Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Стародубский казачий кадетский корпус  
имени Героя Советского Союза А.И. Тарасенко»

**Воспитательное занятие   
«Я выбираю жизнь»**

Подготовила  
воспитатель 11 взвода  
Покатило Е.В.

2013

Проблема здоровья детей – тема для разговора актуальная для всех времен и народов, а в нашем веке она становится первостепенной, как никогда. Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием «здоровье» обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие.

Эффективность воспитания и обучения детей зависит от их здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Ничто так не радует родителей, как здоровый ребенок, его нормальное физическое и умственное развитие. Но здоровье само собой не приходит, его нужно формировать, прививая детям с детства навыки гигиены и формировать отрицательное отношение к вредным привычкам. Проблема сохранения здоровья детей возникла не сейчас и не сегодня. По многочисленным публикациям ( за последние 15-20 лет) отмечается значительный рост количества детей с различными заболеваниями и отклонениями в области здоровья. Причины, кооторые вызывают это - многозначны; решить их мгновенно невозможно. По данным исследований Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит от образа жизни - на 50%, от состояния окружающей среды-на 25%, от наследственной программы-на 15%, от возможностей медицины-на10%.

В настоящее время исследования ученых, результаты медицинских осмотров и социологических опросов убедительно доказывают ухудшение здоровья детей школьного возраста. Ситуация усугубляется ростом среди молодежи «саморазрушающего поведения», мягко называемого «вредными привычками»: курение табака, потребление алкоголя и наркотиков. Так по данным социологических исследований по России курят 27% молодежи, 75% употребляют алкоголь.

Наибольшее распространение получила вредная привычка – алкоголизм, которая является одной из грозных факторов риска развития различных заболеваний. От пьянства в стране ежегодно гибнет около 700000 человек, средний возраст употребления алкоголя составляет 12-13 лет. Несколько тысяч детей до 15 лет попали в разряд «хронических акоголиков». 40% самоубийств совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Актуальность и масштаб этой проблемы нарастает, поэтому необходимо систематически распространять информацию о вреде алкоголя среди подростков, формировать отрицательное отношение к нему через знакомства с влиянием его на организм человека и его жизнь в обществе.

Тема внеклассного мероприятия: **«Я выбираю жизнь».**

**Цель:** пропоганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

* формировать отрицательное отношение к алкоголю;
* познакомить воспитанников с последствиями употребления алкоголя;
* вырабатывать отрицательное отношение к алкоголю, к попытке попробовать его;
* развивать творческие способности учащихся.

**Оборудование:** компьютер, проектор, таблицы, компьютерная презентация.

**Возраст участников:** 15-16 лет.

**Ход мероприятия:**

**Воспитатель:** Как вы думаете, от чего зависит здоровье человека?

**(Ответы детей)**

**Воспитатель:** Что вы понимаете под выражением «образ жизни»?

**(Ответы детей)**

**Воспитатель:** Вы знаете о том, что тело станет красивым, если его тренировать. Но достаточно ли этого для того, чтобы люди говорили «Это здоровый человек»?

Что еще нужно делать, чтобы быть здоровым и красивым?

**(Ответы детей)**

**Воспитатель:** Безусловно, вредные привычки влияют на здоровье человека. И разговор на нашем занятии пойдет об алкоголе и его коварных свойствах. Никому не секрет, что проблема пьянства в стране растет, особенно она захлестнула молодое покаление. Употребляют алкоголь даже дети. Среди подростков возник новый образ жизни – алкогольный. Пиво, вино, коктели стали частью молодежной субкультуры и атрибутом отдыха. Для большинства ни один день не проходит без употребления спиртных напитков. В настоящее время возраст употребления алкоголя составляет 12-13 лет. Алкогольные психозы стали привычными для детей 14-17 лет. Несколько тысяч детей до 15 лет попали в разряд «хронических алкоголиков».

Статистика показывает: от пьянства в стране ежегодно гибнет около 700 000 человек **(Слайд 1)**

Через 15 лет от алкоголя погибнут 11 миллионов россиян.

**(Слайд 2).**

40% самоубийств совершаются в состоянии алкогольного опьянения. **(Слайд3).**

Каждая четвертая смерть прямо или косвенно связана с алкоголем.

**(Слайд 4).**

90% преступлений, в том числе дорожно-транспортных совершается подростками в состоянии алкогольного опьянения. **(Слайд 5).**

Это страшные цифры, и над этим стоит задуматься. Эти цифры еще раз подтверждают то, что проблема пьянства существует и с ней надо бороться.

Для начала давайте заглянем в прошлое и узнаем, когда и где появился алкоголь и каким образом он дожил до наших дней.

История алкоголя. **(Слайд 6).**

**1 ученик:** Похититель рассудка - так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда.

Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но знавших уже приемы приготовления хмельных напитков.

Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и назвали его "аль коголь", что означает "одурманивающий". Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство. Не исключено, что именно это послужило поводом для запрета употребления спиртных напитков основоположником ислама (мусульманской религии) Мухаммедом (Магомет, 570—632). Этот запрет вошел впоследствии и в свод мусульманских законов - Коран (7 век). С тех пор на протяжении 12 столетий в мусульманских странах алкоголь не употребляли, а отступники этого закона (пьяницы) жестоко карались. Но даже в странах Азии, где потребление вина запрещалось религией (Кораном), культ вина все, же процветал и воспевался в стихах.

В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей. Согласно легенде, впервые эту операцию совершил итальянский монах алхимик Валентиус. Испробовав, вновь полученный, продукт и придя в состояние сильного алкогольного опьянения, алхимик заявил, что он открыл чудодейственный эликсир, делающий старца молодым, утомленного бодрым, тоскующего веселым. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира, прежде всего за счет постоянно растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и т.п.). Алкоголь настолько быстро вошел в быт, что практически не один художник, писатель или поэт не обходил эту тему. Таковы картины пьянства на полотнах старых голландских, итальянских, испанских и немецких художников. Злую силу алкоголизма понимали многие передовые люди своего времени. Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Было даже создано мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи: "Веселие на Руси - есть пити". Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.И. Костомаров (1817-1885) полностью опроверг 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. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом. Но с 16-го столетия начался массовый завоз из-за границы водки и вина.

**2 ученик:** При Иване IV и Борисе Годунове учреждаются "царевы кабаки", приносящие массу денег в казну. Тем не менее, уже тогда пытались ограничить потребление спиртных напитков.

Так в 1652 году вышел указ "продавать водку по одной чарке человеку". Запрещалось выдавать вино "питухам" (т.е. пьющим), а также всем во время постов, по средам, пятницам и воскресеньям. Однако из-за финансовых соображений вскоре была внесена поправка: "чтобы великого государя казне учинить прибыль, питухов с кружечного двора не отгонять", чем фактически поддерживалось пьянство. С 1894 года продажа водки стала царской монополией. Одним из темных пятен прошлого, следы которого еще сохранились у нас, являются пьянство и алкоголизм.

Частое распитие спиртных напитков в России было всегда... более того, это даже считалось нормой. Вопрос в том, к чему это, приводит не волновал государственные власти до тех пор, пока проблема ие встала остро, когда были нужны рабочие руки во время промышленного переворота, когда нужно было поднять сельское хозяйство на более высокий уровень, когда надо бы выставить армию в борьбе с врагами, в конце концов, когда было построить социалистическое общество.

В России в XX веке запрещение производства и продажа спиртных напитков было введено в 1914 и продолжало действовать до 1927. **(Слайд 7).**

**Воспитатель:** Результатом запрета на алкоголь в России явилось невиданное оздоровление общества. В десятки раз снизилась преступнсть, а в психиатрические больницы перестали поступать больные, женщины рожали здоровых детей, и рожали помногу.

Трезвое общество быстро залечилопервойМировой войны и невиданными темпами двинуло производительность труда.

Но Сталин сказал: *«... Мы вынуждены немного выпачкаться и снова ввести монопольную продажу водки, но мера эта временная, и мы, как только встанем на ноги, вновь запретим производство спиртного…. ».* Однако история нам ясно показала, что обещания он своего не сдержал, и это является его величайшим преступлением перед русским и другими народами Советского Cоюза».

Время шло, пьянство достигло катострофических показателей.

15 мая 1985 года Горбачев ввел Указ «О мерах по преодолению пьянства».

Борьба велась слабая, ограниченная, но все-таки, борьба. И вот какие она дала результаты. В 1986-87 годах у нас рождалось младенцев на 600 тысяч больше, чем в предыдущие 46 лет. Смертность мужчин в трудоспособном возрасте уменьшилась на 37 процентов. В 1989 году водки реализовано меньше на 37 миллиардов рублей, а в сберкассы внесено на 45 миллиардов больше.

В 1988 году закон частично был отменен по причине недостаточного количества денег поступавших в государственную казну.

Спиртные напитки разрешено было продавать с утра до 14 часов. В 1990 году «сухой закон» был полностью отменен.

Сейчас 2012 год, ведется ли какая борьба с пьянством в наши дни?

**(Ответы детей).**

Какие причины заставляют употреблять спиртные напмтки людей разного возраста? **(Ответы детей)**

**Ученик читает стихотворение.**

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встречи, проводы

Крестины, свадьба и развод

Мороз, охота, Новый год

Выздоровленье, новоселье

Печаль, раскаянье, веселье

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство без причин.

**Воспитатель:** Как видете причин для этого находится много. Возможно, безпричинное пьянство связано с уверенностью людей в полезности спиртных напитков, но так ли это?

Попробуем доказать.

Мифы об алкоголе. **(Беседа по презентации).**

**(Ответы детей).**

**1 ученик:** Многие уверены, что под действием алкоголя работается легче, чем обычно. Речь идет не о средней и тем более не о тяжелой степени опьянения, когда притупляются все реакции и чувства. Имеется в виду легкая степень, при которой активизируются мыслительные процессы.

Но такое ощущение абсолютно субъективно, и это было недавно доказано австралийскими учеными. С помощью опытов он пришли к интереснейшим выводам. Оказывается, у слегка пьяных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрастать. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений.

**2 ученик:** Сейчас многие думают, что раз пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит здоровью никакого вреда. Это катастрофическое заблуждение. В последнее время все чаще и чаще медики говорят о так называемом пивном алкоголизме.

Кроме того, хмельной напиток очень плохо влияет нз печень и сердце. Эти органы претерпевают перерождение, начинают плохо функционировать.

**3 ученик:** Многие женщины подсчитывают все съеденные калории. А выпитые калории не учитывают. Между тем алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причем, чем крепче напиток, тем эта ценность больше. Наиболее высок данный показатель у водки. Последняя, питательными свойствами не обладает, калории привносятся только за счет спирта. Именно поэтому от них очень трудно избавиться.

**4 ученик:** Многие гипертоники думают, что понизить давление можно с помощью алкоголя. Он, мол, расширяет сосуды... В этом утверждении есть доля истины - небольшие дозы спиртных напитков действительно ослабляют тонус сосудистой стенки. Но наряду с этим они усиливают частоту сердцебиения. А артериальное давление напрямую зависит от объема крови, "выталкиваемой" в кровяное русло. Чем объем больше, тем давление выше. Поэтому алкоголь ни в коем случае нельзя считать лекарством от гипертонии.

**5 ученик:** Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Это обусловлено тем, что один из продуктов распада этилового спирта - уксусный альдегид. Он-то и творит в организме различные бесчинства.

Влияние алкоголя на организм. (**Слайд 8)**.

**Воспитатель:** Обратите внимание на картинку. Это мозг человека, он очень уязвим под действием химических веществ, а в алкоголе их предостаточно. Небольшая доля спиртного нарушает те механизмы, которые отвечают за процесс обучения. Поэтому происходит задержка мышления, внимания. Могут угаснуть появившиеся способности, и подросток тупеет эмоционально и интеллектуально.

Это печень. (**Слайд 9).**  Она также быстро разрушается под воздействием ядов, содержащихся в алкоголе. Происходит перерождение клеток, нарушается синтез витаминов и ферментов.

Сердце (**Слайд10**). Оно работает нестабильно, происходят перепады давления, одышка. У медиков есть понятие «бычье сердце». Такое сердце по размерам в несколько раз больше обычного. Особенно оно увеличено у любителей пива, так как пиво очень калорийный напиток из – за содержания в нем хмеля.

Изменяется и желудок, так как алкоголь раздражает слизистую, что приводит к различного рода заболеваниям (гастрит, язва).

Особенно вредны слабоалкогольные коктели, которые так модно употреблять среди подростков. (**Слайд 11**).

Почему они вредны? (Это гремучая смесь некачественного спирта, сахара, красителей и кофеина).

Еще происходит раннее старение организма, человек меняет облик. (**Слайд** **12)**.

Особенно опасен алкоголь беременным женщинам. **(Слайд13).** Рождаются больные, неполноценные дети, которые впоследствии в жизни сталкиваются с массой проблем.

Возможно, причина по которой говорят алкоголю «да» заключается в том , что сказать «нет» довольно сложно, так как ты можешь испытывать давление окружающих тебя людей. А чтобы им противостоять, нужна приличная сила воли и веские аргументы «почему ты не хочеь выпить».

Сейчас мы с вами устроим дебаты. Дебаты - это хорошая тренировка отстоять свою позицию, свою точку зрения. Это в будущем пригодится, когда нужно удержать себя от соблазна. У нас в гостях АЛКОГОЛЬ. Он попробет убедить вас употребить спиртное, а вы, опираясь на полученные знания, откажитесь или согласитесь, дело ваше.

**Ученик:** (Алкоголь читает монолог, а затем задает ученикам провокационные вопросы).

Я - идеален, я - кумир,

Безвольным –

На краткий миг дарю я волю.

Я тех, кто веру потеряет в мир

Палитрой градусов мгновенно успокою.

Я первый там, где пир горой.

И незаметно бездну приоткрою

Для тех, кто робко пригубил

Бутылку пива иль стопку водки.

Для меня вы легкая находка.

Я дружбу с вами искренне ценю

-Иллюзии, ложную романтику дарю.

Вначале вашим организмом завладею,

А уж потом и душу покорю.

Я совесть вашу успокою

И колыбельную спою:

Ты - самый лучший,

Но этого не ценят,

Ты - самый сильный,

Но этого не видят,

Ты - самый умный,

Но этого и знать не хотят.

Оценить тебя могу только Я!

Понять Тебя - доля моя.

Я научу тебя употреблять

Лишь одно местоименье - «Я».

Не замечать того, что есть

Родители, друзья, семья.

Ну что, вот вам моя рука!

Согласны вы на дружбу крепкую?

Нет? Или да?!

Смелей, друзья!

Иль не друзья!?

Скажите мне

Со мною вы?

Я жду ответ!

Да или нет?!

**Воспитатель подводит итог игры.**

**Воспитатель:** Самый лучший способ избавиться от таких провокаций, не ходить туда, где пьют и не вступать в такие компании. (СПАСИБО УЧАСТНИКАМ)

Крупнейшие умы мира отметили, что беды причиненные алкоголем, превышают беды, что несут чума, война и голд вместе взятые. Алкоголь очень дорого обходится обществу. Незря говорят: «Где опьянение, там и преступление».

Дорогие алкоголики. **(Слайд14).**

**Воспитатель:** Какую опасность и где может причинить пьный человек? **(Ответы детей)**

**Воспитатель:** Алкоголь опасен на транспорте, на производстве, для семьи и дома, связан с преступностью. **(Слайд 15).**

Представьте себе, что вам нужно убедить разные слои населения отказаться от алкоголя, показать. Как дорого за него нужно платить.

Какие аргументы вы приведете? **(Ответы детей)**

**1 ученик:** На транспорте: пьяный пешеход или водитель могут стать причиной аварии, пьяный пассажир может получить травму или травмировать другого,пьяный может уснуть за рулем и т.д.

**2 ученик:** На производстве: пьяный строитель может упасть с этажа, пьяный на заводе может повредить себя и оборудование, пьяный неправильно что-то починит и т.д.

**3 ученик:** Пющие родители не воспитывают своих детей, в семьях случаются драки и ссоры, пьяные могут усроить пожар и т.д.

**4 ученик:** В пьяном виде совершаются воровство, грабеж, драки, убийства.

**5 ученик:** Пробуждается чувство эйфории и уверенности в себе – это толкает людей на преступления.

**Воспитатель:** Я думаю, ваши доводы убедительны. Действительно, алкоголь всегда протягивает руку человеку, когда ему плохо, когда он терпит неудачу и неуверен в себе, когда он утомляется и не знает, как найти выход из ситуации. Алкоголь обещает помочь. Но, конечно, же, обещания эти ложны. Никогда при помощи алкоголя никто не решит своих проблем, а, наоборот, возможно, создаст новые. Я хочу призвать вас к тому, чтобы вы решали свои проблемы сами и при помощи своих близких. Не наркотики разрешают проблемы, а люди.

Я от всей души желаю вам не терять уверенности, самообладания, а жить достойно, жить так, чтобы не было мучительно больно за безцельно прожитые годы.

**Литература:**

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М., 2009

Бутенко А.П. Образ жизни: проблемы и суждения. – М., 2005

Лисицин Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность – М., 2011

Татарникова Л.Г. Валеология – основы безопасности жизни ребенка – СПб; 2010