

# Презентация о вреде алкоголя «Сделай правильный выбор»

**Наша цель:** к концу занятия перезагрузится так, чтобы четко понимать, что такое здоровый образ жизни, иметь устойчивый навык неприятия к алкоголю, уметь активно противостоять пагубным привычкам; способствовать развитию творческих способностей

## **Задачи:**

- Образовательная - усвоить, что алкоголь-это яд для живого организма.
- Воспитательная - воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.
- Развивающая - способствовать развитию активной жизненной позиции, умения делать сознательный выбор.

**Форма работы:** групповая.

**Оборудование:** проектор, компьютер, слайдовая презентация.

**Объект:** учащиеся 8 - 9 классов.

## **Ход занятия:**

### **1. Организационный этап.**

Педагог: Здравствуйте, ребята! Тема нашего занятия «О вреде алкоголя».

Я предлагаю вам ряд правил, которые следует соблюдать в течение всего занятия:

- уважение к говорящему;
- не смеяться над высказываниями других;
- правило поднятой руки.

### **2. Вводный этап.**

Упражнение «**Знакомство**»

Педагог: я предлагаю вам коротко рассказать о себе. (Обучающимся, по очереди передается «План знакомства» (Приложение 1.))

План знакомства:

Меня зовут...

Я хочу стать...

Моя мечта...

Больше всего я люблю...

Больше всего я не люблю...

Мое любимое занятие в свободное время...

(Далее педагог слушает учащихся.)

Педагог: спасибо, теперь я знаю о вас больше, знаю, что вы больше всего любите, что не любите, кем хотите стать, о чем мечтаете.

### **Основной этап.**

Педагог: А сейчас внимание на экран (**видеоролик - социальная реклама**)

я хочу с вами поговорить о вреде употребления алкоголя. А начать хочу с вопроса: Скажите, пожалуйста, на какие органы человеческого организма алкоголь оказывает негативное влияние?

Педагог: Алкоголь оказывает негативное влияние практически на все органы человека, однако самым сильным и разрушительным является вред, наносимый головному мозгу. Что происходит же после попадания алкоголя через желудок и кишечник в кровь?

Я предлагаю на этом остановиться подробнее. Обратите внимание на доску (Презентация «О влиянии алкоголя на головной мозг человека»).

Спирт, содержащийся в пиве, вине или водке, всасывается в кровь, вместе с кровотоком попадает в человеческий мозг, где начинается процесс интенсивного разрушения коры головного мозга. (**видеоролик – влияние алкоголя на сердце**)

Попадая в кровь, алкоголь повреждает тонкий защитный слой эритроцитов, нарушая тем самым их слабый отрицательный заряд, который отталкивает их друг от друга в обычных условиях, и эритроциты начинают «слипаться». Для крупных сосудов подобные склейки не представляют большой опасности. Однако в мозгу ситуация совершенно иная. Сгустки крови, появление которых обусловлено потреблением алкоголя, закупоривают основание микрокапилляра, лишая тем самым нейрон питания и кислорода. Начинается гипоксия — кислородное голодание клеток мозга, через 7–9 минут нейрон безвозвратно и навсегда погибает.

Состояние возбуждения, эйфорию, возникающую при приёме спиртных напитков, многие исследователи приписывают всё той же гипоксии головного мозга. После каждого употребления в головном мозге гибнут десятки тысяч нейронов, при употреблении 100 г водки может погибнуть до 8000 клеток мозга. Мозг человека становится меньше в объеме, на всей поверхности коры образуются микрорубцы, микрорубцы и выпадения структур.

Под влиянием алкоголя нарушается работа коры головного мозга, с чем связано алкогольное опьянение.

Погибшие клетки начинают гнить и разлагаться непосредственно внутри мозга, что является причиной головной боли с утра после возлияний, в народе это состояние называется похмельем. Для того чтобы избавиться от погибших нейронов, организм «накачивает» в череп огромное количество жидкости, которая растворяет и выводит погибшие клетки из организма через мочеполовую систему.

Таким образом, безвредных доз алкоголя не существует в принципе. Любое, даже однократное употребление алкоголя меняет возможности головного мозга и, прежде всего, коры головного мозга, обеспечивающей высшую нервную деятельность человека. (**опыт влияние этилового спирта на яйцо**)

Педагог: Давайте, определим степень тренированности вашего **сердца**. Определим пульс, в положении сидя, для этого прощупав артерию в области запястья подсчитаем удары (учащиеся считают пульс за 10 сек. и умножают на 6, записывают в тетради)

А теперь пора немножко нам оздоровиться.

### **(Проводится физкультминутка)**

Вновь у нас физкультминутка, наклонитесь ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись, а теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи, чтоб сидеть нам было легче,

Чтобы делом заниматься и совсем не уставать.

Голова устала тоже. Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два: думай, думай голова.

Хоть зарядка коротка, отдохнули мы слегка.

.А теперь посчитаем пульс еще раз (учащиеся измеряют пульс после физкультминутки)

**слайд 16** С помощью формулы, определим тренированность сердца.

П1 – частота пульса в положении сидя,

П2 – частота пульса после физкультминутки

### **Оценка результатов: слайд 17**

$T < 30\%$  - тренированность сердца хорошая.

Сердце усиливает свою работу за счет увеличения количества крови, выбрасываемой при каждом сокращении.

$T = 38\%$  - тренированность сердца недостаточная.

$T > 45\%$  - тренированность сердца низкая. Сердце усиливает свою работу за счет частоты сердечных сокращений.

Алкоголь, отрицательно сказываясь на здоровье женщины, нарушает нормальное функционирование ее половых органов

Будущим мамам следует задуматься

Под действием спиртного у подростков нарушается работа ритма сердца, выработка ферментов в печени, нарушается фильтрующая функция почек, ухудшается память и мышление\_\_\_\_\_

Задержка умственного развития детей - одно из главных последствий алкоголизма родителей\_\_\_\_\_

Продолжительность жизни на 10 – 12 лет меньшесредней

Подростковый алкоголизм возникает и при чрезмерном употреблении пива

Дети алкоголиков в 3-4 раза чаще становятся алкоголиками

Пристрастие к алкоголю - причина различных преступлений

(ролевая игра «умей сказать – нет!»)

**Ролевая игра :** «Умей сказать « нет»».

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать «НЕТ»». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы хотим делать.

К доске выйдут 2 ученика. Они разыграют сценку предложения выпить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом, и решать, кто победил в словесной дуэли.

Первый диалог проговорили Женя и Леша.

### **Диалог №1**

Леша. Давай выпьем пиво!

Женя. Я не могу.

Леша. Почему?

Женя. Родители увидят.

Леша. А мы отойдем за угол.

Женя. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Леша. Ну, ты же не умрешь от одного стакана вина.

Женя. А я вино не пью.

Леша. Оно слабое, там мало градусов

Женя. Да у меня нет стаканов

Леша. У меня есть одноразовые стаканчики

Женя. Соседи из окон нас увидят.

Леша. А мы пойдем в подвал.

Женя молчит, не зная, что сказать.

**Педагог.** Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

Участники считают, что победил Леша.

Как это ни странно, Женя, ни разу ни сказал: «Я не хочу». А ведь этого было бы достаточно, чтобы Леша от него отстал. Ведь если Леша его друг, то он должен уважать его желание. Иначе, об какой дружбе речь. Отговорки Жени, сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой ответ, таким образом, возникает впечатление, что он вот — вот согласится. Если вы решили отказаться, выбирайте самое весомое, с вашей точки зрения объяснение и настаивайте на нем.

А теперь другой диалог: Альбины и Вики.

## **Диалог №2**

Альбина. У меня есть шампанское, давай выпьем.

Вика. Ой, нет, я не могу!

Альбина. А почему?

Вика. От меня будет пахнуть алкоголем

Альбина. Ну и что?

Вика. Родители узнают.

Альбина. А ты к ним не подходи.

Вика. Моя собака учует. Она не выносит запаха алкоголя. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала. потому, что я пила?.

Альбина. А ты надушись.

Вика. Тогда родители обо всем догадаются.

Катя не знает, что еще предложить.

**Педагог-** Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

В этом диалоге Вика настаивала на одной версии, что родители ее разоблачат в любом случае. Если бы Альбина продолжала настаивать, это было бы неуважение к семье Вики. Поэтому диалог прекратился.

Теперь послушайте третий диалог.

### **Диалог №3.**

Сережа. На пей.

Дима. Я не буду.

Сережа. А что тогда сюда пришел?

Дима. Просто так.

Сережа. Ну, иди отсюда.

Дима уходит.

- Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверена, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

### **Тест «Сможете ли вы устоять»**

Выберите один из двух ответов. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да(5 баллов). Нет (0 баллов).

Если бы у Вас была возможность смотреть «мультки» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.

Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.

Можете ли Вы утром проваляться в постели, даже если Вам необходимо вставать и что-либо делать? Да. Нет.

Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.

Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.

Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.

Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.

Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.

Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

Теперь подсчитайте баллы с учетом таблицы.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Да	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0
Нет	0	0	0	0	0	5	0	5	0	5

ЕСЛИ У ВАС:

**0-15 баллов** Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии ронять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. У Вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

**16-45 баллов** Ваша «зона удовольствий» нередко Вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

45 и более баллов

**ВНИМАНИЕ!** Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

Пожалуйста, просуммируйте полученные баллы и задумайтесь над своими результатами.

**Пить или отказаться – это выбор каждого, но прежде чем его сделать, подумай, нужно ли тебе это!? За несколько часов веселья ты, после, можешь расплачиваться всю жизнь... не забирай эту жизнь у себя и своих детей – задумайся...**

Я думаю, что мы добились своей цели, и к концу нашего занятия полностью перезагрузили свой мозг. Белым веществом занято все пространство между серым веществом мозговой коры. А поверхность полушария, образована равномерным слоем серого вещества толщиной 1,3 - 4,5 мм, содержащего нервные клетки, поэтому я предлагаю вам сейчас выбрать, насколько вам понравилось наше занятие, если понравилось, то это должно быть серое вещество, а если не очень, и вы скучали, то это белое вещество нашего головного мозга.