Тема: Мифы и правда об алкоголе.

Цель: - формирование устойчивого негативного отношения к алкоголю;
- расширение представлений учащихся о последствиях алкоголизма;
- воспитание здорового образа жизни.

Форма: беседа с элементами дискуссии.

Ход мероприятия:

Вступительное слово учителя.

Некоторые дети впервые пробуют алкоголь в 4 года, а к 10 уже становятся зависимыми. Алкоголь – легальный наркотик.

Согласно исследовании. К. Гуррельмонна, первый контакт с алкоголем происходит теперь намного раньше – в 10 -12 лет. Около 5% 13 – летних уже регулярно употребляют вино, шампанское, пиво.

Исследования показали, что на территории РФ потребление алкоголя у подростков в 8 –м классе отмечено у 52% учащихся, в 9 – м – у 70%, в 10 – 11-м – у 81%.

По результатам опросов, многие российские подростки употребляют алкоголь с разрешения своих родителей. Детям не составляет никакого труда достать алкоголь; тому, кто пьет, не приходится, как зависимому от героина, опускаться до преступления, чтобы добыть наркотики. Если домашний бар пуст, в ближайшем магазине, а еще лучше у частника найдется достаточный запас алкоголя.

Для молодого поколения алкоголь в основном является групповым переживанием: выпивают прежде всего по вечерам с друзьями, на вечеринках или при другом приятном совместном общении. То есть вряд ли среди молодежи существуют пьяницы – одиночки.

Для несовершеннолетних, фактором, вызывающим чрезмерное употребление алкоголя, являются социально – психологические проблемы.

Алкоголизм – это заболевание, развитие которого можно остановить, но излечить его полностью невозможно. Один из его признаков – неконтролируемое желание употреблять алкоголь. Это прогрессирующая болезнь, и, если её не остановить, результатом может быть потеря рассудка или смерть.

Злоупотребление алкоголем прямо или косвенно является одной из важнейших причин высокой смертности населения нашей страны. Алкогольный цирроз печени в числе ведущих причин высокой смерти в возрасте от24 до 64 лет. В целом заболеваемость у пьющих в 2-3 раза выше, чем у непьющих, а смертность от соматических заболеваний – в 3 – 5 раз.

Вследствие действия всех причин продолжительность жизни алкоголика сокращается в среднем на 12 -18 лет. Ни одно живое существо. Кроме человека не употребляет алкоголь добровольно.

Защитный рефлекс срабатывает у всех. Наличие его очевидно и у детей. Абсолютная трезвость – одно из естественных условий нормальной жизнедеятельности.

Распространению употребления спиртных напитков среди молодежи способствуют укоренившиеся представления о безвредности, а иногда и полезности алкоголя.

2 этап. Работа в микрогруппах.

Каждой из микрогрупп предлагается опровергнуть один из бытующих мифов об алкоголе. Например: *«Пиво – безвредный напиток»(Пиво – безвредный напиток, который не только помогает снять напряжение, расслабиться, наладить общение, но и предотвращает употребление молодыми людьми более крепких напитков. Так ли это? Пиво относится к особой категории слабых алкогольных напитков. В нем содержатся вещества, повышающие восприимчивость организма к алкоголю, а так же усиливающие его всасывание. Систематическое употребление пива приводит к различным*

функциональным расстройствам всех органов и систем человека: одутловатость, обрюзглость, синевато – красный цвет, нарушается работа сердца, почек, нервная система не с справляется со стрессовыми ситуациями).

«Алкоголики не подвергаются особому риску» (Продолжительное употребление алкоголем влечет за собой изменения внутренних органов, нарушение функций мозга и нервной системы, изменение личности, ухудшение памяти и способности к сосредоточению. В более поздней стадии возникают галлюцинации и горячечный бред. Наиболее известна «белая горячка», 6-15% всех алкоголиков впадают в психическое состояние, продолжающееся от 4 до 10 дней. При этом состоянии не редки смертельные исходы.

МИФ	**РЕАЛЬНОСТЬ**
Алкоголь – пищевой продукт.	Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг.
Алкоголь – не основанная причина смертности среди молодежи.	Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением алкоголя или наркотиков.
Выпившие люди дружелюбны и общительны.	Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением алкоголя.
Алкоголь стимулирует, придает силы.	Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма.

3 Этап. Вопрос – Ответ.

1. Устраняет ли алкоголь депрессию, подавленное состояние?

Нередко употребление алкоголя в депрессивном состоянии приводит к углублению депрессии. В подавленном состоянии человек может почувствовать себя еще хуже, особенно подросток с мыслями о собственной неполноценности, у которого алкоголь может усиливать их идеи, вплоть до попытки самоубийства.

2. Если кто – то в семье пьет, увеличивает ли это вероятность для других членов семьи стать алкоголиками? Есть ли особая угроза для подростка?

Безусловно. Риск заболеть алкоголизмом существенно возрастает. Некоторые исследователи предполагают существование генетической предрасположенности к алкоголизму. Поэтому члены семьи алкоголика должны проявлять большее внимание к профилактике этого заболевания.

3. Могут ли подростки стать алкоголиками?

Действительно, подростки могут пристраститься к алкоголю намного быстрее, чем взрослые. Чем раньше ребёнок начинает выпивать, тем больше риск того, что он станет алкоголиком.

4. Почему алкоголь особенно опасен для молодых людей?

Потому что подростки обычно весят меньше, чем взрослые, и печень у них меньшего размера. Содержание алкоголя в крови у них растет быстрее, они быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя, и их организму легче нанести вред.

5. Возникают ли другие проблемы в семье, где есть алкоголик?
Если в семье есть алкоголик, то страдают все. Семейные неурядицы связаны, как правило, с финансовыми проблемами. У детей возникает чувство вины, они считают, что из –за них происходят конфликты и пьянство родителей. Дети испытывают неловкость, стесняются пьяных родителей. Пьянство родителей порождает неадекватное поведение у подростка. Помимо бродяжничества подросток вступает на преступный путь или сам становиться алкоголиком.

4 этап. Творческий.

Предлагаю каждой микрогруппе в течении 15 мин нарисовать плакат антиалкогольного содержания.

Рефлексия. В заключении классного часа предлагаю высказать своё мнение, что понравилось, что нет и почему в ходе обсуждения проблемы.