

Управление образования администрации г. Лысьва  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Центр научно-методического обеспечения»

ПЛАН-КОНСПЕКТ  
ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ТЕМЕ «АЛКОГОЛЬ И/ИЛИ ЗДОРОВЬЕ»

Автор  
Русинова Татьяна Фёдоровна,  
учитель начальных классов  
МБОУ «Кормовищенская СОШ»

г. Лысьва, 2018 г.

## Пояснительная записка

### Актуальность

В современном обществе приходится сталкиваться с такой проблемой, как детский алкоголизм. В рейтинге стран по детскому алкоголизму Россия занимает одно из лидирующих позиций. И если раньше дети проявляли интерес к алкоголю ближе к 18 годам, то сегодня встречаются даже 3-летние алкоголики, а пик интереса к спиртному сдвинулся к 11–13-летнему возрасту. Согласно последним данным, в стране отмечено уже более 11,5 тысяч алкоголиков детского возраста. Проблема детского алкоголизма стала довольно острой в последние годы. Каждый год количество таких детей увеличивается. Среди пьющих немало девочек. С каждым годом детский алкоголизм становится более распространенным явлением. Около 12 000 детей с алкогольной зависимостью стоит на учёте в полиции. Нередки случаи смерти у детей от алкоголя.

Наибольшую опасность представляет регулярное употребление алкоголя детьми. При этом у них быстро развивается зависимость (физическая и психическая). Спиртное влияет на нервную систему ребенка. Алкогольная зависимость негативно сказывается на здоровье, личной жизни и успеваемости в школе. Нарушение памяти, слабое мышление, низкий интеллект, отсутствие терпения – далеко не полный перечень возможных отклонений.

Детский алкоголизм – это не только медицинская, но и социальная проблема. Гораздо легче предупредить алкогольную зависимость у детей, чем ее лечить. Для этого необходима профилактика детского алкоголизма во всех сферах.

Сегодня особенно важно утвердить в молодом сознании мысль о том, что распитие алкогольных напитков не делает ребенка более свободным, независимым и крутым. Он должен понять вред и опасность употребления спиртных напитков. Необходимо предупредить об опасностях и смертельных последствиях алкоголя. Школьник должен быть осведомлен о том, что злоупотребление спиртными напитками приводит к преступлениям, дракам и ухудшению здоровья.

С детства нужно привить правильное отношение к этой вредной привычке через доверительные и искренние беседы с детьми. Только правильно подобранный материал, убедительно представленный учащимся, позволит сформировать правильное отношение к собственному здоровью и негативное – к алкоголю. Необходимо показать школьникам внешнюю и внутреннюю непривлекательность человека, злоупотребляющего алкоголем. Способствовать развитию критического мышления, формированию умения делать выбор, сказать «нет». Тогда может быть подростковый алкоголизм как таковой не сможет развиваться.

**Новизна**

Предложенный материал для шестиклассников нов, предлагается к осмыслению наглядно через высказывания народных пословиц, поговорок и образных выражений. Предложенная практическая деятельность (работа с карточками) даст возможность увидеть последствия влияния алкоголя на организм человека.

**Использование инновационных технологий**

На классном часе предполагается использовать:

- ИКТ;
- проблемную ситуацию;
- диалоговое и рефлексивное обучение;
- деятельностный подход.

**Перспективы использования материалов**

В своей работе педагоги других образовательных организаций могут использовать материалы занятия и презентацию в полном объёме. Взять её на сайте ЦНМО и сайте МБОУ «Кормовищенская СОШ».

**Цели и задачи**

Цель: создать условия для развития здоровьесберегающего мышления, показав внешнюю и внутреннюю непривлекательность человека, злоупотребляющего алкоголем.

Задачи:

- Расширить знания детей о вреде алкоголя.
- Содействовать формированию позитивного отношения к собственному здоровью.
- Способствовать развитию критического мышления.

**Оборудование**

Мультимедийное оборудование, презентация, таблица «Внутреннее строение человека», карточки для учащихся «Строение человека», магниты, фломастеры.

## 1. Вводная беседа. Совместное определение задач на занятие

Добрый день, уважаемые шестиклассники! Рада приветствовать вас на классном часе. Поприветствуйте гостей словами, улыбкой, жестами.

Хотите узнать, о чём пойдет сегодня наш разговор?

Угадайте, что это за жидкость?

Бесцветна, горька на вкус, обжигает. Кто подружится с ней, язык у того будет необузданный, глаза – бесстыжие. К тому придёт головная боль, он станет бедным, нищим. Она толкнёт на преступление. От нее глупеют, теряют человеческий облик, умирают.

О какой жидкости идет речь?

### Слайд № 2

Кто захотел попробовать её?

А может, пробовали уже?

Догадались, о чем пойдет сегодня наш разговор?

Как бы вы сформулировали тему нашего занятия, связывая её со здоровьем?

(Ответы учащихся)

### Алкоголь и здоровье

Давайте сделаем эту тему проблемной, чтобы звучал вопрос.

**Нам вместе и каждому в отдельности предстоит сформировать собственную мысль по отношению к собственному здоровью и алкоголю.**

### Алкоголь и/или здоровье? Слайд № 3

Давайте определим задачи нашего занятия с помощью волшебных вопросов.

С чем будем знакомиться? На какие вопросы искать ответы? (отвечают)

### Слайд № 4

Значит, ответить на вопрос **ЧТО? Что такое алкоголь?**

Ответить на следующий вопрос: **ЗАЧЕМ? ПОЧЕМУ? пьют эту гадость.**

Далее ответить на вопрос **КАК? Как влияет алкоголь на здоровье человека?**

И приобрести практические навыки: **Как сказать «НЕТ» - алкоголизму?**

## 2. Работа по теме занятия: Что такое алкоголь? Почему его употребляют?

Итак, что такое алкоголь? Что вам уже известно о нем? (ответы детей).

Существует мнение, что пьянство на Руси – старинная традиция русского народа. Так ли это на самом деле?

**Ну, знатоки истории, выручайте. Сообщение.**

Чистый спирт начали получать в VI – VII веках арабы и назвали его «аль коголь», что означает «одурманивающий». **Первую бутылку водки изготовил араб РАБЕЗ в 860 году.**

### Слайд № 5

Русский историк, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.Н. Костомаров полностью опровергает это мнение. Он доказал, что в древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из нее каждый отпивал несколько глотков. Пьянство в будние дни считалось грехом и позором.

Водка стала проникать в страну в начале из заграницы. Начиная с правления Ивана III, на Руси появилось собственное виноделие.

**Сейчас никто насильно не заставляет людей пить. Так почему они делают это?**

(Ответы учащихся)

О причинах употребления спиртных напитков задумывались многие выдающиеся люди.

Вот как об употреблении спиртного с убийственным сарказмом написал английский поэт **Роберт Бёрнс** (Перевод С. Я. Маршака):

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы, крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год, выздоровление, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье, успех, награда, новый чин

И просто пьянство - без причин!

А академик **Владимир Михайлович Бехтерев**, выдающийся психиатр, общественный деятель, борец с алкоголизмом, так охарактеризовал психологические **причины пьянства**: «Пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему питейных обычаев. Эти обычаи требуют питья и угощения при каждом случае».

А Владимир Котов сказал об этом так:

Средь традиций самых разных;  
Есть нелегкая одна,  
Если встреча, если праздник,  
Значит, пей и пей до дна!  
Пей одну, и пей другую,  
И седьмую, и восьмую, -  
Просят, дают, жмут «друзья»!  
Ну, а если не могу я,  
Ну, а если мне нельзя?  
Ну, а если есть причина  
Завтра утром в форме быть?  
Значит, я уж не мужчина?  
Хоть давись, но должен пить!

### 3. Работа с пословицами. Определение страдающего от алкоголя органа.

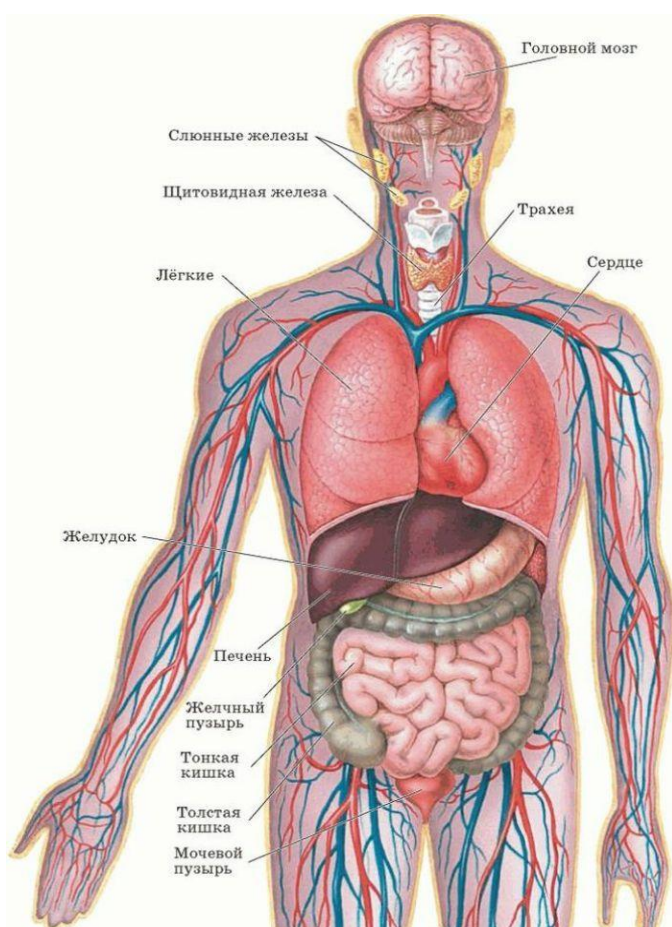
Теперь вы знаете, **ЧТО** такое алкоголь? Знаете **Причины**, по которым употребляют алкоголь.

#### Рассмотрим, как влияет алкоголь на здоровье человека?

В народных **пословицах и поговорках** выражается народная мудрость. По выражению В. Даля, **пословицы и поговорки** — «ходячий ум народный». Народ в своих **пословицах** не мог пройти мимо **алкоголя**, так как опьянение всегда играло огромную роль в быту народа.

У вас на партах лежат фигурки человека и на доске таблица строения тела. Будем отмечать с её помощью участки, которые поражает алкоголь. – Рисовать сигнал.

#### Слайд № 6



#### Слайд № 7 (показ слайдов с высказываниями)

**1. Не жаль вина, а жаль ума.**

**Вино веселит, да от вина голова болит.**

**Был Иван, а стал Болван, а все винцо виновато.**

**Пей, да ума не пропей.**

**что у трезвого на уме – у пьяного на языке.**



Анализ смысла пословиц. Сигнал беды на фигурку.

**страдает головной мозг**

**ЦНС**

**речь**

### **Происходит умственное оскудение**

При поступлении в организм алкоголя в первую очередь страдает нервная система. Нарушается деятельность клеток коры полушарий головного мозга, а затем клеток спинного мозга. Алкоголь, проникший в нервную клетку, снижает ее реактивность и работоспособность. Систематическое употребление алкоголя ведёт к перерождению, а затем и к гибели нервных клеток.

### **Слайд № 8**

**2. Пословицы: У пьяного в глазах двоится.**

**У пьяного 7 коров доится, а проспится, так и одной нет.**

**Попей, попей, увидишь и чертей.**

**Где ни напьется, тут и подерётся.**

### **Зрение**

**галлюцинации          головной мозг**

**хвастовство          ЦНС**

**белая горячка**

**потеря самоконтроля**

Человек ощущает слабость, повышенную утомляемость, внезапное обильное потоотделение, головокружение, появляются боли в области сердца. И как следствие, может наступить инфаркт – гибель сердечной мышцы.

Известно, что при сильном опьянении гибнет сразу около 20000 нервных клеток. Это очень много, даже, если учесть, что их у нас около 14 млрд.

### **Слайд № 9**

**3.Пословицы: Пьяному – море по колено.**

**Кто пьет, тот беду наживет.**

**Было ремесло – да хмелем поросло.**

**Сам пьян, а дети голодны.**

**Вино полюбил - семью разорил.**

**Риск, семья, слабоволие, зависимость, слух.**

**Изменение толерантности** - сердце мертвеет, концентрация внимания на удовлетворении желания выпить.

Известно, что деятельность нервной клетки включает процессы возбуждения и торможения. Алкоголь угнетающе действует на процессы торможения.

При легкой степени опьянения у человека возникает чувство бодрости, желание общаться с окружающими, мышление ускоряется, но нарушается его последовательность и логичность, снижаются глубина и живость восприятия.

В таком состоянии человек утрачивает способность оценивать ситуацию в целом, что может привести к неадекватным поступкам, в том числе, представляющими угрозу для него самого и окружающих.

В таком состоянии речь становится нечеткой, смазанной, нарушается артикуляция. Усугубляется нечеткость в движениях, походке, что объясняется расстройством аппарата, регулирующего равновесие.

Затрудняется восприятие окружающего – увеличивается порог слухового и зрительного восприятия, расстояния, скорости.

#### Слайд № 10

#### 4. Пословицы: **Пьяному и под лавкой много места.**

**Хлеб на ноги ставит, а хмель валит.**

**Пьяному и до порога нужна подмога.**

**Мышечное истощение                      мышцы**

**слабость физическая**

Средняя степень опьянения обычно сменяется глубоким сном, после которого человек испытывает разбитость, слабость, вялость, апатию, отсутствие аппетита, сухость во рту, повышенную жажду.

Настроение, психическая и физическая работоспособность снижены.

#### Слайд № 11

#### 5. Пословицы: **Напился, как свинья.**

**С хмелем познаться – с честью расстаться.**

**Вино приходит - стыд уходит.**

**Деградация личности - душа**

Это выражение про алкоголиков. Человек, регулярно принимающий алкоголь, постепенно теряет человеческий вид, а так же доверие у людей. Он не в состоянии с честью и достоинством проходить жизненные препятствия.

**6. Выражение: ВЫВОРАЧИВАЕТ НАИЗНАНКУ. Вот как это происходит****СЛАЙД № 12****ЖКТ**

**Печень, желудок, почки, кишечник.**

Около 95% алкоголя перерабатывает печень. А если человек пьёт каждый день? Что с ней происходит?

**Исход болезни – цирроз печени – смерть. А печень считается 2-ым сердцем в нашем организме.**

Алкоголь быстро всасывается в кровь, и действие его распространяется на все органы. Сердце - главный орган системы – оно прокачивает кровь по кровеносным сосудам к другим органам и системам. Алкоголь нарушает бесперебойную работу сердца. Нарушается содержание в крови калия, натрия, кальция, магния.

Недостаток в крови магния приводит к раздражительности, дрожанию рук, тела, судорогам, повышению давления.

Избыток натрия задерживает и накапливает в организме жидкости.

Главными негативными последствиями для пищеварительного тракта являются: гастрит желудка, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, поражения печени, желчного пузыря, желчных протоков и поджелудочной железы

**Посмотрите на таблицу и ваши фигурки. Видите, в организме нет ни одного органа или системы органов, которые бы остались «безразличными» к алкоголю.**

## 5. Физминутка

Прошу всех встать, взяться за руки, образовать замкнутую цепь – это организм, где все органы и системы взаимосвязаны между собой. Прошу одного из учащихся опустить руки. Что произошло? Произошёл сбой в работе организма, в котором прервалась взаимосвязь органов. Прошу учащихся одного за другим вообще выйти из круга. Вам понятно, что если таким же образом начинают выбывать из строя повреждённые алкоголем органы и системы, в конечном итоге такой организм может погибнуть. Это произойдёт через какое – то время, не сразу, поэтому многие люди об этом всерьёз не задумываются, а зря. Недаром говорят, что беречь здоровье нужно, пока здоров.

**6. Работа в парах: Описать внешность пьяного человека. (1 мин.)**

**Словесное рисование портрета пьяного человека.**

- грязный
  - мешки под глазами
  - борода, неряшливый **Страдает мочеполовая система,**
  - красный нос **недержание мочи, кала**
  - пахнет перегаром, мочой, калом
- Бр-р-р!

**СЛАЙД № 14**

Хотите быть похожими на портрет этого пьяницы?

А быть в одной постели с ним или с ней? Неприятно, противно.

В таком виде особенно непривлекательны женщины.

**Почему женщине нельзя пить?**

- зависимость за 4 года, у мужчин – за 10 лет
- А дети алкоголиков как страдают?

**Можно ли употреблять алкоголь кормящей матери?**

Ни в коем случае нельзя!

Алкоголь очень быстро проникает в молочные железы. После принятия 50 г. спиртного, содержание алкоголя в молоке достигает 25%, а у ребенка после такого кормления содержание в крови алкоголя становится 0,1%. При хрупкости нервной системы новорожденного такой концентрации достаточно, чтобы нанести необратимые повреждения.

Недаром говорят:

**Муж пьёт – полдома горит, жена пьёт – весь дом горит.**

**7. Собираем ассоциативный круг «Что такое алкоголь»**

**Слайд № 15**

(яд, вред, боль, страх, голод, слёзы, зло, зависимость, свинство, тюрьма, наркотик, деградация, тюрьма, умственное оскудение, смерть...)

**Несовместимы алкоголь и профессии:**

спортсмен; учитель;  
хирург; диктор телевидения,  
шофер, фотомодель, президент...

Вот мы и ответили на вопрос **ЧТО? ПОЧЕМУ?** и на вопрос **КАК?** влияет алкоголь на здоровье человека.

## 8. Рефлексия

### Слайд № 16

В жизни всегда мы стоим перед выбором, и сейчас перед вами встаёт вопрос:

**Пить или не пить?**

**Употреблять алкоголь или нет?**

**Что выбираете вы?**

**(жизнь или постепенную деградацию личности и смерть)**

**Назовите 2-3 причины, по которым вы не будете злоупотреблять алкоголем .**

**(учащиеся говорят)**

Я не буду злоупотреблять алкоголем, потому что .....

**СТОП! СТОП! СТОП!** Это негативная программа.

**А в подсознание нужно закладывать только позитивные программы.**

**Измените программу:**

Я веду ЗОЖ.

Я радуюсь жизни.

Я счастлив(а).

Я рожден(а), чтобы жить долго, а не умирать!

Я хочу, чтобы у меня рождались здоровые дети.

Я хочу продолжение здорового рода и т.д.

Я рада, что выбор ваш был в пользу здорового ума и трезвости, и понимания, что ответственность за жизнь и здоровье лежит только на вас.

Любите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце - они живые, они могут страдать, болеть, задыхаться!!! Воспитывайте в себе полезные привычки!

**Стихотворение (если оно вам знакомо, поддержите)**

Кто воздвигнет тебя к небесам?

- Только сам!

Кто низвергнет тебя с высоты?

- Только ты!

Где куются ключи к твоей горькой судьбе?

- Лишь в тебе!

Чем расплатишься ты за проигранный бой?

Лишь собой!



## **9. Реклама темы следующей встречи с подростками**

Конечно, в рамках одного занятия невозможно ответить на все вопросы, которые мы поставили себе в начале занятия. Мы не коснулись 3 и 4 вопросов: почему употребляют алкоголь дети и подростки, и как сказать «нет», если тебе предлагают выпить. Это разговор нашей следующей встречи.

**10. Итог урока**

**Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье, – сказал Генрих Гейне.**

Я желаю Вам красоты внутренней и внешней и крепкого здоровья.

До встречи на следующем классном часе.

**Слайд № 17**

**Благодарю за урок. Будьте здоровы.**

**Список литературы**

Интернет ресурсы:

1. <http://umtrezv.ru/alkogolizm/detskij.html>
2. <https://proalkogolizm.ru/detskij-alkogolizm>
3. Пословицы и поговорки об алкоголе [sbornik-mudrosti.ru](http://sbornik-mudrosti.ru)