Государственное автономное образовательное учреждение начального профессионального образования профессиональное училище № 108 с. Новобелокатай Республики Башкортостан

**Методическая разработка внеклассного мероприятия по профилактике алкоголизма**

Разработала: педагог-психолог Субботина

Юлия Николаевна

**Цель:** формирование у обучающихся более четкого представления о вреде алкоголя и последствиях при его употреблении.

**Задачи:**

1. Первичная профилактика алкогольной зависимости.
2. Содействие формированию здорового образа жизни.
3. Побуждение обучающихся к сопротивлению вредным привычкам, научить противостоять давлению сверстников.

**План:**

1. Приветствие;
2. Знакомство обучающихся с темой мероприятия;
3. Вступительная лекция;
4. Просмотр и обсуждение фильма об алкоголизме;
5. Задание «Фоторобот»;
6. Задание «Умей сказать «Нет»!»;
7. Рефлексия.
8. ***Приветствие***
9. ***Знакомство обучающихся с темой мероприятия***

Путь к красоте, к истине, к добру находится всегда в самом человеке. Человечество подошло к опасной черте – ему угрожают не только экологические катастрофы, наибольшую опасность представляет его духовное опустошение и растление.

У каждого из нас имеются свои слабости, которые по-разному отображаются на нашем образе жизни и здоровье. Некоторые из слабостей переходят во вредные привычки.   Одна из вредных  привычек – пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию – алкоголизм. Алкоголь – самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей.

1. ***Вступительная лекция***

Алкоголь  - это яд, который приносит множество бед и страданий, являясь социальным злом для общества.

Пьяный человек – зрелище отталкивающее. Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

Предлагаю вам послушать истории людей больных алкоголизмом.

**История Жени.**

Здравствуйте, меня зовут Евгений, я алкоголик из города Тамбова. Я начал пить, когда был подростком, пить начал сразу много и практически до отключки. Рано испытал похмелье. Так что к 18 годам я уже был вполне сложившимся алкоголиком. Потом работа в другом городе, армия и везде алкоголь был моим лучшим другом. В итоге он из моего друга превратился в моего повелителя… А дальше все пошло по накатанному сценарию. Свое дело я потерял из-за алкоголя, из армии меня комиссовали. Начались недолгие, но частые запои с мучительными отходняками в потных вонючих простынях, с ужасными ломками, скачущим давлением (и это в 20 лет).

Однако я не хотел признать, что у меня есть проблемы, просто мне надо быть посдержанней  и поскромней с выпивкой, думал я тогда, и все будет нормально. Но, увы, это не помогло, уже к 21 году я пил запоями, начинающимися с дорогих напитков и заканчивающимися дешевым самогоном. Так продолжалось по нарастающей, с каждым разом  все хуже и хуже. Бывало попадал по пьяни в драки, где почему-то мне доставалось всегда больше чем другим. Начал воровать деньги у матери из кошелька. Один раз валялся в невменяемом состоянии на рельсах, пока меня не забрали сотрудники милиции… Через двадцать минут после задержания там прошел скорый поезд. И это не полный список моих приключений. Их было намного больше, просто не хочется все вспоминать, вернее это займет очень много вашего времени!

  Но бывали и периоды, когда  я «бросал» пить навсегда, и все близкие были счастливы, но неизменно через какое время я выпивал первую рюмку, и все начиналось сначала, с каждым разом сильнее и страшнее. В один из трезвых периодов я женился и думал: «Вот то, что было мне нужно. Теперь то я буду пить как все. Теперь я семейный человек, да и жена проследит за мной.»

Но все оказалось с точностью до наоборот. Я начал пить неделями, воровать из дома деньги, а потом и ценные вещи. Так продолжалось около года. Я сто раз обещал жене, матери и себе, что пить больше не буду никогда, но алкоголь управлял мной. Случился сильный запой на две недели с серьезными последствиями. Жена меня выгнала из дома, за что я очень благодарен, мать поставила на мне крест, да и я тоже на себе его поставил. Я лежал в тяжелом отходняке у матери дома  и депрессия рождала   мысли о суициде. В голове играла музыка, спать я не мог, потому что там (во сне) меня ждали черти. Я был раздавлен. Что делать не представлял. Пить я уже не мог и не пить не мог. Я попросил мать отвезти меня в наркологию., чтобы изолироваться от всех. Я думал, что теперь я конченый человек.

 И вот в таком состоянии я сидел на кушетке в 17 –ом отделении в ожидании врача, который куда-то ушел, и увидел на стене информационное объявление Анонимных Алкоголиков. В нем я прочитал фразу, которая перевернула всю мою жизнь: «**Все алкоголики рано или поздно бросают пить, только** **некоторым это удается при жизни**». Я захотел стать этим некоторым.

**История Натальи.**

 Меня зовут Наталия, я алкоголик. До 9-ти лет моя семья была благополучной, но отец стал пить и его посадили за хулиганство. Мама с ним развелась и мы переехали с окраины Москвы в центр.
Первый раз я попробовала алкоголь в 10 лет, бабушка угостила молочным коктейлем с коньяком. Ощущение было приятным. В 12 лет летом я была у тёти в деревне. Дядя, когда был пьяным, становился агрессивным и заставлял своих троих детей и меня пить брагу. Плохо мне не было, т. к. выпито было немного. В 13-14 лет мы уже сами доставали брагу. Один раз в подпитии я упала с моста в реку, но всё обошлось. Мне было 14 лет, В этом возрасте со школьными друзьями пили приготовленный нами глинтвейн и заедали мороженым. С 15-ти лет я уже частенько выпивала.

В 16 лет, в десятом классе справляли Новый Год. Спиртного было море, и я так напилась, что меня очень сильно рвало. Состояние было ужасным. После этого какое-то время не долго, старалась не допиваться так сильно.

Вскоре я поступила в медучилище. Было 1 сентября, я шла с желанием учиться на 5, но дело кончилось тем, что я с сокурсниками напилась так, что на автопилоте добралась до дома и легла спать. Больше рвоты после принятия больших доз у меня не было.

Однажды я познакомилась с молодыми художниками, иногда подрабатывала у них натурщицей, а заработанные деньги мы пропивали. Училище я бросила. Такая жизнь мне нравилась, но не до радости было моей маме. Между нами постоянно происходили скандалы. Мама желала мне добра, но её слова до меня не доходили. Вскоре после очередного скандала я ушла из дома к одному молодому художнику. Мне было 18 лет. С подругой мы занимались фарцовкой. Денег на выпивку и злачные места хватало.

Считаю, что к 19-ти годам я была уже больна алкоголизмом, т.к. стала опохмеляться пивом.

Круг знакомых расширили, образовалась своя компания. Мы занимались валютными махинациями и вели праздный образ жизни. Но в один прекрасный день всё рухнуло. Однажды после ресторана один добрый мальчик предложил уколоться, я была сильно пьяна, море по колено, почему бы и нет. После укола морфия я сразу протрезвела, появилась безумная радость, захотелось обнять весь мир.

С этого момента началось моё падение. Пить я не бросила, а кололась всё чаще и чаще. Друзья наставляли на путь истинный, но я была зависимая от алкоголя и наркотиков. Жизнь превратилась в кошмар, и я бросилась к матери в ноги со словами: «Я не могу так больше жить, спаси меня».

Через день я лежала в психбольнице с диагнозом наркомания. После курса дезинтоксикации меня отпустили в отпуск на 3 дня на проверку. Я заехала к другу за своими деньгами, и он предложил выпить коньяку. Я выпила. На следующий день я поехала из дома в парикмахерскую, но почему-то оказалась в ресторане, где просидела до вечера, выпивая и закусывая. На выходе меня задержали люди в штатском. Короче, я оказалась в своей психбольнице, на том же месте. В наказание назначили уколы сульфазина. Доктор убедил меня, что я больна алкоголизмом, и этот недуг доминирует над наркоманией. Я согласилась, мне сделали укол «торпедо». Пить я прекратила, но зато стала колоться. Через какое-то время я решила завязать  и самой перенести ломку. Как же мне было плохо, ноги, руки крутило, всё болело, то что я ела моментально переваривалось и выходило. К телефону я не подходила, через 3 дня мне стало легче, но я всё-таки укололась.

Мама заметила, что я опять колюсь и чуть не задушила меня, вырвав обещание завязать.

Я сидела дома, к телефону не подходила, слушала Высоцкого. Мои посиделки закончились попыткой суицида. Затем дурдом. Выписали меня с определённым диагнозом на всю жизнь.

После лечения я стала как зомби: лежала, молчала и ела. Затем мама устроила меня в детясли гладильщицей. Как же мне было трудно пройти 15 минут до работы. Я гладила 2 часа и уходила домой. Постепенно в коллективе я оттаяла, у меня сложились тёплые отношения с коллегами.

Мы с мамой проводили отпуск в деревне. Там я украдкой выпила глоток водки. После этого появилась тоска, желание уехать в Москву. Со скандалом мама меня отпустила. Приехав домой я собрала тёплую компанию и мы напились.

В один прекрасный день я купила бутылку вина. Когда вернулась домой, увидела, что на соседском шкафчике лежат их ключи от квартиры. И вдруг мне пришла мысль обокрасть их. Только я подумала об этом, кровь прилила к голове и пронзила мысль: Наталия, Наталия! до чего ты дошла - до воровства. Я взяла бутылку и бросила её в мусоропровод.

После этого моя ремиссия длилась 21 год.

А дальше произошло необъяснимое. В одно прекрасное утро я встала и открыла шкафчик, где находились лекарства и початая бутылка водки, которая на всякий случай там стояла годами. Моя рука сама потянулась к ней и я выпила из горлышка примерно полстакана, и я опять начала пить. Продала часть золотого запаса и пристрастилась к пиву. Когда эти деньги кончились, стала занимать, потом красть у матери.

Через какое-то время мама поняла, что я пью. Начались бесконечные, бесполезные лечения. Последним целителем был Довженко, на сеансе он уверил меня, что если я выпью, то умру. На следующий день я подумала: интересно, это правда или нет? Я взяла деньги из бюджета и выпила бутылку пива, вроде жива, почему же не продолжить. Поздно вечером я вернулась домой, пьяная, но живая. Мама стала бить меня скалкой по бедру, пока не образовалась большущая гематома, я не сопротивлялась, т.к. была виновата. Затем мама сказала, что уходит от меня в Дом престарелых. Я просила дать мне последний шанс. Утром я голубем летела в наркодиспансер. Требовала провести очередное лечение и обязательно температурный укол.

- Похожи ли эти две истории?

- Что в них общего?

- Было ли желание у Жени и Натальи бросить пить?

- Почему они не могли этого сделать?

- Было ли им стыдно за своё поведение и поступки?

- Возможно ли полностью излечится от алкоголизма?

У Жени и Натальи была алкогольная зависимость, именно поэтому им было тяжело, отказаться от алкоголя.

1. ***Просмотр видеофильма «Алкогольная зависимость».*** <http://www.youtube.com/watch?v=BtwfIfguxQc>

Итак, вы посмотрели как алкоголь влияет на людей, на их здоровье.

(Прежде всего, алкоголем поражается мозг, нарушается координация движений. Головные боли, чувство повышенной тревоги, мнительность, ухудшение процессов мышления, ослабление памяти, - все это в научной литературе носит название «алкогольное слабоумие». Нарушается работа сердца. Пьющий человек ощущает слабость, повышенную утомляемость, головокружение, появляются боли в области сердца. И как следствие, может наступить инфаркт. Алкоголь обжигает стенки желудка, где переваривается пища. Вследствие злоупотребления спиртными напитками развиваются такие болезни как гастрит желудка, язва желудка. При чрезмерном употреблении алкоголя заболевает и отмирает печень. При частом и неумеренном употреблении алкоголя процесс дыхания нарушается. Страдающие алкоголизмом люди гораздо чаще имеют такие заболевания, как хронический бронхит, пневмония, воспаления легких.)

1. ***Задание «Фоторобот»***

Под действием алкоголя у человека меняется не только поведение, но и его внешность. Ваша задача - определить по каким изменениям во внешнем виде человека мы можем судить о том, что он в состоянии алкогольного опьянения.

(Раздаются карточки – конструктор с изображением отдельных элементов внешности 2 разных людей (по 2 карточки на обучающегося). Надо составить портрет человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения и здорового трезвого человека– по принципу составления фоторобота). ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

По результатам выполнения упражнения выясняем, что у человека в состоянии опьянения происходит:

* покраснение лица (и шеи)
* покраснение и повышенная влажность слизистой оболочки глаз
* затуманенный, тяжелый взгляд
* отечность лица
* неопрятность и неряшливость в одежде

Так может выглядеть только нездоровый человек при злоупотреблении алкогольными напитками привычка превращается в болезнь – алкоголизм.

**-** Вот так постепенно разрушает алкоголь весь человеческий организм. В 40 лет алкоголики уже старые люди.

**-** Ребята, нужно ли пробовать спиртные напитки, если вам их кто – либо предложит?

***6. Задание «Умей сказать «Нет»!»***

Давайте попробуем вместе выработать правила отказа: «Умей сказать «Нет»!»

Вам предлагают попробовать алкоголь, причём в очень вежливой форме. В этой ситуации некоторым людям бывает трудно отказать, и они, сами того не желая, делают то, чего не должны делать, что приносит им вред. Давайте повторим с вами правила отказа:

1. Никогда не колебаться, а решительно и твёрдо сказать: «Нет!» При этом смотреть прямо в глаза собеседника.

2. Если давление продолжается, то надо перейти в наступление, говорить жёстко: «Послушай, почему ты мне навязываешь это?»

3. Отказаться вообще говорить на эту тему.

Помните: каждый человек имеет право отказаться от любого предложения другого человека.

1. ***Рефлексия.***

Каждому обучающемуся дается карточка с заданием: продолжить фразу:

1. Если мне предложат алкогольный напиток, то … .

2. Я выберу спорт вместо … .

3. Если я буду участвовать в акции против вредных привычек, то выберу девиз: … .)

(« Мы за здоровый образ жизни!», «Спорт – это жизнь! Вредные привычки – это смерть!», «Живи здоровым!») ПРИЛОЖЕНИЕ 2

- Ребята, вы молодцы! Отлично справились с заданиями! Ваша уверенность в правильном выборе здорового образа жизни растет с каждой минутой.