**Тренинг-классный час о вреде алкоголя**

**Цели:** воспитание здорового образа жизни, формирование устойчивого навыка неприятия алкоголя, умения активного противостояния пагубным привычкам; способствовать развитию творческих способностей учащихся.

**Оформление:** Презентация «Алкоголь и алкогольная зависимость», рисунки по теме «Здоровый образ жизни»; карточки с таблицей и листы для тестирования.

**Эпиграф:** *« Пьянство есть упражнение в безумии»
Пифагор.*

**Форма:**устный журнал с элементами тренинга.

**Ход классного часа**

*Слайд 1, 2. Учитель:*Тема нашего классного часа «Алкоголь и алкогольная зависимость». Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен. С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Берне. Его слова сохраняют актуальность в наше время:

*Слайд 3.*

Для пьянства есть такие поводы:
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.
*(Перевод С. Я. Маршака)*

Откуда же к нам пришла эта пагубная привычка? Обратимся к истории.

*1 ученик.*История изготовления спиртных напитков уходит в глубь тысячелетий. 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 меда, плодовых соков и дикорастущего винограда.

Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник Н. Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но уже знавших приемы приготовления хмельных напитков. В Древней Индии приготовляли напиток «сома», игравший большую роль в религии Ариев. В Греции вино считалось даром богов. Но уже тогда было замечено, что неумеренное употребление любых опьяняющих напитков опасно. Поэтому греки, как правило, пили виноградное вино, разбавленное водой, так оно лучше утоляло жажду, и человек не пьянел. Чистый спирт начали получать в VI – VII веках арабы и назвали его «аль коголь» ,что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рабез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство. Не исключено, что именно это и послужило поводом запрета употребления спиртных напитков основоположником ислама Мухаммедом. На протяжении 13 столетий в мусульманских странах алкоголь не употребляли, а отступники Корана жестоко карались.

В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей.

На Руси простым людям разрешалось варить пиво и мед только по большим праздникам, на свадьбы, крестины. Пьянство в будние дни считалось грехом и позором.

*Учитель:*Очень часто даже те учащиеся, кто хорошо знает о вреде алкоголя, наркотиков и курения, часто не умеют сказать «нет», поддаются на уговоры. А теперь давайте проверим, умеете ли вы управлять своими желаниями?

***Тест «Сможете ли вы устоять»***

Выберите один из двух ответов. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

1. Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да. Нет.
2. Если бы у Вас была возможность смотреть «мультики» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.
3. Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.
4. Можете ли Вы утром проваляться в постели, даже если Вам необходимо вставать и что-либо делать? Да. Нет.
5. Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.
6. Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.
7. Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.
8. Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.
9. Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.
10. Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

Теперь подсчитайте баллы с учетом таблицы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  1 |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9 |  10 |
| ДаНет | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 05 | 50 | 05 | 50 | 05 |

ЕСЛИ У ВАС:

0-15 баллов

Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии ронять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. У Вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

(20- 40 баллов)

Ваша «зона удовольствий» нередко Вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

45 и более баллов

ВНИМАНИЕ!

Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

Пожалуйста, просуммируйте полученные баллы и задумайтесь над своими результатами.

Так что же такое алкоголизм? Чем он опасен?

Слайд 4.

*2 ученик*. Алкоголизм — тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличие денег в семье, необходимость выхода на работу и т. п.). Раз выпив, он стремится напиться до полного опьянения, до беспамятства. Как правило, алкоголики не закусывают, у них утрачивается рвотный рефлекс и поэтому любое количество выпитого остается в организме. В связи с этим говорят о повышенной переносимости алкоголя. Но на самом деле это патологическое состояние, когда организм утратил способность борьбы с алкогольной интоксикацией путем рвоты и других механизмов защиты. У пьяницы ослаблена воля — и не только к ограничению приема алкоголя, но и по отношению к другим, деловым сторонам повседневной жизни.

Алкоголь вызывает беспричинные изменения настроения, взрывы радости и злобы иногда по самым незначительным поводам и в то же время безразличие к действительно волнующим событиям. У пьющего меняется круг знакомых, круг интересов. Как правило, происходит концентрация внимания на бутылке. И какая бы тема ни затрагивалась в компании пьющих, рано или поздно она будет переведена на тему о вине и водке. Невозможность избавиться от мыслей о бутылке спиртного, внять голосу разума и отличает личность алкоголика от просто выпивающих людей.

*3 ученик.*Слайд 5. В народе говорится: « Муж пьет – полдома горит, жена пьет – весь дом горит». Для алкоголика характерно огрубление личности, лживость, падение авторитета в семье и рабочем коллективе, психофизические изменения. В начале пропадают те тонкие движения души, которые скрашивают отношения в семье. Пьяница уже не скажет никому ласкового слова. В последующем очерствение характера сопровождается грубостью и даже жестокостью. Пытаясь скрыть факт покупки вина, пьяница начинает лгать. Это ведет к потере уважения к пьянице как дома, так и на работе. Будучи раздраженными постоянными конфликтами с пьяницами, члены его семьи и коллектива сами становятся невыдержанными. Пьяница же снова ищет утешения от возникающих скандалов в вине. Образуется как бы порочный круг.

*4 ученик.*Слайд 6. Итак, алкоголизм развивается по такой схеме:

1. Начальная фаза. Опьянение свыпадением памяти, «затмение». Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет «впрок», у него развивается жадность к алкоголю. Однако он сохраняет сознание своей вины, избегает разговоров о своей тяге к вину.
2. Критическая фаза. Утрата контроля над собой после первого же глотка водки. Стремление найти оправдание своему пьянству, сопротивление всем попыткам предотвратить его желание выпить. У человека развивается высокомерие, агрессивность. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинаются запои, его друзьями становятся случайные собутыльники. Он вынужден уйти с постоянной работы, утрачивает интерес ко всему, что не имеет отношения к вину и водке.
3. Хроническая фаза. Ежедневное похмелье. Распад личности. Помутнение памяти. Сбивчивость мысли. Человек пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон. У него развиваются безосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные психозы.

*1 ученик.*Слайд 7. «Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты»,— писал Л. Толстой. Конечной стадией такой консервации является белая горячка.

Белая горячка - наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у пьяницы появляются безотчетный страх, бессонница, дрожание рук, кошмары (погони, нападения и т. п.), слуховые и зрительные обманы в виде шумов, звонков, движения теней. Это предвестники белой горячки. Её симптомы особенно выражены ночью. У больного появляются яркие переживания устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, крыс, нападающих на него чудовищ, бандитов, ощущает боль от укусов, ударов, слышит угрозы. Он бурно реагирует на свои галлюцинации, обороняется или бежит, спасаясь от преследования.

Днем галлюцинации несколько затухают, хотя больной остается возбужденным, у него трясутся руки, он суетлив и не может спокойно сидеть на одном месте.

*2 ученик.*Слайд 8. У здорового ребенка не может влечения к спиртному. Напротив, вкус и запах алкоголя вызывают у него отвращение. К употреблению хмельных напитков детей толкает любопытство. Алкоголь, попадая в организм ребенка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Вследствие повышенной рефлекторной возбудимости даже небольшие дозы спиртного вызывают у детей бурную реакцию, тяжелые симптомы отравления. При систематическом поступлении алкоголя в детский организм страдает не только нервная система, но и пищеварительный тракт, зрение, сердце. Печень не справляется с алкогольной нагрузкой, и происходит ее перерождение. Страдают и органы внутренней секреции, прежде всего щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. В результате на фоне алкогольной интоксикации у пристрастившихся к спиртным напиткам подростков может развиться сахарный диабет, нарушение половой функции и т. д. Особо следует сказать об остром алкогольном отравлении. Такое отравление представляет большую опасность для подростков, организм которых высоко чувствителен к токсическим веществам. Особенно ранима нервная система, головной мозг. А опьянение у детей дошкольного и раннего школьного возраста развивается настолько бурно, что бывает трудно спасти ребенка.

*3 ученик.*Слайд 9. Жизнь показывает, что в состоянии опьянения действительно устраняются сдерживающие факторы: именно пьяными совершается подавляющее большинство особо жестоких и безобразных преступлений. Каждое третье дорожно – транспортное происшествие совершается людьми в состоянии опьянения. Чем же объясняется повышение риска аварий, у водителей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения? Пьяный человек хуже различает цвета, плохо реагирует на изменения красного и зеленого цвета светофора. Алкоголь влияет и на слух, поэтому за рулем автомобиля, за пультом управления станком или прибором не может быть] места людям, склонным к употреблению вина. По нашему законодательству, уже сам факт пьянства водителя автотранспорта влечет уголовное наказание. Ведь в руках пьяницы автомобиль становится орудием преступления. Но разве не источник повышенной опасности пьяный пешеход, неожиданно появляющийся перед быстро идущим транспортом, который уже невозможно остановить, не вызвав катастрофы. Водитель, как правило, старается спасти лезущего под колеса нарушителя уличного движения. Но водитель зачастую губит других прохожих, заезжая, например, на тротуар или врезаясь в другую машину с людьми. В любом случае пьяный на дороге — помеха движению и источник аварий!

Слайд 10. «Хмельное толкает людей на преступление,— писал Джек Лондон.— Мне сотни раз приходилось наблюдать, что люди делают во хмелю то, чего они никогда не сделали бы в трезвом состоянии. Затем преступление влекло за собой обычные последствия, и человек окончательно погибал. Мне иногда случалось посещать товарищей в тюрьме до их отправления на каторгу, и я не раз слышал обычную для них фразу: «Если бы я не был пьян, я бы этого никогда не сделал». А делались под влиянием хмельного подчас такие ужасные вещи, что при всей моей толстокожести даже мне приходилось содрогаться».

Установлено, что пьяными совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений. Преступления среди несовершеннолетних в большинстве своем также результат пьянства. Более 80% хулиганских действий приходится на подростков в нетрезвом виде.

Человек должен отвечать за свои поступки, даже если он сильно пьян. Конечно, в состоянии опьянения он теряет самоконтроль, но это не снимает с него ответственности за содеянное. Российское законодательство определяет, что лицо, совершившее преступление в состоянии опьянения не освобождается от уголовной ответственности.

*4 ученик.*Слайд 11. «Алкоголь, - писал И. П. Павлов,- гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых людей погибло из-за него!» Систематическое злоупотребление спиртным приводит к снижению умственных функций, ухудшению внимания, утрате способности к творчеству. Это умственное оскудение очень ярко описал Сергей Есенин в поэме «Черный человек»:

Друг мой, друг мой,
Я очень и очень болен.
Сам не знаю, откуда взялась эта боль.
То ли ветер свистит
Над пустым и безлюдным полем,
То ль , как рощу в сентябрь,
Осыпает мозги алкоголь.

Слайд 12. Как любому химическому яду, наркотику, алкоголю свойствен собственный тип отравления, специфическое воздействие на личность. При этом у многих людей, страдающих алкоголизмом, появляются сходные черты, подобно тому, как это бывает при психических заболеваниях, имеющих характерные симптомы. Для алкоголиков типично ограничение круга, их интересов*,*концентрация внимания на удовлетворении желания выпить. В этом отношении алкоголики похожи друг на друга, как родные братья и сестры.

Слайд 13. Средняя продолжительность жизни алкоголика не превышает обычно 55 лет. Из 100 самоубийц – половина алкоголики.

*1 ученик.*Слайд 14. Алкоголь парализует волю, так необходимую спортсмену в процессе подготовки и проведения соревнований. Известен случай, когда сильнейшая восьмерка гребцов английского клуба намного опередила своих соперников, выйдя в финал. В честь этого спортсмены позволили себе выпить по бокалу шампанского на приеме у мэра. Ио на следующий день они неожиданно резко сдали свои позиции и едва удержались на третьем месте, хотя по всем показателям могли претендовать на лидерство. Известный футболист А. Старостин пишет в своих воспоминаниях: «Кружка пива — ведро пота. Так принято говорить среди футболистов. Это значит: чтобы устранить вред от выпитой кружки пива, надо на тренировках пролить ведро пота. Потерять форму можно в один день. Чтобы приобрести форму, нужно затратить месяц».

*2 ученик.*Слайд 15. Пьянство породило целую систему диких питейных обычаев. 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!
А ты сможешь сказать «нет» ?

*Учитель.* Скажите: человек, который кладет сыр в мышеловку, любит мышей? Для чего он тратит на них сыр? Положил бы сыр рядом с норкой, да и оставил бы мышей в покое! Но он кладет сыр именно внутрь мышеловки. Мышка начинает им лакомиться уже внутри, когда мышеловка захлопывается. А что делают с попавшимися мышками, хорошо известно.

*Запомните*: Кукловоды - манипуляторы одурачивают и втягивают в алкогольные и наркотические сети того, кто боится выглядеть дураком.

Как же вести себя, когда тебя пытаются «взять на «слабо»? Очень просто — отвечать: «Да, мне это слабо!». Тебя начнут высмеивать: «Ты видно еще маменькин сынок!» Ответ: «Да, я еще маменькин и папенькин сынок». И так далее. И вскоре будет заметно, как пыл «кукловода» остывает: он понимает, что от тебя он ничего выгодного для себя не
добьется. Иногда могут сказать: «Ты что - дурак, если отказываешься от такого выгодного дела?» В этот момент надо подумать: «А что это он так заботится о моей выгоде?»

И ответить: «Да, я такой дурак, что твое предложение не принимаю». И опять станет заметно, как остывает пыл «кукловода». Возникает вопрос: что хуже — выглядеть дураком, но поступать умно, или поступать, как дурак, но выглядеть умным?

* Не бойся выглядеть недостаточно умным!
* Не бойся выглядеть недостаточно смелым!
* Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!
* Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!

*3 ученик.* Давайте проверим :Что вы знаете и что вы не знаете об алкоголе.

Проставьте на листе по вертикали числа от 1 до 9. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения. Если ты считаешь утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пиши слово «верно», если ложным – «неверно».

1. Алкоголь является нарковеществом.
2. Большинство алкоголиков - пропащие люди и лентяи.
3. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
4. Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
5. На равное количество алкоголя все люди реагируют одинаково.
6. Алкоголики пьют ежедневно.
7. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
8. Алкоголь не повышает температуру тела.
9. Алкоголь - это стимулирующее, возбуждающее средство.

А теперь сравните ваши ответы с правильными:

1. верно. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.
2. неверно. Около 95-98% алкоголиков - обычные люди, которые работают, имеют семьи.
3. верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, сопряжена с личностью. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве по сравнению с вином или водкой. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.
4. неверно. Единственное, что может отрезвить человека, -это время. Избавление организма от 30 г алкоголя занимает у печени примерно один час работы.
5. неверно.Реакция на алкоголь очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость) и др..
6. неверно. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что как только алкоголик выпил, он уже не может остановиться.
7. неверно. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.
8. верно. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.
9. неверно. Алкоголь - это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.

*4 ученик.*Слайд 16. «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» Джек Лондон.

Помните: У людей всегда имеются проблемы, и обращение к алкоголю и другим наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди!