Государственное образовательное учреждение

Саратовской области Среднего профессионального образования

Балаковский промышленно - транспортный техникум

Подготовила и провела:

 Золотухо Ю.А.

г.Балаково, 2012

 Тематический классный час «Правда об алкоголе»

**Учитель**1. Вспомните, что такое реклама? *(реклама – это способ информировать покупателя о цене, качестве, возможностях использования предлагаемого товара)*
2. Какова цель любой рекламы? *(Продавать потребителю товар)*3. Приходилось ли вам, Вашим родителям использовать продукцию, предлагаемую рекламой?

4. Всегда ли вы, ваши близкие оставались довольны, приобретая рекламируемую продукцию? Не было ли разочарования?
К сожалению, часто с целью привлечь внимание потребителей производители не жалеют ни денег, ни фантазии на привлекательность и красочность рекламы и мы, доверчиво приобретая рекламируемую продукцию, часто испытываем чувство досады и разочарования. Но нередко узнать о качестве рекламируемой продукции мы можем лишь тогда, когда начинаем ею пользоваться. Как же узнать, что в рекламе является правдой, а что – ложь?
ВЫВОД: Для этого нужно узнать достоверную информацию, факты.
5. Какая рекламируемая представляющая продукция может не только разочаровать людей, но и нанести непоправимый вред здоровью? *(Реклама алкогольной продукции)*
6. Как же нам не поддаться на привлекательные уловки рекламы алкогольной продукции?
*(Надо знать правду о действии алкоголя на здоровье человека)*7. Считаете ли вы, что знаете правду об алкоголе? *(ответы детей).*

Мы должны понять, в чем заключается вред алкоголя, как он действует на организм человека и как научиться отказываться от алкоголя.

**Эпиграф:**

*« Пьянство есть упражнение в безумии»
Пифагор.*

Кто знает, что такое алкоголь?

*Алкоголь – это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском, водке.*

– Знакомы ли Вам люди, которые не смогли справиться с ситуацией и стали пить?

– Какие последствия?

Сегодня, ребята, нам предстоит трудный разговор о коварном враге человечества – алкоголе. Наверное, вы не раз слышали от взрослых о его вреде. И не раз убедились, что некоторые люди подвержены этой вредной привычке.

Мы поговорим о **болезни**, очень злой и страшной. Название которой -**алкоголизм.**

Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен. С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Берне. Его слова сохраняют актуальность в наше время:

Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, праздник, встреча, проводы,
Крестины, свадьбы и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровленье, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье
Успех, награда, новый чин,
И просто пьянство – без причин.
*(Перевод С. Я. Маршака)*

Откуда же к нам пришла эта пагубная привычка? Обратимся к истории.

***1 ученик****.*История изготовления спиртных напитков уходит в глубь тысячелетий. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н. э.— с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда.

Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия.

Так, известный путешественник Н. Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но уже знавших приемы приготовления хмельных напитков.

В Древней Индии приготовляли напиток «сома», игравший большую роль в религии Ариев. В Греции вино считалось даром богов. Но уже тогда было замечено, что неумеренное употребление любых опьяняющих напитков опасно. Поэтому греки, как правило, пили виноградное вино, разбавленное водой, так оно лучше утоляло жажду, и человек не пьянел.

Чистый спирт начали получать в VI – VII веках арабы и назвали его «аль коголь» ,что означает «одурманивающий».

Первую бутылку водки изготовил араб Рабез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство. Не исключено, что именно это и послужило поводом запрета употребления спиртных напитков основоположником ислама Мухаммедом. На протяжении 13 столетий в мусульманских странах алкоголь не употребляли, а отступники Корана жестоко карались.

В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей.

На Руси простым людям разрешалось варить пиво и мед только по большим праздникам, на свадьбы, крестины. Пьянство в будние дни считалось грехом и позором.

**Учитель:** Восприятие и постепенное усвоение алкоголя обычно начинается задолго до того, как у человека возникает потребность в алкоголе, задолго даже до первого знакомства с самим алкоголем, его вкусом и действием.

Маленький ребёнок, сидящий за праздничным столом, ждёт, что ему в рюмку нальют сладкую воду – ''детское вино'', и он под одобрительный гул гостей потянется чокаться со всеми, усваивая при этом внешний ритуал винопития.

Пристрастие к спиртному является начальной стадией особого болезненного состояния – алкоголизма. Он развивается в результате неумеренного и систематического употребления спиртных напитков.

**Что такое алкоголизм? Чем он опасен? Почему появляется эта зависимость?**

В формировании алкогольной зависимости решающую роль играют следующие факторы:

1) Социальные факторы: культурный и материальный уровень жизни, стрессы, информационные перегрузки, урбанизация.
2) Биологические: наследственная предрасположенность. По данным Альтшуллера до 30% детей, чьи родители злоупотребляли алкоголем, могут стать потенциальными алкоголиками.
3) Психологические: психоэмоциональные особенности личности, способность к социальной адаптации и противостоянию стрессам.

 Итак, алкоголизм развивается по такой схеме:

1. Начальная фаза. Опьянение свыпадением памяти, «затмение». Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет «впрок», у него развивается жадность к алкоголю. Однако он сохраняет сознание своей вины, избегает разговоров о своей тяге к вину.
2. Критическая фаза. Утрата контроля над собой после первого же глотка водки. Стремление найти оправдание своему пьянству, сопротивление всем попыткам предотвратить его желание выпить. У человека развивается высокомерие, агрессивность. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинаются запои, его друзьями становятся случайные собутыльники. Он вынужден уйти с постоянной работы, утрачивает интерес ко всему, что не имеет отношения к вину и водке.
3. Хроническая фаза. Ежедневное похмелье. Распад личности. Помутнение памяти. Сбивчивость мысли. Человек пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон. У него развиваются безосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные психозы.

**Ученик:**  Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь - этиловый, или винный, спирт.  Принятый внутрь он через 5 -10 минут всасывается в кровь и разноситься по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу 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 нарушаются, чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

**Учитель:** 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?

**Ученик:** А дальше - воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю, под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль.

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм не сразу выводиться оттуда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение 1-2 дней, а в некоторых случаях и больше. Человек, регулярно выпивающий, впоследствии не может избавиться от алкоголя в крови на протяжении полутора лет.

**Учитель:** Пьющие (особенно женщины) под влиянием алкоголя делаются развязными, болтливыми, несдержанными, не достаточно критичными к своему поведению. В пьяном виде женщины теряет стыд, женское достоинство, они склонны к легкомысленному поведению, половой распущенности. Последствие случайных половых связей, наступивших в результате опьянения, бывают трагичными.

Венерические заболевания, рождение неполноценных детей *(показывает на фотографии, рисунки детей-инвалидов и калек с рождения)* - это ведь не только слова, за ними искалеченная, безрадостная жизнь.

Последствия воздействия алкоголя и других наркотиков на плод зависят от стадии эмбрионального развития. Беременность делится на три триместра. Плод наиболее чувствителен к алкоголю и наркотикам в первые 8 недель. В это время происходит закладка органов. Употребление наркотиков и алкоголя в это время приводит к тяжелым порокам раз­вития, врожденным дефектам, выкидышам. Сформировавшиеся в первом триместре органные системы зародыша продолжают свое развитие и в последующие триместры. В результате воздействия алкоголя и наркотических веществ отмечаются функциональные дефекты, замедление внутриутробного роста, разрыв околоплодных обо­лочек и преждевременные роды.

**Ученик:** Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь, возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

**Учитель:**У здорового ребенка не может влечения к спиртному. Напротив, вкус и запах алкоголя вызывают у него отвращение. К употреблению хмельных напитков детей толкает любопытство. Алкоголь, попадая в организм ребенка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Вследствие повышенной рефлекторной возбудимости даже небольшие дозы спиртного вызывают у детей бурную реакцию, тяжелые симптомы отравления. При систематическом поступлении алкоголя в детский организм страдает не только нервная система, но и пищеварительный тракт, зрение, сердце. Печень не справляется с алкогольной нагрузкой, и происходит ее перерождение. Страдают и органы внутренней секреции, прежде всего щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. В результате на фоне алкогольной интоксикации у пристрастившихся к спиртным напиткам подростков может развиться сахарный диабет, нарушение половой функции и т. д. Особо следует сказать об остром алкогольном отравлении. Такое отравление представляет большую опасность для подростков, организм которых высоко чувствителен к токсическим веществам. Особенно ранима нервная система, головной мозг. А опьянение у детей дошкольного и раннего школьного возраста развивается настолько бурно, что бывает трудно спасти ребенка.

Жизнь показывает, что в состоянии опьянения действительно устраняются сдерживающие факторы: именно пьяными совершается подавляющее большинство особо жестоких и безобразных преступлений.

**Ученик:** Установлено, что пьяными совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений. Преступления среди несовершеннолетних в большинстве своем также результат пьянства. Более 80% хулиганских действий приходится на подростков в нетрезвом виде.

**Учитель:** Пьянство породило целую систему диких питейных обычаев. Вот как сказано об этом в стихотворении Владимира Котова:

Средь традиций самых разных
Есть нелегкая одна.
Если встреча, если праздник,
Значит, пей и пей до дна!
Пей одну, и пей другую,
И седьмую, и восьмую,—
Просят, давят, жмут «Друзья»!
Ну, а если не могу я,
Ну, а если мне нельзя?
Ну, а если есть причина
Завтра утром в форме быть?
Значит, я уж не мужчина?
Хоть давись, но должен пить!
А ты сможешь **сказать «нет»** ?

**Учитель.** Скажите: человек, который кладет сыр в мышеловку, любит мышей? Для чего он тратит на них сыр? Положил бы сыр рядом с норкой, да и оставил бы мышей в покое! Но он кладет сыр именно внутрь мышеловки. Мышка начинает им лакомиться уже внутри, когда мышеловка захлопывается. А что делают с попавшимися мышками, хорошо известно.

*Запомните*: Кукловоды - манипуляторы одурачивают и втягивают в алкогольные и наркотические сети того, кто боится выглядеть дураком.

Как же вести себя, когда тебя пытаются «взять на «слабо»? Очень просто — отвечать: «Да, мне это слабо!». Тебя начнут высмеивать: «Ты видно еще маменькин сынок!» Ответ: «Да, я еще маменькин и папенькин сынок». И так далее. И вскоре будет заметно, как пыл «кукловода» остывает: он понимает, что от тебя он ничего выгодного для себя не
добьется. Иногда могут сказать: «Ты что - дурак, если отказываешься от такого выгодного дела?» В этот момент надо подумать: «А что это он так заботится о моей выгоде?»

И ответить: «Да, я такой дурак, что твое предложение не принимаю». И опять станет заметно, как остывает пыл «кукловода». Возникает вопрос: что хуже — выглядеть дураком, но поступать умно, или поступать, как дурак, но выглядеть умным?

* Не бойся выглядеть недостаточно умным!
* Не бойся выглядеть недостаточно смелым!
* Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!
* Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!

**Учитель:**

***Задание.***Каждой группе даны пословицы. Как вы понимаете данную пословицу?

1 группе   «Потянешься за водкой - будет жизнь короткой»( рус. посл.) «Счастлив тот, кто вина не пьет» (франз. посл.)

2 группе   «Кто волю свою теряет, тот заживо умирает» ( узбекская посл.) «Кто часто станет пить, тот часто станет бит» (нем. посл)

3 группе   «Двигайся больше - проживешь дольше» ( финская посл.), «Хлеб на ноги ставит, а вино валит» (русск. посл.)

4 группе   «Забота о здоровье - лучшее лекарство» ( японская посл.), «Много пить – добру не быть» (русск. посл.)

5 группе   «Кто в радости живет, того и кручина неймет» ( русск. посл.), «Пьян, храбрится, а проспится – свиньи боится» (украин. посл.)

6 группе  «Пьяному – море по колено» (русск. посл.) «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке» (украин. посл.)

**Ученик:** «Алкоголь, - писал И. П. Павлов,- гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых людей погибло из-за него!» Систематическое злоупотребление спиртным приводит к снижению умственных функций, ухудшению внимания, утрате способности к творчеству. Это умственное оскудение очень ярко описал Сергей Есенин в поэме «Черный человек»:

Друг мой, друг мой,
Я очень и очень болен.
Сам не знаю, откуда взялась эта боль.
То ли ветер свистит
Над пустым и безлюдным полем,
То ль , как рощу в сентябрь,
Осыпает мозги алкоголь.

**Учитель:**  Давайте проверим : Что вы знаете и что вы не знаете об алкоголе.

Проставьте на листе по вертикали числа от 1 до 9. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения. Если ты считаешь утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пиши слово «верно», если ложным – «неверно».

1. Алкоголь является нарковеществом.
2. Большинство алкоголиков - пропащие люди и лентяи.
3. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
4. Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
5. На равное количество алкоголя все люди реагируют одинаково.
6. Алкоголики пьют ежедневно.
7. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
8. Алкоголь не повышает температуру тела.
9. Алкоголь - это стимулирующее, возбуждающее средство.

А теперь сравните ваши ответы с правильными:

1. верно. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.
2. неверно. Около 95-98% алкоголиков - обычные люди, которые работают, имеют семьи.
3. верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, сопряжена с личностью. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве по сравнению с вином или водкой. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.
4. неверно. Единственное, что может отрезвить человека, -это время. Избавление организма от 30 г алкоголя занимает у печени примерно один час работы.
5. неверно.Реакция на алкоголь очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость) и др..
6. неверно. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что как только алкоголик выпил, он уже не может остановиться.
7. неверно. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.
8. верно. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.
9. неверно. Алкоголь - это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.

И еще один т***ест «Сможете ли вы устоять»***

Выберите один из двух ответов. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

1. Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да. Нет.
2. Если бы у Вас была возможность смотреть «мультики» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.
3. Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.
4. Можете ли Вы утром проваляться в постели, даже если Вам необходимо вставать и что-либо делать? Да. Нет.
5. Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.
6. Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.
7. Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.
8. Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.
9. Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.
10. Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

Теперь подсчитайте баллы с учетом таблицы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  1 |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9 |  10 |
| ДаНет | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 05 | 50 | 05 | 50 | 05 |

ЕСЛИ У ВАС:

0-15 баллов

Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии ронять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. У Вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

(20- 40 баллов)

Ваша «зона удовольствий» нередко Вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

45 и более баллов

ВНИМАНИЕ!

Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

Пожалуйста, просуммируйте полученные баллы и задумайтесь над своими результатами.

**Учитель:** давайте вместе ответим на простые вопросы

1.      Зарядка - это источник бодрости и здоровья (да)

2.      Есть безвредные спиртные напитки (нет)

3.      Отказаться от алкоголя легко (нет)

4.      Вино  полезнее сока (нет)

5.      Детям до 18 лет можно покупать и распространять спиртные напитки (нет)

6.      Ежедневно надо выпивать стакан молока или сока   (да)

7.      Ребенку можно наливать шампанское, но только в малых количествах (нет)

 «Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъем, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинное представление о ценности вещей» Джек Лондон.

***Помните:*** У людей всегда имеются проблемы, и обращение к алкоголю и другим наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди!