**Конспект занятия на тему: «Скажи алкоголю - НЕТ!»**

**Цель:** способствовать формированию у н/летних отрицательного отношения к употреблению алкоголя.

**Задачи:**

* Знакомство воспитанников с последствиями отрицательного воздействия алкоголя на организм человека;
* Обучение воспитанников способам отказа в ситуации выбора;
* Развитие у н/летних ответственного подхода к сохранению своего здоровья.

**Ход занятия**

**Приветствие.** Упражнение «Подари улыбку».

Педагог: Каждый из нас может легко подарить улыбку. Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности и служит паролем для друзей. У вас на столе лежат красивые улыбки. А теперь подарите свою улыбку. Сделаем мы это по цепочке, а начну я.

- Дарите друг другу улыбку. Улыбайтесь, и вы будете нравиться людям.

- Вот в такой доброжелательной атмосфере мы перейдем к теме нашего занятия.

**Сообщение темы занятия:**

- Тема нашего занятия сегодня «Скажи алкоголю - НЕТ!»

Наше занятие поможет повысить уровень знаний о последствиях употребления алкоголя. Я познакомлю вас со способами противостояния этой вредной привычке.

**Вводная беседа.**

- Злоупотребление алкоголем является одной из актуальных проблем нашего времени. Алкоголь – это спиртосодержащая жидкость. Все больше представителей молодого поколения попадают под пагубную зависимость. Чрезмерное употребление алкоголя вызывает алкоголизм (Слайд 2).

Алкоголизм – это пристрастие к употреблению алкоголя, вызванное психической и физической зависимостью, наносящее вред здоровью.

О том, что алкоголь пагубно влияет на организм человека, люди заметили еще с давних времен. Что отражено в народной мудрости – пословицах и поговорках. По выражению Даля, пословицы и поговорки - «ходячий ум народный».

Владимир Иванович Даль - русский учёный, писатель и лексикограф, составитель «Толкового словаря живого великорусского языка».

А теперь давайте обратимся к народной мудрости.

- Давайте прочитаем 1 пословицу:

С водкой дружить - здоровье прожить.

-Как вы понимаете смысл этой пословицы? (Ответ детей: алкоголь приносит вред нашему здоровью).

- Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех органах и системах человеческого организма (нервной, кровеносной, пищеварительной, репродуктивной, дыхательной). (Слайды 3-7)

Слайд 8. Отрицательное воздействие оказывает алкоголь на желудок и кишечник.

В слизистой оболочке желудка обнаруживаются кровоизлияния, у больных алкоголизмом выявляются *гастрит*, *язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*.

Раз мы с вами заговорили про желудок, ответьте мне на вопрос, для чего мы принимает ту или иную пищу? *Ответ: для получения организмом полезных веществ - белков, жиров и углеводов.* Теперь я предлагаю вам посмотреть, как взаимодействует алкоголь с продуктами питания, в частности с молоком.

**Опыт.**

Возьмём 2 сосуда с жидкостями - водой и спиртосодержащей жидкостью. Добавим в каждый сосуд немного молока. Что мы видим?

*Ответы детей.*

Мы видим, как по-разному оно ведёт себя. Как вы думаете, в каком из этих стаканчиков, спиртосодержащая жидкость.

Попав в воду, молоко смешивается с ним, превращаясь в однородную белую жидкость. Посмотрите, какая бурная реакция происходит при смешивании молока и жидкости, содержащей спирт - молоко сворачивается, превращается в хлопья и оседает на дне сосуда. А как вы думаете, теряет ли пища свои питательные свойства при взаимодействии с алкоголем?

Давайте представим, что эти сосуды – наши желудки и поймём, в каком случае происходит полноценное усвоение белков, жиров, углеводов, а в каком их разрушение.

- А ещё на чём я хотела бы заострить ваше внимание – это влияние алкоголя на потомство.

Вот сейчас мы с вами посмотрели, какие страшные последствия бывают после употребления алкоголя. А как вы считаете пиво – это алкогольный напиток? Может ли пиво вызвать зависимость? *Ответы детей.*

- Все начинается с одной двух банок пива. Несколько месяцев ежедневного употребления этого напитка – и у детей происходят тяжелые органические поражения внутренних органов и головного мозга. Проходит полгода, и формируется зависимость. Определить ту грань, когда простое употребление перейдёт в зависимость невозможно.

Главный санврач России Г.Онищенко в "Учительской газете" говорит о следующем:

-Из четырех тысяч опрошенных человек в возрасте от 7 до 20 лет, в числе первоклассников оказалось 48% употреблявших алкогольные напитки.

-Из 5 тысяч школьников (12-17 лет) 80% употребляют пиво.

-Многие из современных 16-17 летних подростков выпивают более трех литров пива в день.

Реклама утверждает, что с ним надо чаще встречаться.

Рекламные ролики обещают, что его золотой вкус сделает из самого робкого и невзрачного настоящего мужчину.

Врачи же называют пиво «чумой ХХI века»

Пиво – это алкоголь.

Пиво – это наркотик.

(Слайд 14-15)

О чем молчит реклама?

Пиво - это орудие массового уничтожения молодёжи.

От пива алкоголиками становятся в 3-4 раза быстрее, чем от водки.

2 пословица: Пьяница в народе, что сорняк в огороде.

Человек, страдающий алкогольной зависимостью, теряет нормальный человеческий облик, подвергаются осуждению со стороны общества, они становятся ему не нужны.

(Слайд 16)

- У хронического алкоголика трясущиеся руки и бессвязная речь, слабое здоровье – проблемы с трудоустройством.

- Нарколог запрещает получать водительские права хроническому алкоголику.

- Человек, стоящий, на учете у нарколога, не получает медицинской справки для поступления в ВУЗ.

- Родителей злоупотребляющих алкоголем лишают родительских прав.

- Многие теряют жилье.

Воспитатель: А каким вы представляете себе внешний вид алкоголика?

*Дети отвечают*

(Слайд 17)

Воспитатель: Сейчас я предлагаю вам нарисовать его на этом чистом листе портрет человека, страдающего алкоголизмом.

Игра «Портрет».

На чистом листе ватмана в порядке очереди дети рисуют общий портрет алкоголика, причем каждый участник рисует по одному элементу, творчески развивая элемент предыдущего, тем самым продолжая рисунок.

Воспитатель: Ну что ж, ребята, сейчас я задам вам очень серьезный вопрос. Кто хочет быть на него похожим? *Дети отвечают*

3 пословица: Где опьянение, там и преступление.

Основная часть подростковых преступлений происходит в состоянии алкогольного опьянения. Не думайте, что преступления, совершённые в состоянии алкогольного опьянения освобождают вас от ответственности. По законам Греции, преступление, совершенное в состоянии опьянения, увеличивает его ответственность.

(Слайд 18-19).

4 пословица: Пьяному море по колено, а лужа по уши. *Ответ: Пьяному человеку кажется, что он может всё, а на самом деле, даже из лужи выбраться не может*

(Слайд 20)

- Конечно - это лишь очень малая часть, пословиц, сложенных народом.

- Ребята, а кто из вас знает, что такое притча. *Ответ: Поучение в примере.*

- Давайте посмотрим с вами притчу и подумаем, о чём она говорит. (*Инсценировка притчи*)

Алкогольная притча.

Воспитатель: Жил-пил Федот, и иногда, когда ему было очень плохо, он размышлял, а не болен ли он? Но заканчивать пить и менять жизнь он не собирался. И пошел он по людям, которых он точно считал алкоголиками спросить, как они до такой жизни докатились. Первым встретился ему Вася, про которого Федот думал, что он точно алкоголик, так как иногда спал в подъезде, и на улице поп лавочкой. И Федот думал, что когда он докатится до такого, ему надо будет обязательно завязывать. Он спросил его: «Привет Васёк, как же ты Вася Алкоголик докатился до жизни такой?»

Вася: «А я и не алкоголик, ну и что, что я в подъезде иногда сплю, ноги до дома не доводят. Вот Иван из соседнего дома точно алкоголик, потому что раз в квартал в психушке лежит. Второй месяц лежит, никто не приходит, жена с детьми к другому ушла, квартира пустая, все пропил. Когда я до этого дойду, то надо будет обязательно завязывать. Давай сходим к нему в больницу и спросим, как он до такой жизни докатился?»

Пришли они в наркологическое отделение, нашли Ивана и спрашивают: «Ты, Ваня, алкоголик, как докатился до жизни такой?».

Ваня: **«**Да никакой я вам не алкоголик, просто нервишки с такой жизнью пошаливают, просто отравился немного. Вот был у меня друг Гриня - вот тот алкоголик, все пропил мебель, батареи, двери, а потом и саму квартиру, теперь бомж. Когда я до этого дойду, то надо будет обязательно завязывать».

Воспитатель: Пошли искать Гриню. Нашли его в подвале, лежит, трясется, еле дышит. Они его спрашивают: «Ты, Гриня, алкоголик, как докатился до жизни такой?». А он чуть слышно, шепотом им отвечает: «Да никакой я вам не алкоголик, просто…». Хотел еще что-то сказать, да захрипел и умер. Так они и не нашли алкоголика и не узнали, как можно докатиться до жизни такой.

Ответ: *Настоящие алкоголики никогда не признают свою зависимость. Невозможно определить ту грань, когда употребление алкоголя переходит в зависимость.*

Поэтому давайте сразу скажем алкоголю твердое НЕТ!

 Умей сказать «Нет»!!!

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, давят, 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!

*Владимир Котов.*

Случалось ли вам слышать в компании ваших сверстников такие слова: «Ты с нами или против нас?» Поддавались ли вы на эти слова, меняли ли своё мнение?

Все эти слова не что иное, как способ психологического давления на человека.

Типы давления и способы отказа

* По дружески. Простое предложение, преподнесённое в дружелюбной манере: «Ты не хочешь пива?», «Пойдём, покурим?». Твоя реакция – просто скажи «Нет, спасибо», дружелюбным тоном.
* Бросая вызов. Тип давления, когда над вами подшучивают, если вы говорите «Нет» - «Что, слабо?». Твоя реакция – просто скажи «Нет», или «Меня это не интересует». Если давление продолжается, уйди, после повторного отказа.
* Сильное давление. Может включать угрозы: «Я думал, ты мой лучший друг», «Если ты откажешься, от тебя все отвернуться». Твоя реакция – помни, что сила в количестве. Проводи время в компании, где есть друзья, которые не употребляют алкоголь. Когда ты один давление намного сильнее. Будь твёрд и говори уверенно.
* Не прямое давление. Без прямого приглашения, выпить или использовать наркотики. Тебя пригласили на вечеринку, где почти каждый будет пить. Никто не приглашает тебя выпить, но ты чувствуешь, что должен выпить, чтобы быть как все. Избегай подобных ситуаций! Твоя реакция: если ты заранее знаешь, что планируется выпивка и применение наркотических веществ – не ходи туда. Если случилось, что ты оказался в такой ситуации случайно, ты имеешь полное право уйти.

Всегда помни!

Ты обладаешь правом сказать «нет»! У тебя всегда есть право уйти! Нет необходимости объяснять, почему ты принял такое решение. Чтобы вы хорошо запомнили эти правила, я сделала вам памятки (раздает детям).

|  |  |
| --- | --- |
| **Типы давления** | **Способы отказа** |
| По-дружески «*Пойдём, выпьем*»  | Сразу твёрдо скажи «*НЕТ*» |
| Бросая вызов «*Что слабо?»* | «*НЕТ» «Мне это не интересно»* Если давление продолжается, уйди, после повторного отказа. |
| Сильное давление «*Ты, что мне не друг?»* | *Друг! Но то, что ты предлагаешь, мне не нужно.* Дай понять другу, что ты бы хотел быть с ним (ней), но только не в опасных похождениях. *Давай лучше...* |
| Непрямое давление: *Тебя пригласили на вечеринку, где почти каждый будет выпивать. Никто не приглашает тебя выпить, но ты чувствуешь, что должен, чтобы быть как все.* | **Избегай подобных ситуаций!**       Если ты заранее знаешь, что планируется выпивка – не ходи туда. |

Для того чтобы закрепить способы отказа, мы сейчас выполним **ролевую игру «Отказ».** Сейчас каждый из вас вытянет листочки, на которых написаны проблемные ситуации. Я буду играть роль «уговаривающего», а вы – «отказывающегося». Самое главное в опасной ситуации научиться говорить нет.

Проблемные ситуации:

*1.Приятель уговаривает попробовать спиртные напитки за компанию*.

- это поможет тебе снять напряжение,

- это совсем безвредно.

*2.Знакомые предлагают тебе закурить.*

- кто курит, тот выглядит взрослее,

- это поможет тебе снять напряжение,

*3.Приятели предлагают попробовать наркотик.*

- ты сразу же избавишься от всех проблем,

- наркотики преодолевают любые жизненные трудности,

4.*Одноклассник просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.*

- у тебя все равно нет никого дома,

- я и тебя научу его готовить,

- я тебе тоже дам попробовать.

5. *Одноклассник просит купить для него наркотик.*

- это совсем безопасно,

- я тебе заплачу.

6.*Знакомый просит перепродать краденый телефон.*

- деньги поделим пополам,

- все равно никто ничего не узнает.

Теперь вы узнали, как сказать «Нет»

Педагог: Ребята , сейчас я предоставлю слово педагогу- психологу Новиковой Н.Ю.