Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования детей Дом детского творчества станицы Советской

муниципальное образование Новокубанский район

***Классный час***

**"Умный за «Клинским» не пойдет"**

Составитель: Тинькова Е.Н.

педагог дополнительного образования

станица Советская

**Цель мероприятия:** воспитывать у учащихся стремление здорового образа жизни, популяризовать его в ученической среде.

**Задачи мероприятия:**

1. Познакомить учащихся с вредным влиянием пива на организм.
2. Развеять миф о пользе пива.
3. Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

**План:**

1. Организационный момент. Вступительное слово.
2. Вступительная беседа. Цель: обсудить влияние пива на организм подростка.
3. Мини-беседа “Пиво-путь к хроническому алкоголизму”.
4. Работа по буклету: “Человек и алкоголь ”. Цель: получение адекватной правдивой информации о пиве.
5. Дискуссионные качели. Цель: доказать вред пива.
6. Задание: Заблуждения.
7. Закрепление.
8. Заключение. Выводы.

**Подготовительный этап:** проведение социального опроса среди учащихся [(анкета – приложение 3)](Анкета%20для%20соцопроса.doc)

**Оборудование:** Презентация «Умный за «Клинским» не пойдет» [(приложение 1)](Умный%20за%20), буклет «Человек и алкоголь» [(приложение 2)](буклет%20алкоголь.pub)

**Ожидаемы результат:** осознание каждым участником вредного влияния пива на организм, формирование здорового стиля жизни.

**Ход занятия:**

**1. Организационный момент. Вступительное слово**

**2. Вступительная беседа:**

* Внимательно прочитайте тему нашего занятия. (слайд 1)
* Как Вы думаете, о чем будет сегодня наш разговор? (о пиве)
* Почему Вы так думаете? (слайд 2)
* Подростковый возраст и рискованное поведение, это почти синонимы. в этом возрасте становятся актуальными потребности в признании, общении, самоутверждении, новых ощущениях. Подросток живет ими, они составляют основной смысл его жизни и заставляют действовать. Нередко самым простым и быстрым способом удовлетворения этих потребностей подростку представляется употребление алкоголя. Некоторым это дает возможность на какое-то время почувствовать уверенность в себе, легкость в общении, отвлечься от своих проблем. (слайд 3)
* Но так ли это?
* Заранее был проведен социальный опрос, результаты которого вы видите на экране (слайд 4)

***3. Мини-беседа “Пиво-путь к хроническому алкоголизму”.***

Обсуждение результатов социального опроса среди учащихся, подведение их к мысли, что не все их предположения являются правдивыми и верными, и что в течение мероприятия мы попытаемся их опровергнуть.

* Слово “Алкоголь” имеет арабское происхождении и означает “нечто эфирное”. Напитки, содержащие спирт, называются алкогольными. Алкогольная промышленность всех стран считает пиво своим продуктом и включает его в объем производства. Пиво- это не чистый алкоголь, но тоже можно сказать и о водке. В пиве содержание алкоголя может быть различным: от 0 до 10% и более. Среднее содержание алкоголя в пиве 3,5%, по западной статистике-5%. Это значит, что при употреблении бутылки водки и 8 бутылок пива в организм попадает одинаковое количество алкоголя. Спирт является сильным ядом, веществом, оказывающим не только опьяняющее, вызывающее зависимость, но и разрушительное воздействие на организм. Смертельная доза для подростка составляет 50-100г. (отрывок из фильма “Алкоголь”). Медики разных стран пришли к неожиданному выводу: при употреблении пива, в сравнении с другими алкогольными напитками, хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее. Пиво является самым агрессивным из легальных наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Поэтому, часто пивные вакханалии заканчиваются драками, насилием, убийствами. Пивной алкоголизм ведет к деградации поколений, с наглядным проявлением чего мы уже сталкиваемся на каждом шагу, во дворах, подъездах. 7 апреля 2006г. вступил в силу Федеральный Закон “Об ограничении розничной продажи и потребления (распития пива и напитков изготовленных на его основе)”. В частности, не допускается распитие пива в любых общественных местах, в транспорте, учреждениях культуры, образовательных учреждениях. Однако, вопреки букве закона, в городских парках, в скверах, на улице по-прежнему можно встретить людей, распивающих пиво, среди которых подростки. (слайд 5)
* Количество алкоголя необходимое для того, чтобы достичь состояния опьянения различается для разных людей и зависит от веса тела. Смертельная доза чистого (100%) алкоголя варьирует в зависимости от массы тела и возраста человека в следующих пределах:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Количество алкоголя |
| Грудные дети | 5 – 15 гр. |
| Дети до 13 лет | 50 – 150 гр. |
| Взрослые | 200 – 600 гр. |

Смертельная доза 7 гр. на 1 кг веса, т.е. 500 гр. чистого спирта умертвляет человека весящего 70 кг. Это алкоголь который находится в 4 литрах 12 градусного напитка или в 1 литре 48 градусной водки (слайд 6)

* Какие причины толкают подростков употреблять пиво? (ответы детей)

1. влияние родственников, друзья употребляют;  
2. родители употребляют пиво в присутствии детей;  
3. уровень самоконтроля у подростка недостаточен, система ценностей неразвита.

Около 40% подростков ошибочно считают, что употребление небольшого количества пива не представляет угрозы здоровью. (слайд 7)

* Так ли это, мы сейчас выясним!

***4. Работа по буклету “Человек и алкоголь!”*** (с.2-3 )  
(буклеты на партах)  
(чтение и обсуждение)

***5***. ***Дискуссионные качели*** (делимся условна на два лагеря) (слайд 8)

**Пиво и реклама:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Защитники пива** | **Противники пива** |
| *Пиво – панацея от многих болезней*  Исходя из древних медицинских трактатов, пиво следует пить в больших количествах при всех болезнях. Пиво применяли при истощении, исхудании, расстройствах пищеварения, а также при лечении, бронхиальной астмы, бессонницы,  заболеваний и даже холеры.  *Пиво и спорт*  Употребление пива, повышает спортивные показатели. В институте спортивной медицины в Риме спортсменам разных категорий давали в течение месяца пиво в качестве единственного напитка (кроме воды)  *Пиво и реклама*  “Делай, как мы, и у тебя также все будет хорошо!”, — внушают нам с экранов телевизора молодые и красивые люди. Мы хотим быть такими же, и пиво поможет нам приобрести новых друзей и стать привлекательными. | *Пиво – панацея от многих болезней*  В наше время пиво утратило славу лечебного напитка. Механизмы благоприятного влияния пива на организм не изучены. Способность пива увеличивать массу тела нельзя объяснить его калорийностью. Энергетическая ценность одного литра пива 300-500 килокалорий, что меньше, чем у безалкогольных напитков, соков. На увеличение массы тела влияют фитоэстрогены - аналоги женских половых гормонов, попадающие в напиток из хмеля. Кроме того, их физиологическое действие таково, что придает мужчинам внешнее сходство с женщинами. У женщин, напротив, эстрогены вызывают появление мужских черт, так как растительные эстрогены подавляют синтез организмом собственных гормонов.  Пиво быстро всасывается в организм, переполняет кровеносное русло, в результате возникают варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом “пивного сердца” или “капронового чулка”. Сердце провисает, становится дряблым, теряет свою роль живого мотора.  *Пиво и спорт*  Даже малые дозы пива снижают спортивные показатели. Например, конькобежцы и пловцы, выпившие по литру пива, снизили скорость плавания и бега на коньках на 20%.  *Пиво и реклама*  Реклама является одним из способов повышения продажи любого товара. Помимо ознакомления потенциального покупателя с новой продукцией она создает привлекательный образ рекламируемого товара. Многие подростки “клюют” на рекламный крючок, полагая, что пиво поможет им стать успешными и уверенными в себе. |

* Влияние алкоголя на здоровье человека(слайд 9)
* Притупление реакции нервной системы
* Снижение умственных способностей
* Обезвоживание организма
* Ожирение
* Повреждения печени (цирроз)
* Воспаление и туберкулез легких
* Острые инфекционные заболевания
* Алкогольный гастрит
* Язва желудка
* Инсульт ( кровоизлияние в мозг)
* Белая горячка

***6. Заблуждения***

Многие подростки считают, что употребление алкоголя и в частности пива не только не вредно, но даже полезно. Эти утверждения — из разряда заблуждений. Тест (слайд 10 – 16)

**Заблуждение первое.** Алкоголь снимает напряжение. Такое представление — не более чем иллюзия. В состоянии приподнятого настроения, не соответствующего объективным условиям, у человека создается ощущение расслабления (релаксации). Действие алкоголя заканчивается, а напряжение остается.

**Заблуждение второе.** Употребление алкоголя необходимо для веселья. Веселье под действием алкоголя — первая стадия наркотического возбуждения. На смену возбуждению приходят угнетение, общая разбитость, головная боль.

**Заблуждение третье.** Алкоголь согревает, особенно в холодном климате. Потребление алкоголя в холодное время ведет к смертельным исходам чаще, чем в теплое. Когда человек выпивает, про исходит расширение сосудов, увеличивается отдача тепла.

Человеку кажется, что он согрелся и ему жарко. На самом деле внутренняя температура организма снижается, а поскольку кожные поры расширены, охлаждение идет быстрее. При такой ситуации может даже наступить смерть от переохлаждения организма.

***7.*** ***Закрепление***

Задание: Назвать десять причин, по которым не надо пить пиво.

***8. Заключения и выводы***

Подведение итогов: учащиеся высказывают свои мнения и делают вывод о своем отношении к пиву после прослушанной информации (слайд 17)

**Анкета для соцопроса**

1. Вы пробовали пиво или другие алкогольные напитки?­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Кто впервые предложил вам попробовать пиво?­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Во сколько лет вы впервые попробовали пиво?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Знаете ли вы об отрицательных последствиях влияния алкоголя на организм?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Является ли пиво алкогольным напитком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Считаете ли вы, что употребление пива ведет к алкогольной зависимости?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета для соцопроса**

1. Вы пробовали пиво или другие алкогольные напитки?­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Кто впервые предложил вам попробовать пиво?­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Во сколько лет вы впервые попробовали пиво?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Знаете ли вы об отрицательных последствиях влияния алкоголя на организм?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Является ли пиво алкогольным напитком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Считаете ли вы, что употребление пива ведет к алкогольной зависимости?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета для соцопроса**

1. Вы пробовали пиво или другие алкогольные напитки?­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Кто впервые предложил вам попробовать пиво?­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Во сколько лет вы впервые попробовали пиво?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Знаете ли вы об отрицательных последствиях влияния алкоголя на организм?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Является ли пиво алкогольным напитком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Считаете ли вы, что употребление пива ведет к алкогольной зависимости?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета для соцопроса**

1. Вы пробовали пиво или другие алкогольные напитки?­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Кто впервые предложил вам попробовать пиво?­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Во сколько лет вы впервые попробовали пиво?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Знаете ли вы об отрицательных последствиях влияния алкоголя на организм?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Является ли пиво алкогольным напитком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Считаете ли вы, что употребление пива ведет к алкогольной зависимости?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета для соцопроса**

1. Вы пробовали пиво или другие алкогольные напитки?­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Кто впервые предложил вам попробовать пиво?­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Во сколько лет вы впервые попробовали пиво?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Знаете ли вы об отрицательных последствиях влияния алкоголя на организм?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Является ли пиво алкогольным напитком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Считаете ли вы, что употребление пива ведет к алкогольной зависимости?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета для соцопроса**

1. Вы пробовали пиво или другие алкогольные напитки?­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Кто впервые предложил вам попробовать пиво?­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Во сколько лет вы впервые попробовали пиво?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Знаете ли вы об отрицательных последствиях влияния алкоголя на организм?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Является ли пиво алкогольным напитком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Считаете ли вы, что употребление пива ведет к алкогольной зависимости?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_