**Дискуссия**

 **«Трезвость - норма жизни.»**

**Цель**: сформировать жизненную позицию человека, ищущего ответ на извечные проблемы: что есть добро и зло ?

**Оформление**: столы в классе в виде букв «О», на стенах плакаты

: «Пьют и едят все люди, но пьянствуют и обжираются только дикари. В.Г. Белинский»;

«Человек пьющий ни на что не годен … А.С Пушкин»;

«Водка белая, но красит нос и чернит репутацию. А.П.Чехов».

(Готовятся к дискуссии все учащиеся класса)

**Классный руководитель.** Алкоголь…Пьянство… Почему эта проблема с каждым годом волнует всё большее число людей в разных странах мира? И не только врачей, стоящих на страже здоровья людей, но и работников охран общественного порядка, оберегающих честь, достоинство и неприкосновенность личности граждан. Эта проблема волнует людей самых разных профессий: и педагогов, и руководителей производства, и юристов , и домашних хозяек. Она никого не оставляет равнодушным и каждый в силу своего понимания и личного опыта так или иначе формулирует своё отношение к употреблению спиртных напитков. Старая пословица гласит: «Сколько людей, столько и мнений». Вот сегодня каждый из нас и выскажет своё мнение.

**1-й ученик.** Похититель рассудка - так именуют алкоголь с давних времён. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н.э -с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из мёда, плодов соков и дикорастущего винограда. Возможно, виноделие возникло ещё до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших ещё добывать огонь, но уже знавших приёмы приготовления хмельных напитков.

**2-й ученик.** Да, знали далекие предки о пьянящих напитках. Еще до нашей эры человечество стало понимать пагубные последствия пьянства, о чем свидетельствуют отдельные попытки ограничения распространения спиртных напитков. Так, например, египетским царям и жрецам разрешалось пить вино в очень небольшом количестве. Некоторые китайские императоры казнили пьяниц. В древней Индии служителей культа, уличенных в пьянстве, заставляли пить кипящее вино или мочу.

**3-й ученик.** Выдающийся психиатр и борец с алкоголизмом В.М Бехтерев так охарактеризовал причины пьянства:

«Всё дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев. Эти обычаи требуют питья и угощения при всяком случае…».

Вот как сказано об этом в стихотворении Владимира Котова:

*Средь традиций самых разных*

*Есть нелегкая одна.*

*Если встреча, если праздник,*

*Значит, пей и пей до дна!*

*Пей одну и пей другую,*

*И седьмую, и восьмую,-*

*Просят, давят, жмут «друзья»!*

*Ну а если не могу я,*

*Ну а если мне нельзя?*

*Ну а если есть причина*

*Завтра утром в форме быть?*

*Значит, я уж не мужчина?*

*Хоть давись, но должен пить!*

**4-й ученик.** История знает печальные случаи, когда великолепные художники, писатели или ученые становились алкоголиками. Есть немало талантов, на чью жизнь «зеленый змий» бросил трагическую тень. Но сильно заблуждается тот, кто полагает, что алкоголь способствует творческой деятельности этих людей. «Алкоголь, - писал И. Павлов, - гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляет ради радости. Сколько талантливых людей погибло из-за него!»

**5-й ученик.** Постараемся выяснить для себя, обладает ли алкоголь теми свойствами (веселья, радости), которые ему приписывают люди, далекие от медицины.

 Небольшие дозы выпитого вина ведут к изменениям, прямо пропорциональным количеству принятого алкоголя и концентрации его в крови. Вот факты исследований: дозы алкоголя (8-40 г) приводят к тому, что при выполнении привычной и несложной работы число ошибок возрастает в 3-4 раза; при этом, уже через 1-4 минуты после приема алкоголя, развивается утомление. Экспериментами по изучению алкоголя в малых дозах на процесс внимания и творчества было установлено, что прием 15-30 г крепких напитков приводит к снижению умственной работы на 12-26 %; это снижение и качества творческой работы, которые сохраняется 1-2 суток после приема алкоголя. Алкоголь отрицательно сказывается на различных видах восприятия. Установлено, что после приема 60-100 г водки восприятие слухового и зрительного ощущения уменьшается на 50%. Это ведет к несчастным случаям или авариям. Не менее опасен алкоголь в отношении защитных, рефлекторных действий человека. После принятия 60 г водки время восприятия боли возрастает в 2 раза. Это приводит к тому, что огонь, химические вещества наносят глубокие повреждения, что с опозданием осознает пьяный человек.

**6-й ученик.** Очень быстро алкоголь проникает в молочные железы. После приема кормящей матерью крепких спиртных напитков содержание алкоголя в молоке достигает 25%. Женщине нельзя пить ни грамма спиртного вплоть до того дня, когда ребенок отлучится от материнской груди. Исключений быть не должно. Это как закон.

**7-й ученик.** Систематическое злоупотребление спиртными напитками приводит к снижению умственных функций, ухудшению внимания, утрате способности к творчеству. Это умственное оскудение очень ярко отражено Сергеем Есениным в его поэме «Черный человек»:

*Друг мой, друг мой,*

*Я очень и очень болен.*

*Сам не знаю, откуда взялась эта боль.*

*То ли ветер свисти*

*Над пустым и безлюдным полем,*

*То ль, как рощу в сентябрь,*

*Осыпает мозги алкоголь*.

**8-й ученик.** Американские исследователи подсчитали, что причиной самоубийства в 31% случаев является алкоголь. Всемирная организация здоровья считает, что причиной не менее 5% всех скоропостижных смертей является алкоголь. Употребление его ведет к автокатастрофам в 55,9% , другим происшествиям на транспорте – в 71,9% , к смерти от асфиксии (удушье, утопление от рвотных масс) – в 75,8%; замерзают в опьянении – 82,2%, среди повесившихся – 58% и т.д.

**9-й ученик.** Пьянство и алкоголизм в значительной мере повинны и в распространении венерических болезней и СПИДа. В 9 случаях из 10 заражение происходит в состоянии опьянения, либо через лиц, злоупотребляющих спиртными напитками.

**10-й ученик.** Пьянство ведет к психическим расстройствам. Одно из них – алкогольный психоз или «белая горячка». Все больше и больше людей обращаются в наркокабинеты с алкогольным психозом. Картина «белой горячки» очень точно передана В.Шишковым в его романе «Угрюм - река». Прочитайте и всё поймёте!

**11-й ученик.** Алкоголизм, пожалуй, единственное заболевание, которое возникает у человека в результате сознательных целенаправленных усилий с его стороны.

 **Алкоголизм**- сложное заболевание, поражающее в силу присущих алкоголю фармакологических свойств, в первую очередь, нервную систему и через неё отрицательно влияющее на все остальные системы и органы.

**Классный руководитель.** Против спиртных напитков и их употребления гневно выступал Л.Н.Толстой. именно он основал одно из первых в России общество трезвости, названное им «Согласие против пьянства». Перу писателя принадлежит статья «Для чего люди одурманиваются?». Рекомендую прочитать. А сейчас прошу вас ответить на его вопрос.

**12-й ученик.** Я считаю, большое значение в развитии привыкания к алкоголю имеют особенности личности. Чаще всего, как мне кажется, начинают пить люди, неуверенные в себе, плохо переносящие психологические перегрузки, неуравновешенные, недовольные всем и вся.

**13-й ученик.** По моему мнению, многие начинают пить, чтобы не выглядеть белыми воронами перед своими сверстниками.

**14-й ученик.** Думаю, большое значение имеет моральный фактор. Во многих подростках нет того духовного стрежня, который удержал бы их от неправильного решения. Это идёт от семьи.

**15-й ученик.** Просто некоторые не ищут себя в жизни. Есть спортивные секции, кружки, школы. Да мало ли прекрасного в жизни! Думаю, что родители им не помогали, школа, друзья – вот и результат.

**16-й ученик.** Очень трудно бороться с тем , что так красиво рекламируют. Из рекламы «Клинского» следует, например, что без пива ты не сможешь познакомиться с девушкой. Юноши не задумываются, так ли это на самом деле. Ребенку в детстве не объяснили, что такое хорошо и что такое плохо.

**17-й ученик.** А главная причина, на мой взгляд, распространения алкоголизма среди молодежи в том, что у многих не сложились добре отношения с родителями, нет уважения к своим маме и папе. Вечная проблема отцов и детей.

**Классный руководитель.** Как, по-вашему: отличается ли женский алкоголизм от мужского?

**18-й ученик.** Да. Женский алкоголизм развивается быстрее и излечивается труднее. Излечение у женщин меньше, чем у мужчин.

**Классный руководитель:** Почему, как вы думаете?

**19-й ученик.** Изучая организм человека на уроках биологии, мы часто замечали, что женский организм изначально устроен сложнее мужского. Ведь основное предназначение женщины – быть матерью.

**20-й ученик.** Я недавно читала в медицинской газете о том, что в последнее время у нас в России из 10 родов лишь один проходит нормально. У пьющих матерей могут рождаться дети с серьезными физическими и умственными отклонениями, с врожденной склонностью к алкоголизму. Это страшно!

**Классный руководитель.** Ребята, мне хотелось б с вами обговорить такой вопрос: чем страшен для молодежи пивной алкоголизм?

**21-й ученик.** На днях я прочла статью, и меня поразил такой факт. Одна пол-литровая бутылка пива – эквивалент 60 граммов водки. А какое влияние она может оказать на здоровье растущего организма, мы сегодня услышали на нашей дискуссии.

**22-й ученик.** Кроме того, пиво – это еще и газированный напиток. Поэтому всасывание его происходит ускоренными темпами.

**23-й ученик.** Не стоит забывать о том, что детский организм еще не сформировался, а это значит, что опьянение и привыкание к алкоголю протекает у молодых людей значительно быстрее, чем у взрослых.

**Классный руководитель**. Совершенно верно. Современными исследованиями установлено, что в юношеском возрасте привыкание протекает в 3-4 раза быстрее. И снова неутешительная статистика. За 2014 год зафиксирован рост пивных психозов (крайняя степень выражения пивного алкоголизма).

Не радует и тот факт, что из 3 возможных степеней опьянения третьей фактически не достигает никто. Пациенты обычно не доживают до неё. Они просто погибают… и, чтобы не заканчивать на такой трагической ноте, добавляю от себя: молодым можно помочь!

**24-й ученик.** Не надо бояться обращаться за помощью: к врачам – наркологам, психологам, учителям, родителям, в наркологические диспансеры, к телефону доверия. При желании вы можете сохранить анонимность.

Готовясь к сегодняшней дискуссии, я поговорила по телефону доверия наркологического диспансера, и нигде у меня не спросили фамилию. Вопрос был один: какая у вас проблема? Готовы помочь советом и делом. Поэтому, если есть проблемы с алкоголем, курением, наркотиками, пока не поздно, бейте во все колокола. Спасайте себя!

**25-й ученик.** Врачи считают, что алкоголизм, развивающийся у одного из членов общества, касается не только самого больного, но, по крайней мере, 7-10 человек из его ближайшего окружения, связанных с ним семейными, родственниками, бытовыми и профессиональными узами. Таким образом, каждый случай злоупотребления алкоголем или хронического алкоголем или хронического алкоголизма задерживает , тормозит развитие общества и наносит урон всем его членам.

**Классный руководитель**. В трудные минуты жизни вспомните слова Джека Лондона:

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

Если вы все учли, все уяснили, то сделайте одно усилие и решитесь никогда не прикасаться к сигарете, к наркотикам и рюмке!

 Помните: **здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках!**

 **Трезвость – норма жизни!**

 **Используемая литература**

1. В.Н. Ягодинский. Школьнику о вреде никотина и алкголоя. – М., 1986
2. Э.А.Бабаян, М.Д,Пятов. Профилактика алкголоизма. – М.,1981
3. И.Г.Ураков. Алкоголь: личность и здоровье. – М., 1987
4. Р.Ф.Морозова. Венерические и другие заболевания, передаваемые путем, и их профилактика. – Ростов-наДону, 2001.
5. Н.С.Николаев. Проблемы современной семьи.- С-Пб.,2000
6. Ю.В.Хмелевской. Здоровьеведение – М.,2001
7. М.Я.Студишкин. Книга о здоровье детей.- М.,1986
8. Трезвость – норма жизни. – М.,1984.
9. Мудрое слово о здоровье, - М.,1969
10. В.Климов. Человек и его здоровье.- М.1986
11. А.В.Царик. Жить не болея.- М.,1993
12. Журнал «Здоровье», 2014
13. Газета «ЗОЖ», 2003