Муниципальное общеобразовательное бюджетное  учреждение

«Елунинская основная общеобразовательная школа»

«Правда об алкоголе»

Классный час

**(6 класс)**

Автор: Кремнева Е.Ю.,

учитель истории МБОУ «Елунинская ООШ»

с.Елунино

Классный час «Правда об алкоголе»

**Цель:** формирование мотивации у учащихся на сохранение и развитие своего здоровья.

**Задачи:**

1. Показать внешнюю и внутреннюю непривлекательность человека, злоупотребляющего алкоголем;
2. Доказать путем проведения опыта негативное влияние алкоголя на организм человека;
3. Развивать исследовательские и коммуникативные навыки.

**Оборудование:** презентация, материал для опыта (пробирки, этиловый спирт, яичный белок, пробирки с водой, окрашенной в желтый и синий цвета), карточки-конструктор.

**Форма проведения:** беседа, исследование.

Ход занятия

**Учитель:**

Тема сегодняшнего разговора - алкоголизм! (1 слайд)

Для пьянства есть такие поводы: (2 слайд)  
Поминки, праздник, встреча, проводы,  
Крестины, свадьбы и развод,  
Мороз, охота, Новый год,  
Выздоровленье, новоселье,  
Печаль, раскаянье, веселье  
Успех, награда, новый чин,  
И просто пьянство – без причин.

Можно попробовать … разобраться, обратиться к специалистам,

Что-то подчеркнуть, что-то высмеять…

Включаешь телевизор, а народ в кино пивко да водочку потягивает. Переключаешь на музыкальный канал и там «Авария» поет: «Пей пиво на заре, пей пиво перед сном».

Подростки с оттопыренными карманами ходят, потому что так они пьют свое «Клинское» пиво.

Рекламные компании алкогольных напитков можно поздравить. Продажи чрезвычайно быстро растут, и, как выясняется, во многом благодаря молодежи. Средний возраст приобщения к алкоголю 10-12 лет.

Пьянство – это зло, т.к. поведение пьяного человека непредсказуемо, а, значит, в результате может произойти любая трагедия. Давайте заглянем в прошлое и послушаем, когда и где появился алкоголь.

**Ученик:** (3 слайд)

Чистый спирт начали получать арабы в 6 – 8 веках и назвали его «алкоголь», что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рабез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта усугубила пьянство.

**Учитель:**

Существует мнение, что пьянство на Руси – старинная традиция русского народа. Так ли это на самом деле?

**Ученик:** (4 слайд)

Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.Н. Костомаров полностью опровергает это мнение. Он доказал, что в древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5 – 10 градусов. Пьянство в будние дни считалось грехом и позором.

**Учитель:** Ребята, как вы думаете, почему пьянство считают грехом и позором?

(учащиеся дают ответы).

Находясь под действием алкоголя, человек не может адекватно оценивать свои поступки. Не зря говорят: «Пьяному – море по колено» (5 слайд)

Под действием алкоголя человек: (6 слайд)

\* часто проявляет агрессивное или развязное поведение по отношению к окружающим;

\* настроение или неоправданно повышенное или необоснованно угрюмое;

\* речь становится более громкой и часто невнятной, при этом человек проявляет повышенную «болтливость»;

\* отсутствие правильной координации движений;

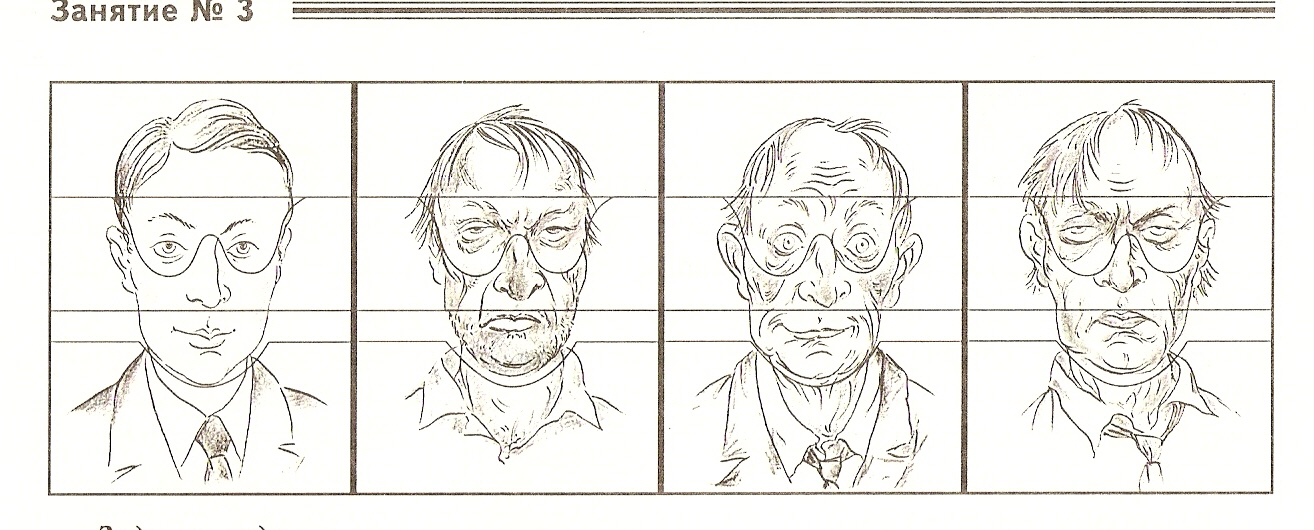
\* суетливость или (наоборот, заторможенность) движений (вплоть до полного «омертвления» и очень глубокого сна);

Под действием алкоголя у человека меняется не только поведение, но и его внешность.

Предлагаю вам провести эксперимент. Ваша задача определить, по каким изменениям во внешнем виде человека мы можем судить о том, что он в состоянии алкогольного опьянения.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА УЧАЩИХСЯ

Раздаются карточки-конструктор с изображением отдельных элементов внешности 4 разных людей. Путем сочетания отдельных элементов каждой группе надо составить портрет человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения. Работа организуется по принципу составления фоторобота.



По результатам 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.

Рассмотрим, какой вред организму наносит алкоголь.

Ученые долгое время проводили опыты на растениях, жуках, птицах, животных. Все опыты показали, что алкоголь вреден для живых организмов, в том числе и для людей.

Если какие-либо семена положить в чистую воду, то они прорастут. Однако если в стакан воды вылить чайную ложку спирта, то ростки этого же растения будут слабыми, не способными к жизни. Если же в стакан добавить ещё 2 ложки спирта, ростки и вовсе погибнут. Таким образом, спирт ослабляет рост семян растений и убивает в них жизнеспособность.

Интересны опыты, проведенные над насекомыми, птицами и животными, на которых алкоголь оказывает вредное влияние. При попадании спиртового раствора в улей, через некоторое время

пчелы прекращали рабочие вылеты и начинали вести себя странно: целыми днями оставались в улье и гудели, абсолютно забывая о работе.

Проводили опыты на влияние алкоголя на потомство животных. В помете у морских свинок, некоторое время употреблявших небольшие дозы алкоголя, сразу погибли 54 детеныша из 88.

Губительно действие алкоголя и на работу внутренних органов человека.(7 слайд)

**МОЗГ**

Является «главнокомандующим» всего организма. Именно пол его команде функционируют все органы и системы человека. Для нормальной работы мозг нуждается в полноценном потреблении энергии. Когда в организм поступает алкоголь, мозгу необходимо гораздо большее количество энергии, чтобы управлять работой органов. Но это как раз не возможно, поскольку именно алкоголь перекрывает каналы поступления кислорода в мозг. В результате наступает кислородное голодание, которое приводит к гибели множества мозговых клеток, не способных уже восстановиться снова. Головные боли, чувство повышенной тревоги, мнительность, ухудшение процессов мышления, ослабление памяти, - вот далеко не полный перечень симптомов, которые сопровождают этот процесс. В научной литературе это носит название « алкогольное слабоумие», хотя медики между собой называют его «социальной смертью».

**СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА**

Главный орган системы – сердце. Прокачивая кровь по кровеносным сосудам к другим органам и системам, оно тем самым обеспечивает поступление в них энергии и питательных веществ, а, следовательно, поддерживает в них жизнь. Алкоголь нарушает бесперебойную работу сердца, человек ощущает слабость, повышенную утомляемость, внезапное обильное потоотделение головокружение, появляются боли в области сердца. И как следствие, может наступить инфаркт – гибель сердечной мышцы.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**

Дыхание – синоним жизни. Когда мы произносим слова «бездыханное тело», речь идет об умершем человеке. При частом и неумеренном употреблении алкоголя процесс дыхания нарушается, а это, в свою очередь, приводит к снижению общей сопротивляемости организма. Вот почему страдающие алкоголизмом люди гораздо чаще имеют такие заболевания, как хронический бронхит, пневмония, воспаления легких. А уж одышка у таких людей – это обычное дело!

**ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**

О нарушениях этой системы вследствие злоупотребления спиртными напитками знает едва ли не каждый. Ведь главными негативными последствиями для пищеварительного тракта являются: гастрит желудка, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, поражения печени, желчного пузыря, желчных протоков и поджелудочной железы.

Опыт «Влияние алкоголя на живой белок».

Ход опыта: в яичный белок добавляется этиловый спирт. Учащиеся наблюдают за химической реакцией.

**МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**

Специфическая функция этой состоит в том, что она обеспечивает процесс выделения (удаления) из организма нежелательных веществ. При этом основная работа ложится на почки. Алкоголь воздействует на почки, приводя к нарушению процесса выделения влаги из организма, достаточно взглянуть на обрюзгшие, отечные лица злоупотребляющих алкоголем людей. Кроме того, из-за нарушения взаимодействия данной системы происходит и такое неприятное явление , как «недержание мочи» или непроизвольное испускание ее во время сна.

Опыт «Алкогольное отравление».

Ход опыта:

1. в пробирку №1 с водой, окрашенной в желтый цвет (пример здорового организма), добавляют воду, окрашенную в синий цвет (пример этилового спирта);
2. Наблюдают и делают вывод, как происходит отравление организма алкоголем;
3. В пробирку №1 добавляют еще порцию «этилового» спирта для усиления отравления;
4. Добавляют в пробирку №1 воду, окрашенную в желтый цвет, пытаются «вылечить» организм.

Таким образом, мы увидели, что в организме нет ни одного органа или системы органов, которые бы остались «безразличными» к введению в организм алкоголя. И с каждой новой порцией алкоголя усиливается отравление, а вернуть здоровье организму за один раз тоже невозможно.

(*для наглядности используется упражнение : участники встают в круги берутся за руки – это организм, где все органы и системы взаимосвязаны между собой. Затем один из участников опускает руки – сбой в работе организма, в котором прервалась взаимосвязь органов неминуем. Если учащиеся один за одним вообще выйдут из круга, то становится понятно, что, если таким же образом начинают выбывать из строя поврежденные алкоголем органы и системы, в конечном итоге существование такого организма, в принципе, невозможно.)*

И теперь немного статистики:

**ПЬЯНСТВО В РОССИИ: ТОЛЬКО ФАКТЫ** (8 -10 слайд)  
По официальным данным, в 2005 году в России насчитывалось около 3,5 млн. наркологических больных, в том числе больных алкоголизмом — 2,3 млн. человек.   
По неофициальным данным, число таких больных достигает 5 млн. (другими словами, болен алкоголизмом каждый 29-й житель страны!).

При этом мужчины страдают от алкоголизма в 5 раз чаще женщин.

В 2002 году в России   
регулярно употребляли алкоголь 80,8% молодежи в возрасте 11–24 лет,   
в сельской местности — свыше 90%.   
Уровень потребления алкогольных напитков, по официальным данным, составляет в России   
в пересчете на стопроцентный алкоголь 10 литров спирта на взрослого человека в год,   
а по оценкам экспертов — 14–15 литров спирта в год.   
Это означает, что каждый взрослый мужчина потребляет в среднем по 200 мл водки через день.   
Максимально же допустимым для здоровья нации, по оценкам экспертов ВОЗ, считается уровень в 8 литров спирта в год.   
Доза в 200 мл водки — весьма скромная для российского мужчины (по данным Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения, среди пьющих водку мужчин 20–55 лет лишь 22,7% потребляли менее 200 мл за раз) — эквивалентна 80 и более миллилитров этилового спирта и представляет опасность для жизни и здоровья человека.   
Таким образом, водочная структура потребления алкоголя автоматически сдвигает подавляющее большинство потребляющих алкоголь россиян в зону риска.   
Для среднестатистического человека 400 мл (во многих случаях и меньше) этилового спирта, принятые одномоментно, — смертельно опасная доза. Чтобы получить ее, достаточно выпить за короткое время литр водки или самогона.   
Это вполне реально.   
Этот же показатель соответствует 4 литрам вина или ведру пива.   
Выпить такое количество спиртосодержащих жидкостей уже достаточно сложно.   
Но именно слабоалкогольные напитки — пиво и баночные коктейли в последнее время все чаще становятся в России причиной алкоголизма у молодых людей.   
Важный коррелят алкогольной смертности — разница между продолжительностью жизни женщин и мужчин.   
В непьющих мусульманских странах с развитой системой здравоохранения и малопьющем Израиле эта разница составляет 4–5 лет.   
В странах «пивного» пояса этот разрыв в среднем равняется 6 лет.   
В промышленно развитых странах «винного» пояса — около 8 лет.   
Наибольший разрыв наблюдается в «водочном» поясе — 10 лет.   
Печальное «лидерство» сохраняется за Россией, где разрыв между средней продолжительностью жизни женщин и мужчин составляет 14 лет.   
Традиция потребления крепких алкогольных напитков (водка, самогон и т. д.) является колоссально мощным негативным фактором демографического развития, сопоставимым по силе с эпидемией СПИДа.   
Постперестроечный период в России ознаменовался демографической катастрофой, получившей название «русский крест».   
Во время антиалкогольной кампании в СССР потребление алкоголя сократилось приблизительно на 27%, что привело к падению смертности на 12% среди мужчин и на 7% среди женщин.   
Смертность от алкогольных отравлений понизилась на 56%. Среди мужчин снизилась смертность от несчастных случаев и насилия — на 36%, от пневмонии — на 40%, от других заболеваний дыхательной системы — на 20%, от инфекционных заболеваний — на 20%, а от сердечнососудистых заболеваний — на 9%. После сворачивания антиалкогольной кампании показатели смертности, в особенности мужской, резко выросли.   
В большинстве северных стран в один из выходных дней алкогольные напитки не продаются. В

России такого запрета нет, и по выходным наблюдается 8-11% подъем смертности за счет несчастных случаев и болезней системы кровообращения.   
Шокирующие факты: (11 слайд)

**17.04.2009.   
В Забайкалье 4-месячный младенец скончался, отравившись молоком пьяной матери**   
Как сообщают РИА Новости, 28-летняя женщина длительное время употребляла спиртное, а 3 апреля (2009) выпила пол-литра разведённого спирта. Трижды за вечер мать кормила грудью своего сына. На утро ребёнок был обнаружен мёртвым. Причиной смерти младенца стало острое отравление этиловым спиртом. Матери предъявлено обвинение в причинении смерти по неосторожности. Ей грозит до 2 лет тюрьмы.

Подведем итоги, давайте подумаем, как избежать употребления спиртных напитков?

Согласны ли вы с утверждениями:

1. Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реак­ции. *(Нет.)*
2. Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т. д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т. д.). *(Нет.)*
3. Алкоголь - это яд. *(Да.)*
4. По меньшей мере половина дорожных происшествий явля­ются результатом вождения в нетрезвом виде. *(Да.)*
5. Алкоголь препятствует быстрой реакции. *(Да.)*
6. Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвение тка­ней (после чего они не восстанавливаются). *(Да.)*
7. Алкоголь искажает ощущения и иногда приводит к тому, что выпившему человеку становится жарко при опасно холодной погоде. *(Нет.)*
8. Подросток может стать алкоголиком от пива. *(Да.)*
9. Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста. *(Да.)*

Джек Лондон: «Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъем, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинное представление о ценности вещей».

(12 слайд)

Был ли полезен для вас проведенный сегодня классный час?

Что показалось вам самым страшным из-за употребления алкогольных напитков?

**Литература:**

1. Журнал «Практика административной работы», № 7 2005 г.;

2. Журнал «Спутник классного руководителя», 2002 г.;

3. Методическое пособие «Детство без алкоголя»(автор: В.Ю. Климович), 2004 г.

4. Комплект наглядно-методических пособий «Детство без алкоголя», 2004 г.