**Занятие для подростков**

**по профилактике алкоголизма.**

**Цель:** сформировать у подростков негативное отношение к алкоголю.

**Задачи:**

-предоставить учащимся объективную информацию о влиянии алкоголя на организм человека;

-сориентировать учащихся на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни;

-освоение навыков отказа от употребления алкоголя, умение найти выход из конфликтной ситуации: «Умей сказать «НЕТ»

**Ход занятия**

1. Организационный момент.

- Здравствуй! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о своем будущем. К сожалению, в нашей сегодняшней жизни присутствует такая опасность как – **алкоголь**, вызывающий изменения сознания. Если человек начинает употреблять спиртное, то он уже не хозяин своей жизни, он становится рабом, полностью зависимым от очередной рюмки. К сожалению, жизнь – это не сказка, где добро всегда побеждает зло. Иногда бывает наоборот. И сегодня мы поговорим о том, что мы знаем об **алкоголе** и о его воздействии на организм и психику человека; обсудим **правду и вымысел об алкоголе**.

2. Упражнение «Имя»

Каждый участник по кругу называет последовательно имена всех, кто уже представился до него, последним называет свое имя.

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом.

3. Ребята - Что же такое *«****алкоголь****»*? Давай разберемся.

Независимо от того, пьет ли человек шампанское, вино, пиво, водку, коньяк или другие **алкогольные напитки**, он вводит в организм этиловый спирт. Этиловый *(он же винный)* спирт, или этанол, входит в **состав** всех без исключения спиртных напитков. Он представляет собой бесцветную, прозрачную, летучую, воспламеняющуюся жидкость, которая легко смешивается с водой.

**Алкоголизм – это страшное зло**, результаты которого сравниваются с эпидемией или войной. Слишком большое количество людей погибает от **алкоголя**, слишком много погубленных и искалеченных судеб. А самое страшное в этой проблеме то, что она начинает затрагивать молодое поколение, тех кому через несколько лет продолжать на земле: жить, работать, растить детей, укреплять и защищать свою родину.

Если многие члены общества будут поражены такой болезнью, как **алкоголизм**, то общество не сможет быть сильным и независимым. Какую независимость можно отстоять, если человек уже зависим от **алкоголя**? Какой из него труженик, какой защитник? Ведь ум **занят** в основном проблемой добычи спиртного и денег на его приобретение. Им не до работы, и не до воспитания детей.  Думаю Вы согласны со мной!

4. Предлагаю Вам  **ответить** на некоторые вопросы. Как Вы считаешь:

1. **Правда ли**, что быть пьяным весело? Нет.

**Алкоголь** производит временный эффект. Вместе с выводом **алкоголя** из организма уходит и хорошее настроение: оно сменяется депрессией, усталостью и тревогой.

2. **Правда ли**, что, если выпить, будешь лучше спать? Нет.

**Алкоголь** не погружает человека в спокойный сон, приносящий отдых. Выпивший обычно встает усталый и нервный.

3. **Правда ли**, что пиво не приносит большого вреда? Нет.

Нет, пиво содержит **алкоголь**. Фактически в банке пива столько же **алкоголя**, сколько его в стопке водки, виски или джина.

4. **Правда ли**, что, если вы не будете пить, ваши друзья будут думать, что вы слабак и трус? Нет.

Ваши друзья будут уважать вас, если вы будете выражать себя честно и открыто, а также обнаружат, что вы умеете сказать *«Нет»*, когда сочтете нужным.

5. **Правда ли**, что человек всегда пьянеет от много выпитого? Нет.

Как и в случае с наркотиками, чем больше времени человек употребляет **алкоголь**, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это результат привыкания к **алкоголю**. Организм постепенно становится толерантным к **алкоголю**.

# 5. Просмотр видеоролика (Градусы риска. Алкоголь).

6. Упражнение «Незаконченное предложение»

**Цель:**выяснить отношения учащихся к людям с алкогольной зависимостью, отношение к  алкоголю.

 Задание: Участникам раздаются карточки с незаконченными предложениями, они должны закончить предложения, после окончания проводится общее обсуждение.

* Когда я вижу пьяного, я чувствую…
* Общаясь с пьющим человеком, я понимаю…
* Главный признак алкогольной зависимости, как мне кажется…

7. Давайте рассмотрим несколько ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, и возможные варианты отказа.

**Ситуация 1.** За праздничным столом дома родственники или родители предлагают тебе немного выпить.

**Ответ:**  «Алкоголь вреден и опасен для моего здоровья.  Я не хочу это пить».

**Ситуация 2.** Друзья предлагают (заставляют) выпить, объясняя тем, что в компании все должны пить, все уже взрослые и независимые, к тому же это поднимает настроение.  В случае отказа ты станешь «белой вороной» и потеряешь свой авторитет.

**Ответ:** Ты должен задуматься стоит ли дружить с такой компаний, где отношение к тебе определяется количеством выпитого. Являются ли эти люди истинными друзьями, если вовлекают тебя в такую зависимость? Можно объяснить свой отказ занятием спортом, походом в кино, гости, поездкой с родителями и т. д.

8.Создание коллажей «Я выбираю здоровье!»

**Педагог.** Здоровье представляет собой одну из важнейших жизненных ценностей. Будучи здоровым, человек может много добиться. А сейчас каждому из Вас будет предложено создать коллаж «Я выбираю здоровье!», пользуясь вырезками из журналов и газет.

***Защита коллажей***

**Педагог.** Я думаю, что наше занятие прошло для вас с пользой. Вы выберете здоровье и скажите пагубным привычкам — НЕТ!