Управление образования Администрации г. Ижевска

Муниципальное Автономное Образовательное Учреждение

«Гимназия №56»

Методическая разработка урока ОБЖ

«Алкоголь и его влияние на организм человека»

Автор: Рассомахина Екатерина Владимировна,

учитель ОБЖ

г. Ижевск

2015 год

Содержание

1.Введение.

2.Основная часть.

2.1. Методическое обоснование темы.

2.2.Методические рекомендации по проведению урока.

2.3.План урока.

3. Список литературы.

4. Приложение.

ВВЕДЕНИЕ

Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) — область знаний, в которой изучаются опасности, угрожающие человеку, закономерности их проявлений и способы защиты от них.

Главной целью образовательной области ОБЖ является формирование личности безопасного типа, которая не вредит себе, обществу, природе, способна к саморазвитию, самосохранению, самосовершенствованию в духовном и физическом плане, имеет общинно-коллективистские мотивы, побуждающие человека – гражданина к жизнедеятельности в традициях взаимной помощи и исключающие получение им корысти из затруднений и слабости окружающих его людей, обладает знаниями, умениями и навыками самозащиты и защиты других, предвидения опасных ситуаций и выхода из них с наименьшими потерями для себя и окружающих.

Проблема употребления алкоголя подростками очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами.

Во всём мире отмечается рост употребления алкогольных напитков подростками. В связи с этим во многих странах мира, а также в России все большее внимание уделяется проблеме распространения алкоголизма среди молодёжи, проводятся исследования с целью изучения мотивов употребления спиртных напитков молодёжью, выявления факторов, способствующих развитию злоупотребления алкоголем подростками. Особенно губительно злоупотребление алкоголем в молодежной среде - поражается и настоящее, и будущее общества.

От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголизм особенно активно влияют на не сформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При систематическом употреблении алкоголя развиваются опасные болезни, а также сохраняется высокий уровень заболеваемости алкогольными психозами. Они не только опасны для здоровья человека, но и практически неизлечимы.

Общественное отношение к ранней алкоголизации сегодня в подавляющем большинстве случаев характеризуется как негативное и отвергающее. Социальный аспект проблемы заключается в том, чтобы понять всю сложность взаимоотношений между подростком, употребляющим алкоголь и разными уровнями его социального окружения. Анализ материалов, свидетельствует, что за последние 100 лет независимо от уровня употребления и злоупотребления спиртными напитками показатели распространения алкоголизма у молодежи сохраняются на достаточно стабильном уровне, не превышающем 5 % больных до 20 лет и 8-10 % больных до 25 лет в России, около 90 % учащихся 7-9 классов употребляли слабые алкогольные напитки.

В целом деятельность органов и систем организма в пубертатный период отличается функциональной неустойчивостью, а в связи с этим и повышением реактивности тканей к многим факторам внешней среды, особенно к вредным. Не случайно, поэтому организм подростка оказывается легко уязвимым к воздействию алкоголя. Токсическое воздействие алкоголя на организм подростка в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого. Объясняется это прежде всего тем, что это бурно растущий организм с интенсивным обменом веществ, большей скоростью всасывания, большей скоростью кровотока и большим просветом сосудов, относительно большей массой крови. Кроме того, ткани организма подростка богаче водой, что усиливает повреждающее воздействие алкоголя, так как он обладает неограниченной способностью к растворению в воде, жадно поглощает воду, отбирая ее у тканей организма.

Таким образом, не надо обладать большим воображением, чтобы представить себе весь урон, который способно вызвать у подростка хотя бы однократное употребление вина и даже пива. Попав в организм, алкоголь достаточно медленно расщепляется в печени со скоростью О,1 г/кг массы тела в час. И только 10% его выводится из организма в неизмененном виде. Остальной алкоголь циркулирует вместе с кровью по всему организму, пока не расщепится весь. У подростка, учитывая высокую проницаемость тканей в этом возрасте, их насыщенность водой, алкоголь быстро распространяется по всему организму.

Токсическое воздействие алкоголя, прежде всего, сказывается на деятельности нервной системы. Если содержание алкоголя в крови принять за 1, то в печени оно будет равно 1,45, а в головном мозге — 1,75. Даже небольшие дозы алкоголя нарушают обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Малые дозы алкоголя патологически ускоряют процесс передачи возбуждения, умеренные — затрудняют его. Одновременно нарушается работа сосудов головного мозга: наблюдается их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияния в ткань мозга. Все это способствует усилению притока алкоголя к нервным клеткам и приводит к еще большему нарушению их деятельности.

Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом не только задерживается развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется, «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.

В этой связи особую значимость приобретает профилактика употребления алкогольной продукции среди подростков. Такая деятельность обеспечивает защиту общества от деградации, не дает неустойчивым членам общества выбрать неверный путь. Очень важно на ранних этапах предотвратить распространение алкоголизма среди детей и подростков.

В этой связи возрастает роль и ответственность системы образования за Формирование ответственности за себя, свою семью, за свою страну, за все человечество, за каждую мысль и каждый поступок - это одна из главных задач ОБЖ.

Аналитическая часть

**Методическое обоснование темы**

Курс ОБЖ содержит богатейшие возможности для воспитания учащихся, формирования у них высоких моральных качеств. В процессе изучения раздела «Здоровый образ жизни» создаются условия для развития их познавательной активности, умения самостоятельно пополнять знания из различных источников информации, формируется мотивация к ведению здорового образа жизни. Учащиеся получают прочные знания о том, как алкоголь влияет на здоровье человека, подростка, последствий пагубного приобщения к алкогольной продукции.

**Методические рекомендации по проведению урока.**

В процессе изучения данной темы создаются условия для понимания того, что употреблять алкогольные напитки не только вредно, но и опасно для жизни, здоровья, успешного будущего.

Данная методическая разработка может быть полезна при проведении уроков ОБЖ, классных часов по профилактике употребления алкоголя.

Планируя урок обобщения и систематизации знаний и умений учащихся, я ставлю перед собой цель создания условий для усовершенствования и систематизации имеющихся знаний и умений, осознания комплексного межпредметного характера изученного материала, формирование обобщенных способов работы, системного мышления, развитие аналитических способностей, навыков самостоятельной умственной деятельности, выявления уровня овладения системой знаний и умений.

Для достижения поставленных целей в своей работе использую технологии личностно-ориентированного обучения, уровневой дифференциации, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, интерактивные.

Данный урок является седьмым в разделе «Основы здорового образа жизни». Урок проводится с учащимися девятого класса.

Тип урока: урок обобщения и систематизации знаний.

Цель методической разработки:

* раскрытие опыта проведения уроков по изучению программной темы «Алкоголь и его влияние на организм человека»;
* использование элементов современных педагогических технологий на уроках ОБЖ.

**Цель урока**: сформировать стойкое отрицательное отношение к употреблению алкоголя подростками.

**Задачи урока:**

1. Образовательные:

1. углубить знания учащихся о пагубном влиянии алкоголя на здоровье человека и подростков;
2. обобщить знания учащихся о последствиях употребления алкоголя;
3. познакомить учащихся с альтернативными формами разрешения проблем, способствующих употреблению алкоголя.

2.Развивающие:

1. научить учащихся применять полученные знания в конкретных ситуациях (выполнение практических заданий);
2. формировать грамотную речь в процессе устных ответов обучающихся;
3. проводить поиск нужной информации в источниках разного типа;
4. формулировать собственную позицию.

3. Воспитательные:

1. продолжать воспитывать у учеников чувство ответственности за свое здоровье, свои поступки, уважение к закону;

2. акцентировать внимание учащихся на последствиях, возникающих в результате употребления алкоголя.

4. Здоровье - сберегающая:

1. профилактика умственного перенапряжения путём смены видов деятельности;

2. воспитывать у учащихся осознание необходимости и обязательного соблюдения здорового образа жизни;

**Материально-техническое обеспечение урока**:

1. Основы безопасности жизненедеятельности. 9кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков – М.: Дрофа, 2004г.
2. мультимедийная презентация, видеоролики о вреде алкоголя проект 1 канала "Береги себя!", раздаточный материал.

**Межпредметные и внутрипредметные связи**: ОБЖ-биология, обществознание, литература профилактика употребления психоактивных веществ, профилактика суицидального поведения подростков.

Практическая часть

План урока:

1. Организационный момент, приветствие.

2. Актуализация знаний по теме урока.

3.Изучение нового материала:

Влияние алкоголя на органы и системы организма.

Определение причин употребления подростками алкоголя, альтернативы алкоголю как способу решения проблем подростков.

Социальные последствия употребления алкоголя.

Обсуждение пословиц и поговорок о пагубном влиянии алкоголя.

4) Закрепление.

5) Подведение итогов урока, выставление оценок.

6) Домашнее задание.

**Ход урока**

**l. Opr. момент**. Приветствие учащихся.

**II. Актуализация знаний**

Наверняка вы знаете, что употреблять алкогольную продукцию подросткам запрещено. Об этом вам говорят, когда информируют об административной ответственности несовершеннолетних. Несовершеннолетним в России признается человек, не достигший возраста 18 лет. Во многих странах за рубежом этот возраст сдвинут до 21 года. Что означает совершеннолетие – считается, что с этого возраста человек становится взрослым, может отдавать отчет своим поступкам и несет полную ответственность за свои действия самостоятельно. Считается, что организм человека к этому периоду становится взрослым (хотя он продолжает свое формирование до 23 лет).

Необходимо определить отношение учащихся к проблеме употребления. Для этого предложить упражнение "До и после", которое позволит узнать в начале урока о том, что школьники знают об употреблении алкоголя, в конце урока узнать, поменялось ли их отношение к данной проблеме.

Упражнение «До и после»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| до | утверждения | после |
|  | Алкоголь – пищевой продукт |  |
|  | Алкоголь – не основная причина смертности среди молодежи. |  |
|  | Выпившие люди дружелюбны и общительны. |  |
|  | Алкоголь стимулирует, придает силы. |  |
|  | Пиво - безвредный напиток |  |
|  | Алкоголь снимает стресс |  |
|  | Алкоголь повышает работоспособность |  |

В связи с этим возникает вопрос: какие проблемы возникают у подростков, начинающих употреблять алкоголь?

Школьникам предлагается ответить на этот вопрос в парах и сделать записи в тетради. Затем озвучить свои варианты ответов (проблемы со здоровьем, поскольку организм еще не сформирован, успеваемостью, законом, друзьями, формирование зависимости).

**III. Изучение нового материала**.

Целеполагание

Ребята  давайте определим круг  вопросов, на которые вы найдете  ответы сегодня на уроке (влияние алкоголя на органы человеческого тела, последствия употребления алкоголя для человека и общества).

В целом деятельность органов и систем организма в пубертатный период отличается функциональной неустойчивостью, а в связи с этим и повышением реактивности тканей к многим факторам внешней среды, особенно к вредным. Не случайно, поэтому организм подростка оказывается легко уязвимым к воздействию алкоголя. Токсическое воздействие алкоголя на организм подростка в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого. Объясняется это прежде всего тем, что это бурно растущий организм с интенсивным обменом веществ, большей скоростью всасывания, большей скоростью кровотока и большим просветом сосудов, относительно большей массой крови. Кроме того, ткани организма подростка богаче водой, что усиливает повреждающее воздействие алкоголя, так как он обладает неограниченной способностью к растворению в воде, жадно поглощает воду, отбирая ее у тканей организма.

РАБОТА С раздаточным материалом (приложение №1, №2).

Вам предлагается ознакомиться с раздаточным материалом, в котором описано влияние алкоголя на органы и системы организма, а затем записать в таблицу результат. Работая в парах, записать в пустые строчки органы, которые также страдают от употребления алкоголя. Обсудить, как пиво, как один из популярнейших алкогольных напитков, "особенно" влияет на здоровье (влияние на гормональный статус за счет фитогормонов, наличие многих вредных и ядовитых веществ, быстрое формирование пивного алкоголизма).

 Отдельно обсудить такие последствия, как инфекционные заболевания, а также то, что под воздействием алкоголя контроль над сознанием ослаблен, а это может стать причиной передачи человеку половых инфекций, вирусных, ВИЧ-инфекции. Также сообщить о том, что большинство преступлений совершается в состоянии опьянения, когда сознание затуманено и это обстоятельство не является смягчающим наказание, а наоборот, судом оно порицаемо.

|  |  |
| --- | --- |
| Орган/система | влияние |
| Сердце |  |
| Мозг |  |
| Печень |  |
| Суставы |  |
| Поджелудочная железа |  |
| Легкие |  |
| Кровь  |  |
|  | почки |
|  | кожа |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Репродуктивная функция |  |
| Пищеварительная система |  |
| Иммунитет |  |

Показ социальных видеороликов о влиянии алкоголя проект 1 канала "Береги себя!". Обсуждение увиденного.

Записать, какие последствия возникают в указанных сферах.

|  |  |
| --- | --- |
| сфера |  |
| умственная | Человек тупеет |
| социальная | Лишается работы |
| психологическая | Возникает зависимость, без употребления - депрессия, плохое настроение |
| физическая | Зависимость тела от алкоголя, абстинентный синдром, запои, физическая боль. |

Работа с раздаточным материалом. Работая в парах, необходимо определить **причины употребления подростками алкоголя**. (Записать причины в форме таблицы). Затем предложить во второй части таблицы написать то, что можно сделать, чтобы "причины" не доводили до употребления алкоголя. Обсудить полученные результаты, познакомить с телефонами доверия.

|  |  |
| --- | --- |
| причина | Что можно сделать |
| Стресс | -обратиться за помощью к психологу, авторитетному взрослому-проговорить с друзьями проблему-позвонить по телефону доверия под единым федеральным номером 8-800-2000-122, Республиканский молодежный телефон доверия 658-072, 658-073, телефон экстренной помощи психотерапевтов и психологов «Перезагрузистресс.РФ» 8-800-100-0906, анонимно, бесплатно |
| Любопытство  | Вспомнить о последствиях, которые наступают после употребления алкоголя |
| За компанию | Выбирать себе компанию, в которой "хорошие привычки", жить по принципу "Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты". Настоящий друг не предложит употребить то, что лишает человека здоровья. |
| Желание казаться взрослее | Авторитет среди сверстников можно заработать и тем, что можно стать интересным собеседником, читать книги, заниматься интересным делом, иметь увлечение для души. |

Помощь при алкогольном отравлении. Если принято значительно количество алкоголя, может развиться алкогольное отравление. Его признаки –возбужденное или депрессивное состояние, повышение частоты сердечных сокращений и артериального давления, головокружение, тошнота и рвота.

Помощь при алкогольном отравлении:

1. дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте;
2. уложить на бок и очистить дыхательные пути;
3. вызвать скорую помощь;
4. промыть желудок;
5. положить на голову холодный компресс.

**Социальные последствия употребления алкоголя.**

 В результате злоупотребления алкоголем человек становится не только больным, но и деградирует (становится не таким умным, как раньше вследствие чего совершает много ошибок). Кроме того, употребление спиртных напитков несовершеннолетними, а также распитие и появление в состоянии опьянения в общественном месте взрослым (несовершеннолетним) является основанием к привлечению к административной ответственности (КоАП РФ).

 Статистика говорит о том, что большинство преступлений совершаются людьми в состоянии алкогольного опьянения, когда сознание и ум притупляются.

 Совершение преступления и правонарушения несовершеннолетним влечет за собой следующие последствия:

1. Сложности в последующем устройстве на работу (работодатели проверяют потенциальных работников на предмет правопорядочности и вправе отказать в приеме на работу);
2. Сложности в поступлении в определённые учебные заведения;
3. Лишение возможности построения карьеры;
4. Сложности в получении работы и построении карьеры родителями, так как они несут ответственность за действия их несовершеннолетних детей.

 В современном обществе, чтобы добиться успеха, признания, воплотить свои мечты в реальность становится необходимым и обязательным соблюдать законы, иметь активную жизненную позицию, беречь свою репутацию. Не менее важно это и для подростков, поскольку основа для успеха в будущем закладывается задолго до наступления совершеннолетия человека.

 Когда человек становится алкоголезависимым, меняется его социальный статус. Авторитет среди ближайшего окружения теряется, лишается уважения, работы. Отношения в семье ухудшаются, подчас разрушается семья и страдают все члены семьи, особенно дети. В состоянии опьянения человек становится агрессивным, проявляет жестокое обращение с детьми, супругом, окружающими. Ухудшается материальное положение семьи, порой не достает средств на покупку продуктов питания.

 Работа с раздаточным материалом (приложение № 3). Из предложенных пословиц и поговорок выбрать те, которые говорят о:

1. влиянии на здоровье человека, разум;
2. последствиях употребления алкоголя;
3. характеристике человека, употребляющего алкоголь.

 Из пословиц можно сделать вывод, какой?

Влияние на здоровье человека, разума - ухудшение состояние здоровья, мышления.

Последствия - драки, ссоры, совершение преступлений и т.д.

Характеристика людей в состоянии алкогольного опьянения - потеря человеческого "лица", авторитета, возникновение ссор, драк и т.д. Если говорить о том, как алкоголь влияет на женщин - проблемы в семье, неуважение к ней.

IY. Закрепление изученного.

 Рефлексия 6 минут

Заполнить в таблице «До и после» (столбец «после») и обсудить, что изменилось.

Дети в тетрадях записывают "Билет на выход":

3 - самых важных момента, которые я сегодня узнал (чему научился) на уроке

2 – трудности (проблемы), которые должен решить

1 – вопрос, который у меня остался после урока (на отдельном стикере и вывешивают на доске)

**V.Задание на дом.**- выучить записи в тетради, прочитать параграф 5.2. главы 5 разделаIII.

**Y .Подведение итогов урока**. Выставить отметки обучающимся.

Список использованных источников:

1. Классные часы.9 класс. А.В. Давыдова – М.: ВАКО, 2014. – 272 стр.

2. Основы безопасности жизненедеятельности. 9кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков – М.: Дрофа, 2011г

3. <http://обж.рф/data/documents/Shershnev-Znachenie-kursa-OBZh.pdf> ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА ОБЖ С ПОЗИЦИЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ И МЕЖДУНАРОДНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ Л.И Шершнев (доклад на Всероссийском совещании «Современное состояние и перспективы развития курса Основы безопасности жизнедеятельности» 19 декабря 2000 года, г. Москва, Академия повышения квалификации и переподготовки работников образования.

4.<http://med.otvetov.ru/2-pogovorki-i-poslovicy-pro-alkogol.html> Пословицы и поговорки о вреде или пользе алкоголя.

5. <http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/alkogol-i-nervnaia-sistema/> Алкоголь и нервная система

6. <http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/chto-nuzhno-znat-o-pivnom-alkogolizme/> Что нужно знать о пивном алкоголизме

7. <http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/vred-alkogolya-dlya-molodogo-organizma/> Вред алкоголя для молодого организма

8. http://www.bestreferat.ru/referat-224944.html Курсовая работа На тему: Распространение употребления алкоголя среди подростков.

Приложение №1.

Упражнение «До и после»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| до | утверждения | после |
|  | Алкоголь – пищевой продукт |  |
|  | Алкоголь – не основная причина смертности среди молодежи. |  |
|  | Выпившие люди дружелюбны и общительны. |  |
|  | Алкоголь стимулирует, придает силы. |  |
|  | Пиво - безвредный напиток |  |
|  | Алкоголь снимает стресс |  |
|  | Алкоголь повышает работоспособность |  |

Записать, каково влияние алкоголя на органы и системы организма. Записать в пустые строчки органы, которые также страдают от употребления алкоголя.

|  |  |
| --- | --- |
| Орган/система | влияние |
| Сердце |  |
| Мозг |  |
| Печень |  |
| Суставы |  |
| Иммунитет |  |
| Легкие |  |
| Кровь  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Репродуктивная функция |  |
| Пищеварительная система |  |

 Записать, какие последствия возникают в указанных сферах.

|  |  |
| --- | --- |
| сфера |  |
| умственная |  |
| социальная |  |
| психологическая |  |
| физическая |  |

Написать, какие причины подталкивают человека к употреблению алкоголя

|  |  |
| --- | --- |
| причина | Что можно сделать |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Приложение №2.



**Губит людей пиво**

Спиртные напитки нельзя делить на «вредные» и «безвредные», так как они все пагубно влияют на организм человека. Но реклама твердит обратное. В повседневной жизни нас окружает пестрое изображение пивных бокалов, которое призывает сотни тысяч людей потянутся за очередной бутылкой любимого напитка. Естественно, это делается для увеличения продаж, однако у потребителя складывается впечатление, будто пиво — безопасный и даже полезный напиток. Более того, воздействие этого напитка на организм человека позволяет утверждать, что пиво вызывает привыкание, доходит до того, что человек и дня без бутылки провести не может.

Особое внимание следует обратить на то, что [пивной алкоголизм](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/bytovoj-alkogolizm/) отличается особой тяжестью, так как обычно выявляется уже в запущенной стадии.

**Ваше сердце не любит пиво**

Увлекаясь пивом, можно «посадить» сердце. Для любителей пивной пенки будет полезным узнать, что в ней в качестве стабилизатора содержится кобальт. «Пивное» сердце вынуждено работать в условиях превышения допустимой концентрации этого элемента в 10 раз! В результате уплотняются стенки камер «мотора», запускается процесс омертвения тканей сердечной мышцы, сердце увеличивается в объемах. В качестве «бонуса» пивоманы получают еще и различные воспаления в других органах: желудке, пищеводе и не только.

Не каждый знает, что большое количество пива приводит к насыщению организма углекислым газом. Все это провоцирует варикозное расширение вен. Само сердце отказывается нормально качать кровь, начинает провисать под собственным весом, и затем случается то, что врачи называют синдромом «пивного сердца» или «капроновым чулком».

**Пиво – причина гормональных сбоев**

[Эндокринная система](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kak-alkogol-vliyaet-na-organizm/) человека очень восприимчива к токсичным веществам, которые содержатся в пиве. Проблема «пивного живота» у мужчин – это не просто следствие излишнего веса. Под действием солей тяжелых металлов организм практически перестает вырабатывать мужской половой гормон – тестостерон. Вместо него активно увеличивается выработка женских гормонов, которые и приводят к внешним изменениям фигуры мужчины: расширяется таз, растет грудь и живот. И, конечно же, это все пагубно сказывается на потенции мужчины.

То же самое, только наоборот, происходит и в организме женщины: становится грубым голос, начинают расти усы и т.д. Также возрастает риск заболеть раком, а кормящие мамы просто убивают своих детей, вскармливая их «пивным молоком».

**Пивной алкоголизм: до и после**

Возьмем здоровый организм, все системы которого нормально функционируют, и наденем на него маску пивного алкоголизма. Начинаются все проблемы, конечно же, с мозга. Ни для кого не секрет, что под влиянием алкоголя клетки [головного мозга](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol-menyaet-mozg-navsegda/) отмирают. Но мало кто знает, что с ними происходит дальше. Мертвые клетки отправляются в плаванье по кровеносным сосудам, фильтруются почками и выводятся из организма вместе с мочой.

Большое количество пива способно нарушить функции спинного мозга, а кроме этого, приводит к гастриту, панкреатиту, поражению нервной системы и проблемам с артериальным давлением.

Список болезней, вызванных пивом, можно продолжать еще несколько страниц, но лечение их нужно начинать именно с борьбы с алкоголизмом. Состояние усугубляется еще и тем, что мозг не выдерживает постоянных атак, а это приводит к слабоумию и уничтожению личности человека.

**Предупрежден – значит вооружен**

Главной проблемой в борьбе с «пивным алкоголизмом» является нежелание воспринимать пиво как напиток, приводящий к алкоголизму. Люди, которые не могут представить ни единого дня своей жизни без пива, на самом деле зависимы, в таких случаях необходима помощь специалистов.
Пивной алкоголизм, как и любой другой, проходит все характерные стадии. Опасность его в том, что начинается он совсем незаметно, но прогрессирует очень стремительно. Поэтому действовать в таких случаях нужно незамедлит

**Алкоголь и нервная система**

Многие люди считают, что выпить рюмку-другую «для настроения» — это не такое уж большое преступление против здоровья. Алкоголь влияет на поведение таким образом, что после первых двух рюмок/бокалов человеку становится хорошо и комфортно: сразу накатывает приятное чувство внутреннего тепла, настроение становится приподнятым, человеку хочется шутить и болтать обо всем на свете даже с малознакомыми людьми. Однако проходит совсем немного времени — и хорошее настроение сменяется обидчивостью и агрессивностью, затем нарушается координация движений, а речь человека, еще несколько минут назад блиставшего красноречивостью, становится невнятной. Все эти признаки опьянения являются следствием насыщения крови токсинами. Их источником становится алкоголь, который оказывает пагубное влияние на нервную систему даже в малых дозах.

**Стимулирующий яд**

Часто алкоголь употребляют, чтобы «отдохнуть», почувствовать себя легко и свободно. Отсюда и происходит величайшее заблуждение человека, что спиртные напитки являются своеобразным стимулятором. Однако в действительности все наоборот. Работа нервной системы человека основывается на двух сбалансированных процессах: возбуждении и торможении. Алкоголь – это натуральный яд, который влияет на процесс торможения. Поэтому человеку, находящемуся «под градусом», кажется, что он преодолел смущение и скучную рациональность, что теперь ничто не мешает ему отдыхать и веселиться.

Но даже при самой маленькой концентрации алкоголя в крови его влияние на кору головного мозга колоссально. Это проявляется в угнетении центров, отвечающих за управление поведением. Вследствие этого человек больше не может адекватно оценивать свои поступки и делает даже то, на что никогда бы не отважился в трезвом сознании. По мере того, как концентрация алкоголя в организме увеличивает, тормозные процессы все больше угнетаются.

**Медленное убийство мозга**

Ученые всего мира, изучающие влияние алкоголя на мозг человека, вынуждены отметить, что даже один прием крепких спиртных напитков вызывает нарушение комплексной работы мозга. Эти явления носят временный характер, однако имеют очень серьезные последствия. Под действием алкоголя в нервных клетках происходят процессы их разрушения (патологические изменения в нейроне), а восстановление этих клеток, как известно, не наступает вовсе.

**Атака на зрение и слух**

Любой алкоголь «затормаживает» работу мозга – того «компьютера», который управляет всеми процессами в нашем организме. Это приводит к так называемой алкогольной диплопии. Данное явление хорошо известно тем, кто, выпив лишнего, замечает, что его зрение отказывается фокусироваться, а в глазах начало двоиться. Происходит это потому, что токсическое действие алкоголя определенным образом «расслабляет» глаза, их мышцы сокращаются очень слабо и работают не согласованно. Как следствие, зрительные оси смещаются, а картинка попадает на несимметричные места сетчатки.

От алкоголя страдает и слуховой анализатор. По очевидным уже причинам ухо перестает адекватно реагировать на внешние раздражители. Звуки неправильно расшифровываются мозгом, и в итоге искажается восприятие человеком внешнего мира.

**Гибель нервных клеток**

У систематически пьющих людей в первую очередь страдают мелкие артерии и капилляры. Они становятся хрупкими. Так как мозг питается за счет широкой кровеносной сетки, то нейроны начинают испытывать кислородное голодание. Это проявляется в виде головных болей, общей вялости организма и неспособности остановить свое внимание на чем-либо.

Если алкогольная интоксикация носит регулярный характер, это приводит к необратимым процессам в мозге. Представьте, что наша нервная система – это горящие огни большого ночного города. Каждый прием спиртного дает увеличенную нагрузку на всю «осветительную систему». Следовательно, она очень быстро изнашивается и деградирует. «Лампочки» перегорают тысячами, светящихся островков становится все меньше, и никакой связи между ними больше не существует.

Если посмотреть на мозг алкоголика, в нем заметны ярко выраженные физические изменения: извилины становятся очень тонкими, а полушария постепенно уменьшаются в размерах. К сожалению, эти процессы носят необратимый характер, и даже после длительного воздержания от алкоголя мозг не придет к изначальному состоянию, а нервные клетки не восстановятся. Более того, систематическое употребление алкоголя может стать первопричиной психических заболеваний в будущем.

**Алкоголизм**

Алкоголик – не просто любитель выпить. Так называют человека, который страдает от алкоголизма – зависимости организма от поступления в него спиртных напитков.

**Что такое алкоголизм?**

Алкоголизм – это хроническое заболевание, которое может длиться годами и даже десятилетиями. Страдающие им люди фактически одержимы алкоголем и не могут контролировать количество употребляемого, даже если это вызывает серьезные проблемы дома или на работе.

Существует миф о том, что [употребление умеренного](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/bokal-vina/) количества спиртных напитков не вызывает серьезных физических и психологических проблем и даже полезно для здоровья. Но нередко **даже умеренная выпивка заканчивается развитием алкоголизма**.

**Статистика алкоголизма**

— По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире около 140 миллионов людей, страдающих алкоголизмом, и большинство из них никак не лечится.
— Только в США около 30 процентов населения сообщает о наличии эпизодов злоупотребления алкоголем в их жизни.
— Результаты исследования канадских ученых показывают, что алкоголь – причина каждой двадцать пятой смерти в мире.
— У мужчин риск начать регулярно злоупотреблять алкоголем – 15 процентов. Стать алкоголиком – 10. У женщин риск развития алкоголизма еще выше.

**Симптомы алкоголизма**

Как правило, алкоголики отрицают наличие у них зависимости от спиртного. Но по некоторым признакам ее можно определить:
— Выпивка в одиночестве.
— Попытка скрыть факт употребления алкоголя.
— Невозможность контролировать количество выпитого.
— Провалы в [памяти](http://www.takzdorovo.ru/privychki/spirtnoe-zastavlyaet-zabyvat/).
— Создание ритуалов принятия алкоголя: до или во время еды, после работы, по пятницам и т.п. Крайняя раздражительность, если эти ритуалы нарушаются.
— Потеря жизненных интересов, увлечений.
— Появление регулярного желания выпить.
— Чувство раздражительности, когда алкоголь недоступен или может оказаться недоступным.
— Наличие «заначек» алкоголя в самых неожиданных местах.
— Принятие больших доз алкоголя, чтобы «почувствовать себя хорошо».
— Наличие проблем во взаимоотношениях с другими, усугубляющихся в состоянии опьянения.
— Проблемы с законом: задержания, приводы в вытрезвитель.
— Проблемы на работе: неспособность хорошо выполнять свою работу из-за похмелья, прогулы, приход на работу в нетрезвом виде.
— Растрата денежных средств, предназначенных на другие цели, на алкоголь.
— Возрастание дозы алкоголя, требуемой для наступления эффекта опьянения.
— Тошнота, потливость, дрожь при невозможности выпить.

**Что вызывает алкогольную зависимость?**

Регулярное употребление спиртных напитков нарушает в мозге баланс нейрогормонагамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), который управляет импульсивностью. А также глутамата, стимулирующего работу нервной системы. Также алкоголь стимулирует выработку дофамина – **гормона удовольствия**. И его повышенный уровень делает употребление алкоголя приятным процессом.

Через некоторое время процесс выработки этих химических веществ в мозге нарушается, и человеку требуется алкоголь не только для того, чтобы чувствовать себя хорошо, но и **чтобы не чувствовать себя плохо** в условиях недостатка нейрогормонов, отвечающих за хорошее настроение.

Развитие алкоголизма – постепенный процесс, который может длиться от нескольких лет до десятилетий. Но люди с высокими факторами риска **становятся алкоголиками за несколько месяцев**.

**Факторы риска развития алкоголизма:**

— Гены. Люди с семейной историей наркомании и алкоголизма в шесть раз чаще становятся алкоголиками.
— Возраст [первой пробы алкоголя](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kak-pogubit-mozg-podrostka/). Исследования показывают, что люди, впервые попробовавшие спиртное до 15 лет, чаще имеют проблемы с алкоголем в дальнейшей жизни.
— Курение. У курильщиков в пять раз больше шансов на проблемы с алкоголем, чем у тех, кто никогда не курил.
— Стрессы. Гормон стресса кортизол провоцирует потребление спиртного.
— [Окружение](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/za-kompaniu/). Люди, в чьем окружении есть злоупотребляющие алкоголем или алкоголики, чаще регулярно выпивают.
— Депрессия. Алкоголь часто используется для самолечения в качестве антидепрессанта. Но исследования [показывают](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol-ne-snimaet-stress/), что злоупотребление алкоголем приводит к депрессии или усугубляет ее, а не наоборот.
— Реклама алкоголя в средствах массовой информации. Спиртное нередко изображается как атрибут светской и яркой жизни. Многие эксперты считают, что подобная реклама передает сообщение о том, что чрезмерное употребление алкоголя социально приемлемо.

**К чему приводит алкоголизм?**

— Повышенная утомляемость. Человек чувствует себя уставшим и обессиленным большую часть времени.
— Потеря памяти: особенно страдает кратковременная память.
— Нарушение зрения. Мышцы глаз слабеют под действием токсинов.
— Заболевания [печени](http://www.takzdorovo.ru/privychki/pechen-i-vrednye-privychki/). У алкоголика значительно повышен риск развития алкогольного гепатита и цирроза печени – необратимых и быстро прогрессирующих заболеваний.
— Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит и нарушение работы поджелудочной железы. Эти проблемы лишают организм возможности переваривать и усваивать пищу и вырабатывать определенные гормоны, регулирующие обмен веществ.
— Гипертония. Регулярное пьянство повышает кровяное давление у человека.
— Проблемы с [сердцем и сосудами](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kak-vrednye-privychki-vlijajut-na-serdtse/). Алкоголь приводит к кардиомиопатии (повреждению сердечной мышцы), сердечной недостаточности и инсультам.
— Диабет. У алкоголиков повышен риск развития диабета второго типа.
— Нарушение менструального цикла у женщин и эректильная дисфункция у мужчин.
— Остеопороз и повышенный риск переломов. Алкоголь препятствует росту новой костной ткани.
— Нарушение работы нервной системы. Деменция и спутанность сознания – основные последствия алкоголизма.
— Рак. У алкоголиков гораздо выше риск развития онкологических заболевания: рак полости рта, пищевода, печени, толстой кишки, прямой кишки, молочной железы и предстательной железы. Всего две порции алкоголя в день повышают риск развития рака поджелудочной железы на 22 процента.
— Аварии и тяжелые травмы. Люди в состоянии опьянения чаще попадают в ситуации с повышенным травматизмом. Так, в США половина всех несчастных случаев на дороге со смертельным исходом вызвана употреблением алкоголя.
— Домашнее насилие. Алкоголь – основной провокатор драк в семье, избиения супруги и детей и конфликтов с соседями.
— Проблемы с законом. Процент алкоголиков, оказавшихся в тюрьме, выше по сравнению с непьющими людьми.

**Самое важное**

Алкоголизм – это хроническое заболевание, которое приводит к разрушению организма и психики человека.

**Что нужно знать о пивном алкоголизме**

Пиво обычно не принято считать серьезным алкоголем. С него начинают знакомство с алкоголем подростки, им принято утолять жажду и запивать ужин.

**Тоже алкоголизм**

Наркологи считают, что нет отдельного понятия «пивной алкоголизм». Если от алкоголя [развивается зависимость](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kak-proyavlyaetsya-alkogolnaya-zavisimost/), не важно, что ее вызывает — пиво, водка или шампанское.

С другой стороны, при потреблении пива редко бывает сильное опьянение — из-за большого количества дополнительной жидкости, ведь в желудок не вместиться больше его объема.

Газированный спирт

Что объединяет пиво, шампанское и коктейли в банках? [Такие разные напитки](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kogda-gazirovka-ne-bezobidna/), но все они – алкоголь.

Пиво на организм действует **так же разрушительно**, [как и любой другой алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kak-alkogol-vliyaet-na-organizm/): развиваются цирроз печени, гепатит, сердечные заболевания, и увеличивается риск появления раковых заболеваний.

**Пиво — не прохладительный напиток**

Утолять жажду пивом не стоит. Во-первых, на жаре всасывание алкоголя усиливается и человек хмелеет гораздо быстрее. Во-вторых, алкоголь обладает сосудорасширяющим действием. Это **нарушает терморегуляцию**, и на жаре любитель пива запросто может перегреться.

В-третьих, пиво, как и любой алкогольный напиток, обладает сильным мочегонным действием и провоцирует дополнительное **обезвоживание организма.**

**Пивное сердце**

Пиво — напиток с особым соотношением этилового спирта и воды. Если в водке этиловый спирт концентрированный, то в пиве он как следует разведен. Поэтому, чтобы получить нужный токсический эффект алкоголя из пива, человеку приходится параллельно выпивать еще и большой объем жидкости.

**Избыток жидкости**, которая попадает в кровеносную систему, заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой. При длительных перегрузках такого рода его размеры увеличиваются, сердечная мышца становится дряблой, и нарушается его работа.

Перегружается и сама кровеносная система – повышается давление на стенки артерий, вызывая [гипертонию](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/bolezn-kotoruu-mozhno-kontrolirovat-gipertoniya/). Впоследствии избыток жидкости [выводят почки](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/profilaktika-mochekamennoj-bolezni-i-drugih-zabolevanij-pochek/), и лишняя работа вызывает нарушение их деятельности.

**Почему от пива толстеют**

Люди, злоупотребляющие пивом, нередко отличаются тучностью. Тому есть несколько причин.

1. Пиво само по себе — **калорийный продукт**. Например, в светлом пиве содержится от 300 до 400 ккал на литр, а в темном может содержаться от 400 до 700 ккал на литр. Пара бутылок плюс закуска – и вы уже употребили половину [суточной нормы энергии](http://www.takzdorovo.ru/calcs/435/intro/).

2. **Пивная закуска – калорийна**. «Взять те же картофельные чипсы, — рассказывает Надеждин, — это 550–560 ккал на 100 г. Это суперкалорийная еда». Популярные в народе жареные колбаски, сосиски и жирная рыба дает возможность получить вместе с пивом несколько сотен лишних калорий за счет достаточно вредного для организма животного жира.

Но даже если вы будете пить пиво без закуски, нагрузку на сердце и общее влияние алкоголя на организм вы не устраните.

3. Человек, который постоянно употребляет алкоголь, **не может контролировать свой вес**. Это связано с образом жизни, в котором так много высококалорийных еды и напитков, а количество движения уменьшается.

Одна из первых рекомендаций диетологов, к которым обращаются люди с избыточным весом, помимо сокращения калорийности рациона, исключения жирного и сладкого и увеличения двигательной активности — не пить алкоголь.

**Фитоэстрогены в пиве**

На самом деле, **изменение гормонального фона** — в мужскую сторону у женщин и в женскую у мужчин — происходит у всех, кто регулярно употребляет любой алкоголь, а не только пиво.

У мужчин алкоголь вызывает рост жира на бедрах и ягодицах, увеличение молочных желез и развитие импотенции. Женщины обзаводятся «пивными животами» — отложением жира на талии по мужскому типу, хриплым низким голосом и нарушением менструального цикла.

Поэтому всегда следует помнить: **пиво — тоже алкоголь, который вызывает заболевания сердца, появление лишних килограммов и зависимость, требующую лечения у нарколога**.

**Вред алкоголя для молодого организма**

**Удар в мозг**

Содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, влияет на головной мозг, который в подростковом возрасте находится на стадии структурных и функциональных изменении, поэтому **особенно уязвим** для влияния химических веществ.

Результаты экспериментов на животных и добровольцах-людях показывают, что **даже однократная** и небольшая доза спиртного может нарушить химический механизм мозга, ответственный за обучение.

**Наступает задержка развития мышления, нарушается выработка нравственных и этических норм, могут угаснуть уже проявившиеся способности.**

Под действием алкоголя подросток **буквально тупеет**: и интеллектуально и эмоционально. А недостаточно зрелый мозг подростка **быстрее формирует зависимость** от алкоголя.

**Удар в живот**

**Печень** подростка разрушается под действием алкоголя [гораздо быстрее](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kak-alkogol-vliyaet-na-organizm/), чем у взрослого человека, ведь проницаемость сосудистых стенок у подростков выше, а механизмы работы ферментов в печени еще не сформированы окончательно.

Алкоголь приводит к жировому перерождению клеток печени и нарушению синтеза витаминов, ферментов, белкового и углеводного обмена.

Наблюдаются и **сбои в работе желудочно-кишечного тракта** — под действием алкоголя изменяются свойства и количество желудочного сока, нарушается работа поджелудочной железы, что может привести не только к панкреатиту, но и к диабету.

Даже самое легкое [пиво](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/chto-nuzhno-znat-o-pivnom-alkogolizme/) — сильное мочегонное средство. И, если его употреблять регулярно, **из организма вымываются минеральные и питательные вещества**, потеря которых для растущего организма подростка может оказаться невосполнимой.

А сладкие слабоалкогольные [коктейли в баночках](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kogda-gazirovka-ne-bezobidna), популярные в подростковой среде — настоящая гремучая смесь из [сахара](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zhidkij-sahar), красителя и спирта. Которая, помимо дозы алкоголя, поставляет в организм подростка избыточное количество калорий. Нередко в таких баночках содержится и [кофеин](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/amerikanskie-vlasti-vzyalis-za-energetiki), негативно влияющий на нервную и сердечно-сосудистую системы.

**Удар по будущему**

Сексуальные контакты [без контрацепции](http://www.takzdorovo.ru/privychki/pyanye-podrostki-zabyvaut-predohranyatsya) в подростковой среде чаще всего случаются именно «по пьяни». Подобные **случайные связи** могут привести к заражению инфекциями, передающимся половым путем, гепатиту В и С, ВИЧ-инфицированию.

Нередко незащищенный секс может стать причиной ранней беременности у девочек, аборта и следующих за ним гинекологическим проблемам.

**Все остальное**

Не закончивший свое формирование организм очень болезненно отвечает на поступающий в него [этанол](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/pyat-sposobov-primeneniya-etanola-po-naznacheniu/). Нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы: **появляются тахикардия, перепады артериального давления.**

**Иммунная система** перестает полноценно выполнять [свои функции](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/immunitet-kak-eto-rabotaet/): употребляющий алкоголь подросток становится очень восприимчив к инфекционным заболеваниям. И не только простудным — среди выпивающих молодых людей нередко встречаются инфекции мочевыводящих путей и почек и хронические воспалительные заболевания дыхательных путей, нередко осложняющиеся еще и курением.

**Влияние алкоголя на организм подростка**

Организм ребенка в шесть-восемь раз быстрее привыкает к спиртному, чем организм взрослого человека.

 У детей, приобщающихся к алкоголю, быстро развивается хронический алкоголизм. Ребенок, начавший употреблять спиртное с 13-15 лет, может стать алкоголиком всего за один год.

Алкоголизация мальчиков протекает иначе, чем у девочек. Для нее характерны быстрые темпы развития, интенсивность.

Алкоголизм среди молодежи обычно связан и с другими видами рискованного поведения: опасным сексом, что повышает риск заболеваний, пе­редаваемых половым путем (ЗППП), беременностью в подростковом возрасте, уходом из школы, насилием и преступностью.

Злоупотребление алкоголем является одной из причин широкого распространения самоубийств среди подростков.

Подростковый (пубертатный) возраст — это переход от детства к взрослости, период становления и формирования зрелого организма. По биологическим критериям, в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), он охватывает годы жизни от 10 до 20 лет. Этот воз­растной период характеризуется бурным ростом, как отдельных органов, так и всего организма в целом, началом и завершением полового созревания, совершенствованием функций органов и систем организма. В этот период интенсивно перестраиваются нервно-регуляторные механизмы, наиболее активно формируются некоторые отделы головного мозга, возникают новые связи между нервной и эндокринной системами. Усиливается также деятельность щитовидной железы. Ее гормоны обеспечивают ускорение окислительных процессов, необходимых для роста и дифференцировки тканей, особенно для развития мозга. Повышается активность надпочечников, гормоны которых играют важную роль в адаптационных и пластических процессах.

В подростковом возрасте усиленно развиваются внутренние органы. Масса сердца увеличивается почти в 2 раза, возрастает объем крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение. Сердце достигает максимума работоспособности у девушек к 15—16 годам, у юношей — к 17—18 годам. Бурно растет и совершенствуется легочная система. Изменения в структуре легких проявляются в увеличении показателей внешнего дыхания, уряжается частота дыхания — к концу пубертатного периода она составляет 16—18 экскурсий в минуту.

В самом начале периода отрочества завершаются морфологические и функциональные изменения органов пищеварения. К 12—13 годам завершается замена молочных зубов, заканчивается развитие пищевода, слюнных желез и желудка. Однако неустойчивость вегетативной нервной системы накладывает отпечаток на секреторную и моторную функции желудка. К 14—15 годам у девушек и к 15—16 годам у юношей окончательно формируется печень и желчный пузырь, процессы фильтрации в почках не отличаются уже от аналогичных процессов у взрослых.

Особого внимания заслуживает развитие психики в подростковом возрасте. В этот период происходит дальнейшее совершенствование функциональной деятельности центральной нервной системы. Завершается структурное и морфологическое созревание нервных клеток. Развитие психики в этот период знаменует собой переход индивидуального сознания в общественное.

Формируется перспективное мышление, которое, в частности, проявляется в типичном для подростков философствовании о смысле жизни, бесконечности, месте человека в мире и т. д.

В период отрочества начинают формироваться высшие этические и нравственные категории, эстетические понятия. Сложная переоценка явлений окружающей действительности совершается подростком непоследовательно, разрозненно; первое впечатление для него неоспоримо; эмоции отличаются чрезвычайной неустойчивостью. Для этого периода характерны и специфические психологические черты и реакции, такие, как реакция эмансипации, группирования со сверстниками, увлечения (хобби) с их частой сменой и т. д. [ЛичкоА.Е., 1973].

В целом деятельность органов и систем организма в пубертатный период отличается функциональной неустойчивостью, а в связи с этим и повышением реактивности тканей к многим факторам внешней среды, особенно к вредным. Не случайно, поэтому организм подростка оказывается легко уязвимым к воздействию алкоголя. Токсическое воздействие алкоголя на организм подростка в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого. Объясняется это прежде всего тем, что это бурно растущий организм с интенсивным обменом веществ, большей скоростью всасывания, большей скоростью кровотока и большим просветом сосудов, относительно большей массой крови. Кроме того, ткани организма подростка богаче водой, что усиливает повреждающее воздействие алкоголя, так как он обладает неограниченной способностью к растворению в воде, жадно поглощает воду, отбирая ее у тканей организма.

Таким образом, не надо обладать большим воображением, чтобы представить себе весь урон, который способно вызвать у подростка хотя бы однократное употребление вина и даже пива. Попав в организм, алкоголь достаточно медленно расщепляется в печени со скоростью О,1 г/кг массы тела в час. И только 10% его выводится из организма в неизмененном виде. Остальной алкоголь циркулирует вместе с кровью по всему организму, пока не расщепится весь. У подростка, учитывая высокую проницаемость тканей в этом возрасте, их насыщенность водой, алкоголь быстро распространяется по всему организму.

Токсическое воздействие алкоголя, прежде всего, сказывается на деятельности **нервной системы.** Если содержание алкоголя в крови принять за 1, то в печени оно будет равно 1,45, а в головном мозге — 1,75. Даже небольшие дозы алкоголя нарушают обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Малые дозы алкоголя патологически ускоряют процесс передачи возбуждения, умеренные — затрудняют его. Одновременно **нарушается работа сосудов головного мозга**: наблюдается их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияния в ткань мозга. Все это способствует усилению притока алкоголя к нервным клеткам и приводит к еще большему нарушению их деятельности.

**Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом не только задерживается развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется, «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.**

Второй мишенью алкоголя в организме является **печень.** Именно в ней под действием ферментов происходит расщепление алкоголя. При скорости поступления алкоголя в клетки печени выше скорости его распада (0,1 г/кг в час) происходит накопление алкоголя, ведущее к токсическому поражению клеток печени. В этом случае алкоголь выступает как растворитель биологических мембран клеток печени, вызывая структурные изменения в них. Дистрофические процессы с накоплением жира. При систематическом употреблении спиртных напитков жировые изменения в клетках печени осложняются их некрозом с последующей заменой клеток печени соединительной тканью. Развивается цирроз печени, весьма грозное заболевание, почти всегда сопровождающее хронический алкоголизм Действие алкоголя на печень в подростковом возрасте еще более разрушительно, так как этот орган находится в стадии структурного и функционального формирования. Токсическое поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеводного обмена, синтеза витаминов и ферментов.

Алкоголь обладает выраженным токсическим действием на эпителий, выстилающий пищевод, желудок, нарушает секрецию и состав желудочного сока, что в свою очередь ведет к нарушению переваривающей способности желудка и различным диспепсическим явлениям. Нарушение усвояемости пищи неблагоприятно сказывается на росте и развитии подростка.

Небезучастны к употреблению алкоголя и быстрорастущие в пубертатном возрасте **легкие**. Около 10% принятого алкоголя удаляется из организма через легкие. При этом алкоголь и продукты его распада оказывают непосредственное токсическое воздействие на нежный эпителий бронхов подростка и формирующиеся стенки альвеол легкого, одновременно нарушая как проницаемость, так и тонус его сосудов. Поражение эпителия, открывающего «ворота» для вторичной инфекции, и застойные явления в легком обусловленные дисфункцией сосудов, могут привести к заболеваниям органов дыхания.

Очень чутко реагирует на присутствие алкоголя и сердце растущего человека. Неблагоприятно изменяются как ритм, так и частота сердечных сокращений, обменные процессы в мышце сердца. В настоящее время доказано прямое токсическое воздействие алкоголя на миокард путем глубокого нарушения обмена веществ в мышечных клетках сердца. Алкоголь заставляет мышцу сердца перейти на невыгодный для нее энергетический баланс. Естественно, что в таких условиях не может быть правильного и полноценного формирования как мышечного, так и нервного аппарата сердца подростка, а это может болезненным эхом отозваться впоследствии.

Наконец, токсическое воздействие алкоголя сказывается и на самой крови Активность лейкоцитов, играющих важную роль в защите организма, снижается, замедляется движение эритроцитов, несущих кислород к тканям, патологически изменяется функция тромбоцитов, имеющих большое значение для свертывания крови.

Таким образом, алкоголь оказывает чрезвычайно пагубное воздействие на растущий и развивающийся организм человека в период отрочества. Он ослабляет организм, тормозит и угнетает правильное развитие и созревание его органов и систем, а в некоторых случаях (при злоупотреблении) и вовсе гасит развитие некоторых функций (развитие высших форм самосознания, абстракции, эстетических понятий и этических категорий и т. д.).

**Доказано, что чем моложе организм, тем губительнее действие на него алкоголя**. Это обусловлено анатомо-физиологическими и социально-психологическими особенностями детского и подросткового возраста. В частности, бурно протекающие изменения в центральной нервной системе, внутренних органах, эндокринной системе, связанные с ростом и созреванием организма, способствуют повышению его реактивности, в связи с чем многие дополнительные вредности (внутренние и внешние), в том числе и алкоголь, могут привести к быстрому развитию того или иного патологического процесса. Установлено, что у подростков употребление алкогольных напитков значительно быстрее, чем у взрослых, вызывает заболевание алкоголизмом, а его развитие отличается злокачественным течением.

**Из всего вышесказанного видно, что употребление алкоголя подрастающим поколением не только не желательно, но и недопустимо.**

Приложение №3

 Из предложенных пословиц и поговорок выбрать те, которые говорят о:

1. влиянии на здоровье человека, разум;
2. последствиях употребления алкоголя;
3. характеристике употребляющего алкоголь.

## Б

Бредет Татьяна недобре пьяна.
Был Иван, а стал Болван, а все винцо виновато.

## В

В ковшичке не стало, к ретиву сердцу пристало.
В кабаке родился, в вине крестился.
В людях пьет, да и дома не льет.
В хмелю мало ли что бывает.
Вино вину творит. Не вино винит, а вина.
Вино веселит, да от вина же и голова болит.
Вино с разумом не ладит.
Вино сперва веселит, а там без ума творит.
Вино уму не товарищ.
Водка вину тетка.
Выпил две, да и не помнит где.
Выпил чарку, выпил две — зашумело в голове.
Выпьешь много вина, так поубавится ума.
Вино приходит — стыд уходит.
Вино полюбил семью разорил.

## Г

Где запивать, тут и ночевать.
Где ни напьется, тут и подерется.
Где винцо, там и горюшко.
Где пьют, там и льют.
Где опьянение, там и преступление.

## Д

Дали вина, так и стал без ума.

## Е

Его чарка бьет.
Если выпить с умом, то ум отключится первым.
Ему ворона глаз клюет, а он и носом не ведет.

## З

За ковш, так и за нож; за чарку, так и за драку.
Закаялся и зарекся (пить), от вознесенья до поднесенья.

## И

Испей винца, позабудь отца!
Из полуведра, да не чарочкой, а в припадочку.
Из пяти пальцев не вижу ни одного, а один в глазах семерит.
Испила кума бражки, да и хватилась рубашки.

## К

Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
Как не уймется от питья, не уйдет от битья.
Как пьян, так и капитан, а как проспится, и свиньи боится.
Кто много пьет вина, тот скоро сойдет с ума.
Кто винцо любит, тот сам себя губит.
Кто бражкой упивается, тот слезами умывается.
Кто чарку допивает, тот веку не доживает.
Кто вино любит, свое сердце губит.

## ЛЛучше знаться с дураком, чем с кабаком. Лишь бы пилось да елось, а дело на ум не шло. Лучше пряничать (быть сластоежкой), чем бражничать.

## М

Много пить — добру не быть. Пить до дна — не видать добра.
Муж пьет — полдома горит; жена пьет весь дом горит.
Мужик год не пьет, и два не пьет, а как черт прорвет, так и все пропьет.

## Н

На воде ноги жидки, а на вине жиже того.
На пьяного поклеп, а трезвый украл.
Напился чернее матушки грязи.
Напьемся — подеремся, проспимся — помиримся.
Не жаль вина — жаль ума.
Нет такого молодца, кто б обманул винца (т. е. чтоб хмель не брал).

## О

Он пьет, как грецкая губка.

## П

Пей воду, вода не смутит ума.
Первая чарка — первая палка.
Перед хмелем падко, во хмелю сладко, по хмелю гадко.
Пил во всю ночь, пока была мочь.
Пил мадеру, да досталось и спине и мундеру (солд.).
Пил до вечера, а поужинать нечего.
Пить — добро, а не пить лучше того.
Пойми пьяного речи, поймешь и свиное хрюканье.
Пить хмельное, так и говорить такое.
Полно пить, пора ум копить.
Пьет, как в бездонную кадку льет.
Пьян — храбрится, а проспится — свиньи боится.
Пьяница проспится — к делу годится.
Пьян да глуп, так больше бьют.
Пьяному и до порога нужна подмога.
Пьяному море по колени, а лужа по уши.
Пьяному и море по колено.

## Р

Разок, другой — да и с ног долой.
Руки золотые, да рыло поганое (да горло мишурное).

## С

С вином поводишься — нагишом находишься.
С похмелья да с голоду разломилобуйну голову.
С пивушка головушка болит, с вина просыпанье тяжело.
Сам себя не видит (всегда пьян).
Святые угодники на пьяниц угодливы: что ни день, то праздник.
Со хмелиной спознаться — с честью расстаться.
Спасается — по три раза в день напивается.
С увеличением градусов тупеют даже углы

## Т

Табачник к табаку, а пьяница к кабаку.
Так пьян, что через губу не плюнет.

## У

У наших бражников много праздников.
У пьяницы на уме скляница.
У него под горлом дыра.
Уж как веет ветерок из трактира в погребок.
У пьяного кулаки дерево рубят, у трезвого и топор не берет.
У Фили пили, да Филю ж и били.

## Х

Хлеб на ноги ставит, а вино валит.
Хмель шумит — ум молчит.
Хмель не плачет, что пьяницу бьют.
Хмельной, что прямой: рот нараспашку, язык на плече.

## Ч

Чего трезвый не скажет, то пьяный развяжет.
Что у трезвого на уме, у пьяного на языке.