МКОУ << Чонтаульская СОШ №1>>

 **«Урок трезвости»**

**Цель:** Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

Выработать у учащихся негативное отношение к курению, алкоголизму.

Воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.

Основные понятия: полезные и вредные привычки, вредные вещества, алкоголь, курение, их неблагоприятное влияние на органы и системы, организм человека.

Методические рекомендации: занятие проводится в виде лекции с элементами беседы, игровых упражнений и презентации.

«Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу».

**Ход мероприятия:**

**1.Вступительное слово учителя. Сообщение темы мероприятия.**

Самое дорогое у человека – это жизнь. Что для вас дороже всего, то есть что вы считаете ценностью жизни? Отвечая на этот вопрос, старшеклассники обычно называют: «Семья, здоровье, учёба, работа, карьера, дружба, любовь, счастье, совесть». Какие добрые качества должен иметь человек, чтобы реализовать перечисленные ценности в своей жизни? Старшеклассники называют: «Нравственность, трудолюбие, аккуратность, честность, мастерство, целеустремлённость, взаимопонимание, уважение, верность, преданность». Какая очень важная ценность не названа? Трезвость. Если человек теряет Трезвость, то все перечисленные добрые качества и ценности человек теряет, и не сможет достичь поставленной цели. Значит Трезвость – необходимая в жизни ценность, но не достаточная, чтобы свою жизнь и жизнь своей семьи сделать счастливой.

**2.Беседа с обучающимися.**

Что такое Трезвость? Ученики старших классов и студенты вузов говорят: «Трезвый – здравомыслящий», «Трезвый – не пьяный», «Трезвый – не употребляющий алкоголя».

**Трезвость –** естественное, творческое состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем и другими ядами) и физического отравления ими в любом количестве.

В наши дни очень актуальна проблема употребления алкоголя. От этого страдает все общество, под угрозу ставится порастающее поколение, здоровье будущих матерей. Вред алкоголя очевиден. Алкоголь разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно на них действует, вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается алкоголизм. Употребление такой продукции приводит к отравлениям и даже смерти.

В настоящее время алкоголизм, как причина смерти, во всем мире занимает по частоте третье место, уступая только злокачественным новообразованиям и сердечно-сосудистым заболеваниям. Высокий показатель смертности связан не только с большим травматизмом, но и с заболеваниями, обусловленными употреблением алкоголя.

Алкоголь ежегодно убивает 700 000 россиян.

Ученые долгое время проводили опыты на растениях, жуках, птицах и животных. Все опыты показали, что алкоголь вреден для живых организмов, в том числе и для людей. Если какие-либо семена положить в чистую воду, то вскоре они прорастут. Однако, если в стакан воды вылить чайную ложку спирта, то ростки будут слабыми, не способными к жизни. Если добавить две ложки спирта - ростки погибнут. Таким образом, спирт ослабляет рост семян растений и убивает в них жизнеспособность.

Весьма интересны опыты, проведенные над насекомыми, на которых алкоголь оказывает вредное влияние. При попадании спиртового раствора в улей, через некоторое время пчелы прекращали рабочие вылеты и целыми днями оставались в улье и гудели, забывая о работе. Ученые установили, что и у птиц, и у животных поведение под действием алкоголя становится похожим на поведение пьяного человека.

Очень хорошей иллюстрацией убийственного действия алкоголя может служить пример из мира животных. Он взят из книги знаменитого зоолога Г. Шовена «От пчелы до гориллы». Оказывается, муравьи тоже могут стать алкоголиками, если в их муравейнике поселятся жучки-ломехузы. Муравьи их кормят и даже позволяют поедать собственный расплод. И все почему? Личинки этих жуков выделяют жидкость, которая для муравьев является наркотиком. Муравьи жадно слизывают эту жидкость, постепенно привыкая к яду. Через некоторое время они уже перестают выполнять свои трудовые обязанности и даже теряют способность передвигаться, а из их личинок выходят муравьи-уроды. Вскоре гнездо вырождается и исчезает, а жучки-ломехузы отправляются искать себе новую кормушку. Можно ли считать эту историю иллюстрацией к проблемам нашего общества?

Термин «алкоголь» имеет арабское происхождение и означает «нечто эфирное». Предполагают, что действием алкоголя люди знакомы с незапамятных времен, когда для утоления жажды употребляли забродившие соки различных плодов. Однако только с появлением керамической посуды, приблизительно за 8 тыс. лет до н.э. стало возможным изготовление слабых алкогольных напитков из различных плодов, в том числе из винограда. Крепость вин того времени не превышала 10 градусов.

Этиловый алкоголь (спирт) впервые был получен монахом Базилиусом Валентинусом в 1400 году. Его лаборатория находилась в подвале монастыря. Как и большинство алхимиков, Валентинус пытался получить вещество, дающее богатство и власть над людьми. и можно сказать, ему это удалось.Вот так алкоголь из древних времен пришел к нам, разрушая на своем пути все преграды, которые строило человечество. Все начиналось с пары глотков забродившего сока плодов и закончилось 14-18 литрами алкоголя на душу населения в год. На своем пути он сменил множество обличий: был и богом, и эквивалентом денег, но всегда оставался и остается ядом человечества.

**История гласит:**

1.3200 лет тому назад китайский император ВУ ВАНГ издал этикет, согласно которому все лица, застигнутые врасплох во время выпивки, должны быть подвергнуты смертной казни.

2. В древней Индии, уличенных в пьянстве жрецов, поили из раскаленных сосудов коровьей мочой.

3.В Древнем Риме разрешалось безнаказанно убивать жен, злоупотребляющих спиртным.

4.В древней Спарте нарочно спаивали рабов и показывали их юношам, чтобы внушить отвращение к пьянству.

5.В 600 г н.э. проповедник Мухаммед, он же Магомет, предписывал давать каждому пьянице 40 палочных ударов.

6.При французском императоре Карле Великом в 300 г.н.э. пьяниц подвергали публичным наказаниям. Если это не помогало, то их казнили.

7.В старой Англии существовал обычай надевать на пьяниц ярмо и водить по улицам, чтобы все видели.

8.В России при Петре 1 за злоупотребление спиртным предписывалось носить на шее чугунную медаль весом 23 фунта (9 кг 200 г) на которой было выбито «За пьянство»

Распространению  алкоголя на Руси способствовало государство. Так, если в 1552 г. во всем Московском княжестве был один царев кабак, то при Борисе Годунове продажа водки стала статьей дохода. По его приказу были открыты кабаки. Иван Грозный способствовал еще большему пьянству. Все это привело к столь быстрому распространению пьянства, что в 1652 году были введены ограничения в продаже водки на 7 лет.

В 1857 г. по России прошли стихийные волны « трезвости». В селах запрещали торговать водкой в выходные и праздничные дни. Правите

**Блиц – опрос**

Учащиеся должны отвечать на вопросы: ДА или НЕТ, а также аргументировать свой ответ.

Вопросы:

1. Алкоголь – это стимулирующее средство, его употребление ведет к поднятию бодрости духа *(нет). (Алкоголь – это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга).*

2. Если Вы хотите протрезветь, то чашка горячего свежего черного кофе, свежий воздух и холодный душ помогут вам *(нет). (Ощущение, что ты протрезвел, действительно возникает, но количество алкоголя в крови не меняется, и, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение будут, как у пьяного человека).*

3. Опьянение от пива легче, чем опьянение от водки*(нет). (Пиво, вино и крепкие напитки – все содержат алкоголь, и, следовательно, эффект один и тот же).*

4. Люди не умирают от алкогольного отравления*(нет). (Люди умирают от чрезмерной доли алкоголя).*

5. Подростки, которые начинают пить алкоголь до 15 лет, подвергаются в 2 раза большему риску начать употребление наркотиков, чем те, кто пробовал, будучи взрослым *(да). (Исследования показывают что, если человек начинает употреблять алкоголь до 15 лет, то он больше подвержен риску столкнуться с проблемой наркомании).*

6. Если людям нравится само состояние опьянения, то существует большая вероятность того, что они станут алкоголиками*(да). (Человек, не чувствующий опасности, не подготовлен к принятию правильного решения).*

7. Для того чтобы согреться, можно принять рюмку алкоголя *(нет). (Употребление рюмки алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хотя это создает ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым вызывая переохлаждение тела.)*

**Выводы:**

Алкоголь нарушает обмен веществ в тканях систем и органов организма человека.

Алкоголь - это опасный нервный яд.

Алкоголь воздействует на кровеносную систему.

Алкоголь вызывает отмирание клеток всех органов организма. Уменьшается объем мозга и число нервных клеток центральной нервной системы, атрофируется печень, половые железы, слабеет сердце и так далее. Каждое употребление алкоголя вызывает необратимые последствия.

Алкоголь нарушает структуру ДНК, что плохо сказывается на потомстве.

Алкоголь это не модно, не круто, не прикольно, не снимает стресс.

**3.Заключение**

Только трезвый народ способен решить экономические, политические и социальные проблемы своей страны, только трезвый народ способен защитить себя, своих детей, свои семьи и свою Родину от разорения, только трезвый народ сможет возродить свою культуру и привести свою страну к величию и процветанию. Вопрос утверждения и сохранения Трезвости – это ключевой вопрос к решению многих проблем современного общества