

**Государственное бюджетное учреждение Калужской области  
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Ровесник»**

**Конспект занятия для подростков,  
находящихся в конфликте с законом или  
склонных к правонарушениям**

Составила социальный педагог отделения  
профилактики детского и семейного неблагополучия  
ГБУ КО СРЦН «Ровесник»  
Кокорникова И.В.

Ежегодно в России 11 сентября отмечают Всероссийский день трезвости — праздник, призванный привлечь внимание к алкогольной зависимости среди населения.

Праздник появился в начале XX века, когда производство дешевого алкоголя набрало широкие обороты. Несмотря на то что царская семья имела монополию на производство спиртного, подпольные самогонщики разливали горячительное по бутылкам и активно распространяли среди населения. В результате количество продаваемого и употребляемого алкоголя достигли самых высоких показателей за историю страны.

Тогда же на фоне борьбы с пьянством среди населения стали возникать общества трезвости при поддержке Русской православной церкви. Активисты раздавали листовки, проводили уличные просветительские собрания, распространяли журналы.

А в 1913 году было создано тематическое торжество — День трезвости. Дата была выбрана с опорой на церковный праздник Усекновение главы Иоанна Предтечи. Текст Евангелия гласит, что пророку отрубили голову во время пьяного пира — поэтому в знаменательный день спиртное находится под строгим запретом.

Праздник отмечали ежегодно вплоть до революции 1917 года. Советские власти не поддерживали праздник с религиозной подоплекой, поэтому о Дне трезвости на несколько десятков лет забыли.

А в 2005 году Русская православная церковь возродила традицию празднования. По всей стране стали проходить мероприятия, посвященные борьбе с этой актуальной проблемой.

Предлагаем конспект занятия для подростков, находящихся в конфликте с законом или склонных к правонарушениям, целью которого является просветительская и профилактическая деятельность.

### **Ход занятия:**

**Педагог:** Когда люди, приветствуя друг друга, говорят: «Здравствуйте!», какой они вкладывают смысл? (ответы: Желают здоровья всем и каждому!).

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье — это здоровье нашего разума, а физическое — здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека — бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима

труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек. Об этом мы сегодня будем говорить на занятии.

В настоящее время курение и употребление алкоголя глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин. По данным ВОЗ - 3 миллиона человек в год убивает табак в настоящее время, а в 2020 году от курения погибнут около 10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет.

**Алкоголизм** ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем, а алкоголика – на 15. Поэтому, остается актуальной проблема отказа от вредных привычек. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом!

### **Из истории алкоголя.**

Педагог предлагает послушать притчу:

-Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла. Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу – становились сильными и бесстрашными, как львы; но, если выпивали больше – превращались в тупых упрямых ослов.

- Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков из молока, меда, сока плодов. И не сразу заметили, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии уличенных в пьянстве заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Голландии женщин-алкоголичек три раза погружали в воду.

Русь была одной из трезвых держав в истории. При Петре 1 были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство карается расстрелом.

В 1941 году война возвращает людей к трезвости. В 1964, 1982 годах появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

**Дискуссия:** Давно известно, что курить и пить вредно.

- Почему люди все равно употребляют табак и алкоголь?
- Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет и употреблении алкоголя, особенно пива?
- Каковы причины (мотивы) и последствия вредных привычек?
- Как предостеречь от вредных соблазнов? Какие меры вы можете предложить для предотвращения этих заболеваний?

**Далее учащимся предлагается анкета «Отношение школьника к алкоголю» (Ю. Степанова, В. Червина) (Приложение №1)**

*Примерные ответы обучающихся:*

- любопытство,
- желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”,
- быть “крутым”; “легкое” общение,
- заниженная самооценка,
- неумение отдыхать без допинга,
- неумение отказать,
- просто так,
- удовольствие,
- развлечение,
- пример друзей и взрослых,
- наличие свободных денег;
- влияние кино, телевидения, рекламы;
- баловство,
- от нечего делать,
- уйти от проблем.

*Последствия употребления алкоголя:*

- Психические и неврологические расстройства (повышенная утомляемость, рассеянность, раздражённое настроение, увеличение агрессивности).
- Гибель клеток головного мозга, снижение памяти.
- Сердечно - сосудистые заболевания, инфаркт.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта — гепатит, цирроз, гастрит, холецистит.
- Снижение сексуальной потенции, влияние на беременность (потеря ребенка, преждевременное появление).
- “Синдром хронической усталости”.
- Снижение иммунитета.
- Раннее старение (особенно девушек).

- Ухудшение работы желез внутренней секреции.

#### Меры для предупреждения:

- Запретить продажу сигарет и алкоголя вообще или до 21 года.
- Запретить рекламу сигарет.
- Запрет со стороны родителей.
- Введение штрафов за курение и распитие алкогольных напитков в общественных местах.
- Получать достоверную информацию о вреде.
- Принятие самостоятельного решения: да или нет!

Далее учащимся предлагается заполнить анкету:

#### **АНКЕТА «Отношение к спиртным напиткам» (Приложение №2)**

**Педагог:** В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Предлагаю составить 10 пословиц; начало каждой из них написано на одном листе, конец – на другом.

#### *Пословицы:*

- Хмель шумит, | а ум молчит.
- 
- Дали вина, | так и стал без ума.
- Пьяному море по колено, | а лужи по уши.
- И худой квас лучше | хорошей водки.
- Кто вино любит, | тот сам себя губит.
- Работа денежки копит, | хмель их топит.
- Вино полюбил – | семью разорил.
- Водка и труд | рядом не идут.
- Кто чарки допивает, | тот веку не доживает.
- Невинно вино, | но проклято пьянство.

Заканчивается урок показом презентации «Алкоголь? Нет, это не моё!» ([алко\голь это не моё.ppt](#))

**Педагог:** Мы с вами выяснили, что лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества.

Как сказал великий китайский мудрец Лао То: «Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!».

Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек.

Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить...

Я прошу вас оценить проведённый урок поднятием карточки того цвета, который соответствует вашему настроению. Зеленый цвет – я принял решение вести здоровый образ жизни; желтый – я задумался о выборе здорового образа жизни; красный – я не собираюсь отказываться от соблазнов.

**Анкета «Отношение школьника к алкоголю»  
(Ю. Степанова, В. Червина)**

**1. Пол**

Женский      Мужской

**2. Возраст**

12-13 лет      16-17 лет

14-15 лет      18 лет

**3. Приходилось ли Вам пробовать напитки, содержащие алкоголь?**

Да      Нет

**4. Сколько Вам было лет, когда вы впервые попробовали алкогольный напиток?**

Младше 8 лет      12-14 лет

9-11 лет      15-16 лет

**5. Какие ощущения появились у Вас после употребления алкогольных напитков?**

Безумная радость, уверенность      Веселье, душевная теплота

Угнетение      Иное

**6. Какой алкогольный напиток Вы чаще всего употребляете?**

Пиво      Водка

Вино      Коньяк

Самогон      Иное

**7. Как часто Вы употребляете алкоголь?**

Раз в неделю

Редко

Каждый день (при удобном случае)

Иное

**8. Вошло ли это в привычку?**

Да      Нет      Не знаю

**9. При каких обстоятельствах Вы впервые попробовали спиртное?**

В семье      В кругу друзей

В одиночестве      При иных обстоятельствах

**10. Что побуждает Вас к периодическому употреблению алкоголя?**

Привычка (не могу обойтись без алкоголя)

Снять стресс (уход от действительности, необходимость ощутить свою значимость, что бы влиться в компанию)

Поиск новых ощущений

Не задумывался над этим

**11. Мешает ли Вам алкоголь добиваться того, что вы хотите в жизни?**

Да      Нет      Не знаю

**12. Ваши родители знают, что вы употребляете алкоголь?**

Да Нет Не знаю

**13.** *Как они к этому относятся?*

Положительно Отрицательно

Нейтрально

**14.** *Как ты считаешь, алкоголь вредит организму?*

Да Нет Не знаю

**15.** *Нужно ли бороться с алкоголем?*

Да Нет Не знаю Может быть

**16.** *Как надо бороться с алкоголем?*

Профилактика Запрет Никак

**17.** *Как Вы считаете, будете ли вы продолжать употреблять алкоголь, когда вырастете?*

Да Систематически Нет

(Работаем 5 минут).

*Краткие выступления обучающихся и комментарии педагога. Результаты работы оформляются на доске на бумажном носителе (раздаточный материал - бумага).*

**АНКЕТА «Отношение к спиртным напиткам»**

Инструкция: ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы.

| №  | Вопросы                                                                                  | Баллы |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1  | Мое желание выпить зависит от настроения.                                                | +2    |
| 2  | Я избегаю пить спиртное, чтобы не стать излишне болтливым.                               | -1    |
| 3  | Периодами я выпиваю охотно, периодами меня к спиртному не тянет.                         | +1    |
| 4  | Люблю выпить в веселой компании.                                                         | +2    |
| 5  | Я боюсь пить спиртное, потому что, опьянев, могу вызвать насмешки и презрение.           | -1    |
| 6  | Спиртное не вызывает у меня веселого настроения.                                         | -1    |
| 7  | К спиртному я испытываю отвращение.                                                      | -3    |
| 8  | Спиртным я стараюсь заглушить приступ плохого настроения, тоски или тревоги.             | +1    |
| 9  | Я избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и сильной головной боли впоследствии. | -1    |
| 10 | Я не пью спиртного, так как это противоречит моим принципам.                             | -3    |
| 11 | Употребление спиртных напитков в большом количестве меня пугает.                         | -1    |
| 12 | Выпив немного, я особенно ярко воспринимаю окружающий мир.                               | +1    |
| 13 | Я выпиваю со всеми, чтобы не нарушить компанию.                                          | +1    |

**Итого:** Система оценки: Баллы суммируются алгебраически, т.е. с учетом знака.

1. При суммарной величине +2 и выше можно говорить о наличии психологической склонности к употреблению спиртных напитков.
2. Очень высокие показатели +6 и выше свидетельствуют не об интенсивной алкоголизации, а о стремлении демонстрировать свою склонность к выпивкам.
3. Отрицательная величина говорит об отсутствии психологической склонности к алкоголизации.
4. Величина, равная 0 или +1 является неопределенным результатом

