Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Саратовской области

«Пугачевский политехнический лицей»

**Методическая разработка классного часа о вреде алкоголя**

**«Я ВЫБИРАЮ …»**

Разработала:

классный руководитель

Балашова Н.А.

**Классный час «Я выбираю…»**

**ЦЕЛИ:**

1. Объяснить учащимся о действии алкоголя на организм.

2. Познакомить с распространенными мотивами и последствиями употребления алкоголя.

3. Выработать негативное отношение к алкоголю.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** мультимедийное оборудование, плакаты на антиалкогольную тему, интернет-ресурсы.

**ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ:** дискуссия.

*" Алкоголь - это порождение варварства - мертвой хваткой   
держит человечество со времен седой старины и собирает с него   
чудовищную дань, попирая молодость, подрывая силу, подавляя   
энергию и губя лучший цвет рода людского".*

Д.Лондон

**1.Вступительное слово классного руководителя.**

Почему я выбрала тему классного часа о вреде алкоголя?

Во-первых, в молодежной среде сформировалось положительное отношение к алкоголю;

во-вторых, возраст юношей и девушек, впервые попробовавших и злоупотребляющих алкоголем, резко снизился;

в-третьих, в нашем лицее количество студентов, стоящих на учете за распитие алкогольных напитков, увеличивается.

**Историческая справка.**

Миклухо-Маклай наблюдал у папуасов Новой Гвинеи, не умеющих еще добывать огонь, но уже умеющих приготовлять спиртные напитки. Они разжевывали плоды, отжимали их сок в скорлупу кокосовых орехов и через несколько дней получали брагу.   
Чистый спирт начали получать впервые в 6-7 веках нашей эры арабы и назвали его «аль коголь», что означает одурманивающий. Перегонка вина для получения спирта резко усугубило пьянство. Не исключено, что именно это послужило потом для запрета употребления спиртных напитков. Основоположников ислама Мухаммедом этот закон вошел впоследствии в свод мусульманских законов Корана (7 век н.э.)   
Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. С 16 столетия начался массовый завоз из-за границы водки и вина.   
При царях Иване и Борисе Годунове учреждаются «царевы кабаки», дававшие массу денег в казну. Тем не менее, уже тогда пытались ограничить употребление спиртных напитков. Так в 1652 году вышел указ «продавать водку по одной чарке человеку». Запрещалось выдавать вино пьяницам во время постов, средам и пятницам. Однако по финансовым соображениям вскоре в указ была внесена поправка «чтобы великого государя казне учинить прибыль пьющих с кружечного двора не отгонять», чем фактически поддерживалось пьянство.   
 Правительство царской России понимало, что водка дает баснословные прибыли. В наше время эти прибыли не меньше.

8 веков назад арабский мыслитель Абу-Фарадж очень образно представил последовательность стадий опьянения. «Вино сообщает каждому, кто его пьет, 4 качества. Вначале человек становится похожим на павлина - он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны, начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву, становится самонадеянным, гордым и уверенным в своей силе. Но в заключении он превращается в свинью и, подобно ей валяется в грязи».

Вопрос к классу «Вы прослушали как вели себя алкоголики в прошлом веке, а как ведут себя алкоголики нашего столетия? Почему их поведение почти не отличается?»  
Ответ : «Деградация личности идет одинаково, потому что человеческая природа не меняется».

**Демонстрация видеоролика «Что делает с людьми алкоголь»**

[**https://www.youtube.com/watch?v=\_4xWxNzoQ9A**](https://www.youtube.com/watch?v=_4xWxNzoQ9A)

С полезностью спиртных напитков связано много заблуждений и даже мифов. Сегодня мы поговорим о том, насколько они соответствуют действительности.

Кл. руководитель: «Какие мифы знаете вы? Теперь давайте обсудим некоторые из них».

**Миф 1. С помощью алкоголя можно быстро согреться**

Алкогольные напитки часто называют горячительными. Почему? Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим эффектом. И для замерзшего человека глоток чего-нибудь крепкого - самое лучшее лекарство. В подобном утверждении содержится лишь маленькая толика истины. Дело в том, что при охлаждении помогают примерно 50 граммов водки или коньяка. Они расширяют сосуды и нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Последующие же дозы алкоголя усиливают кровоток в коже. Она краснеет, появляется приятное чувство тепла. Но оно очень обманчиво - ведь в этом случае усиливается теплоотдача, и организм начинает остывать еще больше. Причем у человека сохраняется субъективное ощущение полного благополучия. Так что согревающий эффект спиртных напитков очень преувеличен.

**Миф 2. Алкоголь усиливает аппетит**

Спиртное действительно возбуждает аппетит. Но появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки, да и то лишь малые их количества. Речь идет о 20-25 граммах водки. Она воздействует на центр насыщения и активирует его. Весь этот процесс занимает минут 15-20, не меньше. Поэтому пить "для аппетиту" прямо пред едой в корне неверно. Ведь за считанные секунды голод не появится: на это требуется более длительное время. К тому же, алкоголь перед едой - тоже не выход их положения. Спиртное будет агрессивно вести себя по отношению к слизистой голодного желудка. Он будет страдать и от соляной кислоты, выработка которой тоже будет усиливаться. В результате возможно развитие гастрита. Не слишком ли высокая цена за то, чтобы с аппетитом покушать?

**Миф 3. Алкоголь снимает стресс**

Часто уставшие люди пытаются поднять себе настроение с помощью алкоголя. Но в большинстве случаев это делается неправильно. Ведь выпивать надо совсем немного - 20-30 мл водки или коньяка или 40 мл вина или мартини. Такие небольшие дозы снимают внутреннее напряжение и помогают расслабиться. Что, в общем-то, соответствует понятию "снять стресс". К сожалению, чаще всего для этой цели используются гораздо более весомые объемы спиртного. И здесь сценарий может развиваться по двум путям. Первый - усугубляется усталость, снижается настроение, появляется своеобразная депрессия, которая только усиливает чувство внутреннего утомления. Второй - это алкогольная эйфория, которая тоже неизбежно заканчивается депрессией. Ни в том, ни в другом случае об освобождении от стресса говорить не приходится. Так что, если уж избавляться от этой напасти с помощью алкоголя, то делать это надо с умом.

**Миф 4. Алкоголь повышает работоспособность**

Многие уверены, что под воздействием алкоголя работается легче, чем обычно. Речь идет не о средней и тем более не о тяжелой степени опьянения, когда притупляются все реакции и чувства. Имеется в виду легкая степень, при которой активизируются мыслительные процессы. Но такое ощущение абсолютно субъективно, и это было недавно доказано австралийскими учеными. С помощью опытов они пришли к интереснейшим выводам. Оказывается, у слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрастать. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений. Таким образом, трудиться "под градусом" себе дороже. Может быть, работа и будет выполнена быстрее, но в ней непременно появятся различного рода ошибки.

**Миф 5. Пиво - это не алкоголь**

Сейчас многие думают, что раз пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит здоровью никакого вреда. Это катастрофическое заблуждение. В пиве действительно не очень много спирта. Но это совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Он тоже является алкогольным, а следовательно, вызывает привыкание. Недаром в последнее время все чаще и чаще медики говорят о так называемом пивном алкоголизме. Кроме того, хмельной напиток очень плохо влияет на печень и сердце. Эти органы претерпевают перерождение и начинают плохо функционировать. Учитывая все это, ни в коем случае нельзя относиться к пиву как к лимонаду. Нельзя поглощать его ежедневно литрами. Такое бездумье очень быстро скажется на здоровье.

**Демонстрация видеоролика «Береги себя»** [**https://www.youtube.com/watch?v=7T8NQpx0BVk**](https://www.youtube.com/watch?v=7T8NQpx0BVk)

**Кл. руководитель.** Рассуждения о пользе алкоголя - это довольно распространенные заблуждения. Желание людей оправдать пьянство, дать ему психологическую обоснованность и рождают мифы о чудодейственных свойствах алкоголя. Выдающийся психиатр Владимир Михайлович Бехтерев так охарактеризовал психологические причины пьянства: "Все дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев. Эти обычаи требуют питья и угощения при всяком случае..."

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 может быть действительно один из признаков мужской доблести - умение пить? Как вы считаете? (Мнения учащихся)

**Демонстрация видеоролика «Антиреклама»** [**http://vidashki.ru/?video=antireklama\_alkogolya&videohost=youtube&id=4KQZ2tFtGGk**](http://vidashki.ru/?video=antireklama_alkogolya&videohost=youtube&id=4KQZ2tFtGGk)

**Алкоголь и девушки. Это ДОЛЖЕН знать каждый!**

**Демонстрация видеоролика** <https://www.youtube.com/watch?v=O5giYjAKSjk&feature=youtu.be>

**Кл. руководитель.** Я думаю, что наш сегодняшний разговор не оставил никого из вас равнодушным к рассматриваемой проблеме, что он послужит толчком для размышлений о месте алкоголя в вашей жизни. Мне хочется пожелать вам не упражняться в безумстве, не подвергать себя добровольному сумасшествию.

Ж.-Ж. Руссо писал: «Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное".

**Заключительная часть «Мой выбор»**

**Слайд «Я выбираю…»**

*Говорят по очереди.*

**У тебя всегда есть выбор**

  Ты выбираешь алкоголь? Значит, ты хочешь иметь (показывают плакаты):

*1. Болезни*

*2. Одиночество*

*3. Деградацию личности*

*4. Презрение людей*

 И тогда у тебя одна дорога. Вот сюда! (на плакате могила или тюрьма).

**Но есть и другой путь!** (плакаты)

*1. Счастливая семья.*

*2. Здоровые дети.*

*3. Творческая активность.*

*4. Уважение друзей, коллег по работе, детей.*

**Всё это в твоих силах. Это – здоровый образ жизни.**

**Сделай свой выбор!**

Оставайтесь в жизни людьми со светлым разумом! Спасибо всем.