**Государственное автономное профессиональное**

**образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)**

**Якутский промышленный техникум**

**(ГАПОУ РС(Я) «ЯПТ»)**

*Название Конкурса «Мастер – класс педагога»*

*Номинация «Современное воспитание молодого поколения»*

*Название работы* Методическая разработка *«Организация воспитательной и*

*профилактической работы среди студентов.*

Тема: «Пропаганда здорового образа жизни, формирование

антинаркотического мировоззрения среди молодежи»

(методическая разработка учебного занятия,

воспитательных мероприятий, тренингов и т.д.).

Конкурсная работа выполнена: *ФИО, должность*

Лукачевская Алена Александровна, воспитатель

общежития ГАПОУ РС (Я) «ЯПТ»

Контактные данные:

*Адрес: 678004 50 лет Советской*

*Армии 86/ 1 ГАПОУ РС (Я) «ЯПТ»*

*Телефон: 84112 449156*

*Мобильный телефон:* 89243603717

*e-mail: ovr\_ypt@mail.ru*

Якутск, 2018 г.

**Содержание**

I.       Пояснительная часть

II.      Мероприятия

1 Анкетирование по проблеме курения

Игра "Курить – здоровью вредить"

2.Акция "Сигарету на конфету"

3.Кинолекторий. Просмотр фильма с обсуждением «Дневник Насти»

4.Час общения «Береги себя»

5.Тренинг – час общение с презентацией о вреде алкоголя

6.Фотомарафон «Жизнь прекрасна!»

III.       Список использованной литературы.

**Пояснительная записка**

В настоящее время табакокурение и алкоголизация населения является одной из наиболее важных проблем нашего общества, вызвавшей острую необходимость активных и решительных действий в области организации профилактики формирования зависимостей, особенно среди молодежи, подростков и детей.

Профилактическая работа, организованная именно в образовательных учреждениях, предоставляет удобную возможность охватить превентивными мероприятиями все возрастные группы учащихся, а также обратить особое внимание на работу с группами, имеющими повышенный риск злоупотребления психоактивными веществами.

Профилактические меры в этот период должны носить, прежде всего, информационный, санитарно-просветительский и воспитательный характер. Однако, в своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение учеником знаний и представлений о вредных привычках, но и на становление его мотивационной сферы в отношении здорового образа жизни, реализации усвоенных студентом знаний и представлений в его реальном поведении.

Практика работы в общеобразовательном учреждении по профилактике вредных привычек у воспитанников показывает, что уже недостаточно проведения занятий в форме беседы или лекции. На смену традиционным методам обучения должны приходить другие, более действенные методы, повышающие интерес и познавательную активность студентов, а также формирующие универсальные учебные действия у воспитанников (умение критически воспринимать информацию, умение четко сформулировать свою точку зрения относительно имеющейся проблемы, умение налаживать учебное и внеучебное сотрудничество со сверстниками и пр.).

Задачи:

1.Формировать у студентов представления о социальных и психологических последствиях употребления ПАВ;

2.Создать условия, обеспечивающие физическое, нравственное и эмоциональное здоровье участников образовательного процесса.

Сроки реализации программы: Сентябрь 2016 г. – Май 2017 г.

Для достижения цели необходимо:

-обеспечить участие и организацию мероприятий студентами;

-обеспечить участников образовательного процесса необходимой информацией по профилактике употребления ПАВ;

-привлечь внимание общественности к проблеме употребления ПАВ.

Программа предполагает дифференцированный подход к оценке ожидаемых результатов.

Студенты помимо опыта, приобретенного на ранних возрастных ступенях, должны:

-иметь сформированную точку зрения на употребление ПАВ как социальную проблему и трудноизлечимое заболевание;

-осознавать коммерческий характер,допустим, рекламы табачных изделий и уметь критически ее оценивать.

Методы, использованные в программе

В работе со студентами применяются разнообразные методы (вовлечение в деятельность, стимулирование, увлечение, доверие, сотрудничество и т.д.), но наиболее эффективными считаем следующие:

-метод организации деятельности (поручения, задания, упражнения, создание специальных воспитывающих ситуаций);

-метод переключения (занятие студента трудовой, учебной, спортивной, новой общественной деятельностью).

В программе использованы такие формы как:

-дискуссия;

-анкета;

-акция;

-беседа;

-индивидуальная консультация;

-конкурс;

-Фотомарафон;

Предполагаемый результат

Снижение спроса и, следовательно, ограничение употребления ПАВ среди студентов.

Ослабление медико-социальных последствий употребления курения, которые, выражаясь в психических расстройствах, суицидах, драках, стычках, конфликтах, ведут к прекращению образования, разрушению семейных связей, криминализации детей и подростков.

Формирование у студентов представлений об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

Обучение навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье, во взаимоотношениях со сверстниками и в будущем с детьми, воспитанниками.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Тип занятия,**  **Форма организации** | **Календарные сроки** | **Самостоятельная внеаудиторная работа со студентами** | **Ответственные** |
| 1. | Введение  Час общения по организации и проведению игры «Курить –здоровью вредить»+анкетирование по проблеме курения | Лекция-информация+практика | 2 неделя сентября |  | Воспитатель |
| 2. | Игра «Курить – здоровью вредить» | практикум | 1 неделя октября | Подготовка к игре «Курить, здоровью вредить» | Воспитатель, студенты 3 курса |
| 3. | Час общения по проведению акции «Сигареты на конфету» | лекция | 1 неделя ноября |  | Воспитатель |
| 4. | Акция «Сигарета на конфету», приуроченная к Всемирному дню отказа от курения | практикум | 3 неделя ноября | Подготовка к акции «Сигарету на конфету» | Воспитатель, актив общежития |
| 5. | Кинолекторий.  просмотр фильма с обсуждением «Дневник Насти» | практика | 2неделя декабря | Подготовка к просмотру фильма «Дневник Насти» | Воспитатель |
| 6. | Беседа на тему: «Береги себя» | практикум | 2 неделя  февраля | Подготовка к беседе «Береги себя» | Воспитатель |
| 7. | Тренинг – час общение с презентацией о вреде алкоголя | практикум | 2 неделя марта | Подготовка к тренинг у– час общение с презентацией о вреде алкоголя | Воспитатель  Психолог |
| 8. | Час общения по проведению Фотомарафона «жизнь прекрасна!» | лекция | 1 неделя апреля  (7 апреля) | Подготовка к Фотомарафона | Воспитатель |
| 9. | Фотомарафон «Жизнь прекрасна!» | практикум | 2 неделя апреля |  | Воспитатель, актив общежития |

II.Мероприятия

**1**.**Анкетирование по проблеме курения**

**Цель:** выявление причин табакокурения среди студентов.

**Задачи:**

* Получить сведения о табакокурении.
* Выявить причины курения у студентов.
* Проанализировать полученные результаты анкетирования.

**Анкета**

**Оборудование**: бланки анкет, ручки.

**Игра** **"Курить - здоровью вредить!"**

**Цель:** Расширение знаний у студентов о вреде табачного дыма на организм и развитии никотиновой зависимости у людей, вследствие курения.

**Задачи:**

1Выявить уровень владения информацией о вреде табакокурения среди студентов первокурсников;

2.Формировать негативное отношение к курению;

3.Воспитывать у студентов ответственности за своё здоровье.

**Оборудование:** карточки с заданиями, тесты, схемы, рисунки учащихся, плакаты.

**Подготовительная работа**: придумать эмблему, название, девиз; сообщение об истории табакокурения; социальная реклама (ролик, презентация, плакаты, брошюры).

**На доске написаны высказывания:**

"Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других" (Н.А. Семашко)

"Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации" (Бальзак)

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

I. Приветствие

– Здравствуйте студенты. Сегодня я вместе со своими помощниками проведём Игру. Мы с вами будем вести речь о табакокурении и обо всём, что связано с этой вредной привычкой. Команды-участники готовы? Молодцы!

А оценивать ваши знания, находчивость, смекалку будет справедливое жюри (кураторы). Начинаем Игру!

II. Ход игры

1 конкурс Приветствие команд

Ребята каждой команды называют название, девиз.

2 конкурс "Разминка"

Командам предлагается придумать по 2 антитабачных слогана.

Каждой команде задаётся по 2 вопроса:

– В ней содержится однолетнее растение семейства паслёновых – табак. (Сигарета)

– Противный звук, мешающий говорить и слушать именно тогда, когда это интереснее всего. (Кашель)

– Ненаказуемый способ убийства членов семьи? (Курение)

– Болезнь сердца у заядлого курильщика? (Инфаркт)

Вопросы ко всем участникам:

– Что вам известно о никотине? (Сильное, ядовитое вещество, содержащееся в табаке, которое является и возбуждающим средством)

– А что вы можете рассказать из истории возникновения табакокурения? Давайте обратимся к истории и послушаем ведущих.

Сообщения студентов об истории возникновения табакокурения.

Вывод: так забава, шалость среди подростков и взрослых людей превращается во вредную привычку, которая мешает людям продвигаться в жизни вперёд, порой толкает их на исполнение неверных желаний, поступков, пагубно влияет на их здоровье.

По статистике данных разных стран:

Сегодня в мире насчитывается более 1,1 миллиарда курильщиков. Только в США ежегодно продаётся более 600 млрд. сигарет, 10 млрд. сигар, 40 млн. килограммов трубочного и нюхательного табака, во Франции – более 100 млрд. сигарет и сигар. Курят – 60% мужчин, 20% – женщин, т.е. 40% взрослого населения являются курильщиками; последние годы растёт число курящих подростков и среди них очень большое количество девушек.

– А что вам известно о вреде курения, табачного дыма на организм человека?

**Слово жюри.**

3 конкурс: "Ролевая игра" (нахождение выхода из проблемной ситуаций).

Ситуация 1: Таня, Наташа, Елена после колледжа зашли в кофе. Сели за столик. Наташа достала пачку сигарет и предложила подругам закурить. Лена не курит. Таня курила раньше, но сейчас взяла предложенную сигарету.

Ситуация 2: В компании, собирающейся у вашего подъезда, некоторые ребята курят. Однажды вам парень из компании предлагает покурить (он вам очень нравится).

Вопрос болельщикам: Почему многие люди, зная о вреде курения, всё же не бросают курить?

Вывод: научиться курить можно за несколько дней, недель, а чтобы избавиться от этой привычки понадобятся годы, месяцы и многим это так и не удаётся, люди становятся рабами курения (у них появляется никотиновая зависимость).

4 конкурс: Продолжите предложения "Кто не курит и не пьёт..."

Болельщикам предлагается поделиться своими впечатлениями о состоянии при курении (можно зачитать отрывок из книги Марка Твена, когда мальчики пробовали курить)

**Слово жюри.**

**5 конкурс: Тест "Антитабачная викторина"**

Нужно выбрать правильный ответ из предложенных

Задание болельщикам: Какие бы советы вы дали курильщикам?

**6 конкурс: "Социальная реклама против курения"**

Представление социальной рекламы, которая может быть представлена:

1.         Брошюрами антитабачного содержания или пропагандой ЗОЖ через отказ от курения.

2.         Плакатами, направленными на непосредственные недостатки курения и преимущества некурения (например, лозунг "Поцелуй некурящую, почувствуй разницу" на фоне красивых девичьих губ).

3.         Плакатами, направленными на защиту от загрязнения табачным дымом (например, "Не кури. Зона работы легких"), лучше преподносить не в назидательном стиле, а с использованием юмора.

4.         Рекламой некурения (главная мысль – как замечателен мир без табачного дыма, как мы хорошо проводим время и т.п.). К сожалению, редко удается донести идею, что рекламируется некурение, поэтому иногда такая реклама превращается просто в красивые картинки, где идею некурения можно осознать только благодаря указания "рекламодателя"

5.         Презентацией, слайд-шоу, роликом или мини-фильмом, посвященным проблеме курения.

6.         "Анти-брендовые" плакатами. Бренд – в рекламном бизнесе это концепция рекламирования определенного товара или марки, которая включает основного героя (ковбоя Мальборо, например), основной лозунг (Добро пожаловать в страну Мальборо, к примеру) и набор визуальных символов. Смысл в том, чтобы переделать, извратить. Использовать те же визуальные приемы, но с антитабачным посланием (как это сделали в Швеции, где лозунг "Добро пожаловать в страну Мальборо" размещен на фоне кладбища).

Пока жюри подводит итоги, давайте с вами встанем в круг, возьмёмся за руки и создадим словесно портрет некурящего подростка, т.е. назовём те качества личности, которые будут помогать ему противостоять вредным привычкам (огромная сила воли, смелость, настойчивость, выносливость и др.).

Ведущий:

"Злая штука!"

Товарищи, друзья! Я всех вас заклинаю.

Курение – это вред и каждый это знает.

И давайте скажем нет!

Этой гадости в ответ.

Сколько жизней унесла эта злая штука,

И пусть будет навсегда это всем наукой!

**III. Подведение итогов, слово жюри, награждение.**

– Я очень рада сегодняшней встрече с вами, вы все были активными участниками, правильно и верно отвечали. Надеюсь, что в жизни вы будете применять полученные знания по данной тематике. Растите здоровыми, красивыми, сильными. Занимайтесь спортом, цените жизнь, берегите и укрепляйте своё здоровье, ведь оно дороже богатства. Здоровье для каждого человека является удивительным и неисчерпаемым источником радости, эмоций, любви и счастья. От него во многом зависит и успешность в труде, и положение в коллективе, в обществе и семье.

**2. Акция "Сигарета на конфету"**

**Цель:** создание условий для профилактики табакокурения.

**Задачи:**

1.Привлечь внимание общественности к проблеме курения.

2.Помочь формированию у студентов эмоционального неприятия курения в качестве положительного поведения.

3.Стимулировать стремление прекращения курения среди курящих как студентов, так и общественности.

**Оборудование**: плакаты, музыкальный центр, микрофон, конфеты, йогурт, яблоки, апельсины, коробка для сигарет.

В начале учебного дня в общежитие в рамках акции проводятся акция «Сигарета на конфету»

Воспитатель: Студенты, сегодня весь мир проводит акции против курения. 15 ноября объявлен Всемирным днём отказа от курения. И мы не хотим остаться в стороне. Сегодня мы проводим акцию "Сигарета на конфету". Каждый из вас может обменять сигарету на конфету и отказаться от курения навсегда или хотя бы на один день.

В холле общежитии весь день проходит данная акция. Играет музыка, развешаны плакаты о вреде курения. Организован пункт обмена, так же с помощью микрофона озвучиваются агитационные речёвки. Таким образом, общежития включается в международную акцию "День отказа от курения".

На протяжении всего дня в общежитии создаётся обстановка праздника, а курильщики получают возможность обменять сигарету на конфету, "за 5 сигарет – йогурт шлёт тебе привет", а "10 сигареток сдавай – яблоко ты получай", "ну а пачку сдашь один – ты получишь апельсин".

За день сигареты могут обменять не только студенты, но и работники колледжа. В конце дня студенты воспитателям выносят коробку сигарет, которые были собранны в течение акции во двор общежития, где эти сигареты сжигаются под лозунгом "Прощайте вредные привычки, здравствуй здоровый образ жизни!!!".

3**. Кинолекторий «Дневник Насти»**

Цель: Формирование умения отказаться от наркотика, уважение личности другого.

Суть:Просмотр фильма с обсуждением круга проблем подростковоговозраста.ответы на проблемныевопросы. Поиск выходов из жизненных ситуаций.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

4.**Беседа и демонстрация слайдов «Береги себя»**

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Формировать у обучающихся представления о ЗОЖ.

Формировать у обучающихся представления о негативных последствиях употребления алкоголя, наркотических средств, табака.

Формировать потребность в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании.

Дать разъяснение понятию «здоровье», вредные привычки.

Развивать мыслительную деятельность, память, воображение, связную устную речь; расширять кругозор учащихся.

**Форма :** Час общения.

**Оборудование**: мультимедийное оборудование,презентация, карточки с надписью вредных привычек влияющих на здоровье.

**Организационный момент**

/слайд 1/

Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Основная часть

/слайд 2-3/

Сегодня мы с вами будем говорить о влиянии вредных привычек на здоровье человека . Но сначала, давайте уточним, что же такое здоровье.

Долгое время считалось, что здоровье – это отсутствие болезни. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или ещё пример: пьяный человек ничего не болит, но можно ли его считать здоровым?

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

/слайд 4-5/

Какие факторы влияют на здоровье? Что такое фактор? (Фактор – момент, существенное обстоятельство в каком-нибудь процессе, явлении)

А вы хорошо разбираетесь в факторах здоровья? Сейчас мы это проверим.

ВИКТОРИНА:

1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да)

4. Верно ли, что бананы поднимают настроение? (да)

5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (да)

6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

7. Отказаться от курения легко? (нет)

8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)

9. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов? (нет)

Молодцы ребята! Хорошо справились с заданием.

Предлагаю поговорить о вредных привычках, мешающих нам сохранить наше здоровье.

/слайд 6/

Для этого давайте сначала выясним, что же такое вредные привычки.

/слайд 7-8/

АЛКОГОЛИЗМ

Слово «алкоголь», как ни прискорбно, известно каждому взрослому, подростку и даже ребёнку. Алкоголь человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к нему прибегают очень молодые люди, которые порой ещё и не осознают, какой вред может принести это их здоровью. Как алкоголизм влияет на здоровье? /слайд 5/

Высмеивая пьяниц, народ сложил немало пословиц и поговорок.

/слайд 9 /

*Дополните пословицу и объясните её смысл*

Пьяному море по колено, а лужа по … (уши)

Что у трезвого на уме, у пьяного на …(языке)

С хмелём познаться, с честью … (расстаться)

Пить до дна – не видать …(добра)

/слайд 10-11 /

ТАБАКОКУРЕНИЕ

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днём без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Получилось ли?

/слайд 12/

Статистика.

Какое влияние на здоровье человека оказывает курение?

/слайд 13/

Какие болезни связанны с табакокурением?

/слайд 14-15/

А знаете ли вы?

/слайд 16/

НАРКОМАНИЯ

Нравится ли это куму или нет, но факт остаётся фактом: наркотики – проблема номер один в молодёжной среде. И не только в России, но и во всём мире. Наркотики прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу встречаются в нашей жизни. Чтобы остановить наркотический маховик, для начала нужно знать врага в лицо. Чтобы с нами не случилась беда, нужно знать: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом. Что же такое наркомания?

Жизнь похожая на ад и смерть в рассвете лет – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики. Наркомания – это болезнь людей не сумевших сказать «нет».

/слайд 18/

Какой вред организму приносит употребление наркотиков?

**/**слайд 19/

Давайте вспомним некоторые моменты. Викторина.

Итог занятия

**/**слайд 20/

Вот мы с вами и разобрали основные факторы риска, отрицательно влияющие на наш организм. Какой же можно сделать вывод?

«БЕРЕГИ СЕБЯ»

Давайте никогда не будем забывать, здоровье нашей страны зависит от нас с вами, от каждого из нас.

**/**слайд 21/

Выберите правильный путь.

*5.* **Тренинг- час общение с презентацией о вреде алкоголя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Алкоголь, попадая в организм ребенка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу.*  **Цели:** воспитание здорового образа жизни, формирование устойчивого навыка неприятия алкоголя, умения активного противостояния пагубным привычкам; способствовать развитию творческих способностей студентов.  **Оформление**: Презентация «Алкоголь и алкогольная зависимость», рисунки по теме «Здоровый образ жизни»; карточки с таблицей и листы для тестирования.  Эпиграф:  « Пьянство есть упражнение в безумии» Пифагор.  **Форма**: устный журнал с элементами тренинга.  **Ход тренинга**  Слайд 1, 2. Воспитатель: Тема нашего тренинга «Алкоголь и алкогольная зависимость». Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен.  С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Берне. Его слова сохраняют актуальность в наше время:  Слайд 3.  Для пьянства есть такие поводы: Поминки, праздник, встреча, проводы, Крестины, свадьбы и развод, Мороз, охота, Новый год, Выздоровленье, новоселье, Печаль, раскаянье, веселье Успех, награда, новый чин, И просто пьянство – без причин. (Перевод С. Я. Маршака)  Откуда же к нам пришла эта пагубная привычка? Обратимся к истории.  1 студент. История изготовления спиртных напитков уходит в глубь тысячелетий. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н. э.- 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 уже знавших приемы приготовления хмельных напитков. В Древней Индии приготовляли напиток «сома», игравший большую роль в религии Ариев. В Греции вино считалось даром богов. Но уже тогда было замечено, что неумеренное употребление любых опьяняющих напитков опасно. Поэтому греки, как правило, пили виноградное вино, разбавленное водой, так оно лучше утоляло жажду, и человек не пьянел. Чистый спирт начали получать в VI – VII веках арабы и назвали его «алкоголь», что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рабез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство. Не исключено, что именно это и послужило поводом запрета употребления спиртных напитков основоположником ислама Мухаммедом. На протяжении 13 столетий в мусульманских странах алкоголь не употребляли, а отступники Корана жестоко карались.  В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей.  На Руси простым людям разрешалось варить пиво и мед только по большим праздникам, на свадьбы, крестины. Пьянство в будние дни считалось грехом и позором.  **Психолог**: Очень часто даже те студенты, кто хорошо знает о вреде алкоголя, наркотиков и курения, часто не умеют сказать «нет», поддаются на уговоры. А теперь давайте проверим, умеете ли вы управлять своими желаниями?  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. Нет.  Если бы у Вас была возможность смотреть «мультики» 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  Нет | 5  0 | 5  0 | 5  0 | 5  0 | 5  0 | 0  5 | 5  0 | 0  5 | 5  0 | 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.  (20- 40 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.  Так что же такое алкоголизм? Чем он опасен?  Слайд 4.  2 студент. Алкоголизм — тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличие денег в семье, необходимость выхода на работу и т. п.). Раз выпив, он стремится напиться до полного опьянения, до беспамятства. Как правило, алкоголики не закусывают, у них утрачивается рвотный рефлекс и поэтому любое количество выпитого остается в организме. В связи с этим говорят о повышенной переносимости алкоголя. Но на самом деле это патологическое состояние, когда организм утратил способность борьбы с алкогольной интоксикацией путем рвоты и других механизмов защиты. У пьяницы ослаблена воля — и не только к ограничению приема алкоголя, но и по отношению к другим, деловым сторонам повседневной жизни.  Алкоголь вызывает беспричинные изменения настроения, взрывы радости и злобы иногда по самым незначительным поводам и в то же время безразличие к действительно волнующим событиям. У пьющего меняется круг знакомых, круг интересов. Как правило, происходит концентрация внимания на бутылке. И какая бы тема ни затрагивалась в компании пьющих, рано или поздно она будет переведена на тему о вине и водке. Невозможность избавиться от мыслей о бутылке спиртного, внять голосу разума и отличает личность алкоголика от просто выпивающих людей.  3 студент. Слайд 5. В народе говорится: « Муж пьет – полдома горит, жена пьет – весь дом горит». Для алкоголика характерно огрубление личности, лживость, падение авторитета в семье и рабочем коллективе, психофизические изменения. В начале пропадают те тонкие движения души, которые скрашивают отношения в семье. Пьяница уже не скажет никому ласкового слова. В последующем очерствение характера сопровождается грубостью и даже жестокостью. Пытаясь скрыть факт покупки вина, пьяница начинает лгать. Это ведет к потере уважения к пьянице как дома, так и на работе. Будучи раздраженными постоянными конфликтами с пьяницами, члены его семьи и коллектива сами становятся невыдержанными. Пьяница же снова ищет утешения от возникающих скандалов в вине. Образуется как бы порочный круг.  4 студент. Слайд 6. Итак, алкоголизм развивается по такой схеме:  Начальная фаза. Опьянение с выпадением памяти, «затмение». Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет «впрок», у него развивается жадность к алкоголю. Однако он сохраняет сознание своей вины, избегает разговоров о своей тяге к вину.  Критическая фаза. Утрата контроля над собой после первого же глотка водки. Стремление найти оправдание своему пьянству, сопротивление всем попыткам предотвратить его желание выпить. У человека развивается высокомерие, агрессивность. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинаются запои, его друзьями становятся случайные собутыльники. Он вынужден уйти с постоянной работы, утрачивает интерес ко всему, что не имеет отношения к вину и водке.  Хроническая фаза. Ежедневное похмелье. Распад личности. Помутнение памяти. Сбивчивость мысли. Человек пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон. У него развиваются безосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные психозы.  1 студент. Слайд 7. Жизнь показывает, что в состоянии опьянения действительно устраняются сдерживающие факторы: именно пьяными совершается подавляющее большинство особо жестоких и безобразных преступлений. Каждое третье дорожно – транспортное происшествие совершается людьми в состоянии опьянения. Чем же объясняется повышение риска аварий, у водителей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения? Пьяный человек хуже различает цвета, плохо реагирует на изменения красного и зеленого цвета светофора. Алкоголь влияет и на слух, поэтому за рулем автомобиля, за пультом управления станком или прибором не может быть] места людям, склонным к употреблению вина. По нашему законодательству, уже сам факт пьянства водителя автотранспорта влечет уголовное наказание. Ведь в руках пьяницы автомобиль становится орудием преступления. Но разве не источник повышенной опасности пьяный пешеход, неожиданно появляющийся перед быстро идущим транспортом, который уже невозможно остановить, не вызвав катастрофы. Водитель, как правило, старается спасти лезущего под колеса нарушителя уличного движения. Но водитель зачастую губит других прохожих, заезжая, например, на тротуар или врезаясь в другую машину с людьми. В любом случае пьяный на дороге — помеха движению и источник аварий!  Слайд8. «Хмельное толкает людей на преступление,— писал Джек Лондон.— Мне сотни раз приходилось наблюдать, что люди делают во хмелю то, чего они никогда не сделали бы в трезвом состоянии. Затем преступление влекло за собой обычные последствия, и человек окончательно погибал. Мне иногда случалось посещать товарищей в тюрьме до их отправления на каторгу, и я не раз слышал обычную для них фразу: «Если бы я не был пьян, я бы этого никогда не сделал». А делались под влиянием хмельного подчас такие ужасные вещи, что при всей моей толстокожести даже мне приходилось содрогаться».  Установлено, что пьяными совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений. Преступления среди несовершеннолетних в большинстве своем также результат пьянства. Более 80% хулиганских действий приходится на подростков в нетрезвом виде.  Человек должен отвечать за свои поступки, даже если он сильно пьян. Конечно, в состоянии опьянения он теряет самоконтроль, но это не снимает с него ответственности за содеянное. Российское законодательство определяет, что лицо, совершившее преступление в состоянии опьянения не освобождается от уголовной ответственности.  2студент. Слайд 9. «Алкоголь, - писал И. П. Павлов,- гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых людей погибло из-за него!» Систематическое злоупотребление спиртным приводит к снижению умственных функций, ухудшению внимания, утрате способности к творчеству.  Слайд 10. Как любому химическому яду, наркотику, алкоголю свойствен собственный тип отравления, специфическое воздействие на личность. При этом у многих людей, страдающих алкоголизмом, появляются сходные черты, подобно тому, как это бывает при психических заболеваниях, имеющих характерные симптомы. Для алкоголиков типично ограничение круга, их интересов, концентрация внимания на удовлетворении желания выпить. В этом отношении алкоголики похожи друг на друга, как родные братья и сестры.  3студент.  Слайд 11. Алкоголь парализует волю, так необходимую спортсмену в процессе подготовки и проведения соревнований. Известен случай, когда сильнейшая восьмерка гребцов английского клуба намного опередила своих соперников, выйдя в финал. В честь этого спортсмены позволили себе выпить по бокалу шампанского на приеме у мэра. Ио на следующий день они неожиданно резко сдали свои позиции и едва удержались на третьем месте, хотя по всем показателям могли претендовать на лидерство. Известный футболист А. Старостин пишет в своих воспоминаниях: «Кружка пива — ведро пота. Так принято говорить среди футболистов. Это значит: чтобы устранить вред от выпитой кружки пива, надо на тренировках пролить ведро пота. Потерять форму можно в один день. Чтобы приобрести форму, нужно затратить месяц».  Воспитатель.  Запомните: Кукловоды - манипуляторы одурачивают и втягивают в алкогольные и наркотические сети того, кто боится выглядеть дураком.  Как же вести себя, когда тебя пытаются «взять на «слабо»? Очень просто — отвечать: «Да, мне это слабо!». Тебя начнут высмеивать: «Ты видно еще маменькин сынок!» Ответ: «Да, я еще маменькин и папенькин сынок». И так далее. И вскоре будет заметно, как пыл «кукловода» остывает: он понимает, что от тебя он ничего выгодного для себя не добьется. Иногда могут сказать: «Ты что - дурак, если отказываешься от такого выгодного дела?» В этот момент надо подумать: «А что это он так заботится о моей выгоде?»  И ответить: «Да, я такой дурак, что твое предложение не принимаю». И опять станет заметно, как остывает пыл «кукловода». Возникает вопрос: что хуже — выглядеть дураком, но поступать умно, или поступать, как дурак, но выглядеть умным?  4 студент. Давайте проверим :Что вы знаете и что вы не знаете об алкоголе.  Проставьте на листе по вертикали числа от 1 до 9. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения. Если ты считаешь утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пиши слово «верно», если ложным – «неверно».  Алкоголь является нарковеществом.  Большинство алкоголиков - пропащие люди и лентяи.  Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.  Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.  На равное количество алкоголя все люди реагируют одинаково.  Алкоголики пьют ежедневно.  Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.  Алкоголь не повышает температуру тела.  Алкоголь - это стимулирующее, возбуждающее средство.  А теперь сравните ваши ответы с правильными:  верно. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.  неверно. Около 95-98% алкоголиков - обычные люди, которые работают, имеют семьи.  верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, сопряжена с личностью. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве по сравнению с вином или водкой. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.  неверно. Единственное, что может отрезвить человека, -это время. Избавление организма от 30 г алкоголя занимает у печени примерно один час работы.  неверно. Реакция на алкоголь очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость) и др..  неверно. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что как только алкоголик выпил, он уже не может остановиться.  неверно. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.  верно. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.  неверно. Алкоголь - это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.  Воспитатель. Слайд 12. Помните: У людей всегда имеются проблемы, и обращение к алкоголю и другим наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди!  6. **Фотомарафон «Жизнь прекрасна!»**        Цель и задачи конкурса  **Цели:**  -          Организация активного интеллектуального отдыха.  -          Развитие творческих способностей участников.  -          Популяризация и развитие нового вида соревнований.  -          Выражать свои эмоции посредством фотографии.  -         повышение самооценки  **Задачи:**  1.         Формировать у молодёжи активную жизненной позиции  2.         Стимулировать развитие у участников креативных способностей  3.         Популяризировать фотографическое искусство.  Участники делятся на команды. Каждая команда выполняет задание-фотографировать на заданную тему.  Оборудование: телефоны, экран, проектор, ноутбук.  Темы:  Доброта внутри нас  Любовь спасет мир!  Мы разные, но мы вместе!  Эффективность:  Высокий эмоциональный подъем.  Сплочение  Развивает умение выражать свои эмоции, мысли.  Развивает творчество.        Награждение победителей конкурса  Победителям Фотомарафона будут вручены дипломы и памятные подарки. Фотографии, победившие в номинациях, будут размещены в студенческой газете техникума "Прожектор".  **Список использованной литературы**  1.         Генкова Л.Л., Славков Н.Б., Почему это опасно: Пер. с болг. – М.: Просвещение, 1989  3.         День здоровья. Профилактика употребления ПАВ: Наглядно-методическое пособие / Н.В. Ерхова, В.Ю. Климович. – М.: Центр "Плантериум", 2005  4.         Криворотов Н.С. Профилактика вредных привычек – один из факторов успешной учебы детей в школе. – Йошкар-Ола: Редакция журнала "Марий Эл учитель": Приложение к журналу, 2003  5.         Матвеев В.Ф., Гройсман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. Для учителя. М.: Просвещение, 1987  6.      Немцева О.А. "КВН "Курить – здоровью вредить" / Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" http://festival.1september.ru/  7.      Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учеб. Пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2003 |