

## **Классный час "Алкоголь и алкогольная зависимость"**

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

### **Задачи.**

1. Ознакомить учащихся с материалами по истории развития алкоголизма, свидетельствующих о пагубных последствиях употребления спиртных напитков.
2. Воспитать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Сформировать знания, которые помогут учащимся укрепить свое здоровье. Привить активное отрицательное отношение к любым проявлениям пьянства, сформировать убеждение, что здоровье человека - личное и государственное богатство, а сохранение - его общественная задача.
3. Возбудить познавательный интерес учащихся к проблемам: влияния алкоголя на организм человека, алкоголь как враг здоровья, семьи, общества и д.р.

Тип урока: классный час

Методы: просмотр презентации и видеоролика, обсуждение, рассказ учителя, декламация стихотворений.

Продолжительность: 45 минут

**Оснащение:** мультимедиа, ноутбук, цифровой фотоаппарат.

Презентация «Алкоголь и алкогольная зависимость», видеоролик «Влияние алкоголя на организм».

### **Литература.**

1. М.А. Алоева. Классные часы в 5-7 классах. Ростов н/Д: Феникс, 2003
2. И.С. Артюхова. Воспитательная работа с подростками 7-11 кл. Занятия, игры, тесты. М.: «Первое сентября», 2005.
3. В.Н. Ягодинский. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М.: Просвещение, 1986.

Эпиграф:

« Пьянство есть упражнение в безумии»  
Пифагор.

### Ход классного часа

1. Организация начала классного часа.

1.1. Сообщение темы и цели и задач классного часа.

Вступительное слово классного руководителя:

Здоровье – это бесценный дар. Берегите здоровье смолоду.

Помни, что для здоровья вредны: алкоголь, наркотики, курение...

Сегодня наш классный час посвящён алкоголю.

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

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 приготавливали 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.

А что такое алкоголь? (ответы обучающихся)

Алкоголь – это этиловый спирт (бесцветная, летучая жидкость с характерным запахом и вкусом). Он используется в качестве растворителя, антифриза, дезинфицирующего средства, а также для поднятия настроения, обладает наркотическим действием, но официально не относится к наркотикам.

Как алкоголь влияет на организм?

Классный руководитель: При употреблении спиртных напитков (пива, вина, водки, коньяка, джина, рома, ликера и др.) содержащийся в них алкоголь начинает всасываться в кровь уже в ротовой полости. Однако большая его часть всасывается в тонком кишечнике. Алкоголь влияет на все системы организма, прежде всего на мозг. «Сжиганием» алкоголя «занимается» печень. У печени есть так называемая «разрешающая способность» – она окисляет всего 6 – 8 г алкоголя в 1 ч (20 г водки или кружку пива), преобразуя его в чрезвычайно опасный яд – ацетальдегид, который, в свою очередь, в организме здоровых людей моментально преобразуется в слабую уксусную кислоту и выводятся из него.

Предлагаю посмотреть видеоролик «Влияние алкоголя на организм»

Что такое алкогольное опьянение?

Алкогольное опьянение – состояние, возникающее в результате приема алкоголя и накопления его в организме. Накопление происходит в тех случаях, когда печень не справляется с окислением этилового спирта до уксусной кислоты и в организме накапливается большое количество яда (ацетальдегида).

Вопрос обучающимся: Почему люди пьют?

(ответы обучающихся)

Обучающаяся читает стихотворение:

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)

Предлагаю посмотреть презентацию «Алкоголь и алкогольная зависимость»  
(обсуждение)

«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.

«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

Итог классного часа: 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!

## Пояснительная записка

Тема: «Алкоголь и алкогольная зависимость» очень актуальна. Казалось бы очень много различной информации о пагубном влиянии алкоголя на организм, однако меньше пьющих не становится, скорее всего их количество растёт. Среди молодёжи самым распространённым является «пивной» алкоголизм.

Алкоголизм — заболевание, которое развивается при длительном систематическом злоупотреблении спиртным и проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя. На этом этапе, как правило, уже очевиден серьёзный ущерб, нанесённый пьянством: у человека возникают проблемы со здоровьем, назревают неприятности на работе, конфликты в семье. Вместе с ним страдают и его близкие. Однако он продолжает пить.

Для многих слово «алкоголик» ассоциируется с образом неопрятного бродяги, околачивающегося у железнодорожного вокзала с «поллитровкой» в кармане. Это, конечно, слишком узкое, одностороннее представление, не отражающее всей полноты и динамики картины. На ранних этапах развития зависимости человек (уже испытывающий заметную тягу к алкоголю и ежедневно прикладывающийся к бутылке) внешне может выглядеть вполне достойно — не хуже прочих. Он пока еще успешно справляется со своими служебными обязанностями. Правда, с каждым годом это дается ему все труднее. И если он не прекращает пить, то рано или поздно наступает момент, когда человек теряет способность оставаться полезным членом общества.

Такие мероприятия, которые имеют цель: воспитание здорового образа жизни, формирование устойчивого навыка неприятия алкоголя, умения активного противостояния пагубным привычкам, необходимо проводить как можно чаще. И если хоть один человек услышит и поймёт как плох алкоголь, значит мы работаем не зря.

## Подготовительная работа

Было решено провести классный час по теме: «Алкоголь и алкогольная зависимость», сформулированы цели и задачи классного часа.

Совместно с учащимися найдена подходящая литература по данной теме.

Нескольким обучающимся были розданы слова выступления и стихотворения.

Найдена подходящая презентация и видеоролик по теме «Алкоголь».

Заранее проведён конкурс рисунков об алкоголе и о его влиянии на организм, а на классном часе была продемонстрирована выставка творческих работ обучающихся и выставка книг и журналов об алкоголе.

Накануне была проведена репетиция и назначена дата проведения.

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение  
начального профессионального образования  
профессиональное училище №19

Методическая разработка  
Алкоголь и алкогольная зависимость

Разработала классный руководитель  
Курилкина И.В.

2012