Управление образования и науки Тамбовской Области

ТОГАПОУ «Колледж техники и технологии наземного транспорта им. М. С. Солнцева»»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

Алкоголь и подросток

Тамбов

2020

Составитель: преподаватель математики Толстых И.О.

В методической разработке представлена методика проведения классного часа на тему «Алкоголь и подросток». Представленный материал, предназначенный классным руководителям для проведения классных часов о вреде алкоголя, может быть использован как полностью, так и частично (презентация, брошюры, анкета и др.) в проведении различных форм внеклассных мероприятий о здоровом образе жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 4](#_Toc33083342)

[СЦЕНАРИЙ ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ 6](#_Toc33083343)

[ИТОГО ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ 11](#_Toc33083344)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ 13](#_Toc33083345)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 1 14](#_Toc33083346)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 2 15](#_Toc33083347)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 3 16](#_Toc33083348)

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье — это здоровье нашего разума, а физическое - здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека - бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят следующие элементы: двигательная активность, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена, психическая и эмоциональная устойчивость, отказ от вредных привычек.

Вредными привычки называются такие привычки, от которых бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. Вредные вещества, попадая в организм, становятся неотъемлемой частью обменных процессов, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

Подростковый и юношеский возраст – это особый период в жизни каждого человека. В это время закладывается основа его физического и душевного здоровья. Развивающийся организм особенно чувствителен к действию ядовитых веществ, таких, как алкоголь, никотин и наркотики. Их влияние настолько серьёзно, что употребление нельзя характеризовать только как «вредные привычки», так как они угрожают не только здоровью, но зачастую жизни. Очень важно чтобы молодые люди поняли, что от образа жизни, привычек напрямую зависят не только их здоровье, но и здоровье будущих детей.

С молодыми людьми нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к их делам и чувствам помогут педагогам установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Главное – ориентировать на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Научить бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача педагога.

# СЦЕНАРИЙ ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Классный час «Алкоголь и подросток»

Цель: формировать устойчивое стремление к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Выработать стойкое понимание вредного воздействия на организм алкоголя, а также последствий этого влияния;
2. Формировать стремление получать достоверную информацию о вредных веществах и их влиянии на организм человека;
3. Формировать стремление к отказу от вредных привычек и активному участию в профилактических и образовательных мероприятиях по данной теме.

**Тип мероприятия**: классный час по профилактике вредных привычек.

**Оборудование:** проектор, экран (для демонстрации презентации), раздаточный материал (листы А4, цветные карандаши, фломастеры).

Подготовительный этап: незадолго до проведения мероприятия среди обучающихся целесообразно провести анонимное анкетирование (Приложение 1). Анкета разработана с вариантами предполагаемых ответов. Обучающиеся выбирают приемлемый для них ответ. Чтобы ответы были откровенными, анкетирование должно быть анонимным, участие тоже не должно быть обязательным, обучающиеся вправе отказаться участвовать в анкетировании. Полученные анкетные данные помогут классному руководителю в организации классного часа, дадут возможность более тщательно подготовиться к предстоящему мероприятию и продумать постановку предполагаемых вопросов к аудитории, вызвать ребят на откровенный разговор. Для оформления аудитории можно использовать плакаты (Приложение 2)

Основной этап: проведение классного часа с использованием презентации (Приложение 4) и участием помощников из числа обучающихся группы.

Ход мероприятия:

Классный руководитель:

«Человек разумный» живёт в значительной мере эмоциями, а не умом! Так утверждают психологи. Поэтому психическое здоровье населения мира является важнейшей международной проблемой медицинской науки и общественного здравоохранения. Алкоголизм губит генетический фон человечества, его интеллект.

Сегодня мы поговорим с Вами об этой вредной привычке, перерастающей в злейшего врага Вашего здоровья!

Я предлагаю открыть «Чёрную книгу». Эпиграфом к ней будут служить слова великого Пифагора: «Пьянство есть упражнение в безумии».

(Выходят трое учеников)

*1 обучающийся:*

«Похитители рассудка» - так именуют алкоголь с давних времён. Говорят, что пьянство – давняя трагедия русского народа. Это явная клевета! Русские учёные этнографы, изучая древние рукописи, доказали, что на Руси пили очень мало, только в праздники: свадьбы, крестины. Варили медовуху, крепость которой не превышала 10 градусов. Известны случаи, когда людей спаивали в целях мщения. Так княгиня Ольга использовала этот метод, чтобы отомстить древлянам за убийство мужа. Споила их и подожгла! Пьянство в будние дни всегда считалось позором и большим грехом! Во времена Петра I пьяницам вешали на шею медаль, позорящую человеческое достоинство.

*2 обучающийся:*

Мозг человека – это уникальное творение природы. Алкоголь даже в малых количествах убивает этот удивительный феномен жизни. Он разрушает нервную систему и внутренние органы человека. Ещё академик Павлов доказал при помощи многократных опытов, что алкоголь является нервным токсином. Под влиянием алкоголя снижается память, притупляется внимание, искажается восприятие окружающей обстановки. Алкоголь губит те человеческие качества, которые прививаются системой воспитания, а наружу лезут грубые и самые низменные свойства личности.

*3 обучающийся:*

Читает басню С. Михалкова «Заяц во хмелю».

В день именин, а может быть, рожденья,

Был Заяц приглашен к Ежу на угощенье.

В кругу друзей, за шумною беседой,

Вино лилось рекой. Сосед поил соседа.

И Заяц наш как сел,

Так, с места не сходя, настолько окосел,

Что, отвалившись от стола с трудом,

Сказал: "Пшли домой!" - "Да ты найдешь ли дом? -

Спросил радушный Еж.-

Поди как ты хорош!

Уж лег бы лучше спать, пока не протрезвился!

В лесу один ты пропадешь:

Все говорят, что Лев в округе объявился!"

Что Зайца убеждать? Зайчишка захмелел.

"Да что мне Лев!- кричит.- Да мне ль его бояться?

Я как бы сам его не съел!

Подать его сюда! Пора с ним рассчитаться!

Да я семь шкур с него спущу!

И голым в Африку пущу!.."

Покинув шумный дом, шатаясь меж стволов,

Как меж столов,

Идет Косой, шумит по лесу темной ночью:

"Видали мы в лесах зверей почище львов,

От них и то летели клочья!.."

Проснулся Лев, услышав пьяный крик,-

Наш Заяц в этот миг сквозь чащу продирался.

Лев - цап его за воротник!

"Так вот кто в лапы мне попался!

Так это ты шумел, болван?

Постой, да ты, я вижу, пьян -

Какой-то дряни нализался!"

Весь хмель из головы у Зайца вышел вон!

Стал от беды искать спасенья он:

"Да я... Да вы... Да мы... Позвольте объясниться!

Помилуйте меня! Я был в гостях сейчас.

Там лишнего хватил. Но все за Вас!

За Ваших Львят! За Вашу Львицу!-

Ну, как тут было не напиться?!"

И, когти подобрав, Лев отпустил Косого.

Спасен был хвастунишка наш.

Лев пьяных не терпел, сам в рот не брал хмельного,

Но обожал... подхалимаж.

Классный руководитель:

Почему подростки начинают употреблять спиртное? В последнее время врачи и учёные бьют тревогу по поводу стремительно растущих показателей детского пивного алкоголизма. Что же способствует этому росту? Как Вы думаете? (обучающиеся высказывают своё мнение: обширная реклама пива по ТВ и в торговых заведениях, привлекательная упаковка, доступная продажа и т.д.)

Знаете ли Вы, какие меры по искоренению этой проблемы принимает государство? (обучающиеся отвечают).

Недаром в народе говорят: «Реки начинаются с ручейка, а пьянство с глотка пива».

Психологи делят подростков, готовых к употреблению спиртных напитков, на две группы. К первой относят тех, кто пробует их из-за любопытства испытать новые ощущения, «для храбрости» - эти подростки не отличаются глубиной знаний и опыта. Ко второй группе – подростки, употребляющие алкоголь «от скуки». Употребление спиртных напитков в этой группе ведёт к формированию поведения правонарушителя. Характерные черты – примитивное, бесцельное, пустое времяпрепровождение. Учёные отмечают у таких подростков очень низкий уровень интеллектуального развития. Скучная внутренняя пустота этой группы подростков – благоприятная почва для распития спиртных напитков и правонарушений. Отсюда следует: необходимо научиться правильно распоряжаться своим свободным временем!

Что бы Вы предложили своим сверстникам для интересного времяпрепровождения? А чем Вы занимаетесь в свободное время?

Заключительный этап: рефлексия, подведение итогов.

Классный руководитель:

Приятно отметить, что вам знакома политика борьбы с алкоголизмом, как одним из опаснейших зол современности. Пользуясь случаем, предлагаю вам нарисовать мини-плакат на тему "Алкоголь и подросток?" (может быть лозунг, рисунок и т.д). Учитывая возрастные особенности данной группы обучающихся, особенности так называемого поколения «Z». Возможно оформление визуального видеоряда «Правда и ложь об алкоголе» (Приложение 3).

Обучающиеся рисуют, затем обсуждают выполнение работы.

Авторы лучших работ, рисунков, активные участники занятия отмечаются поощрительными призами.

Классный руководитель:

Подводя итог, мне хочется напомнить вам народную мудрость: «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Опасайтесь вредных привычек, стройте свою судьбу сами. Человек познает самого себя, испытывает и закаляет свою волю, вырабатывает самодисциплину, совершенствует самоорганизацию. Выдержал, сдержал однажды данное самому себе слово – значит научился владеть собой.

Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках.

ИТОГО ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Внеклассное мероприятие на тему «Алкоголь и подросток» было проведено в группе обучения по специальности: «Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство». Тема мероприятия была выбрана с учетом психолого-возрастных особенностей обучающихся: желания выглядеть старше, опытнее посредством употребления веществ, негативно влияющих на здоровье человека. Поэтому проблема, которой был посвящен данный классный час, достаточно актуальна для современных молодых людей.

Форма воспитательной работы была коллективно-распределительная, форма воспитательного мероприятия – классный час, на котором, как правило, поднимаются и обсуждаются наиболее актуальные и сложные вопросы для обучающихся. С учетом данной формы воспитательного дела, осуществленного в рамках классного часа, были сформулированы: 1) его педагогическая цель (формировать устойчивое стремление к здоровому образу жизни); 2) педагогические задачи мероприятия (вырабатывать стойкое понимание вредного воздействия на организм алкоголя, а также последствий этого влияния; формировать стремление получать достоверную информацию о вредных веществах и их влиянии на организм человека; формировать стремление к отказу от алкоголя и активному участию в профилактических и образовательных мероприятиях по данной теме).

В подготовке и проведении данного мероприятия на ряду с классным руководителем принимали участие инициативные обучающиеся. Это воспитывало в них личную ответственность за выполнение общего дела, дисциплинированность, инициативность, активность.

Анализируемое внеклассное мероприятие имело познавательную, воспитательную и развивающую ценность. Во-первых, обучающиеся узнали много нового о влиянии алкоголя на организм человека. Это определяет образовательную сторону мероприятия. Во-вторых, попробовали оценить свои поступки и привычки в свете новых, полученных знаний - в этом заключается развивающая ценность мероприятия. В-третьих, творческий и одновременно научный подход проведенного мероприятия призван был воспитать в них серьезное отношение к своему будущему, ответственности за свои поступки, что составляет воспитательное значение мероприятия.

Положительным моментом стало проведения конкурса мини-плакатов на тему классного часа, участие принимали не только самые активные, но и самые инертные ребята (Приложение 5). Так же это позволило классному руководителю оценить эффективность проведенного мероприятия. Отрицательным моментом, на мой взгляд, явилась закрытость и не желание общаться на данную тему некоторых обучающихся. Учитывая это очень сложно было создать одинаково комфортную обстановку для всех обучающихся. Учитывая вышесказанное, считаю проведение подобного ряда мероприятий необходимым. В своей педагогической практике буду продолжать искать новые факты на тему влияния вредных веществ на здоровье молодых людей, использовать различные технологии здоровьесбережения, воспитывать осознанное стремление обучающихся к здоровому образу жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонова С.Ю. [Классный час в старшем звене "Вредные привычки"](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fgimnaz23.kubannet.ru%2Findex.php%3Foption%3Dcom_content%26view%3Darticle%26id%3D659%3A4-03-2013%26catid%3D50%3Auroki%26Itemid%3D91) (Электронный ресурс) Режим доступа: [http://gimnaz23.kubannet.ru/index.php?option=com\_content&view=category&id=50&Itemid=91](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fgimnaz23.kubannet.ru%2Findex.php%3Foption%3Dcom_content%26view%3Dcategory%26id%3D50%26Itemid%3D91)
2. Модели взаимодействия с детьми группы риска: опыт работы социального педагога / авт.-сост. А.Н. Свиридов. – Волгоград: Учитель, 2011. – 184 с.
3. Классные часы и беседы для старшеклассников по профилактике наркомании: Методическое пособие / Под ред. В.В.Аршиновой.- М.: ТЦ Сфера, 2005. – 128 с.
4. Классные часы по гражданскому и правовому воспитанию: 5-11 классы.- М.: ВАКО,2006. -224 с.
5. Справочник классного руководителя (10-11 классы).- 3-е изд.перераб. и доп. –М.: ВАКО, 2007. – 320 с.
6. Классные часы на тему: «Профилактика вредных привычек». Методическое пособие с электронным приложением/ Авт. – сост. Р.А. Кострыкин. – М.: Глобус, 2008. – 111с.
7. Правдина О.В., Просвирнова О.Е., Мишина С.Е., Коротеева Т.В. Методическое пособие по воспитательной работе. По курсу «Мой выбор».- М.: Ижица, 2003. – 176с.
8. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе./Автор-составитель С.А.Цабыбин.-Волгоград: Учитель, 2009.-172с.
9. Культура здоровья школьников. 5-11 классы: комплексно-тематические занятия./авт.-сост. К.Е.Безух (и др.)-Волгоград: Учитель,2011.-263с.
10. СизановА.Н.,Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака 5-11классы, М.: «ВАКО»,2004,272с. – (Педагогика.Психология.Управление)

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Анкета «Я и мои привычки» (анонимное анкетирование)**

1. Считаешь ли ты употребление алкоголя вредной и губительной для человека привычкой?

а) да;

б) нет.

2. Употребляешь ли ты алкоголь, и если да, то с какого возраста?

а) да (с ... лет);

б) нет;

в) иногда.

3. Можешь ли ты объяснить причину того, почему ты попробовал алкоголь?

а) нет;

б) из любопытства;

в) не хотел отставать от друзей;

г) помогает в общении со сверстниками;

д) для самоутверждения.

4. При каких обстоятельствах это произошло?

а) в компании друзей;

б) отмечали день рождения (праздник);

в) на дискотеке;

г) на школьном вечере.

5. Можешь ли ты отказаться от предложенного алкоголя?

а) да;

б) нет;

в) не хочу.

6. Имеешь ли ты «вредные» привычки, от которых хотел(а) бы избавиться?

а) Не имею вредных привычек;

б) имею (если можешь, назови их), но избавляться не хочу;

в) хотел(а) бы избавиться от...

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2





# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРАВДА И ЛОЖЬ ОБ АЛКОГОЛЕ

Употребление алкоголя в любых дозах пагубно отражается на здоровье человека и влечет за собой необратимые изменения в организме.

ЛОЖЬ: "АЛКОГОЛЬ - ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ"

ПРАВДА: "Алкоголь - наркотик, подрывающий здоровье населения", -выписка из решения Всемирной Организации Здравоохранения.

ЛОЖЬ: ВОДКА - ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ГРИППА. ХОРОШАЯ ПОРЦИЯ ВИНА - И ГРИППА КАК НЕ БЫВАЛО.

ПРАВДА: Французская Академия наук специально проверяла это народное поверье и доказала, что алкоголь никакого влияния, как на вирусы гриппа, так и на другие вирусы, не оказывает и не может служить лечебным средством. Наоборот, ослабляя организм, алкоголь способствует частым заболеваниям и тяжелому течению любых инфекционных болезней. Нет ни одного заболевания, при котором современные лекарства не действовали бы лучше, быстрее, эффективнее и безопаснее, чем алкоголь.

ЛОЖЬ: НЕБОЛЬШИЕ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ ВРЕДНЫ.

ПРАВДА: исследования чехословацких ученых показали, что кружка пива, выпитая шофером перед выездом, увеличивает количество аварий в 7 раз. При приеме 50 г водки - в 30 раз, а прием 200 г водки - в 130 раз по сравнению с трезвыми водителями.

ЛОЖЬ: НАДО ВЫПИТЬ ДЛЯ АППЕТИТА, ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ, ПРИ ЯЗВЕ.

ПРАВДА: при приеме внутрь алкоголя страдает, прежде всего, желудок. И чем крепче алкогольные напитки, тем тяжелее протекает поражение. Впоследствии возникает гастрит, который может перейти в рак желудка. Проходя через печеночный барьер, этиловый спирт отрицательно влияет на печеночные клетки, которые под влиянием разрушительного действия этого ядовитого продукта погибают. На их месте образуется соединительная ткань, или попросту рубец, не выполняющий печеночной функции. Это приводит к циррозу печени. А из-за гибели особых клеток, расположенных в поджелудочной железе возникает сахарный диабет.

ЛОЖЬ: КОНЬЯК И ВОДКА РАСШИРЯЮТ СОСУДЫ, ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ - ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО.

ПРАВДА: поражение сердечно-сосудистой системы при употреблении спиртных напитков наблюдается в виде алкогольной гипертонии или в поражении миокарда, что, в конце концов, приводит к нарушению ритма сердца и сердечной недостаточности.

ЛОЖЬ: ЕСЛИ ПИТЬ "КУЛЬТУРНО", ТО В ЭТОМ НЕТ НИЧЕГО ПЛОХОГО.

ПРАВДА: культура, ум, нравственность - все это функции мозга. У лиц, употребляющих спиртные напитки, выявляется раннее склеивание эритроцитов - красных кровяных шариков. Чем выше концентрация спирта, тем более выражен процесс склеивания. В мозгу это склеивание приводит к тяжелым последствиям: мельчайшие капилляры, которые подводят кровь к отдельным мозговым клеткам, закупориваются этими склейками. В итоге снабжение мозговой клетки кислородом прекращается. Такое кислородное голодание, если оно продолжается 6-10 минут, приводит к омертвлению, то есть к необратимой утрате мозговой клетки. При каждом застолье гибнет несколько десятков тысяч клеток головного мозга. Вскрытия "умеренно" пьющих показали, что в их мозгу обнаруживаются целые "кладбища" из погибших клеток. Причем в большей степени погибают клетки, которые отвечают за память и мыслительную деятельность. После приема так называемых "умеренных" доз, функции мозга восстанавливаются только на 12-20 день.

АЛКОГОЛЬ И ПОТОМСТВО.

У мужчин, систематически употребляющих спиртные напитки, происходят глубокие анатомические изменения, как в самих репродуктивных органах, так и в сперматозоидах. Последние оказываются деформированными, их количество, активность и жизнеспособность нарушены. Изменения в сперматозоидах часто приводит к появлению дегенеративного потомства. На Руси запрещалось жениху и невесте употреблять хмельное во время свадьбы.

ЛОЖЬ: ПРОИЗВОДСТВО И ПРОДАЖА АЛКОГОЛЯ ВЫГОДНЫ ДЛЯ ГОСУДАРСТВА.

ПРАВДА: введение принудительной трезвости в России в 1914 году резко улучшило экономическое и финансовое положение страны. В современном обществе в тех странах, где употребление алкоголя получило широкое распространение, потери государства от пьянства и алкоголизма принимают чудовищные размеры. В 1983 году в США вино-торговцы продали алкогольных напитков на 46 миллиардов долларов, а государство понесло убытки на 120 миллиардов. Страна, которая не в состоянии справиться с алкогольной наркоманией, разоряется как материально, так и морально. Народ же идет к деградации.

ЛОЖЬ: ВИНО СНИМАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ, ПОЭТОМУ В ПРАЗДНИК И В ДЕНЬ ОТДЫХА НЕОБХОДИМО ВЫПИТЬ.

ПРАВДА: алкоголь не снимает напряжение, так как напряжена нервная система, а алкоголь оказывает отрицательное влияние на саму нервную систему. После употребления алкоголя сон не восстанавливает обычной бодрости и не дает ощущения отдыха. Вопреки нормальному порядку вещей, когда за днем отдыха появляется потребность к труду, у лиц, потребляющих алкоголь в праздник, замечается неохота к труду, непобедимая лень, дурное расположение духа, головная боль, чувство похмелья, что приводит к после-праздничному пьянству или прогулу. Из-за употребления вина праздничный день - день отдыха и душевного подъема утрачивает свое нравственное и физиологическое значение.

ПОМНИ:

По данным ВОЗ, средняя продолжительность жизни пьющего на 15-17 лет меньше. Нет такого органа у человека, который бы не страдал от приема спиртных напитков. Однако больше всех и тяжелее всех страдает мозг. Любое употребление спиртных напитков - есть злоупотребление. При текущем потреблении алкоголя в нашей стране, только 40% выпускников 2011 года доживут до пенсии. Согласно данным ВОЗ, каждый третий умирающий в мире - жертва алкоголя. Это значит, что мы теряем ежегодно почти 900 тысяч человек по вине алкоголя и свыше 500 тысяч по вине табака. Употребление алкоголя сказывается на потомстве и приводит к деградации нации. По существу, все пьющие - это добровольные самоубийцы, которые за призрачное удовольствие побыть под хмельными парами расплачиваются болезнями и ранней старостью.