

Управление по делам образования  
администрации Кыштымского городского округа  
Муниципальное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
(МУ ЦППМС)

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«10» августа 2020г.



Утверждаю:  
Директор МУ ЦППМС  
Валицкова Н.В./  
«10» августа 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
профилактическая программа  
социально-педагогической направленности  
«Вредные привычки»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 2 месяца

Автор-составитель:  
Светлана Геннадьевна Шарабрина  
педагог-психолог МУ ЦППМС

Управление по делам образования  
администрации Кыштымского городского округа  
Муниципальное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
(МУ ЦППМС)

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«10» августа 2020г.

Утверждаю:  
Директор МУ ЦППМС  
\_\_\_\_\_/Галицкова Н.В./  
«10» августа 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
профилактическая программа  
социально-педагогической направленности  
«Вредные привычки»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 2 месяца

Автор-составитель:  
Светлана Геннадьевна Шарабрина  
педагог-психолог МУ ЦППМС

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
профилактическая программа  
социально-педагогической направленности  
«Вредные привычки»**

Пояснительная записка

В последние годы в нашей стране сложилась тревожная ситуация со злоупотреблением психоактивных веществ (алкоголь, наркотики, снюс и др.), особенно в молодежной среде. Нельзя молчать, когда речь идет о деградации нашего общества. Врачи, демографы, ученые бьют тревогу: Россия вымирает! В своем докладе на заседании Государственно Думы депутат А. Дмитриева отметила, что в условиях нынешней демографической ситуации распространение вредных привычек среди населения такой страны как Россия может не стать через 50 лет. Из года в год количество россиян, употребляющих алкоголь и наркотики, растет. Статистика свидетельствует, что в России средний возраст начала употребления алкоголя снизился до 12,5 лет:

- 90% умственно отсталых детей – дети алкоголиков и пьющих родителей;
- в пьющих семьях 40% детей – недоразвитые и больные;
- в состоянии опьянения совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений.

По данным ВОЗ показатель смертности от разных причин у лиц, даже умеренно употребляющих алкоголь, в 3-4 раза превышает аналогичный показатель для населения в целом. Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает 60 лет.

Все эти проблемы создают предпосылки для организации и проведения занятий с подрастающим поколением, направленных на формирование ЗОЖ. Большое внимание необходимо уделить обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, обмену мнениями. Основная часть, как правило, содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключительная направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлекссию. Занятия по форме напоминают тренинги: с помощью специальных упражнений и ролевых игр участники овладевают навыками трансляции профилактических знаний. На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, выработать адекватную самооценку.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Госпрограмма «Развитие образования на 2013-2020гг».
4. Концепция развития дополнительного образования и План мероприятий на 2015-2020 гг.
5. Поручение Президента РФ по Итогам послания Федеральному собранию России от 04.12.2014.
6. Постановление правительства РФ от 23.05.2015 № 497 «О федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020гг».

7. Приоритетный национальный проект по развитию дополнительного образования детей (протокол от 30.11.2016 г. № 11), утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегии, развитию и приоритетных проектах».

8. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы»

10. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

11. Устав МУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Цель программы:** формирование культуры здорового образа жизни среди подростков.

#### **Задачи:**

1. Изучить психологические особенности подростков.
2. Информировать о влиянии вредных привычек на здоровье.
3. Способствовать умению высказывать свою точку зрения и передавать полученные знания через публичные выступления перед подростками (выступить перед обучающимися 7-х классов с беседой по профилактике подросткового алкоголизма).

#### **Форма работы**

Программа реализуется через групповые занятия: длительность теоретического курса – 8 часов (1 занятие в неделю), продолжительность каждого занятия - 2 часа. Режим занятий подчиняется требованиям СанПин. Соблюдается режим проветривания, санитарное содержание помещения проведения занятий. Формы организации учебной работы: групповая.

Практическая часть предполагает выход на классные часы к обучающимся 7-х классов с профилактическими беседами.

Срок реализации: сентябрь-октябрь

#### **Ожидаемые результаты:**

Владеют: теоретическими знаниями о влиянии вредных привычек (в частности алкоголя) на здоровье человека.

Могут: информировать других полученными теоретическими знаниями.

Умеют: выступать перед аудиторией и формировать у подростков позитивное отношение к своему здоровью.

## Тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Здоровье как важная социальная ценность. Возрастные особенности подростков	2 (07.09)
2	Вредные привычки	2 (14.09)
3	Профилактика подросткового алкоголизма	4 (21.28.09)
	Итого	8 часов
4	Выход на классные часы к обучающимся 7-х классов с профилактической беседой о вреде алкоголизма	октябрь (по графику выхода в общеобразовательные учреждения)

### Социальная эффективность программы

- уменьшение рисков, приводящих к злоупотреблению алкоголем в подростковой среде;
- формирование у подростков представлений о ценности здоровья, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важной социальной ценности.

## Оценочные материалы

### Диагностическая карта наблюдения

ФИ учащегося	Навыки тренинговой работы	Навыки общения		
		умение вести беседу	умение работать в команде	умение выступать перед аудиторией

Уровень оценивания:

1б – недостаточный уровень (неполное освоение программы: ....)

2б – средний уровень (полное освоение программы, но ...)

3б – оптимальный уровень (полное освоение программы, имеет достижения..)

## Литература

1. Классные часы и беседы по профилактике наркомании / Под ред. В. Аршинова. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
2. Маронов П. Наркомания. Обратный эффект профилактики. – М., 2011.
3. Мой выбор под ред. П.В. Половожец.-М., 2006.
4. Николаева Л.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.: МПСИ, 2009.
5. Пайвина Е.Ю. Профилактика аддиктивного поведения подростков: теория и практика. – Ижевск, 2010.
6. Педагогика здоровья под ред.В.Н.Касаткиной.-М.,2003.
7. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе под ред. В.Н.Касаткиной.- М.,2005.
8. Программа предупреждения курения в школе по ред. В.Н.Касаткиной. М.,2005.
9. Профилактика наркомании в общеобразовательном учреждении. Система работы, методические рекомендации, разработки мероприятий / Под ред. Ю. Науменко. – М.: Глобус, 2009.
10. Профилактика наркомании и здоровый образ жизни. – М., 2011.

## Конспекты занятий

### ЗАНЯТИЕ

#### «Здоровье как важная социальная ценность»

**Цели:** Дать понятие о ценностях и здоровье человека. Рассказать о возрастных особенностях подростков.

**Материалы:** листы формата А4 для каждого участника.

**Основные правила работы:**

- участники тренинга называют друг друга по имени
- участники тренинга уважительно относятся друг к другу и мнению другого
- участники тренинга соблюдают правило конфиденциальности

**Упражнение «Вверх по радуге»**

Сидя на стульях, все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с недостатками), а на выдохе — съезжают с нее, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3—4 раза. Обсудить, что чувствовали, и объяснить участникам значение расслабления.

**Тестовое задание**

Оцените по 10-бальной шкале свое здоровье, где 1 это минимальный балл, 10 — это максимальный балл. Рефлексия – «Почему я поставил себе такой балл»

**Обсуждение**

А) письменные ответы на вопросы:

- кто такой здоровый человек?
- можно ли развить свое здоровье и как?
- что конкретно надо делать для развития здоровья?

Б) фиксация ответов на доске и их обсуждение

**Информирование о ценности здоровья**

Широкое международное признание получило определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и отраженное в своем Уставе в 1948 г.: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Понятие «ценности» стало вводиться в философские рассуждения в середине XIX века, когда человека начали рассматривать как активное существо, преобразующее действительность. Здоровье человека является предметом изучения различных наук. Существует трехмерное понимание здоровья как качества жизни, предполагающего взаимодействие и взаимозависимость между физическим состоянием человека, его психическими проявлениями, эмоциональными реакциями и социальной средой, в которой он живет. Три компонента здоровья относятся, с физической точки зрения, к структуре и нормальному функционированию организма, а с психической и социальной точки зрения — к модели поведения личности.

Поскольку человеческая жизнь является высшей ценностью, то совокупность свойств, качеств, состояний человека есть ценность не только человека, но и общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное богатство.

Категория «здоровье» относится к социальным ценностям.

Здоровый образ жизни — это мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом, физическое, нейропсихическое, личностное, социальное развитие является одним из основных критериев здоровья.



Социальное здоровье личности по такое состояние человека, при котором его биопсихические возможности способствуют установлению равновесия с социальной средой путем адаптации и конструктивной активизации в ней, следуя нравственным социальным нормам. По экспертной оценке Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья каждого человека зависит от четырех факторов: заложенной в организм генной программы – на 20%, экологии – на 20%, медицинского сервиса – на 10% и образа жизни – на 50%. Таким образом, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни.

### **Возрастные особенности подростков**

Подростковый возраст— остро протекающий переход от детства к взрослости. С одной стороны, для этого сложного периода показательные негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, вызывающий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества.

Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в особой деятельности — самопознания. Основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми— взрослыми, сверстниками.

Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми. Но самооценка младших подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому и в их поведении может возникнуть много немотивированных поступков. Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, младшие подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». Внешние проявления коммуникативного поведения подростков весьма противоречивы. С одной стороны, стремление во что бы то ни стало быть такими же, как все, с другой— желание отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой — бравирование собственными недостатками. Страстное желание иметь верного близкого друга сосуществует у младших подростков с лихорадочной сменой приятелей, способностью моментально очаровываться и столь же быстро разочаровываться в бывших «друзьях на всю жизнь».

Главное значение получаемых в школе отметок состоит в том, что они дают возможность занять в классе более высокое положение. Но если положение можно занять за счет проявления других качеств — ценность отметок падает. Учителей ребята воспринимают через призму общественного мнения класса. Поэтому подростки идут на конфликт с учителями, нарушают дисциплину и, чувствуя молчаливое одобрение одноклассников, не испытывают при этом неприятных субъективных переживаний.

Подросток во всех отношениях обуреваем жадной «нормы» — чтобы у него было «как у всех», «как у других». Но для этого возраста характерна как раз диспропорция, то есть

отсутствие «норм». Разница в темпах развития оказывает заметное влияние на психику и самосознание.

Именно в этот период происходит интенсивное развитие внутренней жизни; наряду с приятельством возникает дружба. Меняется содержание писем, которые теряют свой стереотипный и описательный характер, в них появляются описания переживаний; делаются попытки вести интимные дневники и начинаются первые влюбленности.

### **Рефлексия**

Трудно ли было признавать свои недостатки? Оцените свою откровенность в баллах (выкидываем пальцы).

## **ЗАНЯТИЕ** **«Вредные привычки»**

**Цели:** Совершенствовать навыки самоанализа. Продумать способы избавления от вредных привычек.

### **Упражнение «Положительные и отрицательные привычки»**

Все участники зачитывают свой список положительных и отрицательных привычек. Затем обмениваются мнениями о том, что заметили, когда другие говорили о тех же привычках, что и у тебя.

**Дискуссия.** У каждого есть свои привычки, которые не приносят пользы, а являются даже вредными. Каждый знает о них, но привык и не пытается от них избавиться. Однако они не безвредны и часто являются причиной многих наших проблем, а также наносят вред здоровью.

К вредным привычкам можно отнести:

- излишнее увлечение сладким;
- переедание;
- привычку много лежать и мало двигаться;
- смотреть все подряд по телевизору;
- бесцельно тратить время;
- много говорить по телефону;
- нецензурно выражаться и др.

**Упражнение «да», «нет», «не знаю»,** в котором предлагается оценить свое отношение к проблеме злоупотребления ПАВ (не только занять определенную позицию, но и высказать свое мнение и свое отношение к данной проблеме).

- быть здоровый сейчас модно
- вредные привычки не так вредны, как о них рассказывают
- от вредных привычек легко избавиться
- избавление от вредных привычек происходит не надолго

### **Теоретическая часть – информирование о вредных привычках**

Вредные привычки есть и у детей и у взрослых. У кого-то их больше, у кого-то меньше. У взрослых самые вредные привычки — пристрастие к спиртному, наркотикам, курению. Затем участники записывают свои вредные привычки на листках бумаги и анализируют,

от каких привычек им избавиться будет легко, а от каких — очень сложно. Затем они отмечают, от каких нужно избавиться в первую очередь, во вторую и т.д. По желанию участники называют свои вредные привычки, обсуждают, как от них можно избавиться.

### **Избегание трудностей**

Жила-была гусеница. Целыми днями медленно ползала она по веткам дерева, но однажды остановилась и начала вить кокон. Постепенно она обволакивала себя тонкими шелковыми нитями и скоро полностью скрылась из глаз. Внутри кокона было мягко, тепло и темно. Гусеница чувствовала, что с ней что-то происходит, ей стало тесно в коконе — она превратилась в бабочку.

Прошло некоторое время, и в коконе появилась маленькая щель. Теперь бабочка могла слышать пение птиц, любоваться цветами, а иногда, при легком дуновении ветерка, и вдыхать их аромат. «Ах, как я хочу ТУДА!» — мечтала бабочка. — Но мне никогда отсюда не выбраться. Вот если бы кто-нибудь мне помог».

«Помогите! Кто-нибудь, помогите мне!» - звала и молила бабочка.

Случайно проползавший мимо жук услышал бабочку и прогрыз кокон, и бабочка сразу же из него выбралась. Она попыталась расправить крылья и полететь... Но ее тельце было немощным, а крылья - прозрачные и едва двигались.

Бедная бабочка! Она так и не смогла полететь. Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце и не расплавленные крылья.

А все могло быть иначе, если бы бабочка вместо призывов о помощи попыталась самостоятельно выбраться из кокона. Усилие для выхода через узкую щель кокона необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья. Жизнь заставляет бабочку с ТРУДОМ покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться, чтобы она смогла летать.

Вывод:

«Я просил сил... А жизнь дала мне трудностей, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможности летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я мог их преодолеть.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог бы помогать в их проблемах.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

Я ничего не получил из того, что просил. Но я получил всё, что мне было нужно в этой жизни.

### **Игра «Разум, Воля, Любопытство»**

Для участия нужно 5 человек. Двое – это Разум, двое – Любопытство, 1 – Сила воли. Задача Любопытства склонить Силу воли покурить, задача Разума – отговорить, задача Силы воли – принять решение и объяснить всем, почему принято именно такое решение.

После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

— постановка проблемы;

— обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни);

— выбор приемлемого варианта;

— применение выбранного варианта.

Подумайте, трудно ли будет избавляться от вредных привычек и почему. Объясните поговорку: «Посеешь привычку — пожнешь характер».

### **Дискуссия**

Почему дети начинают употреблять алкоголь?

Знакомство с результатами анкетирования обучающихся 7-х классов (анкета для подростков выявляет информированность и отношение семиклассников к проблеме алкоголя)

**Рефлексия** «Сегодня я узнал...»

## ЗАНЯТИЕ

### «Профилактика подросткового алкоголизма»

**Цель:** познакомиться с беседой волонтеров для учащихся седьмых классов о вреде алкоголя

#### **Упражнение «Пожелания»**

Инструкция: «Начнем работу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будьте внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постарайтесь никого не пропустить».

#### **Обсуждение.**

Актуальность проблемы алкоголизма в подростковой среде. Примеры из жизни.

**Информирование.** В жизни каждого из нас случаются ситуации, разрешение которых зависит от нашего правильного выбора сказать «да» или «нет». Особенно если попадаешь в зависимость от компании, в которой употребляют наркотики и горячительные напитки и предлагают попробовать и тебе.

Случались ли у вас такие ситуации, когда трудно сказать «нет» другому человеку?

Наверное, многие из вас часто слышите это как пожелание или порицание: «Перестань стесняться, веди себя увереннее», «Где твое чувство собственного достоинства, будь увереннее», «Не нужно так сомневаться».

Что значит, вести себя уверенно?

#### **Дискуссия:**

- Какие характеристики уверенного поведения?
- Откуда берется неуверенное поведение?
- Что мешает вести себя уверенно?
  
- По каким признакам вы определяли модель поведения?
- Какое поведение определить сложнее?
- Насколько эффективно бегство, напористое самоутверждение и открытое выражение чувств?

#### **Правило ОВУП**

**О** - опешите поведение другого человека, представляющее для вас проблему.

**В** – выразите свои чувства и мысли по поводу его поведения. Используйте местоимения я, мне, меня.

**У** – уточните со всей ясностью, какие перемены в его поведении вас бы устроили (о своих желаниях).

**П** – последствия: обдумайте последствия для вас обоих в случае разрешения или не разрешения вашей проблемы.

#### **Ролевая игра**

**Ситуация:** «У ученика возникла проблема. Он рассказал другу что-то под большим секретом, и вдруг узнает, что его секрет известен всему классу. Реакция одноклассников неоднозначная: кто-то жалеет, кто-то откровенно смеется. Как поступить в такой ситуации? Что сказать другу? Как отреагировать на его поступок?»

## Групповая дискуссия

- Всегда ли просто сказать «нет» другому человеку, особенно если другой человек настойчив?

- К каким проблемам приводит неумение отказывать?

- Чувствуем ли мы себя виноватыми и одинокими, говоря «нет»? Почему?

Как не оттолкнуть человека, говоря «нет»

Шаги:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно («Что вы имеете в виду?»)
3. Остаться спокойным и сказать «нет»
4. Объяснить, почему вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

## Упражнение «Просьба – отказ»

Выбираются по желанию два участника.

**Задание 1.** Один участник должен просить о чем-либо, а другой отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько может продержаться.

Предварительно ведущий выясняет у пары, в чем будет заключаться просьба. Если участники затрудняются, можно предложить свои варианты, например: попросить брошку на вечер, денег взаймы, попросить решить задачу, пойти вместе погулять и т.п.

Во второй части упражнения задание меняется.

**Задание 2.** Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет очень трудно отказать, например, предложить свою помощь, внимание. Второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет».

### Обсуждение упражнения:

- Что понравилось, а что было трудно?
- Что вы чувствовали, когда просили, отказывали?
- Что вы чувствовали, когда говорили «Нет, нет, нет»?
- Бывает ли в жизни трудно отказать?

## Практическая часть

Знакомство с беседой для обучающихся 7-х классов

**Здравствуйте!**

Мы сегодня пришли к вам для того, чтобы поговорить о жизни. И прежде всего о вашей жизни, о вашем настоящем и о вашем будущем. Мы пришли не для того, чтобы учить вас жить, а для того чтобы поделиться с вами своими мыслями и чувствами.

- Вы хотите быть счастливыми?
- Какого человека вы считаете счастливым?

*(на доске записываются версии детей о том, каким должен быть счастливый человек).*

Здоровье основной показатель наших представлений о счастье. Но иногда подростки не берегут свое здоровье и даже могут попасть в неприятную ситуацию. Согласитесь, довольно глупо было бы нанести непоправимый вред себе и другим только потому, что вы чего-то не знали или что-то не поняли. Мы хотим, чтобы вы, принимая решение, опирались на достоверные факты.

Не секрет, что сейчас многие ребята злоупотребляют алкоголем. Например, несколько лет назад в Кыштыме был такой случай, когда в отделение реанимации городской больницы только в течение 3 четверти было доставлено 4 подростка (из них 1 мальчик и 3 девочки) в очень тяжелом состоянии алкогольного опьянения.

Давайте попробуем выяснить, как происходит знакомство с этим злом и как этому можно противостоять.

Что вы слышали об алкоголе?

*(ответы детей)*

Следовательно, вы правы – «Похититель рассудка» - так алкоголь именуют с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали очень давно - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков.

Давайте разберемся, что происходит когда человек употребляет алкоголь.

Что происходит внутри:

В организме человека он вызывает закупорку мелких сосудов. Через «закрытые» сосуды кровь перестает доставлять в головной мозг кислород. Таким образом – начинается кислородное голодание. В быту его воспринимают как «безобидное» опьянение. Не понятно только, для кого оно является безобидным. Ведь следствием опьянения сначала становится «онемение», а затем и вовсе отмирание клеток головного мозга.

Что происходит снаружи:

Сначала алкоголь делает людей беспричинно веселыми. Всё им кажется замечательным, а неприятности и трудности - это так, пустяки. Ввиду изменения сознания человеку его собственные способности представляются безграничными. По мере того, как спирта в крови становится больше, благодушие сменяется раздражительностью и агрессией. Поведение выходит из-под контроля. Увеличение «дозы» приводит к острому отравлению. Это когда кружится голова, начинается рвота, нарушается координация движений. Цвет лица становится сначала багрово-красным, а затем бледно-синюшным.

А как вы думаете, почему люди употребляют алкоголь?

*(Ответы детей)*

- А что должен делать человек, чтобы не столкнуться с такими проблемами в своей жизни?

- *владеть достоверной информацией о вреде алкоголя на организм человек (т.е. избавиться от иллюзий и мифов)*
- *иметь свое мнение (по разным вопросам)*
- *уметь принимать решение в критической ситуации, а не идти на поводу у других людей*

**ВЫВОД:** Чтобы не столкнуться с такими проблемами в своей жизни, вы должны знать, **ЧЕГО** вы хотите и **КАК** этого добиться.

### **ПОКАЗ СЛАЙДОВ о вреде алкоголя на организм человека**

**Игра:** « Нам нужно 5 добровольцев. Двое – это «Любопытство», двое – это «Разум» и один человек – это «Воля». «Воля» встает в центре, «Любопытство» – справа, «Разум» – слева. Задача «Воли» выслушать внимательно все аргументы, которые приводят «Любопытство» и «Разум», и принять решение: пробовать алкоголь или нет. «Любопытство» пытается склонить «Волю» на свою сторону, а «Разум» – на свою.

**ВЫВОД ПО ИГРЕ:** Именно воля принимает важные и ответственные решения в нашей жизни. Поэтому вам необходимо тренировать свою силу воли, ходить в секции,

заниматься спортом, чтобы в сложных жизненных ситуациях принять правильное решение.

Заниматься спортом в нашем городе вы можете

- ДЮСШ – лыжные гонки, волейбол, футбол, хоккей, баскетбол, бокс, легкая атлетика

- ДЮСШ «Инхело» - каратэ, дзю-до

- станция туризма «Странник»

Мы предлагаем вашему вниманию презентацию, в которой лучшие спортсмены нашего города пропагандируют спорт как альтернативу пагубным привычкам.

**ПОКАЗ презентации «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»**

Мы дадим вам памятки, которые будут напоминать вам о важности сохранения своего здоровья.

Мы верим в вас. Мы уверены, что вы примите правильное решение в любой жизненной ситуации в пользу своего здоровья.

Не позволяйте другим людям принимать за вас решения, и тогда вы обязательно будете счастливым человеком.

**Рефлексия «Сегодня я узнал...»**

Составление графика выхода в 7-е классы общеобразовательных учреждений Кыштымского городского округа.