

## Давайте задумаемся.

Классный час для учащихся средней школы.

*Как уберечь подростков от употребления алкоголя? Как ненавязчиво рассказать о его пагубном влиянии на молодой организм? Как научить отказываться тем, кто предлагает выпить? Интересные опыты и ролевая игра помогут учителю добиться желаемых результатов*

Сильнее всех владеющий собой.

Сенека

### Цели:

1. Сформировать у школьников представление об опасности воздействия алкоголя на здоровье и жизнь человека.
2. Расширение кругозора учащихся.
3. Воспитание гармонично развитой личности.
4. Нравственное воспитание.
5. Профилактика вредных привычек в школе.
6. Дать учащимся представление о возможных способах отказа от нежелательного воздействия.

### Оформление:

- Плакаты и рисунки о вреде алкоголя.
- Плакаты и таблицы со статистическими данными.
- Музыкальное сопровождение.
- Написанные на доске высказывания известных людей и пословицы:
  - Пьянство есть упражнение в безумии. (*Пифагор*)
  - Опьянение есть добровольное сумасшествие человека. (*Аристотель*)
  - Вино мстит пьянице. (*Леонардо да Винчи*)
  - От вина гибнет красота, вином сокращается молодость. (*Гораций*)
  - Вино не вода – человеку беда.
  - Водку пить – по миру ходить.
  - С вином всякое горе увеличится вдвое.

**Учитель.** Проблема алкоголизма очень актуальна в наши дни. Потребление спиртных напитков в мире измеряется огромными цифрами.

В современной России ежегодное потребление алкоголя на душу населения – 18 литров, тогда как по расчетам Всемирной организации здравоохранения уже при употреблении более чем 8 литров начинается процесс вырождения нации. 30% населения нашей страны – бытовые пьяницы. Не менее 10% больны алкоголизмом. Алкоголизм, как вы знаете, это болезненное пристрастие к спиртному, развивающееся из-за его привычного потребления, в результате человек деградирует духовно и физически.

Даже если алкоголь попадает в организм однократно, все органы и системы испытывают на себе его негативное воздействие. Но когда влияние спиртного проходит, здоровый организм собирает все свои силы и через какое-то время способен восстановиться.

А что произойдет, если алкоголь будет попадать в организм не один раз, а регулярно, как это бывает, когда у человека сформировалась привычка употреблять спиртное?

### Демонстрация опыта

Взять 2 неполных стакана с подкрашенной акварелью водой – синей и желтой. стакан с желтой жидкостью символизирует здоровый организм – недаром он такого яркого и светлого цвета, как солнце – источник жизни. Начнем в стакан с желтой водой добавлять синюю. Что будет происходить? Сначала изменение цвета незаметно, потом, по мере вливания, жидкость будет все больше принимать зеленый оттенок (ведь смешение желтого и синего

цветов дает зеленый), и наконец наступит такой момент, когда вся вода в стакане окрасится в зеленый цвет. Так происходит с организмом человека: по мере попадания в него алкоголя тот не будет успевать восстановиться – и произойдет болезненное перерождение органов и систем.

***Существует много мифов о «полезности» алкоголя. (сообщение ученика.)***

**Миф первый.** Алкоголь поднимает настроение, помогает развеселиться. На самом деле возникающая веселость нездоровая, т.к. она вызвана расстройством нервной системы. Поэтому пьяные всегда развязны, болтливы, неосторожны, не контролируют свое поведение. В результате – ссоры, драки, необдуманные поступки.

**Миф второй.** Алкоголь помогает снять стресс, усталость. Это неправда, т.к. алкоголь – сильный депрессант (он притупляет способность ясно мыслить, снижает самоконтроль) и может у человека вызвать еще больший стресс, депрессию и мысли о самоубийстве. Алкоголь помогает забыть жизненные проблемы, конфликты с близкими людьми. Но сколько ни выпей, проблемы все равно останутся, а из-за пьянства к ним добавятся новые.

**Миф третий.** Алкоголь полезен, особенно вино.

**Учитель.** Давайте обратимся к доске, где у нас таблица.

Из таблицы видно, что алкоголь вовсе не полезен. Это докажет и опыт, который мы сейчас проведем.

**Сравнительный состав одного литра пива и одного литра молока**

<b>1 литр пива</b>	<b>1 литр молока</b>
Воды – 915 г	Воды – 870 г
Углеводов – 43 г	Углеводов – 47 г
Азотистых веществ – 5 г	Белков – 34 г
Алкоголя – 37 г	Жиров – 38 г
кобальт, медь	Витаминов – 7 г + микроэлементы

**Опыт. Как вода и спирт действуют на мозг?**

Клетки головного мозга такие же нежные, как и яичный белок. В пробирку с белком добавим воду.

Белок прекрасно смешался с водой, т.е. наш мозг и вода могут сосуществовать и помогать друг другу. А теперь в пробирку с белком добавим спирт. Белок свернулся, его клетки погибли. Так алкоголь убивает, разрушает наш мозг, недаром про пьяницу говорят: «Он пропил свой ум».

То есть алкоголь нарушает работу всех систем организма, иногда в результате большой дозы могут наступить отравление и смерть.

Нередко задают вопрос: «Можно ли пить умеренно?». Многие считают, что умеренное потребление спиртного не вредно. На самом деле поскольку алкоголь – это тот же наркотик, то, принимая его в малых количествах, человек начинает приобретать зависимость. Никто не может дать стопроцентную гарантию, что вы сможете управлять собой и не спиться.

*Примеры последствий действия алкоголя:*

1. До приема алкоголя снайпер выбил 96 очков из 100 возможных, а после того как выпил всего 50 граммов – 26 очков.

2. В одном из домов инвалидов обследовали детей. Из 137 умственно отсталых только у девяти были психически больные родители, у остальных 128 родители были алкоголиками.

***Почему люди пьют? (Сообщение ученика.)***

До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают «для аппетита», «лечат» вином, или ребенок сам пробует из любопытства. В более старшем возрасте мотивами первого употребления спиртного становятся традиционные поводы: праздник, семейное торжество, гости и т.д. В 14–15 лет – «неудобно отстать от ребят»,

«друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости».

Спиртные напитки далеко не столь приятны на вкус, чтобы принимать их ради вкусовых ощущений. Часто свою первую рюмку пьют с отвращением, нежеланием. Но друзья уговаривают, настаивают, подают пример. Устоять бывает трудно. И вообще, как говорится...

Для пьянства есть любые поводы:

Поминки, праздник, встречи, проводы,  
Крестины, свадьба и развод,  
Мороз, охота, Новый год,  
Выздоровление, новоселье,  
Печаль, раскаянье, веселье,  
Успех, награда, новый чин  
И просто пьянство без причин!

Согласно исследованиям у подростка, начавшего регулярно употреблять алкоголь в возрасте 13–15 лет, психологическая зависимость развивается за один год, в 15–17 лет – в течение двух-трех лет, с 22–25 – за пять–семь лет. Склонность к алкоголизму зависит и от наследственности. Если родители злоупотребляют спиртным, то вероятность того, что дети станут алкоголиками, возрастает.

Спиртное пагубно влияет на все органы и системы подростка. При концентрации 0,5–0,6% алкоголя в крови (0,5 литра водки соответственно) у подростка может наступить смерть. Принятый внутрь алкоголь быстро всасывается в желудке и тонком кишечнике и поступает в кровь. Особенно быстро это происходит от напитков, содержащих углекислый газ (пиво, шампанское).

Максимальная концентрация алкоголя в крови устанавливается обычно уже через 30 минут (если он был принят натощак) и через 1–1,5 часа при основательной закуске.

**Учитель.** Когда предлагают выпить тот или иной спиртной напиток, обычно в качестве повода приводят разные причины. В такой ситуации необходимо подумать о возможных последствиях, сравнить их с выдвигаемым аргументом «за», а затем отказаться.

### Таблица на доске

Аргументы «за» (ложные причины)	Аргументы «против» (последствия употребления алкоголя)
<i>Алкоголь употребляют:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Чтобы было веселей</li><li>- Чтобы решить проблемы</li><li>- Чтобы согреться</li><li>- Чтобы не бояться</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Потому что это – личное дело человека</li><li>- Чтобы вылечиться</li></ul>	<i>А в результате:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Драка в компании пьяных</li><li>- Уволен с работы за пьянство</li><li>- Замерзший на улице пьяный человек</li><li>- Пьяный переходит дорогу на красный свет</li><li>- Горе в семье и испуганные окружающие</li><li>- Алкоголик в больнице</li></ul>

Так как алкоголь наносит вред здоровью человека и его жизни, нужно уметь отказываться от предложения выпить, несмотря на те ложные аргументы, с помощью которых кто-либо пытается заставить нас это сделать.

Однако в жизни многих людей была ситуация, когда они не сумели отказаться, хотя знали о возможных последствиях. Умение отказываться разными способами от чего-то ненужного и нежелательного крайне важно для человека.

### ХОД ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Группа разбивается на тройки (путем расчета на «первый – второй – третий»). Каждый

первый номер получает задание уговорить второго отдать ему какую-то личную вещь. Задача второго номера – отказать. Третий номер является наблюдателем и определяет, какие формы отказа использовал второй.

Когда работа будет проделана, нужно расспросить наблюдателей, что они увидели, и выписать возможные формы отказа на доске. Следует отметить, что в зависимости от ситуации выбирается та форма отказа, которая является более или менее категоричной. Примерный список можно представить таким образом (формы отказа даны, начиная с наиболее мягкой и заканчивая наиболее жесткой):

- *Объяснить причины отказа.*
- *Предложить замену (заняться чем-то другим или дать что-то другое).*
- *Сделать вид, что не слышал.*
- *Просто сказать «нет» (не споря и не объясняя причины отказа).*
- *Сказать «нет» и уйти.*
- *Уйти или убежать, ничего не говоря.*
- *Чем опаснее идущее от кого-то предложение, чем больше исходит от него угрозы благополучию, здоровью и жизни человека, тем категоричнее должен быть отказ.*

**Вывод.** Таким образом, алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его органов и систем, а порой, например при злоупотреблении, и вовсе останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы. Чем моложе человек, тем губительнее действует на него алкоголь. Кроме того, при употреблении спиртных напитков у подростков значительно быстрее, чем у взрослых, происходит формирование алкоголизма.