я предлагаю вам «9 заповедей здоровья» (слайд 27,28)

-четкий режим дня;

-свежий воздух;

-больше смеха;

-физическая активность;

-правильное питание;

-не пить, не курить;

-личная гигиена;

-любовь к себе и другим;

-занятия по душе.

Ребята, выбор за вами!

Итоги урока трезвости. Напутствие детям.

Ну что ж, мой друг,
Решенье за тобой,
Ты вправе сам командовать судьбой,
Ты согласишься можешь, но отказ,
Окажется получше в сотню раз,
Ты вправе жизнь свою спасти,
Подумай, может, ты на правильном пути,
Но если всё – таки успел свернуть,
То потрудись себе здоровье ты вернуть.