

Классный час: «Алкоголизм – вред и последствия»

Цель: помощь обучающимся осознать пагубность алкоголя и последствия его воздействия.

Задачи:

Образовательные:

Научить различать понятия «алкоголь» и «алкоголизм»

Ознакомить обучающихся с действием алкоголя на организм

Осветить основные мотивы распития спиртных напитков и рассказать о последствиях употребления алкоголя

Рассказать о факторах формирования и фазах алкоголизма

Осветить основные мифы об алкоголе

Показать пути решения алкогольной зависимости

Развивающие:

Развивать умения обучающихся взаимодействовать друг с другом

Получать навыки противостоять предложениям употребления алкогольных напитков

Воспитательные:

Выработать устойчивое негативное отношение к употреблению алкоголя, особенно в среде подростков

Оснащение: слайды «Алкоголизм бомба замедленного действия»,
Раздаточный материал

План мероприятия:

- 1.Приветствие, сообщение темы и цели мероприятия
- 2.Ознакомление с новым материалом.
- 3.Закрепление материала
- 4.Игровая форма закрепления материала
5. Рефлексия и завершение работы

Ход мероприятия

- I. Приветствие, сообщение темы и цели мероприятия

Приводится цитата русского писателя: Л.Н. Толстого

«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит души людей и их потомство»

Ребята, как вы думаете, о чём пойдёт речь на сегодняшнем мероприятии?(ответы обучающихся)

Что такое алкоголь? Какие мотивы употребления алкоголя подростками? Как он воздействует на организм подростка? Каковы последствия этого воздействия? Какие есть пути решения возникших проблем, без

употребления алкоголя? – Это спектр вопросов, мы сегодня обсудим на нашем мероприятии.

И так тема нашего мероприятия «Алкоголь – вред и последствия»(слайд 1)

II. Ознакомление с новым материалом

Алкоголь - это сильнейший яд, убивающий человека медленно, но наверняка.

Каждая, даже самая маленькая, капля алкоголя приближает пьющего человека к болезням, деградации и мучительной смерти. Каждая бутылка пива – это укорочение своей жизни на сутки, каждая бутылка водки приближает смерть на месяц.(слайд 2)

Национальный совет по алкоголизму утверждает, что ежегодно от алкоголя погибают 98 тысяч человек – в это число входят заболевания, связанные с алкоголизмом, автомобильные катастрофы, самоубийства, убийства на почве злоупотребления алкоголем и т.п. Ни один другой наркотик не может похвастаться таким массовым уничтожением молодых людей обоего пола, каждый пятый из которых является бытовым пьяницей.

Печальная статистика подтверждает взгляды врачей: многие бытовые пьяницы становятся алкоголиками, а большая часть зарегистрированных смертей связана с употреблением спиртного.

Кривая подросткового алкоголизма в последние годы поползла вверх.(слайд 3) Некоторые родители облегчённо вздыхают, когда узнают, что их дети «всего лишь» пьют. Иные родители даже поощряют своих детей к выпивке дома «лучше на глазах». Полагая, что «незапретный» плод будет менее сладок. Однако, как правило, всё происходит как раз наоборот. За последние 3 года заболеваемость алкоголизмом среди подростков выросла в 5 раз.

Чем же грозит человеку злоупотребление алкоголем?(выслушать ответы обучающихся)

Алкоголь содержится в пиве, вине, шампанском и водке. Нет ни одного органа, который не подвергнулся бы разрушительному воздействию алкоголя. Быстро всасываясь в кровь, он разносится по всему организму, больше всего накапливается в мозгу, затем в печени, также страдают лёгкие, сердце и почки.(слайд 4)

Наиболее распространёнными заболеваниями, вызываемыми употреблением алкоголя, являются травмы в результате несчастных случаев, депрессии, панические состояния, болезни нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Со стороны умственных способностей, мышечной силы и ловкости движений наблюдаются негативные изменения, приводящие к ослаблению общей работоспособности. Кроме того, алкоголь повышает кровяное давление и может привести к параличу, возникающему вследствие кровоизлияния в мозг.

Длительное употребление алкоголя повышает риск возникновения неизлечимых заболеваний, например, атрофии мозга, цирроза печени, дегенерации нервной системы, панкреатита, а также рака ротовой полости, глотки, гортани, пищевода и желудка. Сильное опьянение легко может привести к возникновению сердечной аритмии, опасной для жизни человека. Следовательно, от употребления большого количества алкоголя ума не прибавляется, а, напротив, только одни болезни.

Разобравшись с понятием алкоголь, давайте перейдём к понятию алкоголизм.

Алкоголизм – это (ответы детей)

Постоянное употребление алкоголя приводит к тяжелому заболеванию - **алкоголизму или алкогольной зависимости**, в основе которого лежит хроническое отравление организма алкоголем. Это хроническое отравление постепенно формирует психическую и физическую зависимость от спиртного и вызывает патологию внутренних органов, нарушение обмена веществ, центральной и периферической нервной системы, психическую и личностную деградацию. (слайд 5)

Ребята, вам приходилось видеть человека, находящегося в сильной степени опьянения?

Какие чувства он у Вас вызывал?

Как он выглядит? Как себя ведёт? Какова его речь? (ответы детей)

Давайте рассмотрим первые признаки начинающегося алкоголизма (слайд 6)

- Часто возникающее желание выпить и опьянеть.
- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью спиртных напитков.
- Изменение поведения при употреблении алкоголя: человек становится агрессивным, скандальным, злым.
- Возникновение проблем на работе и дома из-за употребления алкоголя.
- Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, за рулем автомобиля и т.д.

Ребята, а вы знаете чем отличается подростковый алкоголизм от взрослых форм заболевания? (ответы обучающихся)

Давайте рассмотрим развитие подросткового алкоголизма его особенности. (слайд 7)

Алкоголизм как правило, развивается после нескольких лет пьянства. Зависимость от алкоголя формируется тем быстрее, чем моложе человек. У подростков, которые начинают употреблять алкоголь, зависимость развивается в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых и может сформироваться в течении нескольких месяцев. Подростковый алкоголизм носит тяжёлый характер, приводит к деградации личности: один зарубежный исследователь

поставил жёсткий эксперимент над своими детьми: он давал им ежедневно по 100 г лёгкого виноградного вина. Сразу после приёма пищи дети становились оживлёнными, задорным и, очень бойкими, но довольно скоро их охватывала вялость, а затем сонливость. Занимались они плохо, подчерк у них испортился, становились неуклюжими. При вычислении они допускали множество ошибок, им было сложно заучивать тексты, ещё сложнее своими словами пересказывать прочитанное.

Привыкание в детском возрасте происходит очень быстро, а последствия катастрофические. Подросток тупеет эмоционально, интеллектуально, нравственно. Такие дети часто находятся на учёте врача-психиатра или помещаются в психиатрическую клинику. (слайд 8)

По данным Центра социологических исследований Минобразования России: (слайд 9,10)

Употребляют алкоголь 81,8% несовершеннолетних и молодёжи 11-24 лет.

Средний возраст начала употребления алкоголя – 13 лет.

Около 40% детей впервые познакомились с алкоголем в возрасте от 11 до 14 лет, в том числе:

- на дискотеках и клубах – 32%
- в компаниях – 52,3%
- в учебных заведениях – 5,8%
- в одиночестве – 4%

Ребята как Вы думаете, почему начинают употреблять алкоголь подростки? (ответы учеников)

По результатам социологического опроса подростки начинают употреблять спиртные напитки по следующим мотивам: (слайд 11)

- поднять настроение - 38%;
- преодолеть чувство скованности, стеснения - 37%;
- не отстать от других, чувствовать себя "своим" - 23%;
- так принято, по традиции - 20%;
- забыть о неприятностях - 17%;
- ощущение бессмысленности жизни - 25%;
- острые ощущения - 15%
- от скуки - 23%

Но все последствия этой «многой» радости мы уже знаем, стоит ли к ней прибегать, за столь сильную расплату, самым дорогим своим здоровьем, а порой и жизнью.

Выделяют три фактора, которые играют решающую роль в формировании алкоголизма: (слайд 12)

Социальный фактор: культурный и материальный уровень жизни, стрессы, информационные перегрузки, урбанизация.

Биологический фактор: наследственная предрасположенность, по данным исследований до 30% детей, чьи родители злоупотребляли алкоголем, могут стать потенциальными алкоголиками.

Психологический фактор: психоэмоциональные особенности личности, способность к социальной адаптации и противостоянию стрессам.

Также можно выделить три фазы, в формировании алкоголизма:(слайд 13)

Первая – стадия психической зависимости.

В этой стадии для человека становится привычным употреблять алкоголь с целью забыть о неприятностях и невзгодах, облегчить контакт с окружающими, расслабиться. Человек постоянно ищет повод, соответствующую компанию, чтобы выпить. Утрачивается контроль за количеством выпитого спиртного: начав выпивать, человек не может остановиться и достигает состояния сильного опьянения. Кроме того, в этой стадии у человека понижается порог чувствительности к алкоголю, то есть, чтобы достичь желаемого уровня опьянения ему требуется доза в 2-3 раза больше, чем прежде. Исчезает рвотный рефлекс, являющийся защитным механизмом организма при отравлении алкоголем. Напиваясь человек перестает себя контролировать, часто совершает безрассудные поступки, позже не может вспомнить, что с ним происходило накануне. После злоупотребления алкоголем ухудшается сон, после выпивки портится настроение, отмечаются потливость, сердцебиение, а иногда и дрожание рук.

Вторая – стадия физической зависимости.

Регулярное злоупотребление алкоголем приводит к изменению биохимических процессов организма, в результате регулярное поступление алкоголя в организм становится необходимым для его нормального функционирования. На этой стадии появляются и закрепляются признаки алкогольного похмельного состояния. Человек, находясь в состоянии похмелья, испытывает множество неприятных ощущений – головную боль, тошноту, потливость, сердцебиение, тревога, дрожание пальцев рук. Для того чтобы облегчить состояние человек вновь употребляет алкоголь – похмеляется.

С момента появления похмельного состояния человек неизлечимо болен. Единственным мероприятием, с помощью которого можно остановить болезнь, является полный отказ от употребления алкоголя в любом его виде.

Так может повторяться несколько дней – 3 дня и более. Возникают запои. При отсутствии поступления алкоголя в организм у человека возникают психические расстройства, головная боль, жажда, потеря аппетита, мышечная дрожь, раздражительность, агрессия.

Третья – стадия деградации личности.

Человек становится безразличным к родным и близким, пренебрегает самыми элементарными правилами морали и этики, равнодушно относится к своему поведению. У него ухудшается память, снижается интеллект. На этой стадии люди начинают пить «что попало», лишь бы жидкость содержала спирт. Пьянство носит постоянный (ежедневный) характер или выражается в запоях, которые прекращаются в связи с резким ухудшением физического состояния и часто требуют медицинской помощи, без которой человек может умереть. На этой стадии изменения, произошедшие во внутренних органах, необратимы. Алкоголь полностью разрушил их нормальные функции.

Ребята в отношении алкоголя существуют различные мифы о безвредности или даже пользе его приёма, давайте рассмотрим основные из них: (слайд 14)

Миф 1. Алкоголь согревает

Типичный пример обманчивого действия алкоголя. Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим свойством. И, поэтому, нет ничего лучшего для замерзшего человека, чем глоток крепкого напитка. Не зря же алкогольные напитки называют горячительными. Однако в этом утверждении содержится лишь толика истины. Согревают организм лишь первые 50 г водки или коньяка. Расширяя сосуды, они нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Дальнейшее принятие алкоголя усиливает кровоток в коже, вызывая приятное ощущение тепла. Однако в этом случае усиливается и теплоотдача организма и человек замерзает.

Миф 2. Алкоголь возбуждает аппетит

Многие любят выпить во время еды «для аппетита», но мало кто знает, что лишь крепкие спиртные напитки в малых дозах (20-25 г водки) вызывают легкое чувство голода, активируя центр насыщения. При этом аппетит просыпается не мгновенно, а лишь через 15-20 минут после принятия алкоголя. При воздействии алкоголя на голодный желудок происходит раздражение слизистой, усиливается выработка соляной кислоты, развивается гастрит, язва, панкреатит.

Миф 3. Алкоголь снимает стресс

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", и в результате, выход из похмелья оказывается тяжелее самого стресса.

Миф 4. Алкоголь повышает работоспособность

Широко распространено мнение о том, что под воздействием алкоголя работает легче. Легкая степень опьянения действительно активизирует мыслительные процессы, но ощущение это ошибочно. Опыты

австралийских ученых доказывают, что при легком опьянении скорость мыслительных и двигательных процессов действительно может возрасть. Но при этом зачастую снижается концентрация внимания, возникает неадекватная реакция и ухудшается качество умозаключений, угнетаются творческие способности.

Миф 5. Алкоголь понижает давление

Алкогольные напитки в небольших дозах ослабляют тонус сосудистой стенки, поэтому многие гипертоники уверены в том, что алкоголь понижает артериальное давление. Но с приемом алкоголя увеличивается и частота сердцебиения, а от объема крови, "выталкиваемой" в кровяное русло, напрямую зависит артериальное давление. С увеличением объема крови повышается давление, поэтому несправедливо считать алкоголь средством от гипертонии.

Миф 6. Качественный алкоголь безвреден

Правильно отдавать предпочтение дорогим известным маркам, но в умеренных количествах. Злоупотребление даже качественным алкоголем отрицательно сказывается на здоровье. Продукт распада этилового спирта (непременный компонент алкогольных напитков) - уксусный альдегид, поэтому все спиртные напитки оказывают на организм токсическое действие.

Миф 7. Алкоголь помогает лечить простуду

Многие пытаются лечить простуду, принимая водку с лимоном, с медом, с перцем и т.д., при этом люди уверены, что это избавляет от насморка, снижает температуру, уменьшает боль в горле. Однако традиционная медицина не признает таких методов лечения, так как алкоголь снижает иммунитет и утяжеляет течение болезни.

Миф 8. Пиво не алкоголь

Широко распространенное заблуждение - считать пиво неалкогольным напитком, не наносящим никакого вреда здоровью. Но слабоалкогольный не значит безалкогольный. Чрезмерное употребление пива вызывает привыкание, как и любой алкогольный напиток. Недаром в последнее время медики заговорили о таком распространенном явлении, как пивной алкоголизм.

Миф 9. Алкоголь улучшает сон

Частое заблуждение, действительно небольшая доза алкоголя вызывает сонливость, но частое употребление алкоголя вызывает зависимость. У пьющих людей отмечается мучительная бессонница, нередко заканчивающаяся белой горячкой. Не зря говорят «сон алкоголика тревожен и краток».

Миф 10. Алкоголь повышает потенцию

На самом деле действует непредсказуемо. В одних случаях приводит к полному фиаско – отсутствию эрекции, в других – затрудняет

семяизвержение, приводя к застою крови и воспалительным заболеваниям половых органов. У часто пьющих людей очень быстро развивается импотенция.

Ребята давайте рассмотрим меры помогающие избежать столь страшного недуга как «алкоголизм» (слайд 15)

Если у Вас нет признаков алкоголизма, но Вы употребляете спиртные напитки часто и помногу – примите решение сократить количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам дороги Ваши семья, работа, Ваше здоровье.

- Избегайте компаний, в которых принято употреблять большое количество спиртного.
- Контролируйте количество выпитого алкоголя.
- Не стесняйтесь отказываться, если Вам предлагают выпить.
- Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: займитесь спортом, творчеством, туризмом или другим приятным делом.

Друзья а в случае предположительной у Вас алкогольной зависимости как вы будете себя вести и к кому вы обратитесь? (ответы обучающихся)

И так, куда обратиться в случае алкогольной болезни?(слайд 16)

Для помощи больным алкоголизмом, а также другими разновидностями наркоманий в нашей стране существуют специализированные учреждения – наркологические диспансеры. Каждый диспансер обслуживает определенную территорию. Туда могут обратиться самостоятельно или по направлению других специалистов люди, проживающие на данной территории. Им и их родственникам обеспечат:

- консультативную помощь
- обследование
- лечение

Работающие в диспансерах врачи проводят обследование больных, лекарственное лечение и психотерапию, выводят пациентов из состояния похмелья. Широко используются физиотерапевтические процедуры.

Если у Вас или у близкого Вам человека имеются признаки алкоголизма – срочно обратитесь к врачу!

Без помощи врача очень трудно справиться с болезнью. Помните: чтобы справиться с этой тяжелой болезнью, необходимы современные способы лечения и активное желание самого больного избавиться от недуга!

III. Проверка склонности к алкоголизму

Обучающиеся, перед вами листки бумаги, ответьте, да/нет на каждый вопрос. Запишите ваши ответы, проверив, какова ваша склонность к алкоголизму.

1. Выпиваете алкоголь, чтобы почувствовать себя уверенней, например, в клубах, дискотеках?
2. Появляется желание выпить, когда возникают проблемы дома, школе?
3. Пропускали школу из-за алкогольного похмелья?
4. Вам говорили, что вы много пьете? Слыша подобное, вас это беспокоит?
5. Когда употребляли спиртное, искали «приключений»?
6. Спиртные напитки влияют на вашу репутацию, вас осуждали за выпивку знакомые? Ловили себя на мысли, что вам всё равно их мнение о вас?
7. Испытываете чувство вины перед родными за употребления спиртного?
8. Создаете или создавали семье, родственникам проблемы, употребляя спиртное?
9. Вам нравится выпивать компаниями?
10. У вас есть проблемы из-за спиртного с пунктуальностью, какими-то обязательствами?
11. Занимаете/занимали деньги, чтобы купить алкоголь? Выпрашивали у родителей деньги, на спиртное, рассказывая им выдуманные причины, почему нуждаетесь в деньгах?
12. Употребляете алкогольные напитки, чтобы испытывать ощущение власти, вседозволенности?
13. Вы теряли друзей из-за употребления вами спиртного? Они разрывали с вами дружбу?
14. Заключали пари с друзьями, кто больше выпьет, как часто? Заключали пари на бутылку, то есть предмет выигрыша — бутылка спиртного?
15. Можете пить без закусывания просто так?
16. Бывали моменты, когда не могли вспомнить после употребления спиртного, что происходило накануне?
17. Когда-нибудь просыпались в незнакомом месте с вопросом: „Где я, с кем?“, после употребления алкоголя?
18. Попадали в больницу по вине спиртного?
19. Как считаете: вы злоупотребляете алкоголем?
20. Устраивали студенческие попойки, любите их устраивать? Нравится присутствовать на них?
21. Выпивая, пробовали смешивать несколько разных спиртных напитков?
22. Ввязывались в драки или провоцировали их, будучи пьяны, особенно находясь в компании?
23. Появлялось желание после выпивки попробовать легкий наркотик, например, покурить травку?
24. Считаете, что родители преувеличивают свои опасения, выказывая вам свое недовольство по поводу ваших выпивок?
25. Пьете, чтобы вас считали своим человеком в компании?

Итак, если ответили «ДА» на три вопроса, вам стоит задуматься о последствиях.

Ответили «ДА» на 4-5 вопросов – вы находитесь в зоне риска развития алкоголизма в недалёком будущем.

Ответили «ДА» на 6 и большее число вопросов, пришло время обратиться за профессиональной помощью.

Алкоголь среди подростков является серьезной и растущей проблемой, которую многие из молодых людей еще полностью не осознают. Поэтому прочитайте, каким последствиям он приводит.

IV. Игровая форма закрепления материала

У нас иногда создаются ситуации, которые могут испортить нам не только настроение, но и состояние здоровья. Это ситуации, в которые мы можем попасть (Модели ролевых ситуаций)

Ребята перед вами на столах представлены ситуации и вам надо предложить пути решения выхода из сложившейся ситуации (Ребята описывают свои действия на листках)

Примеры ситуаций:

1. Володя - новичок в этой школе. Чувствует себя одиноко, еще не нашел новых друзей. По дороге в школу встретил двух неформальных лидеров класса - Петра и Сашу. Они пригласили Володю к Саше домой выпить водки и убеждают его, что об этом никто не узнает, туда еще придут девчонки, и они хорошо повеселятся. Как поступить в этом случае Володе?

2. Вы - юноша, вместе со своей подругой находитесь на дне рождения своего приятеля. Выпили шампанского. Все разговаривают, веселятся. Один из приятелей говорит, что вина было явно недостаточно и достает две литровые бутылки водки. Он активно начинает предлагать всем выпить. Ваша девушка водку не пьет. Вы выпили рюмку. Всем налили еще. Подруга просит вас не пить, а все вокруг уговаривают: «Ты, что, не мужчина...» и т. п. Ваши действия?

3. Вы собираетесь на дискотеку. Раньше на дискотеках вы всегда чувствовали неловкость и смущение, когда приглашали девушку потанцевать. В этот раз друзья предлагают вам самый «сильный» рецепт от нерешительности - выпить 100 граммов «для храбрости». Вы не знаете, какие последствия повлекут за собой эти 100 граммов. Как вы себя поведете?

5. Вы приехали к своим родственникам на отдых. Однажды вас взяли на рыбалку с ночевкой. Вечером за ухой ваш дядя открыл бутылку водки, выпил вместе с другом по стопке. Через некоторое время опять налил себе, другу, а третий стакан протянул вам. Он сказал: «Бери, не бойся. Никто не узнает. Я твой дядя, разрешаю тебе немного попробовать, чтобы теплее стало...» Твои действия?

V. Рефлексия и завершение работы

Ребята вам предлагается на ваших листочках дописать незаконченные предложения:

1. «Я понял...»
2. «Меня удивило.....»
3. «Я почувствовал.....»
4. «Я не знал.....»
5. «Я узнал.....»

VI. Подведение итогов

- Влияние алкоголя пагубно, разрушительно и приводит к деградации личности.
- Употребление алкоголя подростками приводит к деградации личности, губит здоровье.
- Пути решения проблем есть всегда без алкоголя. *(слайд 17)*

Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума и война.

Гладстон У.