

## **Технологическая карта воспитательного мероприятия по профилактике алкоголизма**

Цель: сформировать у учащихся представление об алкоголизме как заболевании и социальной проблеме.

Задачи:

- сформировать понятие «алкоголизм», «заболевание», «социальная проблема»;
- научить школьников самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи между употреблением алкоголя и медико-социальных последствиях;
- обучить самостоятельно составлять mind-map (ментальную карту) и на ее основе составлять целостное представление об объекте изучения;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

Применяемые методы и технологии: технология визуализации (ментальная карта), смысловое чтение.

Целевая аудитория: учащиеся 8 – 11 классов.

Межпредметные связи: биология, обществознание, химия.

Дидактические материалы: мультимедийный проектор, SMART-доска, презентация, видеоролики об алкоголизме ([https://www.youtube.com/watch?v=9TN91eFf\\_LQ](https://www.youtube.com/watch?v=9TN91eFf_LQ)), ватман А3, фломастеры, ментальные карты, распечатанный текст для анализа.

Форма работы: групповая, фронтальная.

Длительность мероприятия: 40 минут.

### Ход мероприятия:

Этап мероприятия	Деятельность учителя	Деятельность учеников	Примечание
Организационный	Учитель заранее готовит дидактические материалы, составляет заготовки ментальных карт, подбирает видеоматериал для демонстрации обучающимся		
Актуализация	В начале мероприятия учитель приветствует учеников Учитель организует показ мотивационного видео Учитель задает вопросы: 1. Как вы считаете, чему посвящено данное мероприятие? 2. Почему тема нашего мероприятия актуальна?	Приветствуют учителя  Смотрят видео  Отвечают на вопросы	
Целеполагание	Совместно с учащимися формулирует тему мероприятия, цели и задачи	Совместно с учителем формулируют тему, цели и задачи мероприятия	
Основной этап	Учитель организует чтение предложенного текста	Читают текст	Можно организовать чтение текста вслух по разделам
	После прочтения текста учитель предлагает ряд вопросов: 1. Что такое алкоголь? 2. Что такое алкоголизм? 3. Влияет ли алкоголь на жизнь и здоровье человека? 4. Какие последствия наступают при употреблении алкоголя? 5. Как алкоголь меняет жизнь человека?	Отвечают на вопросы фронтально	Данный этап можно организовать в виде проблемного диалога или диспута
	Учитель предлагает познакомиться с понятием «ментальная карта», визуализирует ее на экране	Учащиеся знакомятся с понятием «ментальная карта»	Учащиеся могут составить мини-карту во время работы с текстов, если данная технология применялась

			ранее на уроках и во внеурочной деятельности
	Учитель организует групповую работу	Учащиеся разбиваются на 4 группы	
	Задание для учащихся: «на основе текста составить ментальную карту «Влияние алкоголизма на организм и жизнь человека»	Совместно в группе выполняют задание по созданию ментальной карты, опираясь на предложенный текст	При работе с ментальной картой учащиеся могут придерживаться образца, предложенного учителем, а также применять свои макеты, рисунка, и т.д. Формы визуализации материала не ограничены
	Учитель организует защиту работ	Каждая группа учащихся рассказывает о вреде алкоголизма с одной из позиций, предложенной в макете	Учащиеся могут добавить в ментальную карту собственные позиции с условием её развития
	Учитель организует совместную деятельность по обсуждению методов борьбы с алкоголизмом	Совместно с учителем формулируют основные методы борьбы с алкоголизмом и формирования потребности в ведении здорового образа жизни	
Подведение итогов	Учитель подводит итоги, отмечая индивидуальные достижения каждого ученика.	Совместно с учителем формулируют общий вывод по мероприятию	
Рефлексия	Учитель собирает обратную связь: 1. Как вы считаете, данная тема является важной для Вас? 2. Понравилось ли вам мероприятие? 3. Что вы узнали нового и чему сегодня научились?	Отвечают на вопросы.	Рефлексия может быть организована в разных формах на усмотрение учителя

### **Источник текста для анализа:**

Алкоголь в жизни человека. [Сайт]. Режим доступа: <https://sport-disp.brkmed.ru/article/alkogol-v-zhizni-cheloveka/?ysclid=ldnkmri4c170985326>

## **АЛКОГОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

Алкоголь для многих неотъемлемая часть праздников, вечеринок, деловых и дружеских встреч. Грань, отделяющая от алкоголизма, стирается постепенно, поэтому крайне важно вовремя распознать начальную стадию зависимости от горячительных напитков.

### **О вреде пьянства: негативное влияние алкоголя**

Алкоголь негативно влияет и на внешность, и на здоровье (психологическое и физиологическое). Поскольку этиловый спирт вызывает сильную интоксикацию организма, он начинает пытаться выводить токсины, работая на износ. Ситуацию усугубляет обезвоживание – без достаточного количества воды и микроэлементов страдают все органы, в частности мозг и сердце.

### **Вред пива**

Пиво многими даже не считается за алкоголь. Однако чрезмерное употребление пенного напитка может привести к печальным последствиям – цирроз печени, ухудшение состояния желудка, печени и почек, отмирание клеток мозга, импотенция, гормональный дисбаланс и т.д. Кроме того, обычно пива можно выпить гораздо больше, чем крепких напитков, отсюда тяжелое похмелье и тошнота. Вредные химические добавки и неправильное хранение ухудшает ситуацию.

### **Вред водки**

Водка является крепким напитком, поэтому при злоупотреблении организм испытывает сильнейшее отравление. Безопасная доза для людей составляет от 30 граммов (женщины) до 50 граммов (мужчины) в сутки. Регулярное употребление водки в больших количествах вызывает поражение печени, почек и ЖКТ, нарушение работы сердца и мозга.

## Как влияет алкоголь на организм

Алкоголь вызывает сильную интоксикацию организма. Если пить его постоянно, токсины практически не выводятся из внутренних органов, что разрушающе действует на них. Внешний вид также страдает – алкоголика всегда можно отличить среди толпы людей.

### Алкоголь и внешний вид

Один из характерных признаков алкоголизма – тремор рук и одутловатое лицо с синюшным оттенком. Спиртное, за счет торможения работы почек и сердца, вызывает отеки. Трясущиеся конечности – результат сбоя функционирования мозга и нервной системы. Постоянный перегар – еще один признак пьяницы.

По мере развития заболевания, человек постепенно становится все более отталкивающим и неопрятным. Алкоголик практически перестает следить за гигиеной и чистотой одежды, особенно это заметно по женщинам. Алкоголь влияет на красоту волос, ногтей и зубов. Кожа может становиться сухой и морщинистой.

### Чем опасен алкоголь для психики

Поскольку алкогольное отравление в прямом смысле слова разрушают клетки мозга, поведение пьяного человека часто становится неадекватным. Особенно опасен алкоголь тем, кто склонен к депрессиям или находится в сложной жизненной ситуации – спиртное только поначалу вызывает расслабление и эйфорию. Чем больше доза и регулярнее ее прием, тем более она губительна для эмоционального состояния. В нетрезвом состоянии очень часто совершаются суициды или преступления бытового характера (избиение членов семьи, убийства в ходе ссоры и т.д.)

### Алкоголь и почки

Почки являются одним из фильтрующих органов, через них проходит продукт распада спирта – ацетальдегид. Поскольку он гораздо более токсичный, чем сам этанол, мочевыводящая система испытывает колоссальную

нагрузку. Кроме того, вместе с токсинами вымывается и основная часть микроэлементов, необходимых для нормальной работы почек.

#### Алкоголь и печень

Печень берет на себя основной удар по переработке спирта. Данный орган практически никак не проявляет себя до тех пор, пока не возникает цирроз. Ситуацию усугубляет отсутствие нормального питания и питьевого режима.

#### Алкоголь и разрушение нервной системы

Постоянное воздействие на нервную систему ведет к ее угнетению. У всех это проявляется по-разному – бессонница, раздражительность, приступы агрессии и панические атаки.

Излишнее драматизирование любой, даже самой обычной житейской проблемы – еще одна черта выпивох. Сломанный ноготь, убежавшее молоко, разногласия с женой (мужем) – все это может стать поводом выпить.

#### Алкоголь и желудок

Алкоголь раздражает слизистую желудка, кишечника и других органов ЖКТ. Особенно опасно спиртное, если у человека присутствует язва. Миф о том, что болезнь лечится при помощи пары рюмок водки, погубил немало людей – под воздействием спирта очень часто происходит желудочное кровотечение, которое приводит к летальному исходу.

#### Влияние алкоголя на мозг

Как уже говорилось выше, спиртные напитки постепенно разрушают клетки головного мозга. Результат – периодическая потеря памяти, неспособность адекватно оценивать происходящее, отсутствие чувства самосохранения, агрессивность. Завершающий этап – белая горячка, при которой алкоголик опасен и для себя, и для окружающих.

#### Алкоголь и депрессия

В период жизненных трудностей или депрессивного состояния употребление алкоголя опасно. Спиртное лишь усугубляет эти явления. Чаще

всего усиление депрессии и стресса происходит в период похмелья, вследствие чего повышается риск возникновения запоя.

#### Социальные последствия для алкоголика

Алкоголь влияет и на социальную сферу жизни. Постепенно спиртное вытесняет все интересы, у человека начинаются проблемы на работе и в учебе. Алкоголик становится нервным, неадекватно реагирует на малейшую критику, винит во всех своих неудачах кого угодно, но не себя. И конечно же, общаться с пьющим интересно только его собутыльникам.

По мере ухудшения ситуации, человека перестает пугать увольнение, отчисление, потеря имущества из-за долгов, просроченные платежи по кредитам, коммунальным услугам и т.д. Разумеется, из-за этого страдает и семейная жизнь. При этом лишь 5 процентов пьющих называют себя алкоголиками – остальные считают, что они пьют в меру.

#### Последствия алкоголя для мужского организма

Помимо вредного влияния на здоровье в целом, алкоголь пагубно воздействует на половую систему мужчины. Импотенция – самый частый «друг» алкоголиков. Те, кто чрезмерно увлекается пивом, постоянно получают большое количество женских гормонов. Результат – ожирение по женскому типу, половое бессилие, потеря волос. Нельзя не отметить и тот факт, что мужчины гораздо более агрессивны в пьяном виде. Отсюда частые драки и скандалы, возникающие на пустом месте.

#### Последствия алкоголя для женского организма

Женский организм гораздо менее устойчив к спиртному. Алкоголизм у слабого пола прогрессирует быстрее, кроме того, наносится сокрушительный удар по репродуктивной сфере. Прием алкогольных напитков в период беременности и грудного вскармливания ведет к массе проблем со здоровьем у ребенка. Безопасной дозы алкоголя для беременных и кормящих не существует.

#### Последствия алкоголя для подросткового организма

Поскольку организм подрастающего поколения только формируется, любая доза водки, пива или другого «градусного» напитка наносит ощутимый

удар по внутренним органам. В этот период быстрее развивается и алкогольная зависимость.

Бесконтрольный прием алкоголя практически всегда приводит к алкоголизму. Лечение алкоголизма достаточно сложное и долгое – мало снять физиологическую тягу. Нужно еще и решить психологические проблемы, которые приводят к данной проблеме. Лучше всего сразу же обращаться к профессионалам.



# ПРИМЕР МЕНТАЛЬНОЙ КАРТЫ



