# Муниципальное общеобразовательное учреждение

**Кесемская средняя общеобразовательная школа**

# Классный час по профилактике пивного алкоголизма

# для  учащихся 7-8 классов

**Тема: «Мне страшно за тебя»**

Разработала:

**Кукушкина Алевтина Николаевна**

Зав. кабинетом «Здоровья»

с. Кесьма

2016 г.

**Цель:**

***1.Привлечь внимание учащихся к проблемам употребления алкоголя.***

***2.Оказать помощь подросткам в осознании ответственности за выбор здорового образа жизни, в решении личностных и социальных проблем, которые могут привести к употреблению алкоголя***.

**Задачи:**

*-предоставить учащимся объективную информацию о влиянии алкоголя на организм человека;*

*-сориентировать учащихся на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни;*

*-освоение навыков отказа от употребления пива, умение найти выход из конфликтной ситуации : «Умей сказать «НЕТ»*

Подготовительный этап:

Оборудование:

1.Плакат с высказыванием «Болезнь легче предупредить, чем лечить « М.В.Мудров.

2.Металлические( пустые) баночки из-под пива.

3.Рисунок «запрещающего знака»

4.Подборка фотографий о здоровом образе жизни подростков.

5.Презентация.

6.Анкета, канцелярская  скрепка.

План проведения:

Кл.час проводится в кабинете.

1.Вступительное слово

Здравствуйте, ребята. Сегодня наш кл.час посвящен проблеме пивного алкоголизма. Вы уже много знаете об алкоголе и алкоголизме, но кое в чем ошибаетесь и сомневаетесь. Задача нашего сегодняшнего общения - развеять все сомнения в данной области.

Тема нашего кл.часа «Мне страшно за тебя…» Почему я его так назвала, с чем это связано, вы ответите к концу нашей работы. Эпиграфом нашего классного   часа будет прекрасное высказывание М.В.Мудрова «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Догадались, мы сегодня будем говорить о таком страшном заболевании, как пивной алкоголизм.

Но вначале небольшой экскурс в историю.

Термин «алкоголь» имеет арабское происхождение и означает «нечто эфирное». Предполагают, что действием алкоголя люди знакомы с незапамятных времен, когда для утоления жажды употребляли забродившие соки различных плодов. Однако только с появлением керамической посуды, приблизительно за 8 тыс. лет до н.э. стало возможным изготовление слабых алкогольных напитков из различных плодов, в том числе из винограда. Крепость вин того времени не превышала 10 градусов.

Этиловый алкоголь ( спирт) впервые был получен монахом Базилиусом Валентинусом в 1400 году. Его лаборатория находилась в подвале монастыря. Как и большинство алхимиков, Валентинус пытался получить вещество, дающее богатство и власть над людьми. и можно сказать, ему это удалось.Вот так алкоголь из древних времен пришел к нам, разрушая на своем пути все преграды, которые строило человечество. Все начиналось с пары глотков забродившего сока плодов и закончилось 14-18 литрами алкоголя на душу населения в год. На своем пути он сменил множество обличий: был и богом, и эквивалентом денег.

Но всегда оставался и остается ядом человечества.

История гласит:

1.3200 лет тому назад китайский император ВУ ВАНГ издал этикет, согласно которому все лица, застигнутые врасплох во время выпивки, должны быть подвергнуты смертной казни.

2. В древней Индии, уличенных в пьянстве жрецов, поили из раскаленных сосудов коровьей мочой.

3.В Древнем Риме разрешалось безнаказанно убивать жен, злоупотребляющих спиртными напитками.

4.В древней Спарте нарочно спаивали рабов и показывали их юношам, чтобы внушить отвращение к пьянству.

5.В 600 г н.э. проповедник Мухаммед, он же Магомет, предписывал давать каждому пьянице 40 палочных ударов.

6.При французском императоре Карле Великом в 300 г.н.э. пьяниц подвергали публичным наказаниям. Если это не помогало, то их казнили.

7.В старой Англии существовал обычай надевать на пьяниц ярмо и водить по улицам, чтобы все видели.

8.В России при Петре 1 за злоупотребление спиртными напитками предписывалось носить на шее чугунную медаль весом 23 фунта (9 кг 200 г) на которой было выбито «За пьянство»

Распространению  алкоголя на Руси способствовало государство. Так, если в 1552 г. во всем Московском княжестве был один царев кабак, то при Борисе Годунове продажа водки стала статьей дохода. По его приказу были открыты кабаки. Иван Грозный способствовал еще большему пьянству.Все это привело к столь быстрому распространению пьянства, что в 1652 году были введены ограничения в продаже водки на 7 лет.

В 1857 г. по России прошли стихийные волны « трезвости».В селах запрещали торговать водкой в выходные и праздничные дни. Правительство, напуганное размахом движения, приказало :

»Приговоры городских собраний отменить»

И это дало свои результаты:

1905 г.- Россия употребляла 3,5 л алкоголя в год на одного человека, в то время, как 2,2 л алкоголя считалось крайне опасной чертой.

1914 г.- в связи с войной царское правительство запретило производство и продажу  алкоголя. В результате производительность труда поднялась на 17%, прогулы сократились на 47%, преступность уменьшилась в 2 раза. «Сухой закон» просуществовал 11 лет до 1925 г.

Уже в 1980 г. на душу населения выпускалось в год 10,6 л чистого алкоголя, т.е.30 л водки на одного человека в год. Самым страшным  последствием  хмельного безумия на сегодняшний день стало то, что заметно выросло количество больных детей, 5% от общего числа рожденных, выросло число детей-  уродов.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) оптимальной нормой считает 2л алкоголя в год на душу населения. На данное время улучшений нет. Результатов не видно.

Производители же пива, рекламируя свой товар, исходят из идеи о том, что пиво не алкогольный, а слабоалкогольный напиток и якобы « безвредный» напиток. И это несмотря на то, что за последние годы содержание алкоголя в пиве достигло в некоторых сортах 10%. Разговоры о полезности пива - явление не новое. В 19 веке англичане, борясь с алкоголизмом, опрометчиво задумали вытеснить крепкие  алкогольные изделия не чем иным, как пивом. Но вскоре выяснилось, что реки «безвредного» напитка, произведенные их промышленностью, лишь усугубили пьянство.

Медики давно заговорили о пивном алкоголизме. Пиво всегда считалось «стартовым напитком», с которого начинали все алкоголики, постепенно переходя к более крепким напиткам. А у подростка алкоголизм формируется в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых, и имеет более злокачественное течение.

2.(Знакомство с психологическими особенностями подросткового возраста).

-А сейчас, ребята, я познакомлю вас с психологическими особенностями вашего возраста.

В физиологическом плане границы подросткового возраста примерно совпадают с обучением детей в 5-9 классах средней школы, и охватывает возраст от 11-12  до 14-16 лет.

Психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса»

Подростковый комплекс  включает:

-чувствительность к оценке посторонних своей внешности;

-способности, умении сочетаться с крайней самонадеянностью и безаппеляционными суждениями в отношении окружающих;

-внимательность порой уживается с поразительной черствостью;

-болезненная застенчивость с развязностью;

-желание быть признанным и оцененными другими с показной независимостью

-борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами- с обожанием случайных кумиров;

-чувственное фантазирование с сухим мудрствованием.

-потребность в общении с желанием уединиться

-развязность в поведении с застенчивостью

-романтизм с цинизмом и расчетливостью

-нежность и ласковость с жестокостью

У подростков субъективный образ »Я» складывается в большей степени от мнения окружающих.

 Обязательным компонентом самосознания является самооценка.

 Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе.

Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная, общаясь, в первую очередь со своими сверстниками подросток получает необходимые знания о жизни.

Подросток стремится к самостоятельности, но в проблемных жизненных ситуациях он старается не брать на себя ответственность за принимаемые решения, и жжет помощи со стороны взрослых.

-А сейчас,  ребята, давайте с вами подумаем,  зная психологические особенности подростка, что же побуждает его в первый раз попробовать пиво?

3.(Мозговой штурм)

Результаты записываются на доске. Делается вывод  о том, что же побуждает подростка попробовать пиво в первый раз

-А теперь, ребята, мы с вами посмотрим, какое действие оказывает пивной алкоголизм на здоровье человека.

4.(Показ презентации)

-Вот вы узнали, что алкоголь-это яд, он наносит большой вред вашему здоровью, в состоянии алкогольного опьянения совершаются преступления, человек деградирует, не может давать полноценного потомства, происходит вырождение генофона нации.

\_-чаще  всего подростки в первый раз пробуют алкоголь «за компанию», на домашнем торжестве или в кругу друзей, где им кажется невозможным и неудобным отказаться.

Сейчас мы попробуем рассмотреть несколько ситуаций и придумать, как можно отказаться от употребления спиртного.

Установка: Ваши ответы должны удовлетворять двум позициям:

1.Они должны отвергать употребление алкоголя.

2.Позволять сохранить приятельские отношения с друзьями.

5.Разыгрывание проблемных ситуаций по отказу от употребления алкоголя, умению говорить «НЕТ!»

Ситуация №1

Максим пришел на день рождения к однокласснице. Там уже собрались другие ребята. Отец именинницы достал шампанское и стал понемногу наливать мальчикам. Максим отставил свой бокал и сказал…

Ситуация № 2.

Ребята всем классом пошли в поход. Дошли до места, разбили лагерь, девочки стали готовить обед. К Никите подошли двое друзей.»Пошли с нами,- сказал один из них и показал завернутую в куртку бутылку с пивом. «Нет»- сказал Никита…

Ситуация № 3.

Маша договорилась с подругами пойти на дискотеку. В раздевалке подруги предложили Маше выпить баночку пива для веселья.

«Нет»- сказала Маша,- не буду, потому что….

Ситуация 4

Максим со своей подружкой пришли в гости к своему однокласснику Андрею. У Андрея собралась незнакомая для ребят компания, которая пила пиво. «Присоединяйтесь к нам…»- предложили друзья Андрея.

«Нет»- ответил Максим, мы с Аленой….

6.Вывод, подведение итога:

-Из увиденного и сказанного, какой мы сможем сделать вывод о действии пива на организм подростка?

( Ребята делают вывод о вреде пивного алкоголизма на здоровье подростков.).

-А теперь ответьте мне, пожалуйста, посему  я назвала наш классный час «Мне страшно за тебя….»?

( Ребята обосновывают свои выводы, главный из которых- забота о здоровье подрастающего поколения, об их будущем и будущем всей России).

-Чтобы избежать пагубного влияния пивного алкоголя на организм что нам с вами надо делать?

( Ответы ребят, основной из которых- вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, найти занятие по душе, найти хороших друзей- единомышленников и т.д..Основываемся на вышесказанном, что безделие побуждает к поиску друзей по безделию и употреблению алкоголя.).

Самое дорогое, что есть у человека, кроме жизни, это его здоровье. Его надо беречь. Одна японская мудрость гласит:

«Если у человека есть здоровье - у него есть надежда, если у человека есть надежда - у него есть все».

-У вас на парте лежит скрепка. Вам задание: представьте, что проволока- ваше здоровье. Вы пьете пиво, курите сигареты, злоупотребляете едой ( разворачивайте скрепку, чтобы она стала прямой проволокой). Потом начались проблемы со здоровьем, и вы решаете ограничить себя в излишествах

-Теперь возьмите и сложите скрепку так, чтобы она приняла первоначальное положение. Получилось?

Вот так и с вашим здоровьем.

Пиво оказывает свое действие на организм, прежним он уже не станет

Какой делаем вывод?

(Ребята делают вывод о необходимости трезвого и здорового образа жизни).

На доске размещены фото, рассказывающие о здоровом образе жизни (занятии спортом, закаливании, правильном питании ит.д.)

И в завершение нашей встречи, давайте заполним анкеты ( анкеты лежат на партах).

Итак, ребята, давайте поведем итог нашей  с вами встречи (рефлексия)

-С чем мы сегодня познакомились?

\_- Что узнали нового?

-Какой сделали для себя вывод?

( Ребята делают вывод о том, что пиво - вредный алкогольный напиток, наносящий вред здоровью подростка, вызывающий необратимые процессы для организма).

-Понравилась ли вам наша встреча?

-Что понравилось больше всего? ( заслушиваются ответы ребят)

7.Заключение.

От своего имени хочется поблагодарить вас за сотрудничество, внимание. Вы слишком молоды, и у большинства из вас нет проблем со здоровьем. Но у тех, кто начинает употреблять алкоголь, эти проблемы могут появиться. Никто не скажет, когда народ придумал пословицу: «Хмель не вода - человеку беда».Хотя по всему видно, что придумали ее как предостережение перед самой страшной бедой, потому что алкоголь лишает человека разума.

Произойти от обезьяны

был человеку путь немал.

В обратный путь пустился пьяный,

за час опять животным стал.

Эти строки написал известный поэт Расул Гамзатов.

Пить или не пить, каждый должен решить сам.

Хочется только напомнить слова персидского мудреца 16 века АЛИ САФИ

Не пить вино я дал зарок-

Какой в нем толк, какой в нем прок.

Пред благом закрывает двери

И зло пускает на порог.

Надеюсь, что после сегодняшней нашей встречи  каждый из вас задумается о своем будущем. Удачи вам!

Приложение

Анкета (алкоголь)

1. Пол

женский        мужской

2. Возраст

12-13        16-17

14-15        18

3. Пробовали вы напитки, содержащие алкоголь?

да        нет

3. Сколько вам было лет, когда впервые попробовали алкогольный напиток?

младше 8        12-14

9-11        15-16

5. Какие ощущения появились у вас после употребления алкогольных напитков?

безумная радость, уверенность,

веселье, душевная теплота,

угнетение        иное

6. Какой алкогольный напиток вы чаще всего употребляете?

Слабоалькогольные (пиво, шампанское, слабоалкогольные коктейли, вино, джин-тоник)

Среднеалкогольные (ликер, портвейн)

Сильноалкогольные (водка, коньяк, самогон)

Иное

7. Как вы часто употребляете алкоголь?

Раз в неделю (по выходным)

Редко (по праздникам)

Каждый день (при удобном случае)

Иное

8. Вошло ли это в привычку?

Да        Нет        Не знаю

9. При каких обстоятельствах вы впервые попробовали алкогольный напиток?

В семье

В кругу друзей

В компании с собственными мыслями

При иных обстоятельствах

10 Ваши родители знают о вашем употреблении алкоголя?

Да        Нет        Не знаю

11. Как они к этому относятся?

Положительно        Отрицательно

Нейтрально        Не знаю

12. Как ты считаешь, алкоголь вредит организму?

Да        Нет        Не знаю

13. Нужно ли бороться с алкоголем?

Да        Нет        Не знаю        Вряд ли

14. Как надо бороться с алкоголем?

Профилактика (создать атмосферу в семье, создать противоалкогольные организации)

Запрет (ограничить продажу алкоголя подросткам)

Никак

15. Как вы считаете, будете ли вы продолжать употреблять алкоголь, когда вырастете?

Да        Нет        Как получится