(cc) BY

Лосева Анна Сергеевна
учитель
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная
школа-интернат №5»
г. Барнаул, Алтайский край

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ «УРОКИ ДОКТОРА ЗДОРОВЬЕ»

Аннотация*: в статье раскрывается тема легкомысленного отношения людей к употреблению спиртных напитков. Процесс возникновения алкоголизма идёт в подростковом возрасте в 5–10 раз быстрее, чем у взрослого. Автор приходит к следующему выводу: алкоголизм – это обширная тема, которая требует осмотрительного отношения от людей.*

Ключевые слова*: зависимость, выбор, алкоголь, привычки.*

Тема «Алкоголь – сделай выбор!»

Цели:

– выяснить уровень знаний об алкоголе и алкогольных напитках, о влиянии алкоголя на различные органы и системы человека, об изменении внешнего вида и поведения человека под воздействием алкоголя;

– сформировать у учащихся представление об опасности возможных неадекватных действий человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения, и отработать умение безопасного поведения при встрече с ним;

– подвести к принятию волевого решения об отказе от алкоголя в пользу здорового образа жизни.

Ход занятия.

1. Организация класса.

Сегодня мы проведем практическое занятие, работая в парах по теме: «Алкоголь – сделай выбор!»

2. Вступительная беседа о привычках.

– Ребята, сегодня мы проводим очередной урок здоровья. Как вы считаете, для чего необходимы уроки здоровья?

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– Что такое здоровье?

– Сегодня мы продолжим нашу беседу.

Мы несколько занятий говорили о разных привычках. Многие из них полезные, но есть и вредные. А что такое привычка? (Ответы детей).

3. Игра «Привычки».

Привычки	Последствия
мальчик чистит зубы;	здоровая красивая улыбка;
мальчик не хочет мыться и умываться;	с грязным подростком никто не хочет общаться;
группа ребят делает зарядку;	на спортивных состязаниях ребята легко и свободно преодолевают дистанцию;
девочка и её отец убираются в квартире и чистят свою одежду;	членам семьи приятно находится в чисто убранной комнате;
ученик грызёт ногти на уроке;	врач лечит мальчику воспаленные пальцы;
ученик опаздывает на урок;	мама ругает сына, увидев двойку в дневнике;
группа ребят курит;	на соревнованиях ребята, задыхаясь, с трудом прибежали к финишу;
двое взрослых выпивают	алкоголик дремлет на лавке, представляя, что он – Наполеон

Задание парам: к каждой картинке, изображающей привычку, подобрать картинку с последствием этой привычки. Необходимо подготовить ответ с объяснением последствий, к которым приводит та или иная привычка. Форма ответа должна быть следующей: «Если…, то…».

4. Беседа по теме.

Среди вредных привычек, имеющихся у людей, есть одна, которая часто становится одной из самых губительных для здоровья. Это привычка – употребление алкогольных напитков. Сформировавшись, она обязательно отрицательно повлияет не только на организм, но и на поведение человека. Чтобы избежать этой привычки, нужно помнить, что такое алкоголь, как он воздействует на организм и научиться жить без него.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Давайте, ребята, вспомним все, что знали об алкоголе.

5. Работа в парах.

Задание 1 группе: определить, какие из напитков являются алкогольными.

Задание 2 группе: составить рассказ об особенностях поведения человека, находящегося в алкогольном опьянении.

Задание 3 группе: рассказать, как необходимо вести себя при встрече с таким человеком. Перечислить, какие опасности подстерегают нас.

6. Проверка.

Вывод: у человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения, изменяется внешность, и именно по характерным признакам внешнего вида окружающие могут понять, что человек употребил алкогольные напитки.

Физкультминутка.

7. Действия алкоголя на различные органы и системы.

Учитель: то воздействие алкоголя на человека, которое мы способны видеть, – это изменение его внешнего вида и поведения. Но каково его влияние на работу внутренних органов?

– самостоятельно на карточках раскрасьте маркером те органы, которые поражаются алкоголем;

– проверка. ученики рассказывают, учитель дополняет.

8. Итог.

Объясните пословицу: «Реки начинаются с ручейка, а пьянство с рюмочки».

– Итак, о чем говорили сегодня?

– Какие привычки называют полезными?

– Какие вредными?

– К чему приводят вредные привычки?

Список литературы

1. Сирота Н.А. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков / Н.А. Сирота. – М., 2002. – EDN YSUWGT

2. Социальная профилактика и здоровье: научно-практический журнал. – М., 2004.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Шихирев П.Н. Жить без алкоголя? / П.Н. Шихирев; отв. ред. Ю.А. Замошкин. – М.: Наука, 2003. – 160 с.

4. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя / В.Н. Ягодинский. – 2004.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)