

Учреждение образования «Поставский государственный колледж»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
кураторского часа
«Мифы и реальность употребления алкоголя»**

Разработчик: куратор группы №218 Карачевцева М.В.

**Г.Поставы
2019**

Методическая цель кураторского часа: показать коллегам возможности использования системного подхода к формированию у обучающихся 3-го курса ЗОЖ (здорового образа жизни) с целью распространения собственного педагогического опыта.

Содержание:

1. План-конспект кураторского часа;
2. Презентация.

**План-конспект кураторского часа на тему:
«Мифы и реальность употребления алкоголя»**

Цель: формирование у обучающихся более четкого представления о вреде алкоголя и последствиях при его употреблении.

Задачи:

Первичная профилактика алкогольной зависимости.

Содействие формированию здорового образа жизни.

Побуждение обучающихся к сопротивлению вредным привычкам, научить противостоять давлению сверстников.

Ответственный: куратор группы, актив группы.

Участники: куратор группы, обучающиеся (ведущий, докладчики).

Наглядность и оборудование: при проведении используется: проектор, показывается презентация на тему "Мифы и реальность употребления алкоголя".

Слайд 1

Кураторский час на тему: "Мифы и реальность употребления алкоголя".

Преподаватель: Карачевцева Марина Владимировна

Слайд 2

Миф: Поднимает настроение. Реальность: В реальности вызывает лишь наркотическое опьянение. Потребность поднять настроение таким способом считается ненормальной и говорит о уже сформировавшейся, в какой-то степени, алкогольной зависимости.

Слайд 3

Миф: Снимает усталость. Реальность: Он, парализуя активность коры у головного мозга, может вызвать лишь дурашливую расторможенность. Лучше отдохнуть, выспаться или переключиться на другую деятельность .

Слайд 4

Миф о том, что алкоголь может снять стресс. Реальность: Алкоголь вводит в состояние, аналогичное "временному наркозу", выход из которого на много тяжелее самого стресса. Более эффективно уйти в учёбу, пообщаться с семьей, друзьями, порелаксировать , заняться физическими нагрузками или завести хобби.

Слайд 5

Миф: Алкоголь улучшает сон. Реальность: Наркотический сон, в который вводит алкоголь, в дальнейшем приводит к бессоннице. Сформировавшаяся зависимость может закончиться алкогольным психозом или белой горячкой. Лучше предпочесть физическую работу, вести здоровый образ жизни и заботиться о душевном равновесии.

Слайд 6

Миф: Алкоголь может снять страх. Реальность: На самом деле приводит к безрассудности и неконтролируемому поведению

Слайд 7

Миф: Алкоголь может очистить организм от токсинов. **Реальность:** Это и есть токсин. А выводят из организма все вредные вещества почки и печень.

Слайд 8

Миф: Делает дружбу крепче. **Реальность:** Дружба на алкогольной почве обречена на одиночество, когда заканчиваются деньги.

Слайд 9

Миф: Алкоголь не добавляет лишних килограммов. **Реальность:** Даже если вы днем тренировались до изнеможения, а вечером выпили баночку пива или бокал вина, то все ваши усилия пропадут даром. Ведь алкоголь замедляет метаболизм и заставляет есть поздно вечером. В алкоголе содержатся калории, которые ближе к жирам, чем к углеводам и белкам. В жирах содержится 9 калорий на грамм, а в алкоголе – 7 калорий на грамм. То есть, алкогольный коктейль по калорийности может сравниться с обедом. Спиртные напитки заставляют организм накапливать калории, так как тело не воспринимает их как топливо и не выводит из организма.

Слайд 10

Миф: Алкоголь согревает в морозную погоду. **Реальность:** Нельзя пить спиртное, если вы замерзли на улице. Сосуды сначала расширяются и происходит согревание кожных покровов, но затем, именно из-за этого эффекта, тело теряет тепло. Поэтому ощущение согревания сменяется переохлаждением.

Слайд 11

Миф: Употребление алкоголя - личное дело человека. Где и сколько он употребляет, никого не касается. **Реальность:** Употребление алкоголя сказывается на отношениях в семье, с друзьями, в общественных местах. Так как значительное число преступлений, убийств совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Слайд 12

Итак, хотим мы или нет, но алкоголь – это яд и наркотик. И то, что мы считаем опьянением, на самом деле является отравлением этиловым спиртом. Вы можете соглашаться с данными утверждениями, а можете быть согласны с их опровержениями, но реальности это не изменит. Мифы об алкоголе так и останутся мифами.

Слайд 14

Помните — алкоголь опасен! Не злоупотребляйте алкогольными напитками — берегите свою жизнь и здоровье!

Слайд 15

Источники: <http://proalkogolizm.ru/vred-alkogolya> / <http://w-o-s.ru/article/4334> <http://gigabaza.ru/doc/140502.html>

Рефлексия.

Каждому обучающемуся дается карточка с заданием: продолжить фразу:

1. Если мне предложат алкогольный напиток, то

2. Я выберу спорт вместо

3. Если я буду участвовать в акции против вредных привычек, то выберу девиз:)

(« Мы за здоровый образ жизни!», «Спорт – это жизнь! Вредные привычки – это смерть!», «Живи здоровым!»)

- Ребята, вы молодцы! Отлично справились с заданиями! Ваша уверенность в правильном выборе здорового образа жизни растет с каждой минутой.