



Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края
«Краснодарский торгово-экономический колледж»

«Алкоголизм»!

**Методическая разработка по проведению классного часа
«Алкоголь и алкогольная зависимость».**

Краснодар, 2019

Составитель - Сербина М.М., мастер производственного обучения ГБПОУ КК «КТЭК»

В методической разработке представлен сценарий классного часа о вреде алкоголя и его влияние на здоровье

Рецензент – Фоменко Е.А., председатель ЦМК «Воспитание» ГБПОУ КК «КТЭК»

Рекомендовано к использованию при проведении мероприятий на тему о здоровом образе жизни.

Утверждено на цикловой методической комиссии «Воспитание»

Протокол №__ от _____ 2019г.

Председатель ЦМК _____ Фоменко Е.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Лекция о алкоголе и алкогольной зависимости	8
2. Вопросы для обсуждения	13
3. Подведение итогов классного часа	14
Литература	15

ВВЕДЕНИЕ

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 распространенным 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 серьезный ущерб, нанесенный 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 че-

ловек 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.

Цель:

-донести до учащихся информацию о вреде алкоголя.

-выявить причины, приводящие к употреблению алкоголя.

-призвать учащихся к отказу от употребления алкоголя.

Основная часть классного часа

Лекция о алкоголе и алкогольной зависимости

1. Что такое алкоголь и каково его влияние на человека.

Алкоголь приносит много бед людям. Многие из вас сталкивались с этой проблемой в жизни. Многие семьи страдают от пьянства одного или нескольких их членов. Видели ли вы пьяных людей? На самом деле в наше время очень трудно найти молодых людей, которые не попробовали на себе влияние алкоголя. Но знаем ли мы правду об алкоголе и его влиянии на нас? Что вы знаете?

Что такое алкоголь, его влияние на человека.

Употребление алкоголя известно с глубокой древности. Из литературных источников известно, что пьянство широко процветало в Древнем мире. О нем упоминается также во всех мифах и легендах. Даже боги, по представлениям людей, предавались разгулу под воздействием вина и других алкогольных напитков. Из тех же источников мы узнаем, что пьяному разгулу всегда сопутствовали разврат и преступность, а также болезни.

Так что же представляет собой алкоголь, предлагающий одновременно радость и беду?

Основу любого алкогольного напитка составляет этиловый спирт.

Физиологическое влияние. Попадая в желудок и кишечник, алкоголь впитывается в кровь уже в течение 5-10 мин после принятия. По кровеносным сосудам спирт разносится по всему организму человека. Если - рассмотреть под микроскопом клетки, в которые он попадает, то можно увидеть, как они сморщиваются, перестают нормально функционировать. Если алкоголь попадает в клетку неоднократно, вскоре она погибает. Так начинают разрушаться органы: печень, сердце, почки. Перерождается ткань кровеносных сосудов, нарушается функционирование всего организма в целом. Таким образом, опьянение, по сути, представляет собой отравление организма алкоголем.

Клетки мозга страдают от алкоголя в первую очередь. А вред, нанесенный им, является непоправимым. Мощным потоком крови алкоголь доставляется к головному мозгу, его высшим отделам, затрагивая нервные клетки. В результате разрушается связь между различными отделами головного мозга.

Алкоголь, попавший в организм человека, выводится оттуда в течение нескольких дней. Особенно вредным является воздействие алкоголя на юный организм, который в период роста и развития очень восприимчив ко всем наркотическим веществам. Юноши и девушки, употребляющие алкоголь, подвергают опасности разрушения все свои органы, особенно центральную нервную систему. В результате сильно снижается память,

возникают психические проблемы, резко ухудшается поведение.

В алкогольных напитках выявлено наличие канцерогенных веществ, которые приводят к возникновению злокачественных опухолей. Особенно велик риск заболеть раком у юношей и девушек, злоупотребляющих спиртным. Так, согласно статистике, риск возникновения рака полости рта у молодых людей возрастает в 10 раз. А если они при этом не только употребляют алкоголь, но и курят, риск возрастает в 15 раз по сравнению с непьющей молодежью.

Влияние на потомство. Алкоголь производит разрушительное действие в клетках, в том числе и на генетическом уровне. Это негативно сказывается на потомстве. Дети рождаются неполноценными, с врожденными заболеваниями.

У юношей, злоупотребляющих алкоголем, ослабляется половая потенция. У девушек нарушается процесс выработки половых гормонов и созревания яйцеклетки. Злоупотребляющие алкоголем люди могут остаться бездетными.

Влияние на поведение. Кровеносные сосуды расширяются под воздействием алкоголя, что увеличивает поток крови, поступающий в головной мозг. Бурный поток насыщенной алкоголем крови приводит к увеличению возбуждения нервных центров. Это и вызывает легкую эйфорию и веселость. Однако после этого в ра-

боте мозга происходят изменения. Высшие отделы ослабляют контроль над низшими отделами. В результате человек в состоянии опьянения перестает контролировать свое поведение, речь. Его действия становятся развязными. Человек начинает говорить то, что ни за что не сказал бы в трезвом состоянии.

Чем больше человек пьянеет, тем больше парализуются его нервные центры, контролирующие работу возбужденных отделов головного мозга. Человек перестает думать о последствиях своих поступков и слов. Тайные страсти и порочные наклонности, которые человек прячет в глубине души, выходят наружу, что приводит к дурным действиям. Воспитанность и скромность отходят в сторону, уступая место легкомыслию и нахальности. Человек становится невнимательным, неосторожным, может рассказать все секреты.

Женщины под влиянием алкоголя становятся развязными в своем поведении, теряют стыд, не следят за нормами поведения. Пьяные женщины теряют свое достоинство, становятся распущенными, склоняются к случайным половым связям. Следствием часто становятся нежелательные беременности и венерические заболевания.

Влияние на волю. Под действием алкоголя воля человека ослабевает, и большую свободу получают инстинкты. В результате человек не может себя контролировать.

вать и совершает поступки, которые он не хотел бы совершать, следуя разуму. Но человек начинает следовать внутренним побуждениям, не в силах им противиться. Это приводит к чувству сожаления и раскаяния в содеянных проступках и ошибках. Эти чувства мучают человека, но не изменяют его.

Развитие зависимости. Алкоголь создает эффект приподнятого настроения. Это чувство радостного возбуждения приятно человеку и побуждает его снова и снова употреблять алкоголь. При постоянном употреблении алкоголя происходят общее отравление организма и перерождение тканей. Клетки начинают черпать энергию не столько из веществ, получаемых с пищей, сколько из алкоголя. Развивается химическая зависимость. Это серьезная трагическая болезнь, от которой почти невозможно вылечиться.

Мы — молодежь. В наших руках будущее. Давайте будем иметь трезвый взгляд на жизнь.

Вопросы для обсуждения

Первый вопрос для обсуждения

Что происходит с людьми, когда они напиваются?

Возможные ответы студентов: радостная эйфория, головная боль, депрессия, слабость, непристойное поведение, болтливость, неприятный запах, тянет на откровенные разговоры, страх, мания преследования и т. д.

Второй вопрос для обсуждения

А каковы, на ваш взгляд, причины, заставляющие молодых людей употреблять алкогольные напитки?

Возможные ответы студентов: чтобы улучшить настроение, «поймать кайф», чтобы угодить друзьям, для храбрости перед каким-нибудь делом (особенно если оно касается девушек), заглушить чувство одиночества, отчаяния, разочарования, вины, снизить чувство отвержения, для борьбы с депрессией и т. д.

Подведение итогов классного часа

- Влияние алкоголя пагубно, разрушительно и приводит к деградации личности.
- Употребление алкоголя подростками приводит к быстрому привыканию. Губит здоровье, личность.
- Жизненные проблемы можно решать без употребления алкоголя.

В трудные минуты жизни вспоминайте слова Д. 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 подъём, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинные представления о ценности вещей".

Помните: здоровье, радость жизни в ваших руках.

Литература

www.infourok.ru

www.alcogolizm.com

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ОТЗЫВ

О проведении классного часа в рамках проведения декады воспитательной работы в колледже на тему-«Алкоголь и алкогольная зависимость»

Дата проведения мероприятия-30 марта 2019 года

Мастер производственного обучения –Сербина М.М.

Место проведения мероприятия-Аудитория № 14 (ул. им. Бабушкина, 307)

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 распространенным является «пивной» алкоголизм.

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.

Заключение. Данное мероприятие является одной из форм пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся. В ходе классного часа обучающиеся активно принимали участие в беседе. Сценарий классного часа рекомендован к проведению мероприятий, ориентированных на пропаганду здорового образа жизни.

Председатель ГБПОУ КК «КТЭК» ЦМК «Воспитание» Е.А.Фоменко

