

## **ЗДОРОВЬЕ – ЭТО БЕСЦЕННЫЙ ДАР. БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ**

### **Цели занятия:**

- показать пагубные последствия употребления алкоголя;
- раскрыть губительные свойства алкоголя;
- рассмотреть влияние алкоголя на организм человека;
- провести опыты, демонстрирующие губительное влияние алкоголя на растения;
- научить конструктивному отказу от употребления алкоголя (как говорить «нет» и при этом не потерять друзей);
- дать информацию о способах предотвращения развития алкогольной зависимости;
- продолжить формировать осознанное ценностное отношение к своему здоровью;
- убедить школьников в ложности предрассудков по поводу «полезности» алкогольных напитков.

### **Оборудование к занятию.**

- Эпиграфы на доске:

Я с величайшим уважением отношусь к высочайшему творению природы – мозгу – и не хочу нарушать его деятельность алкоголем.

*Академик Е. К. Сепп*

Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их потомство.

*Лев Толстой*

- Плакаты:

- 1) Не все полезно, что в рот полезло (*пословица*).
- 2) Пьянство есть упражнение в безумии (*Пифагор*).
- 3) Не пью вина, не отравляю сердце табаком.

- Выставка рисунков учащихся на тему «Здоровый образ жизни».
- Рисунки с изображением «разбойника Ал Коголя» для проведения игры-путешествия по организму человека.
- Загадки и ребусы для игры-путешествия по организму человека.
- Материал для опытов.
- Карточки с задачами.
- Костюмы зайца, совы, дятла для представления басни С. Михалкова «Непьющий воробей».

- Иллюстрации с изображением специального транспорта «Скорая помощь», «Пожарная», «Милиция».
- Карточки для игры «Выбери ответ».
- Таблица «Питательные ценности пива и молока».
- Рисунки с изображением здорового и крепкого цветка и увядшего больного.
- Карточки из плотной бумаги, вырезанные в форме лепестков, с записанными на них фразами о здоровье человека для игры «Посади цветок».
- Кроссворд «Скажем алкоголю НЕТ!».

## **Х о д з а н я т и я**

### **I. Организационный момент. Постановка цели занятия.**

*Учитель читает стихотворение:*

Жил однажды человек,  
Беспокойный человек,  
Он объездил всю планету,  
Всё искал по белу свету  
Страну без ошибок.  
Но, увы; надежды зыбки,  
Всюду он встречал ошибки...

*Дж. Родари*

– Сегодня на занятии мы отправимся с вами искать Страну без ошибок, где люди берегут свое здоровье.

– А какие ошибки совершает человек по отношению к своему здоровью? *(Не выполняет режим дня, нарушает правила гигиены, не борется с вредными привычками.)*

– Одна из самых опасных вредных привычек – это употребление человеком алкоголя. Нам сегодня предстоит трудный разговор – разговор о коварном враге человечества – алкоголе. Наверное, вы не раз слышали от взрослых о его вреде. И не раз убедились, что некоторые взрослые подвержены этой вредной привычке. Нельзя говорить одно, а делать другое! На нашем занятии мы должны выяснить, какой вред приносит людям алкоголь и как можно бороться с этой вредной привычкой.

### **II. Сказкотерапия.**

*Учитель читает сказку про алкоголь «История про злого оборотня по имени Ал Коголь и горожан, которые его победили» (сказка М. М. Райтенберга и В. Ш. Шамирзаева).*

Давным-давно в один восточный город въехал на повозке торговец по имени Ал Коголь. Приезжий остановился в гостинице, снял лавку на одной из

городских улиц, разложил свой товар и стал торговать. Вел он себя тихо и никому не мешал. Но после его появления в городе стали происходить странные вещи.

Отправилась женщина к сапожнику забрать туфли. Туфли починены. Но как? Вместо набоек на каблуках пряжки. А по бокам туфель вместо пряжек набойки! Удивилась женщина, смотрит на сапожника, а тот делает вид, что все так и должно быть, да еще и говорит: «Вы же сами просили, чтобы я починил вам туфли именно так».

Был в том городе прекрасный зубной лекарь, свое дело он знал отлично. Но с приходом торговца люди стали бояться ходить к лекарю: одному пациенту он вырвал здоровый зуб, другому вместо зубов лечил уши, третьему насыпал перца в рот вместо лекарства.

Но хуже всего было то, что некоторые добрые, трудолюбивые жители города вдруг изменились до неузнаваемости. Плотник подрался с соседом-парикмахером. Каменщик ругался на улице и задевал прохожих. Портной, дворник и продавец восточных сладостей стали обижать своих жен и детей, которых раньше любили, женщины и дети от этого плакали. Стекольщик и хлебопек, всегда такие аккуратные, однажды утром были найдены спящими: один в пыли у дороги, другой – в кустах городского парка.

Все эти люди сильно изменились и внешне. Глаза у них стали маленькими и бесцветными или, наоборот, налились кровью, носы стали красными или даже фиолетовыми, руки тряслись, ходили они, шатаясь, и производили впечатление больных. Горожане заметили, что некоторые люди часто заходили в лавку Ал Коголя, но покупали там не гвозди, горшки и нитки, а тонкие и высокие бутылки. Когда они пили жидкость из этих бутылок, то морщились, а потом глаза у них краснели, говорили они грубыми голосами, часто ругались и даже дрались. Казалось, что злой джин переселялся из бутылок в этих людей, и тогда они, прежде добрые и умные, становились злыми и вели себя глупо и некрасиво. Горе, слезы, беда пришли в их дома.

А в это время таинственный приезжий распевал в своей лавке злую песенку:

Я кровожадный,  
Я беспощадный,  
Я злой разбойник Ал Коголь!  
И мне не надо  
Ни мармелада,  
Ни шоколада,  
А только глупеньких людей!  
Я буду еще страшней,  
И погублю я всех людей!

Горожане обратились за помощью к бескорыстным и добросердечным мудрым старцам. И вот что они ответили:

– Всегда идет борьба между добром и злом, правдой и ложью, справедливостью и двуличием. Добрые люди опираются в этой борьбе на совесть и честь, злые – на обман и невежество, корыстолюбие и зависть. Не всегда, к сожалению, побеждает добро. Особенно трудно бывает бороться со злом, когда на помощь ему приходит алкоголь.

– Ал Коголь! – воскликнули горожане. – Да ведь так зовут приезжего торговца.

– Как выглядит неизвестный торговец? – спросили мудрецы.

Он страшными глазами сверкает,  
Он страшными зубами стучит,  
Он страшный костер зажигает,  
И в лавке страшное зелье кипит:  
«Алкоголь!

Алкоголь!

Алкоголь!»

– Да, – ответили мудрецы, – наверное, он и есть злой оборотень.

«Ал Коголь» на одном из древних восточных языков значит «дурманящий». Именно злым дурманом наполнены бутылки. Жидкость эту называют вином или водкой, или другим словом, но действует она всегда одинаково – дурманит головы людей, которые ее пьют. Они перестают быть самими собой, оказываясь во власти злой и жестокой силы, которая заставляет их вести себя грубо, глупо, обидно для окружающих и для самих себя. Алкоголь разрушает сначала души, а потом тела людей, но делает это медленно, незаметно, и в этом его большая опасность.

– В давние времена, – продолжали свой рассказ мудрецы, – существовала легенда, что тот, кто выпьет рюмку этого зелья, превратится в орла, которого без труда заклюет курица; тот, кто выпьет две рюмки, превратится в барана – самого безмозглого в стаде; а тот, кто выпьет три рюмки, станет свиньей и будет валяться в грязи, никогда не видя ни зеленой листвы на весенних деревьях, ни сияния звезд в ночном небе.

Пьяный несчастнее всех сам и приносит горе другим. Если мы хотим жить счастливо и достойно, если мы не хотим впустить в наши дома горе и слезы, то надо объединиться и выгнать эту нечисть из города.

Люди вняли совету мудрецов. Они изгнали злого оборотня Ал Коголя и разбили все бутылки с дурманящей отравой.

Сапожник и зубной лекарь, плотник и парикмахер, каменщик и портной, дворник и продавец скоро выздоровели и опять стали добрыми, честными и умными людьми. И никто из горожан никогда не напоминал о болезни.

Далее учитель проводит анализ сказки «История про злого оборотня по имени Ал Коголь и горожан, которые его победили» по вопросам:

- Кто приехал в восточный город? Как звали приезжего?
- Чем торговал приезжий?
- Какие странные вещи стали происходить в городе после приезда чужестранца? Почему?
- Как стал работать сапожник? Как он починил туфли?
- Почему люди стали бояться ходить к зубному лекарю?
- Что произошло с аккуратными людьми?
- Почему плакали дети?
- Опишите, как выглядели люди, которые часто заходили в лавку Ал Коголя и покупали высокие бутылки с таинственной жидкостью.
- К кому обратились за советом жители города?
- Какую старинную легенду рассказали мудрецы? В кого превращались люди, которые выпили одну рюмку? Выпили две рюмки? Выпили три рюмки?
- Что сделали жители по совету мудрецов и зачем?
- Как стали жить горожане после того, как изгнали злого оборотня Ал Коголя?
- Чему учит нас эта сказка? Какой вывод можно сделать?

**Вывод:** алкоголь опасен для нашего здоровья.

### III. Беседа по теме занятия.

### IV. Опыты, раскрывающие губительную силу алкоголя. Анализ результатов проведенных опытов.

*Описание проведенных опытов.*

Учитель вместе с учащимися ставит два опыта с алкоголем по проращиванию семян и головок лука. Между постановкой опытов и оценкой его результатов в среднем проходит 7–10 дней, в течение которых учитель и учащиеся поддерживают необходимые условия. Опыты можно провести, например, в первой половине урока «Окружающий мир».

№ п/п	Материал, необходимый для опыта	Описание опыта		Описание результата, вывод
		Первая часть опыта (за 7–10 дней)	Вторая часть опыта (на внеклассном занятии)	
1	2	3	4	5
1-й опыт	Необходимы две головки лука; две чайные ложки технического	Готовим два стакана: в одном – вода, в другом – вода и одна чайная	Обучающиеся рассматривают и комментируют результаты опыта.	Луковица в стакане с чистой водой даст зеленые побеги,

	этилового спирта (всегда есть в кабинете химии); два стакана с этикетками «Вода», «Спирт»	ложка спирта. В каждый стакан кладем по головке лука так, чтобы они только на 2/3 были погружены в жидкость.		а луковица в стакане с водой со спиртом не прорастет, а начнет загнивать.
--	---	--	--	---

Окончание табл.

1	2	3	4	5
		Стаканы помечаем, чтобы в дальнейшем не спутать. В один по мере убывания жидкости добавляем чистую воду, а в другой – воду со спиртом		<b>Вывод:</b> чистая вода дает жизнь, а небольшое количество алкоголя несет смерть, так как содержит ядовитые вещества
2-й опыт	Необходимы всхожие семена любых злаков (овса, пшеницы, ячменя), семена кабачков, тыквы, огурцов; две чайные ложки технического этилового спирта (всегда есть в кабинете химии); два блюдца с этикетками «Вода», «Спирт»	Семена любого имеющегося злака делим на две части. Одну часть кладем во влажную, смоченную простой водой тряпицу, другую – также во влажную тряпицу, но смоченную спиртовой водой (на стакан воды – две чайные ложки спирта). Каждую группу семян кладем на свое блюдце, которые помечаем, чтобы не спутать, и в течение 7–10 дней смачиваем тряпочки: одну водой, другую – водой со спиртом	Обучающиеся рассматривают и комментируют результаты опыта.	Семена, завернутые в тряпочку, смоченную водой, прорастут – появится нежная зелень; в другой тряпочке, смоченной водой со спиртом, семена не только не прорастут, а даже почернеют. <b>Вывод:</b> чистая вода дает жизнь, а небольшое количество алкоголя несет смерть, так как содержит ядовитые вещества

### Физкультминутка

*Учащиеся выполняют упражнения за учителем и проговаривают хором вслух стихотворение.*

Ты должен знать свое тело,  
Знать и любить.  
Самое первое дело – в мире с ним жить.

Каждую клеточку тела  
Нужно понять,  
Пользоваться умело  
И охранять.

## **V. Инсценировка басни С. Михалкова «Непьющий воробей».**

*Учащиеся 6–7 классов читают басню по ролям, разыгрывая ситуацию.*

### ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА:

Автор.  
Воробей.  
Сова.  
Дятел-тамада.

Случилось это  
Во время птичьего банкета:  
Заметил Дятел-тамада,  
Когда бокалы гости поднимали,  
Что у Воробушки в бокале –  
Вода! Фруктовая вода!!  
Подняли гости шум, все возмущаться стали,  
«Штрафной» налили Воробью.  
А он твердит свое: «Не пью! Не пью! Не пью!» –  
«Не поддержать друзей? Уж я на что больная, –  
Вопит Сова, – а все же пью до дна я!»  
«Где ж это видано, не выпить за леса  
И за родные небеса?!» –  
Со всех сторон стола несутся голоса.  
Что делать? Воробей приклепил полбокала.  
«Нет! Нет! – ему кричат. – Не выйдет! Мало! Мало!  
Раз взялся пить, так пей уже до дна!  
А ну налить ему еще бокал вина!»  
Наш скромный трезвенник недолго продержался –  
Все разошлись, он под столом остался...  
С тех пор прошло немало лет,  
Но Воробью теперь нигде проходу нет,  
И где бы он ни появился,  
Везде ему глядят и шепчут вслед:  
«Ах, как он пьет!», «Ах, как он разложился!»,  
«Вы слышали? На днях опять напился!»,  
«Вы знаете? Бросает он семью!»  
Напрасно Воробей кричит: «Не пью-ю!  
Не пью-ю-ю!!»  
Иной, бывает, промахнется  
(Бедняга сам тому не рад!),  
Исправится, за ум возьмется,  
Ни разу больше не споткнется,



Живет умней, скромней стократ.  
Но если где одним хоть словом  
Его коснется разговор,  
Есть люди, что ему готовы  
Припомнить старое в укор:  
Мол, точно вспомнить трудновато,  
В каком году, каким числом...  
Но где-то, кажется, когда-то  
С ним что-то было под столом!..

*Учитель проводит анализ предложенной ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей» по вопросам:*

- Что вы можете сказать о характере главного героя – воробья?
- Какими могут быть последствия такого поведения?
- Почему воробей не сумел отказать, сказать «нет»?
- Как бы вы поступили на месте героя басни? Как бы вы ответили, оказавшись на месте воробья?

*Далее учитель проводит групповую игру «Выбери ответ».*

*Учащиеся делятся на группы по два человека и проигрывают ситуацию, как лучше сказать слово «нет».*

- Какой ответ вам больше нравится? Почему?

**В а р и а н т ы   о т в е т о в:**

- Нет, спасибо, я не хочу.
- Спасибо, я уже...
- Спасибо, вино опасно для моего здоровья, поэтому я воздержусь от его употребления.
- Спасибо, у меня сегодня тренировка, это может повлиять на спортивные результаты.
- Нет, я не хочу, у меня будут проблемы с родителями.
- Нет, я буду себя потом плохо чувствовать.
- Спасибо, но сейчас я вынужден уйти, меня ждут родители.
- Спасибо, с удовольствием попробую.
- Нет, я спешу на тренировку.
- Нет, мне надо закончить дела.

*Затем учитель проводит анализ ответов, которые выбрали учащиеся.*

- Какой ответ вам было произнести труднее всего?
- Какой ответ вам было произнести легче всего?
- Как вы думаете, почему?
- По мнению психологов, наиболее эффективный ответ: «Спасибо, мне надо закончить дела».

– Есть еще много вариантов отказа от употребления алкоголя. Приведите примеры.

– Я полагаю, что каждый из вас может гордиться собой, если научится самостоятельно мыслить, научится говорить НЕТ любым вредным привычкам. А как думаете вы?

**Вывод.** К алкоголю тянутся, прежде всего, те ребята, которые не любят заниматься общественной работой, не интересуются художественной литературой, не посещают спортивные секции, редко участвуют в самодеятельности, не бывают в театрах, музеях – им там скучно.

Пить могут начать трусливые ребята, которые боятся отказать взрослым или сверстникам, чтобы не показаться слабыми. Наоборот, если мальчик отказывается выпить, находит в себе силы противостоять сверстникам – он настоящий мужчина.

## **VI. Суд над предрассудками по поводу «полезности» алкогольных напитков. Решение ситуативных задач.**

*В класс приглашаются Бог виноделия Дионис и древнегреческий герой Геракл. Учащиеся класса делятся на две команды: «Дионис» и «Геракл».*

– Ребята! Закончился XX век, мы с вами живем в XXI веке. Идет новый виток научно-технической революции, компьютеры и сложнейшие автоматические приборы входят в нашу жизнь, но, к сожалению, в сознании отдельного человека и населения в целом еще много всевозможных предрассудков, то есть ложных понятий и представлений о тех или иных предметах или явлениях.

Например, об алкогольных напитках и их полезности.

Давайте с вами рассмотрим несколько ситуаций из жизни людей и решим вопрос о том, как «полезен» алкоголь.

*Учитель зачитывает ситуативную задачу, учащиеся команды «Геракл» должны разрушить миф о «полезности» алкоголя для здоровья человека.*

### **Задача 1.**

*Взрослый человек простыл. У него кашель, насморк, поднялась температура, а на работе срочные дела, и болеть никак нельзя. Возвращаясь домой, он встречает соседа, которого часто видел под хмельком, и тот ему советует... Что он советует?*

**К о м а н д а «Дионис».** Существует мнение о том, что алкогольные напитки помогают лечить простуду.

**К о м а н д а «Геракл».** Это заблуждение, так как алкоголь не оказывает прямого обезвреживающего действия на микробы, а тормозит защитные силы организма, препятствует нейтрализации, или уничтожению, этих микробов. В

крови есть специальные клетки – лейкоциты, которые, окружая болезнетворные микробы, растворяют и «пожирают» их. Если же в крови имеется алкоголь, процесс замедляется или вовсе не происходит.

### **Задача 2.**

*У взрослого человека плохой аппетит. Что он решает сделать?*

**Команда «Дионис».** Некоторые люди считают, что алкогольные напитки (например вино) улучшают аппетит.

**Команда «Геракл».** Использование вина в этих целях ведет к извращению нормальной деятельности желудка и кишечника. Дело в том, что состав выделяемого под воздействием алкоголя желудочного сока существенно изменяется. В нем становится много соляной кислоты и мало пепсина, который необходим для пищеварения. Выделяемая кислота обжигающе действует на слизистую оболочку желудка, что может вызвать в нем боли, способствует развитию гастрита. Таким образом, употребление алкогольных напитков дает прямо противоположные результаты.

### **Задача 3.**

*Взрослый человек устал на работе, по дороге домой попал в автомобильную пробку, пропустил важный звонок. Как он поднимет настроение?*

**Команда «Дионис».** Многие люди пытаются с помощью алкоголя снять усталость, поднять настроение.

**Команда «Геракл».** Данная веселость называется «эйфория» и является нездоровой, потому что вызвана расстройством центральной нервной системы. Алкоголь и отдых не совместимы.

– Знаменитый физик, наш соотечественник, Ландау говорил, что рюмка спиртного способна вывести его на месяц из творческого состояния.

### **Задача 4.**

*Зимой и весной многие люди переживают нехватку витаминов, такое заболевание называется «авитаминоз». Как можно укрепить свой организм в это время года?*

**Команда «Дионис».** Существует мнение о питательности и пользе вин как ценных пищевых продуктах, содержащих витамины, минеральные вещества. Многие называют вино даром солнца, солнечным нектаром.

**Команда «Геракл»** демонстрирует сравнительную таблицу «Питательные ценности пива и молока».

Название витаминов, минеральных веществ	Количество в 1 литре напитка	
	Пиво	Молоко

1	2	3
Вода	915 г	870 г
Углеводы	43 г	47 г

Окончание табл.

1	2	3
Белки	–	34 г
Жиры	–	38 г
Витамины А, В, С, Д, Е, КН, РР, минеральные соли	–	7 г
Микроэлементы (йод, марганец)	–	1 мг
Азотистые вещества	5 г	–
Алкоголь (являющийся внутриклеточным ядом)	37 г	–
Кобальт	1 мг	–
Мышьяк	1 мг	–
Медь	1 мг	–

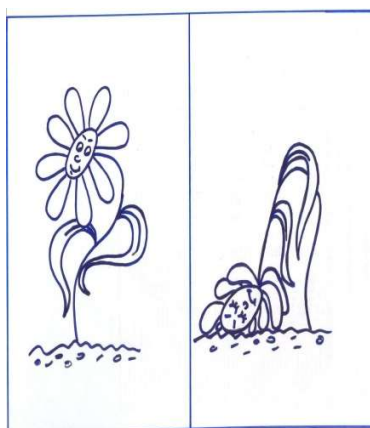
В пиве, так же как и в вине, содержатся в большом количестве микроэлементы: кобальт, мышьяк, медь, которые неблагоприятно действуют на сердце.

**Вывод.** Алкоголь никоим образом не способствует улучшению и укреплению здоровья человека, а, наоборот, вызывает тяжелые формы отравления организма человека и является причиной многих травм, чрезвычайных ситуаций.

Сам по себе алкоголь первоначально не имеет побудительной силы для человека, то есть и без него можно радостно и интересно прожить жизнь.

## VII. Рефлексия. Игра «Посади цветок».

– Рассмотрите два рисунка на доске. Какой цветок вы хотели бы посадить в своем саду? (Учащиеся выбирают крепкий и здоровый цветок.)



– Объясните свой выбор. (Такой цветок будет долго цвести, радовать людей и даст хорошие семена.)

– Сейчас вам придется выбрать для своего крепкого и здорового цветка «лепестки».

На доске учитель демонстрирует карточки, вырезанные в форме лепестков, на которых записаны фразы:

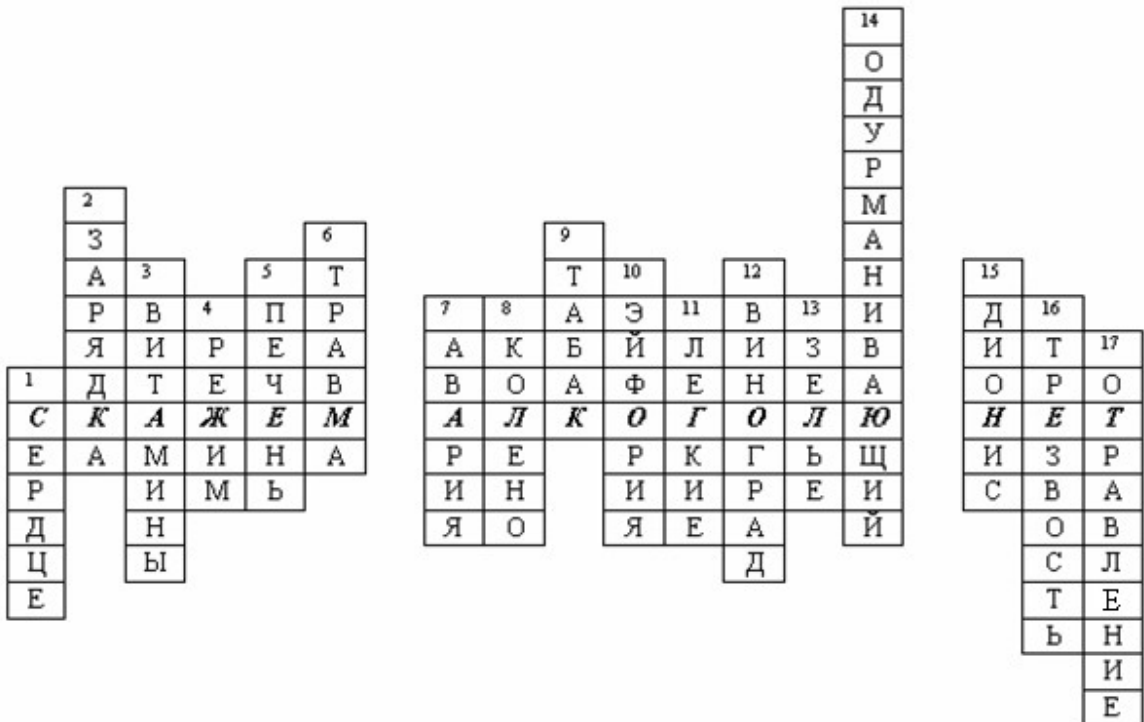
- Я соблюдаю личную гигиену.
- Я занимаюсь спортом.
- Я употребляю спиртные напитки.
- Я правильно питаюсь.
- Я курю сигареты.
- Я правильно организую свой досуг.
- У меня нет вредных привычек.
- Я занимаюсь творчеством.
- Я не выполняю режим дня.

Учащиеся выбирают лепестки, на которых написаны полезные для здоровья фразы, и прикрепляют к рисунку с крепким и здоровым цветком.

### VIII. Итог занятия. Решение кроссворда.

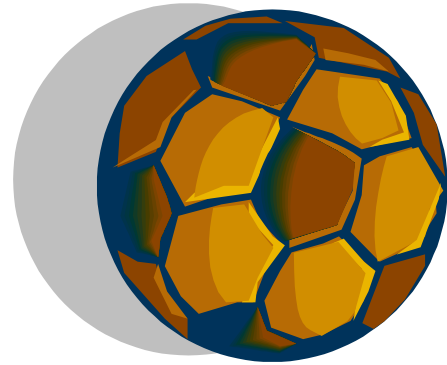
– Чтобы прочитать ключевую фразу, вам необходимо решить кроссворд.

Учитель зачитывает вопросы, учащиеся заполняют пустые клеточки и произносят ключевую фразу: «Скажем алкоголю **НЕТ!**».





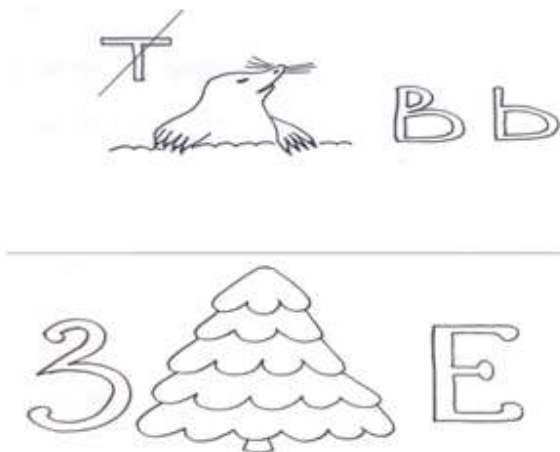
НЕТ



ДА

Вопросы к кроссворду:

1. Центральный орган кровеносной системы, обеспечивающий жизнедеятельность организма (у человека – в левой стороне грудной полости).
2. Совокупность физических упражнений, выполняемых для поддержания здоровья, бодрости, жизненной активности.
3. Органическое вещество, необходимое для нормальной жизнедеятельности организма.
4. Установленный распорядок жизни; порядок какой-либо деятельности человека.
5. Крупная пищеварительная железа животных и человека, вырабатывающая желчь и выводящая из организма человека ядовитые вещества, содержащиеся в алкоголе.
6. Повреждение организма внешним воздействием (при ранении, ушибе), которое очень часто получают люди, выпившие алкогольные напитки.
7. Серьезное повреждение, которое происходит, когда водитель садится за руль в нетрезвом состоянии.
8. Продолжите поговорку: «Пьяному море по...»
9. Травянистое растение с крупными листьями, из которых посредством сушки и измельчения получают волокнистую массу, а также сама эта масса, используемая для курения.
10. Нездоровое радостное, веселое настроение человека, которое достигается путем распития спиртных напитков.
11. Орган дыхания у человека и наземных позвоночных животных, расположенный в грудной клетке.
12. Ягоды, из которых получают вино.
13. В данном ребусе зашифровано простонародное название спиртных напитков.



14. В переводе слово «алкоголь» звучит как...

15. Древнегреческий бог виноделия.

16. Состояние непьющего человека, воздерживающегося от употребления спиртных напитков.

17. Болезненное состояние организма после употребления ядовитых веществ и алкогольных напитков.

– Прекрасное есть в музыке, литературе, поэзии, песнях, танцах, в нас самих, и никакие, даже самые вкусные, ароматные напитки не заменят духовную радость общения. Следует всячески препятствовать тому, чтобы бутылка вина стала занимать свое место в ряду жизненных ценностей, чтобы с распитием вина были связаны какие-либо положительные эмоции. Пораженный алкоголем мозг обрывает те связующие нити, из которых соткано творчество.

– Какие несчастья и болезни приносит алкоголь?

– Почему пьяного человека сравнивают со свиньей, говорят: «Напился как свинья»?

– Давайте хором прочитаем ключевую фразу нашего кроссворда: «Скажем алкоголю НЕТ!».

– Примите верное решение, чтобы никогда об этом не пожалеть.