**«Мое здоровье в моих руках».**

**Форма проведения:** час здоровья

**Цель**: пропагандировать здоровый образ жизни, побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам.

**Задачи**: дополнять представления воспитанников о вредных привычках, развивать критическое мышление, воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

**Структура мероприятия**:

1. Организационный момент – 3 минуты
2. Вводная часть (мозговой штурм) – 7 минут
3. Основная часть – 35 минуты
	1. Изложение теоретического материала –10 минут
	2. Самодиагностика «Сможешь ли ты устоять» - 5 минут
	3. Просмотр видеоролика «Вред алкоголя. Взгляд изнутри.» – 10 минут
	4. Дискуссия по теме «"Культурная" пьянка или полная трезвость?»– 10 минут
4. Заключительная часть – 3 минуты
5. Рефлексия – 2 минуты

**Ход мероприятия**:

1. Организационный момент
2. Вводная часть

**Мозговой штурм.**

*Воспитатель*:

Многие из вас уже знают об алкоголе достаточно. Можно даже сказать, что в сознании каждого уже сложились какие-то аксиомы об алкоголе. Напомню, что аксиома - это мысль, которая не требует доказательства в силу своей очевидности. Какие факты и представления об алкоголе являются для вас аксиомами?

Примерные ответы детей:

- Алкоголь - это яд, он разрушает печень, действует на сердце, мозг, почки.

- Алкоголь - это наркотик, он вызывает зависимость.

- Алкоголь - это причина многих преступлений.

- Алкоголь разрушает семьи.

- Алкоголь - это причина травматизма.

Ребята высказывают свое отношение к алкоголю несколькими словами. Это можно сделать анонимно, подобрав слова, которые ассоциируется с данным понятием.

1. **Основная часть**

Изложение теоретического материала «Алкогольный яд».

*Рассказ воспитателя:* Что же такое алкоголь и в чем его коварные свойства?

В справочнике по токсическим веществам (токсическим - значит ядовитым) говорится, что алкоголь - это винный спирт. По действию на организм он относится к наркотикам. И обладает всеми признаками наркотика: оказывает болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызывает при малых дозах возбуждение, а при частом употреблении - привыкание и потребность в нем. Винный спирт - яд, который поражает все органы, но особо пагубное влияние он оказывает на сердце, печень, центральную нервную систему. А еще алкоголь поражает мозг, лишает человека ума. Недаром еще Пифагор говорил, что «пьянство есть упражнение в безумстве». В 1975 г. Всемирная организация здравоохранения признала: «Алкоголь - наркотический яд». Но в России алкоголь пока не признан наркотиком, и этот яд круглосуточно и свободно продается даже в гастрономических магазинах, в киосках и ларьках. К алкогольным изделиям относятся: пиво, вино, водка, спирт, самогон, чача, брага и другие напитки, имеющие крепость от 1,5 и более градусов в своем составе.

Чем больше алкоголя поступит в организм, тем больше отравляется мозг. В зависимости от уровня отравления мозга различают 6 степеней опьянения.

Первая степень - слабое опьянение. Признаки его - дурашливость, подвижность, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

Вторая степень - буйность. Для нее характерны повышенная раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам.

Третья степень - параличность - нарушается координация движений, иногда пьяный не может самостоятельно передвигаться.

Четвертая степень - безумность, безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, способность думать нарушена, в крайнем случае полностью утрачивается.

Пятая степень - усыпленность - алкогольный сон. Пьяный не утрачивает чувствительность, поэтому его можно тем или иным способом разбудить и даже заставить встать на ноги.

Шестая степень - наркозность - алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванне и в луже, сгореть в огне, вызванном выпавшей изо рта сигаретой.

Как происходит привыкание к алкоголю? Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь. Она развивается, если человек долго и регулярно принимал алкогольные напитки. Признаки алкоголизма: неудержимое влечение к спиртному, изменение степени его переносимости и деградация личности. Привыкание к яду происходит постепенно. Первая проба, как правило, сопровождается защитной реакцией: рвота, тошнота - так организм борется с отравой. Постепенно увеличивается доза, организм привыкает, появляется влечение к алкоголю. Различают три стадии алкоголизма. На последней, третьей стадии, происходит распад личности, человек полностью теряет контроль над собой, пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон, у него могут возникнуть белая горячка, другие алкогольные психозы. Особенно быстро алкоголизм развивается у женщин. В народе говорят: «Муж пьет - полдома горит, жена пьет - весь дом горит». Женщина-алкоголик теряет все женские черты, в ней погибает даже материнский инстинкт - она престает заботиться о своих детях. Дети и подростки в 3-4 раза быстрее привыкают к алкоголю. Их организм еще слаб, и они быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

А сможете ли вы противостоять вредным привычкам? Предлагаю вам пройти самодиагностику.

**Самодиагностика «Сможешь ли ты устоять?»**

     Вопросы:

1.       Любишь ли ты смотреть телевизор?

2.       Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?

3.       Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4.        Можешь ли ты просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?

5.        Пробовал ли ты алкогольные напитки?

6.        Любишь ли ты уроки физкультуры?

7.       Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

8.       Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9.       Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10.   Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки? Сможешь отказаться?

Дети отвечают на вопросы теста на листочках.

Воспитатель: Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили словом «да»? Умножьте полученное число на 5. Вы получили количество баллов.

 Итак:

0 – 15 баллов: вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред. Получается, что если вам кто-нибудь предложит «побалдеть» от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. 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 воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат « немного кайфа» , вы можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов так и начинали. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

40 – 50 баллов: вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы будете готовы отдаться в рабство какому-нибудь подонку. Таких, как вы слабаков не так уж и много. Вам грозит беда!

      - Помните: если вы не избавитесь  от вредных привычек, то они избавятся от вас!.

**Просмотр видеоролика «Вред алкоголя. Взгляд изнутри»**

**Дискуссия по теме «"Культурное" питие или полная трезвость?»**

*Воспитатель*: Федор Григорьевич Углов сделал за свою долгую жизнь множество операций, спас тысячи человеческих жизней. Но еще больше людей он спас без скальпеля – он помог им избавиться от алкогольной, наркотической и табачной зависимости. Книги профессора Углова были особенно убедительны - ведь он, как хирург, своими глазами видел разрушительную работу алкоголя, табака и наркотиков. На основании длительных наблюдений и исследований Ф.Г. Углов пришел к выводу, что алкоголь и табак ведут Россию к пропасти. Доктор Углов выступал против воспитания «культуры пития», он боролся за полный отказ от алкоголя и курения - за трезвый образ жизни. Предлагаю вам обсудить вопрос: какой путь кажется вам более оптимальным для нашей страны - воспитание «культуры пития» или полная трезвость?

Алкоголь - это пищевой продукт

«Культурное» питие - самый страшный враг. Все, кто употребляет алкоголь, или становятся алкоголиками, или сокращают свою жизнь на 15-20 лет

Вокруг много людей, которые всю жизнь употребляют спиртное и доживают до преклонных лет

В России потребление алкоголя было всегда очень низким, традиционными напитками были квас, брага, мед

Бутылка вина - просто атрибут общения, это в традиции русского народа

Даже малые дозы алкоголя сохраняются в организме в течение 20 дней, особенно страдают высшие сферы психики. Человек продолжает работать только за счет подкорки, нижних слоев, где зафиксированы автоматические действия

Небольшие дозы алкоголя стимулируют творческий процесс, снимают стресс

В организме русских почти не вырабатывается специальный фермент для расщепления алкоголя. Зато у народов, традиционно употребляющих виноград, этот фермент вырабатывается в достаточном количестве, что и препятствует алкогольному отравлению

Французы, молдаване, грузины, итальянцы тоже употребляют алкогольные напитки, но не становятся алкоголиками, потому что они умеют культурно пить

Мозг человека не имеет биологической защиты от алкоголя: насытившись, человек не будет есть еще. А пьяный может и на ногах не стоять, но тянуться к рюмке...

Культурный человек знает свою меру и всегда может остановиться - к этому и призывают сторонники «культурного» пития

Культура и винопитие - несовместимые вещи, это все равно, что культура и убийство или самоубийство, культурное издевательство над человеком...

Вино - это великое изобретение человечества. Нужно просто уметь им пользоваться

1. **Заключительная часть.**

*Воспитатель*: Наша дискуссия подошла к концу, сторонникам абсолютной трезвости было трудно отстаивать свою точку зрения - ведь выпивка уже так прочно вошла в нашу жизнь, и уже даже 13-летние не могут обходиться без бутылки пива. Алкоголь - это и аварии, и порча оборудования, и психозы, и отравления суррогатами, это болезни, инвалидности, безнадзорные дети и множество других страшных явлений. Здоровье - привилегия мудрости. Чтобы сохранить здоровье, нужно проявить мудрость. Как это сделать?

Примерные ответы детей:

• Найти высшую цель, обрести смысл жизни.

• Отказаться от излишеств.

• Познать себя, делать то, что тебе полезно. Избегать того, что может навредить.

• Соблюдать меру во всем.

• Сначала подумать, а потом сделать, а не наоборот.

Философы говорят, что ум дается человеку от природы, разум дается обучением, мудрость приобретается самосознанием и самовоспитанием. Вот и получается, что здоровье - это непрестанная работа над собой, воспитание себя. И опыт Ф.Г. Углова это наглядно подтверждает.

1. **Рефлексия**

*Воспитатель:* А теперь давайте сравним ваши ощущения по данной проблеме на начальном этапе часа и в конце. Узнаем, совпадают они или нет.