

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

**Методическая разработка внеаудиторного мероприятия
«Современная молодежная мода и здоровье»**

с. Курсавка
2015 г.

Рекомендована для психологов, классных руководителей, мастеров производственного обучения к использованию в процессе работы с обучающимися.

Разработчики: педагог – психолог Шимченко Нина Петровна, мастер производственного обучения Мокряк Елена Николаевна, социальный педагог Казакова Ольга Алексеевна.

Рассмотрена, утверждена и рекомендована на заседании методического Совета ГБПОУ КРК «Интеграл» для применения в учебном процессе

Протокол № 1 от «04» сентября 2015 г.

Председатель методического Совета

М.А. Уманская

357070, Россия, Ставропольский край
Андроповский район,
с. Курсавка, ул. Титова, 15
ГБПОУ «Курсавский региональный
колледж «Интеграл»
телефон: (86556) 6-39-83

Пояснительная записка

Опыт показывает, что педагогические задачи успешно решаются лишь при органическом сочетании учебно - воспитательной работы с целенаправленным воздействием на студента во внеурочное время.

Практика свидетельствует: чем разнообразнее по форме и богаче по содержанию жизнь студентов в колледже, тем успешнее развиваются их творческие способности, раскрываются сильные стороны личности молодых людей, растет их интерес к знаниям, тем самым плодотворнее протекает процесс обучения и воспитания. В целях активизации учебного процесса интересно для студентов и важно затрагивать вопросы об увлечениях современной молодежи.

Тема моды бесконечно нам навязывается средствами массовой информации, и необычайно становится притягательной для современных молодых людей. Но модные тенденции порой приводят к возникновению множества проблем, связанных как с духовным, так и физическим здоровьем.

Сегодня одним из модных направлений является искусство татуировки и пирсинга, употребление энергетических напитков и т. д. В настоящее время молодежь относится к этим модным течениям более чем положительно, не задумываясь о своем здоровье. Именно поэтому важно говорить о влиянии моды на физическое и психологическое здоровье подростков.

Проведение внеаудиторных мероприятий по указанной тематике способствует формированию знаний об увлечениях молодых людей с точки зрения ущерба или пользы для здоровья.

Данная разработка адресована классным руководителям, мастерам производственного обучения, педагогам – психологам, социальным педагогам образовательных учреждений среднего профессионального образования.

Методика проведения мероприятия

Методика подготовки и проведения внеаудиторного мероприятия в системе СПО, прежде всего, предполагает определение его содержания, которое в свою очередь зависит от целей и задач, возрастных особенностей подростков, их опыта.

При подготовке и проведении данного мероприятия используются различные методы и приемы: рассказ, чтение газетного и журнального материалов с последующим их обсуждением, анкетирование (см. приложение №1), анализ его результатов...

Практика показывает, что наиболее эффективными и интересными для студентов являются приемы и элементы методики коллективной творческой деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого подростка.

В период завершения подготовки мероприятия педагог окончательно определяет его структуру (план).

Назначение вступительной части - мобилизовать внимание студентов, обеспечить серьезное отношение к теме разговора, определить место и значение обсуждаемого вопроса в жизни человека вообще и молодежи в частности. Время вступительной части ограничено до 5-7 минут. Разговор можно начать с проблемной ситуации или с примеров, побуждающих к раздумьям.

Назначение основной части определяется воспитательными задачами классного часа, функциями или формой проведения. Здесь рассматривается основное содержание проблемы.

В заключительной части важно создать у всех студентов чувство удовлетворения от состоявшегося разговора, возбудить у старших подростков желание внести изменения в свое поведение, в жизнь учебной группы в стенах СПО. Заключительная часть может быть большей по времени, если разговор перешел в русло практических дел. Она не должна длиться слишком долго, чтобы не затмить впечатления от основного содержания.

План внеаудиторного мероприятия

Тема. «Современная молодежная мода и здоровье»

Цель: формирование нравственно-гигиенической культуры, развитие ответственности за своё здоровье, формирование эстетики внешнего вида.

Задачи:

образовательные

- ✓ актуализация знаний студентов о веяниях современной моды;
- ✓ формирование представлений о влиянии молодежных увлечений на здоровье;

развивающие

способствовать развитию:

- ✓ умения проводить социологический опрос;
- ✓ высказывать и аргументировать свое мнение;

воспитательные

- ✓ формирование ответственности за себя, свое здоровье, активной жизненной позиции

методические

- ✓ совершенствование методики проведения внеаудиторных мероприятий

показать методику применения:

- ✓ словесной передачи информации и её слухового восприятия;
- ✓ наглядной передачи информации и её зрительного восприятия.

здоровьесберегающие

способствовать:

- ✓ охране и укреплению физического и психического здоровья студентов;
- ✓ созданию благоприятной эмоциональной атмосферы на занятии. и зрения ущерба или пользы для здоровья.

Техническое и методическое обеспечение внеклассного мероприятия

- ✓ Мультимедийная установка.
- ✓ Презентационный материал.
- ✓ Анкета.

План внеаудиторного мероприятия

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)

- ✓ Приветствие.
- ✓ Определение наличия студентов.
- ✓ Объявление темы и цели мероприятия.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (35 мин.)

- ✓ Вступительное слово педагога.
- ✓ Результаты анкетирования.
- ✓ Блок 1. Жевательная резинка: «за» или «против»
- ✓ Блок 2. Слабоалкогольные напитки: вред или польза?
- ✓ Просмотр видеосюжетов.
- ✓ Блок 3. Украшение тела современного подростка: вся

правда о последствиях для здоровья

- ✓ Просмотр видео

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)

- ✓ Подведение итогов внеклассного мероприятия
- ✓ Заключительное слово педагога.

Ход мероприятия

Вступительное слово

Тема моды, бесконечно нам навязывается средствами массовой информации, и необычайно становится притягательной для современных молодых людей. Но модные тенденции порой приводят к возникновению множества проблем, связанных как с духовным, так и физическим здоровьем.

Сегодня одним из модных направлений является искусство татуировки и пирсинга, употребление энергетических напитков... В настоящее время молодежь относится к этим модным течениям более чем положительно, не задумываясь о своем здоровье. Именно поэтому важно говорить о влиянии моды на физическое и психологическое здоровье подростков.

Блок 1. Жевательная резинка: «за» или «против»

Преподаватель. От взрослых вы часто слышите: «Выплюни жвачку!», «Перестань жевать!», «Жвачка вредит твоему желудку!» А в телерекламе говорят о пользе, предлагают разные сорта жевательной резинки. У меня возникли вопросы: «Полезна или вредна жвачка?», «Влияет ли она на здоровье человека?»

Цель исследования: понять и доказать пользу или вред жевательной резинки.

Выступление студента.

История возникновения жевательной резинки.

Оказывается, жевательную резинку «изобрели» давно. Только сначала это была смола мастикового дерева или клейкий сок растения саподиллы. В Индии любили пожевать просто очищенную от коры веточку, а в Средней Азии и Закавказье – кожуру граната после еды, на Руси издавна использовали смолу сосны или ели.

Индейцы, для того чтобы постоянно тренировать свои десны и жевательные мышцы использовали смесь шерсти и меда. После открытия

Колумбом Америки, вместе с табаком попали в Европу и прообразы современных жевательных резинок.

Считается, что привычку жевать европейские колонисты переняли у индейцев. В 1848 году лавочник Джон Кертис начал первым в мире производить жвачку – он просто расфасовывал в бумажки кусочки смолы. Два года спустя он использовал для этой же цели более дешевый парафин, в который для придания приятного запаха добавлялись специи. Но его жевательная резинка не выдерживала длительного хранения и навсегда теряла товарный вид после краткосрочного пребывания под прямыми лучами солнца, на жаре или холоде.

В 1869 году зубной врач Уильям Финли Семпл предлагал изготавливать жвачку из каучука с добавлением мела, древесного угля и ряда ароматизаторов. Семпл утверждал, что такая жвачка будет благотворно влиять на состояние зубов. Дантист предполагал, что кусочек жвачки можно будет использовать неделями и месяцами, так как каучук очень прочен.

В том же году была изобретена настоящая жевательная резинка. Она была создана благодаря генералу Антонио Лопес де Санта Ана. Как истинный мексиканец, он постоянно жевал «чикле» - смолу саподилового дерева, в изобилии произрастающего в Мексике, и использовавшегося в качестве жвачки еще древними ацтеками. По легенде, генерал познакомил с мексиканским опытом изобретателя Томаса Адамса. В 1871 году Адамс создал первую машину по производству жвачки.

Однако жевательный образ жизни Америке и миру навязал продавец мыла Уильям Ригли, который в 1892 году стал выпускать резинку Wrigley, s Мятная, а годом позже - Wrigley, s Сочные фрукты, он впервые смешал жвачку с сахарной пудрой, добавил мяту и фруктовые добавки и разработал формы жевательной резинки (шарики, палочки, пластинки). Любопытно, что мятная жвачка стала подлинным общеамериканским продуктом в 1920-е годы во времена «сухого закона», поэтому любители спиртного жевали жвачку, чтобы отбить запах.

В 1928 году химик Уолтер Димер создал еще одну разновидность жвачки – «бабл гам», которая позволяла легко выдувать пузыри. Это изобретение позволило сделать жвачку популярным не только среди взрослых, заинтересованных в приятном запахе изо рта, но и детей, которые открыли для себя новый способ развлечения. Димер добавил в жвачку красители и добился высокой прочности пузырей.

В 1939 году на свет появилась работа американского профессора Холлингворта, в которой было убедительно доказано, что постоянное жевание снимает мышечное напряжение и стресс. С тех пор жевательная резинка стала обязательным компонентом в пайке американских солдат.

После второй Мировой войны мода на жевательную резинку охватила весь мир. Причиной этого стали американские военнослужащие. Они познакомили с этим продуктом жителей Азии, Африки и Европы. В 1970-е годы первая жевательная резинка была выпущена и в СССР.

Оказывается, что самый активный возраст начинающих «жевастиков» приходится на 4 – 5 лет, а ведь это время формирования детской челюсти. От стоматологов я узнала, что молочные зубы очень легко поддаются деформации, и частое долгое жевание может привести к выростанию кривых молочных зубов, а потом и постоянных. Да и среди моих знакомых я часто встречаю ребят, которые уже пытаются исправить прикус или форму зубов. Им приходится носить неудобные «скобы». А может, причиной этого и было неправильное употребление жевательной резинки в раннем возрасте? Ведь даже на упаковке детского «Orbit» с кальцием есть рекомендация «Для детей старше 5 лет»! Знают ли об этом родители?

Преподаватель.

1. Необходимо помнить простое правило: жвачка полезна исключительно первые 5-10 минут после еды. Далее бесконечное жевание превращается в дурную, а в некоторых случаях и вредную привычку по той простой причине, что дети постоянно вытаскивают жвачку изо рта, затем снова начинают жевать или, что вообще не допустимо, дают друг другу

попробовать. Результат весьма плачевный – стоматиты разной степени тяжести.

2. Стоит усвоить следующее простое правило – если у вас есть пломбы, то длительное жевание может попросту расшатать искусственную «заплатку».

3. Одно дело – жевать резинку после еды в течение небольшого промежутка времени и совсем другое, когда дети не расстаются с ней весь день, тем более, если первую «подушечку» или «пластинку» они кладут в рот натошак. О том, что происходит, если жевать и ничего не есть, свидетельствуют еще опыты Павлова: выделяется желудочный сок и при отсутствии пищи он начинает «переваривать» слизистую оболочку желудка – в этом случае до гастрита или гастродуоденита один шаг. Что же касается детей, уже страдающих этими заболеваниями, - жевательную резинку им брать в рот не стоит вообще.

4. Нельзя давать малышам, имеющим предрасположенность к пищевой аллергии, жвачки с ароматизаторами и красителями. Какими бы они «безопасными» ни были, у крохи могут возникнуть серьезные проблемы.

5. Если рот ребенка постоянно занят жевательной резинкой, речь его, как правило, маловразумительна и непонятна. Ребенок плохо выговаривает звуки, а, следовательно, в более старшем возрасте у него могут возникнуть проблемы с речью.

6. Постоянное присутствие во рту жевательной резинки, по мнению специалистов-невропатологов, повышает тонус жевательных мышц, что вызывает скрип зубами и, как результат, плохой сон.

Негативное влияние жевательной резинки.

Вместе с тем в ряде случаев жевательная резинка может оказывать и негативное влияние. Так, если жвачку жевать часто и беспорядочно, она может спровоцировать расстройство пищеварения, поскольку часто в состав резинок для улучшения вкуса вводят сахарозаменители.

- От сахаросодержащих жвачек лучше отказаться совсем, так как их употребление – прямая дорога к заболеванию кариесом.

- Не рекомендуется увлекаться жевательной резинкой в случае наличия запломбированных зубов – из-за её липкости «слабые» пломбы могут выскочить.

- По количеству энергии, затраченной в процессе жевания, все «жвачки» можно сравнить с мясом. То есть они, значительно нагружают жевательные мышцы и суставы, соединяющие верхнюю и нижнюю челюсти. Человек, увлекающийся «жвачкой», со временем начинает ощущать боль в мышцах челюсти и затруднения при открывании рта. А также возможно увеличение размеров нижней челюсти (как у героев иностранных фильмов)

- Так как процесс жевания стимулирует выработку желудочного сока, чрезмерное и беспорядочное употребление жевательных резинок, особенно на голодный желудок, может спровоцировать заболевание желудочно-кишечного тракта. Первый же кусочек пищи, взятый в рот, вызывает выработку желудочного сока. С резинкой происходит то же самое – сок вырабатывается, но переваривать-то ему нечего. С этого могут начаться проблемы с желудком.

Как избавиться от жевательной резинки? Что за вопрос! Выплюнуть. А дальше? Дальше не моя забота. Если вы полагаете, что так думают только наши сограждане, то очень даже ошибаетесь. Это давно является проблемой мирового масштаба. Ученые многих стран пытаются изобрести чудо-методики очистки улиц и площадей крупных городов, но пока не могут одолеть прилипчивую заразу. Впрочем, наука не совсем бессильна в данной области, но существующие технологии пока слишком дороги для повсеместного применения. А цена вопроса велика! Возьмем, к примеру, Китай. Государственное Министерство науки и технологии этой страны занято разработкой программы 863. Это не какие-то космические исследования, а поиск эффективного средства удаления жвачки. Проблема приобрела государственную важность после одного праздника того, как на

очистку центральной площади Тяньаньмэнь власти потратили 120 тысяч долларов. За эти деньги удалось соскрести с асфальта 600 тысяч липких комочков (выше цены самой жвачки). В отдельно взятой Великобритании, скажем, на удаление жвачки тратится 150 миллионов фунтов в год. Многие страны пытаются ввести карательные меры по отношению к лицам, сторонящимся мусорных урн. В Китае выплевывание жвачки на тротуар обойдется в 6 долларов, англичан собираются обложить штрафом в целых 50 фунтов, а в Сингапуре введен жесткий запрет на употребление жевательной резинки. На центральном железнодорожном вокзале Нью-Йорка, например, введена особая должность дворника, который занимается исключительно соскребыванием жвачки со стен здания. Ежедневно он собирает около 3 кг резинки.

Выступление студента. Советы любителям жевательной резинки.

О пользе и негативном влиянии жевательной резинки можно говорить очень долго. Главный вывод – умеренное употребление жвачки служит профилактике стоматологических заболеваний и не наносит вреда организму. Поэтому я хочу предложить советы любителям жевательной резинки.

- Она не должна содержать сахар.
- Жевать её надо только после еды в течение 20 минут.
- Недопустимо заглатывание жевательной резинки.
- Используемая жевательная резинка должна быть произведена известной фирмой, положительно зарекомендовавшей себя на рынке и строго следящей за качеством своей продукции.
- Жевать её следует аккуратно. Без демонстрации «спецэффектов», особенно если вы находитесь в общественных местах.
- Использованная жвачка должна выбрасываться только в специально предназначенные для этих целей места. Например, мусорные урны и ни в коем случае – под ноги.

Блок 2. Слабоалкогольные напитки: вред или польза?

Преподаватель. Сегодня мы с вами поговорим и о слабоалкогольных напитках. К концу нашей беседы каждый из вас определит для себя полезно их употребление, или нет.

“ С чего все это началось? –

А началось с шампанского, с бокала,

Когда судьба улыбкой обласкала,

А после поскакала вкривь и вкось.

Теперь один и тот же тусклый круг,

Где все друзья друг друга “ уважают”

И всякий раз нетрезвый свой досуг

Бездарно в неизвестность провожают”.

П. Соколов.

Актуальность проблемы алкоголизма среди подростков и молодёжи налицо. В наше время алкоголь прочно укрепился среди молодёжи, он оказывает сильное воздействие на поступки молодых людей, становится постоянным спутником их жизни. Его воздействие на растущий организм какое-то время ещё скрыто, он часто маскируется под почти невинные “забавы” с “абсолютно безвредным пивом”. Алкоголь разрушительно влияет на здоровье и судьбу каждого подростка. Особо тревожным фактором является возраст впервые пробуемых алкогольных напитков, по результатам проведённого нами анкетирования знакомство молодых людей с ними происходит чаще всего в 11-13 лет, реже в 7-10.

Давайте с вами вместе попробуем сформулировать что такое “слабоалкогольные напитки”, потому что в источниках нет определения данного понятия (ведущий выслушивает все предложения и обобщает сказанное).

Ответы студентов.

Преподаватель. Хорошо спасибо, а я приглашаю нашего эксперта №1, который расскажет нам, откуда появились слабоалкогольные напитки.

Эксперт №1: Слабоалкогольный напиток? И для чего он придуман человеком? Это чтобы, в первую очередь, человек постоянно был под "небольшим" градусом. Будто и не алкоголь, будто и не вода. Но для организма человека это страшный яд, потому что постоянно в организме идёт нарушение обмена веществ.

История возникновения хмельных напитков уходит вглубь тысячелетий. Алкогольные напитки получали из пальмового сока, ячменя, пшеницы, риса, проса, маиса. Чистый спирт начали получать в VI – VII веках арабы и называли его “ аль-коголь”, что означает “ одурманивающий”. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира.

Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Правительство, начиная с Ивана III, стремилось сохранять за собой право изготовления и продажи водки в кабаках. Водочное дело стало очень выгодным. Пьяные доходы государства начали быстро расти. Было создано даже мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи: “ Веселие на Руси – есть пити”. Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, профессор Н. И. Костомаров (1817 – 1885гг) полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в древней Руси пили очень мало. Лишь на праздники варили медовуху, брагу, пиво крепостью не более 5 – 10 градусов. Чара пускалась по кругу, из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни спиртных напитков не полагалось, пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Когда речь заходит о пиве, главный аргумент пропагандистов хмельного напитка – его древние корни. Всё правильно, в ежедневный рацион строителей египетских пирамид, действительно входили три жбана пива, только пиво было там другое – это был пищевой продукт, а не хмельной напиток. И пили его не для того, чтобы отдохнуть и повеселиться, а для того, чтобы активнее работать. Пиво - форма обработки злаковых.

Содержание алкоголя там было минимально. В нём присутствовала масса витаминов и других питательных веществ, которые в сочетании с низким содержанием алкоголя делали напиток весьма питательным.

Не так давно на рынке товаров появились и другие слабоалкогольные напитки: коктейли, энергетические напитки. Первый алкогольный энергетик на российском рынке появился в 2002 году.

Коктейль – напиток из смеси водочных настоек, наливок, виноградных вин, коньяка, рома, соков, фруктов, ягод, сливок, яиц, мёда, мороженого, пищевого льда и др. Обычно коктейли бывают яркими, разноцветными (английский cocktail, буквально — петушинный хвост).

Преподаватель. Спасибо нашему эксперту. Мы услышали с вами историю возникновения алкогольных напитков. С тех пор о них возникло много мифов. Давайте попробуем с ними разобраться, с помощью нашего следующего эксперта.

Эксперт №2. Вам надо будет выслушать миф и выбрать согласны вы с ним или нет.

Миф 1 Слабоалкогольные напитки безвредны

По – мнению врачей-наркологов, употребление слабоалкогольных напитков опасно не столько биохимическим влиянием на организм человека, сколько формированием у него стиля алкогольного поведения, подобного поведению алкоголика. "Легкие алкогольные напитки – это четко входные ворота к серьезному алкогольному поведению", – наиболее опасными в этом отношении являются напитки типа "ром-кола", "джин-тоник" и другое.

Миф 2 Пиво – это молодёжный напиток

Этот миф создали рекламодатели. На кого они рассчитывают?

Прежде всего, на обывателя, верящего всем красивым сказкам о доступном ему по цене "напитке". Что же касается красивых картинок с пивом на щитах и коротких рекламных "водевилей" на ТВ, то они, прежде всего, адресованы молодежи, чтобы не потерять клиентуру в ближайшем будущем. В результате на глазах родителей трезвые дети превращаются в

пьющую молодежь, а пьющая молодежь в родителей-пьяниц. Пивная субкультура – это начало культуры наркотизма, ведущей к деградации поколений, а в конце концов – к гибели всего народа.

Миф 3 Алкоголь снимает стресс

Русский тост гласит: "Выпьем за то, чтобы всегда был повод выпить, и никогда не было повода напиться". Снимать стресс или усталость с помощью алкоголя вошло у многих в привычку. Но снять напряжение и расслабиться помогут лишь малые дозы. Обычно выражение "снять стресс" является синонимом слову "напиться".

Принятие весомых доз алкоголя в стрессовом состоянии неизбежно развивается по одному из двух сценариев. При первом усталость усугубляется и настроение падает. Развивается своеобразная депрессия, лишь усиливающая чувство утомления. При втором возникает алкогольная эйфория, тоже заканчивающаяся депрессией. Ни один из сценариев снятия стресса не предусматривает. Снять стресс с помощью алкоголя сложно. Делать это нужно с умом, но в таком состоянии человеку трудно себя контролировать.

Миф 4 Качественный алкоголь безвреден

Правильно отдавать предпочтение дорогим известным маркам, но неправильно думать, что на здоровье они не скажутся отрицательно. Дешевый алкоголь не подвергается должному очищению, в нем содержится много сивушных масел, во много раз усиливающих токсическое действие алкоголя. Поэтому его влияние на организм еще хуже.

Миф 5 Пиво не алкоголь

Широко распространенное заблуждение – считать пиво неалкогольным напитком, не наносящим никакого вреда здоровью. Но слабоалкогольный не значит безалкогольный. Небольшое содержание спирта не делает пиво безвредным. Это все-таки не лимонад.

Чрезмерное употребление пива вызывает привыкание, как и любой алкогольный напиток. Недаром в последнее время медики заговорили о таком распространенном явлении, как пивной алкоголизм.

Эксперт №2 Спасибо за высказанные вами мнения.

Преподаватель. Спасибо вам, а я приглашаю нашего следующего эксперта в области химии.

Эксперт №3 Пожалуйста посмотрите на слайд. Как вы видите пиво состоит из

Пиво – это алкоголь.

В пиве содержится этиловый спирт и именно он вызывает зависимость.

Вода – 87 – 92%

Спирт (этиловый) – 1,5 – 6,5%

Сахар – 2,7 – 5,3%

Декстрины (продукты расщепления крахмала) – 2,5 %

Глицерин – 0,1– 0,3 %

Органические кислоты – 0,15 – 0,4 %

Углекислый газ – 0,2– 0,4 %

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают всю эту прелесть, так что пользы от него, мягко говоря, немного. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно и много пили пива. Также не забывайте о том, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют. Ячмень, из которого готовится пиво, – продукт полезный. В нем содержатся белки, жиры, углеводы и витамины. Но микробы брожения в пивном сусле убивают все эти полезные свойства, используя их для собственного роста и размножения.

Слабоалкогольные напитки это, в первую очередь, этиловый спирт. А негативное влияние на организм человека дает именно он, ведь, как известно

выпивая одну бутылку 5 % пива мы, тем самым выпиваем Четверть стакана водки. А если пиво крепче? Часто мы видим молодёжь с пивом или слабоалкогольным напитком и это обыденная картина. Но, увидев девочку, которая выпивает пол стакана водки, мы были бы шокированы.

Яркие баночки со слабоалкогольными коктейлями стремительно завоевали витрины ларьков и полки магазинов. У них уже есть преданные поклонники. Как правило, это не очень взыскательные женщины и мужчины, а также "молодая гвардия", быстро "пересевшая" с пепси и колы на банки с коктейлями. Что же это за напитки и чего в них намешано?

Кроме алкоголя, там содержится масса пищевых химикатов – ароматизаторов, красителей, стабилизаторов, консервантов. Безусловно, все они разрешены, но вот в безвредность их трудно поверить. Даже когда производители утверждают, что используют ароматизаторы "идентичные натуральным": подразумевается, что их молекулы являются копией природных ароматических веществ, синтезируемых в самих фруктах, ягодах и прочих плодах. На самом деле все гораздо сложнее. Живые ароматизаторы отличаются от мертвых, синтезируемых в пробирках. Химики сейчас активно изучают различия между живыми молекулами и их мертвыми копиями. Будьте уверены, через несколько лет компромат на такие химикаты будет расти как снежный ком. А способность красителей, стабилизаторов и консервантов вызывать побочные эффекты известна уже и сейчас. Специалисты считают, что среди синтетических красителей практически нет безвредных веществ. Их дозировку жестко ограничивают, но используют очень широко, в том числе и в коктейлях. Неудачна и гремучая смесь из сахара, алкоголя и газа. Эти компоненты усиливают всасывание друг друга. В результате организм получает двойной удар: по мозгам бьет алкоголь, а по поджелудочной железе – сахар (в одной баночке содержится 5-6 кусочков "сладкой смерти"). Для человеческого организма это слишком, а для детского – особенно.

Преподаватель. Спасибо эксперту за предоставленную информацию. Прозвучало много негативной информации о составе этих напитков, но ведь люди их покупают. Почему же это происходит? Может все-таки пользы от них больше чем вреда? Как вы считаете уважаемые зрители, в чем же польза данных напитков?

Эксперт №4. По результатам проведённого нами анкетирования выделилось несколько достоинств алкогольных напитков:

- это очень вкусно
- напьёшься и не будешь вспоминать о плохом
- становится весело, легко общаться с другими людьми
- становлюсь более уверенным в себе
- чувствую себя взрослее

Но не стоит забывать, что кроме положительных, часто есть и отрицательные стороны. Давайте рассмотрим и их.

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь – этиловый, или винный, спирт.

Принятый внутрь он через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов, погибают под действием алкоголя нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. С начала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

Под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению, утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии.

То, что мы в быту благодушно называем опьянением, в сущности есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию. А если пьянство продолжается, и новые порции алкоголя систематически поступают в организм? Что тогда?

Алкоголь, введенный в организм не сразу выводится от туда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение 1-2 дней, а в некоторых случаях и больше.

Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от его употребления. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации (да и уговоров друзей) воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. Под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Какой же вред наносят слабоалкогольные напитки по ответам студентов нашего колледжа?

- ухудшается память;
- портятся отношения с родителями, если те узнают;
- могут совершить противоправные действия;
- бесплодие у женщин, импотенция у мужчин;
- ранняя смерть;
- мужчины толстеют, у них вырастает грудь.

А Вам есть что добавить, уважаемые зрители?

Блок 3. Украшение тела современного подростка: вся правда о последствиях для здоровья

Преподаватель. А какие вы еще знаете сегодня модные течения среди молодежи?

Студенты. Среди молодежи сегодня модно делать татушки и пирсинг.

Преподаватель. А теперь просветите меня что-это такое?

Студент. Татуировка представляет собой внедрение в дерму невыводимых, нестираемых пигментов одного или нескольких цветов с целью создания на теле текста или изображения. А пирсинг – прокалывание различных частей тела.

Преподаватель. Мне бы хотелось узнать, а как это модное течение распространено у нас в колледже?

Студент. Нами был сделан опрос студентов 1 курса нашего колледжа, и выяснилось, что из 76 опрошенных: 4% студентов имеют татуировки, и 32% пирсинг. По мнению наших студентов, чаще молодые люди делают пирсинг, чем татуировки. А еще мы задавали вопрос студентам интересно ли им узнать тебе как давно существует татуировка и пирсинг? и оказалось, что 79% ответили «да».

Преподаватель. А теперь ребята, давайте заслушаем доклад об истории возникновения татуировки (см. приложение № 2).

Студент. Татуировка уже давно не имеет той плохой репутации, которая у нее была в прошлом. Тем не менее, человек должен хорошо

подумать и решить для себя, нужна ли она ему, так как нанесенное на тело изображение останется с ним на всю жизнь. Вкусы и пристрастия быстро меняются, мода проходит, поэтому не стоит спешить украшать себя татуировкой. Удалить ее сложно, хотя современная наука и разработала методики выведения посредством лазера, но даже их применение позволяет это сделать далеко не всегда. Кроме того татуировки вредят здоровью человека.

А знают ли об этом наши студенты?

(Результаты тестирования).

Доклад влияние татуировки на здоровье (см. приложение № 3)

Преподаватель. Таким же древним, как татуировка является искусство пирсинга. Сейчас проколотым языком или пупком никого не удивишь. Пирсинг воспринимается как одно из направлений боди-арта. На самом деле он имеет многолетнюю историю.

Студент. Доклад об истории возникновения пирсинга (см. приложение № 4).

Студент. Доклад влияние пирсинга на здоровье (см. приложение №5).

Заключительная часть

Преподаватель. Сегодня мы увидели, что пирсинг и татуировки имеют давнюю и богатую историю. Но следует отметить, что они несли определенный смысл, а сегодня нанесение татуировок и пирсинга это дань моде, а для некоторых это способ выделиться быть не такие как все. Но стоит ли такая красота вашего здоровья. Ведь здоровье остается модным течением на все времена и никому оно никогда не надоест.

Современная молодёжь способна противостоять вредным привычкам и соблазнам.

У каждого из нас есть выбор, но от него зависит не только жизнь наша, но жизнь нашей семьи, страны в целом.

Просмотр фильма.

Преподаватель. В завершении нашего внеаудиторного мероприятия я хочу ещё раз поблагодарить наших уважаемых экспертов, и всех участников. Ребята, хотелось бы услышать свое мнение о проведенном мероприятии. Для этого вам надо выбрать один из трёх смайликов и положить его в коробочку.

Если вы выбрали улыбающегося смайлика – то вы почерпнули для себя много ценного; расстроенного - мне было не интересно, недовольного - остался равнодушен.

Учебно-методическое обеспечение

1. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками. - М.: Первое сентября, 2010 – 66с.

2. Байбородова Л.В. Рожков М.И., Организация воспитательного процесса в школе. - М.: Владос, 2010 – 448 с.

3. Медведская О. А. Большая серия знаний. Химия. - М., 2010 – 69 с.

4. Ротенберг Р. Расти здоровым. - М., 2010 – 592 с.

5. Ягодинский В.Н.. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. - М.: Просвещение, 2010 – 96 с.

Интернет – ресурсы:

1. <http://festival.1september.ru/articles/579128/> - фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (дата обращения 26.08.2015 г.)

Анкета

1. Как часто ты употребляешь жевательную резинку?
Несколько раз в неделю
Редко - человек.
2. Когда в течение дня ты пользуешься жвачкой?
После еды - человека. Целый день
3. С какой целью ты используешь жевательную резинку?
Нравится вкус
Успокаиваю себя
Освежает дыхание
4. Какую жевательную резинку ты предпочитаешь?
Орбит.
Дирол
Стиморол - человека.
5. Есть ли татуировка у Вас?
Есть ли у вас пирсинг?
Знаете ли вы, историю пирсинга и татуировки?
6. Вам интересно было бы узнать о возникновении пирсинга и татуировки?
7. Считаете ли вы, что это увлечение может быть опасно для здоровья?
8. Какие последствия для здоровья могут возникнуть в связи с этим модным увлечением?
9. Как часто ты употребляешь слабоалкогольные напитки? С какой целью ты это делаешь?

История татуировки

Искусство украшать себя тату можно считать одним из древнейших. История татуировки насчитывает 60 тысяч лет, она наносилась еще в древнем Египте. Первые образцы тату были найдены при раскопках египетских пирамид. На обнаруженных там мумиях, которым не менее 4 тысяч лет, отчетливо видны татуировки.

Еще в первобытном обществе древние люди изображали на своем теле рисунки. Первоначально, рисунок, наделяемый определенными свойствами, наносился на тело красками (для отпугивания злых духов, для удачной охоты), но они были недолговечны, поэтому возникла необходимость в более стойких узорах.

Нательные знаки у древнейших людей, например, указывали на принадлежность ее обладателя к определенному племени, роду, а также наделяли их обладателя магической силой.

Лицо – всегда на виду. Поэтому именно оно украшается в первую очередь. Племена Майори из Новой Зеландии носят на лицах маскообразные татуировки–Мокко. Узоры служат боевой раскраской и показателем доблести и общественного положения их обладателей. По местным обычаям, если у погибшего воина на лице была маска Мокко, он удостоивался высшей почести – его голову отрезали и хранили, как реликвию племени.

Женщины японских аборигенов Аину татуировкой на лице обозначали свое семейное положение. По узорам на губах, щеках и веках можно было определить, замужем ли женщина и сколько у нее детей. У других народов обилие узоров на теле женщины символизировало ее выносливость и плодовитость и доходило до крайности: на атолле Нукуро детей, рожденных нетатуированными женщинами, убивали при рождении.

С татуировкой были связаны и так называемые «переходные» обряды – посвящение юноши в мужчины, или переселение в загробный мир.

Однако магия тату использовалась не только «дикарями». У арабов талисманом считалось выбитые на теле цитаты из Корана, британские моряки изображали на своих спинах огромные распятия на своих спинах в надежде, что это оградит их от телесных наказаний, а также путешествуя по миру они привозили в Европу в качестве сувениров диковинные картинки на собственной коже.

Но в некоторых случаях татуировка служила и наказанием. В японской провинции Чукудзен в качестве кары за первое преступление разбойникам наносили горизонтальную линию через лоб, за второе – дугообразную, а за третью – еще одну. Так же с помощью тату метили рабов, военнопленных затрудняя им побег и облегчая их опознание.

Но вот наступают 90 –е годы 20в и тату становится частью мировой индустрии красоты, атрибутом молодежной моды.

Влияние татуировок на здоровье

Основную опасность при нанесение татуировок несет краситель. Краситель содержит очень сильный аллерген и у многих людей может вызвать пожизненную аллергию на солнцезащитные крема, болеутоляющие таблетки, а также содержащие такой краситель одежду и тени для век. Были случаи, когда, казалось бы, у здоровых подростков после нанесения тату развивалась бронхиальная астма.

Кроме того, частицы краски попадают в лимфатические сосуды, а по ним в лимфатические узлы, которые становятся похожими на забитую грязью ливневую канализацию и перестают выполнять свою защитную, иммунологическую функцию.

Сведение татуировки облегчения не принесет, так как частицы краски, попавшие в лимфатические узлы, успевают сделать свое черное дело. В результате ослабления иммунитета возникают герпес, гнойничковые заболевания кожи, активизируется вирус, вызывающий появления папиллом. Могут проявиться цистит, заболевания почек. При нанесении татуировки у не профессионалов на дому есть вероятность получить гепатит и ВИЧ-инфекцию.

История пирсинга

Таким же древним, как татуировка, является искусство пирсинга. Сейчас проколотым языком или пупком никого не удивишь. Пирсинг воспринимается как одно из направлений боди-арта. На самом деле он имеет тысячелетнюю историю.

В Древнем Египте дочерям фараонов прокалывали пупок и вставляли в него золотые пирсы с драгоценными камнями.

Индийские женщины прокалывали крыло носа после замужества. Некоторые индийские мужчины прокалывали себе язык в знак обета хранить молчание.

По летописным свидетельствам, упоминание о прокалывании разных частей тела (в основном, ушей) относится к времени правления князя Игоря ещё во времена древней Руси. Тогда говорилось, что Игорь – огромный лысый великан, с большой серьгой в ухе. С тех пор и повелась традиция прокалывать мочки ушей, чтобы стать краше благодаря серёжкам. Женская мода того времени также предполагала ношение серёжек, поэтому как тогда, так и в наше время, проколоть себе уши мог каждый, независимо от пола, и социальной принадлежности.

Тенденции последних лет не могут не радовать пирсеров. Кроме того, что почти у каждого встречного человека пробито ухо (причём, может не одно, и не один раз), сейчас модно делать пирсинг пупка, языка, подбородка, гениталий и всего чего только можно. Ограничений для современного человека уже не существует! Как выяснилось, пирсинг существовал уже во времена Советского союза. Татуировщики с большим стажем признались, что ещё в 80-е годы подпольно пробивались пупки, а уже во времена совдепа и появления свободы в умах это дело вполне закономерно встало на поток. Сейчас пирсинг делают все – начиная от маленьких детей, которым заботливые родители сразу после рождения открывают путь в мир моды и стиля, заканчивая престарелыми людьми, которые не хотят отставать от молодёжи.

Очень заметно, что пирсингом чаще увлекаются женщины, чем мужчины. Но так происходит не потому, что мужчины меньше этого хотят, а в силу природной предрасположенности слабого пола к подобному рода внешним воздействиям. Дело в том, что мужской организм может очень сильно пострадать, если проколоть кожу немного не там где нужно. Поэтому женский пирсинг намного более популярен, чем мужской – он просто менее опасен.

Влияние пирсинга на здоровье

Столь модное увлечение пирсингом не так безопасно, как может показаться на первый взгляд. Инфекционные воспаления на месте прокола, кровотечения, незаживающие раны, вырывание сережки и образование больших шрамов и рубцов – довольно частые явления. Пробивая бровь, можно повредить лицевой нерв и лицо исказит судорога. Серьга в языке может вызвать его частичное онемение.

Были случаи, когда пирсинги языка стал причиной абсцесса мозга – локализованного гнойного образования. Прокол языка вызывает воспаление мягких тканей. За счет этого инфекция с кровью способна попасть в головной мозг и развить опасные последствия. Вылечить такие заболевания чрезвычайно трудно и в большинстве случаев они приводят к летальному исходу. Вызывает это воспаление типичная бактерия, которая живет в ротовой полости каждого. Полностью стерилизовать ротовую полость невозможно, и при прокалывании языка угроза инфекции существует всегда.

Кольцо в губе может повредить десну и зубы, даже в том случае, если специалист по пирсингу использует стерильный инструмент.

Все вышеупомянутое – еще не самое страшное. Если технология стерилизации нарушена, то, казалось бы, невинный пирсинг может привести к таким смертельно опасным инфекционным заболеваниям, как СПИД, гепатит В и С, заражение крови, столбняк. Пирсинг категорически противопоказан людям с заболеваниями крови, с системными болезнями внутренних органов (почек, легких, сердца), с кожными заболеваниями (экзема, псориаз, фурункулез). Противопоказаниями служат снижение иммунитета, диабет, замедленное заживление ран, аллергия на металлы.