

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.
ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ»

Цели: показать истоки и причины распространенности потребления алкоголя и обсудить меры борьбы с этим явлением. формировать знания о вредном воздействии табачного дыма и алкоголя на организм человека; пропаганда здорового образа жизни; подвести обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам; обучить обучающихся способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих; вовлечь обучающихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

Тип мероприятия: классный час.

Форма проведения: "круглый стол".

Оборудование: интерактивный комплекс или мультимедийный проектор, видеофильм.

Эпиграф классного часа:

" Алкоголь - это порождение варварства - мертвой хваткой держит человечество со времен седой старины и собирает с него чудовищную дань, попирая молодость, подрывая силу, подавляя энергию и губя лучший цвет рода людского".

Д. Лондон

Ход занятия

Вступительное слово куратора. Прошу ответить, как бы поступил каждый из вас, если бы ему предложили выпить жидкость, которая вызывает расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падение контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движений и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиения и т.п. Стали бы вы пить?

(Подсчитывается число положительных и отрицательных ответов и записывается на доске.)

Демонстрация тематического видео ролика.

Наш сегодняшний "круглый стол" мы посвящаем именно этой проблеме: " Почему распространено употребление алкогольных напитков и как с этим бороться?"

Почему же многие люди добровольно подвергают себя воздействию этого яда? А о том, что алкоголь - это яд вы уже много раз слышали. Но я думаю, что нелишним будет еще одно напоминание о влиянии алкоголя на подростковый организм и здоровье человека. Итак, слово медицинскому работнику.

Подростковый возраст - это переход от детства к взрослости, период становления и формирования зрелого организма. В этом возрасте происходит бурный рост как отдельных органов, так и всего организма в целом, интенсивно перестраиваются нервно-регуляторные механизмы, наиболее активно формируются некоторые отделы головного мозга, возникают новые связи между эндокринной и нервной системами, усиливается деятельность щитовидной железы. Особого внимания заслуживает развитие психики. В этот период происходит дальнейшее совершенствование функциональной деятельности центральной нервной системы, завершается созревание нервных клеток. Не надо обладать большим воображением, чтобы представить себе весь необратимый урон, который способно вызвать у подростка хотя бы однократное употребление вина и даже пива.

Современные исследования позволяют обоснованно утверждать, что в организме нет таких органов и тканей, такого уровня, на котором бы не сказывалось токсическое воздействие

алкоголя. На молекулярном уровне алкоголь вмешивается в синтез белков, углеводов, жиров. На субклеточном уровне он воздействует на митохондрии, активность лизосом, на уровне клетки нарушает проницаемость мембран, изменяет проводимость нервных импульсов. На уровне органов - приводит к патологии желудочно-кишечного тракта, печени и др. На уровне систем - вызывает расстройство ферментативной деятельности, вмешивается в процесс синтеза и распада веществ, осуществляющих передачу нервных импульсов. На уровне макросистем употребление алкоголя может привести к патологии нервной системы.

Алкоголь неравномерно распределяется в тканях тела. Особенно много поглощает его головной мозг, так как в нервных клетках мозга алкоголь растворяется лучше, чем в крови. Поэтому в головном мозге человека содержание алкоголя на 60 - 70% выше, чем в крови. А это 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 свистит
Над пустым и безлюдным полем,
То ль, как рошу в сентябрь,
Осыпает мозги алкоголь.

Опьянение протекает тем тяжелее, чем моложе человек, так как молодой организм обладает значительно меньшей устойчивостью и сопротивляемостью к алкоголю. Для подростка весом 40-45 кг 0,25 - 0,5 л водки могут оказаться смертельной дозой.

Во время алкогольного опьянения в первую очередь страдает тормозной процесс, в результате резко угнетается вся высшая нервная деятельность. У пьяного человека в мозгу возникает большое число мелких кровоизлияний, значительное количество сосудов закупоривается.

Алкоголь сгорает и выводится из организма очень медленно. За час сгорает 6 - 10 г алкоголя, а продукты его химических реакций выделяются из организма в течение 15 дней. Научно доказана прямая связь между злоупотреблением алкоголем и тяжелыми заболеваниями сердца и сосудов. Алкоголь способствует развитию атеросклероза, сужению артерий, по которым идет кровь от сердца к различным органам, вызывает стойкие нарушения кровоснабжения конечностей с последующим омертвлением пальцев, стопы.

Алкоголь раздражающе действует на слизистую оболочку пищеварительного тракта: полости рта, глотки, пищевода и желудка. Систематическое употребление спиртных напитков вызывает гастрит. Установлено, что злоупотребление алкоголем и курением предрасполагает к заболеванию раком.

Особый вред спиртные напитки наносят печени. Алкогольная интоксикация предрасполагает к развитию хронических заболеваний печени и к самому тяжелому заболеванию - циррозу печени.

Отрицательное воздействие оказывает алкоголь на почки, органы дыхания, поджелудочную железу, способствует быстрому развитию туберкулеза.

Особенно пагубно действует алкоголь на организм подростков-девочек, что ставит под угрозу здоровье будущих поколений.

Таким образом, алкоголь оказывает чрезвычайно пагубное воздействие на растущий и развивающийся организм человека. Он ослабляет организм, тормозит и угнетает правильное развитие его органов и систем, а в некоторых случаях и вовсе гасит развитие некоторых

функций (развитие высших форм самосознания, абстракции, эстетических понятий и этических категорий).

Куратор.

- Вот к таким ужасным последствиям для здоровья человека приводит употребление спиртных напитков. Люди знают об этом, но почему-то все-таки продолжают употреблять алкоголь. Как вы считаете, ребята, почему люди подвергают себя воздействию этого яда?
- А вот еще одно бытующее среди многих людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие. Считаете ли вы его правильным?
- Некоторые люди считают алкоголь лечебным средством, принимают его при недомоганиях, для улучшения аппетита. Может быть они правы?

(Мнения обучающихся)

Часто, когда хотят оправдать свое увлечение вином, мы слышим: "Таков обычай", "Традиция требует", "Отступать от традиций нельзя". Давайте разберемся в том, что же такое алкогольные обычаи, традиции и связанные с ними обряды и ритуалы. Каковы их истоки? Слово историку.

История изготовления хмельных напитков уходит в глубь тысячелетий. Алкогольные напитки получали из пальмового сока, ячменя, пшеницы, риса, проса, маиса. У всех древних народов приготовление пьянящих напитков было связано с религиозными обрядами. В Древней Индии готовили напиток "сома", игравший большую роль в религии ариев. Сому пили жрецы во время ритуальных церемоний, жертвоприношений, она считалась напитком бессмертия. Но особо широкое распространение в древности нашло виноградное вино, которое считалось даром богов. В честь покровителя виноградарства и виноделия Диониса (другое его имя Вакх) проводились специальные праздники - дионисии, или вакханалии. На них устраивались торжественные процессии, игры, состязания поэтов, хоров, приглашались гости из других стран. Постепенно эти празднества приобрели печально известный характер оголтелых пьянок. Недаром слово "вакханалия" воспринимается сейчас как синоним пьяного разгула. Даже в странах Азии, где потребление вина запрещалось религией (кораном), культ вина все же процветал и воспевался в стихах. Поглощение вина, начавшись с коллективных религиозных ритуалов, с появлением государства, стало закрепляться в традициях, связанных с государственными событиями (заключение союза, празднование победы).

Огромным бедствием для человечества стало открытие дешевого этилового спирта. В руках колонизаторов он превратился в рычаг, облегчающий порабощение слаборазвитых народов. В развитых странах алкоголь стал средством отвлечения трудящихся от борьбы за свои права.

Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Было даже создано мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи: "Веселие на Руси - есть пити". Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.И. Костомаров полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5 - 10⁰. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом. Лицемерно утверждение о народности алкогольных традиций. Народные обычаи всегда отличались здравым смыслом. Традиция гостеприимства отражает добросердечие, отзывчивость и хлебосольство русского народа. На Руси дорогих гостей встречали хлебом и солью, угощали пирогами и пышками, и пили ... только чай из пузатых

самоваров. Почему же теперь обязательным атрибутом встречи гостей стала батарея винных бутылок?

На Руси был и другой добрый обычай: молодоженам не подавали спиртное. Это было продиктовано заботой о потомстве.

В нашу страну водка стала вначале проникать из-за границы, а потом появилось и собственное винокурение. Правительство, начиная с Ивана III, стремилось сохранять за собой право изготовления и продажи водки в учреждаемых кабаках. Если население не выпивало на планируемую сумму, недоимка раскладывалась на всех. В кабаках в XVII веке висело объявление: "По указу царя и великого князя Алексея Михайловича всея Руси великие и малые - питухов от кабаков не отзывать, не гоняти - ни жене мужа, ни отцу сына, ни брату, ни сестре, ни родне иной, покуда оный питух до креста не пропьется". Таким образом на протяжении столетий в народе насаждалось пьянство, правящие круги заботились только о том, чтобы больше получать дохода от продажи водки. Практически никаких мер, направленных на защиту здоровья народа, его нравственности, не предпринималось.

Позже пьянство проникает и в личные дела человека, сопровождая все важные вехи в его жизни, от крестин и до заупокойной молитвы. Стало совершенно зазорным не предлагать гостям выпить, не "угостить" приятеля за дружеской беседой, не "подмазать" вином при деловом разговоре.

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Человеку начинает казаться, что трудности, житейские невзгоды не имеют особого значения. На это указывал Ф. Энгельс, описывая плохие бытовые условия и тяжелый труд английских рабочих: "... помимо этих скорее физических причин, толкающих рабочего к пьянству, оказывают свое действие и сотни других обстоятельств: пример большинства, недостаточное воспитание, невозможность оградить молодых людей от искушения, во многих случаях прямое влияние родителей-пьяниц, которые сами угощают детей вином, уверенность, что под влиянием спиртных паров забудешь хоть на несколько часов нужду и гнет жизни". В этом высказывании отмечается такая причина пьянства, как обычаи ближайшего окружения. Социальная микросреда, в которой живет человек, определяет его отношение к алкогольным напиткам. Обычаи семьи при этом занимают одно из ведущих мест. И там, где положительно относятся к употреблению алкоголя, у детей и подростков в силу подражания закрепляется стереотип подобного же отношения, т.е. "складывается алкогольный стиль жизни". Молодое поколение, вырастая, зачастую передает алкогольные установки своим детям. Образуется порочный круг.

Исследование, проведенное Швейцарским институтом по борьбе с алкоголизмом, привело к аналогичным результатам. Для подростков характерны три мотива: а) нравится, приятно; б) влияние подростковой группы; в) снятие напряжения. Посмотрим таблицу.

Мотивы, побуждающие молодежь употреблять алкоголь

Мотивы (подростки 12 - 18 лет)	Процент положительных ответов
<i>Самоутверждение</i>	56,9
В том числе:	
"Потому, что мне это нравится"	36,9
"Потому что приятно быть немного пьяным"	8,2
"Потому что мне скучно"	11,8
<i>Символическое участие (давление со стороны ровесников)</i>	31,1

В том числе:	
"Потому что мои друзья тоже пьют"	10,9
"Чтобы друзья не считали меня мокрой курицей"	6,5
"Потому что большинство взрослых тоже пьют"	9,2
"Чтобы легче общаться с другими людьми"	4,5
<i>Снятие психического напряжения</i>	<i>12,0</i>
В том числе:	
"Чтобы придать себе смелости и уверенности"	3,8
"Чтобы быть спокойнее"	5,7
"Чтобы легче было разговаривать с людьми"	2,5

Все исследователи отмечают, что современные подростки раньше приобщаются к употреблению алкоголя. Указывают две основные формы приобщения: в кругу родных (родители, родственники) и в кругу друзей. С возрастом употребление алкогольных напитков подростками возрастает. Изменяются и мотивы употребления алкоголя. У мальчиков вначале основными мотивами являются: желание казаться взрослее, быть сильным и храбрым и т.д. Формирование подростковых групп знаменует появление таких мотивов, как "на праздник с друзьями за компанию", а у части подростков и "просто так с друзьями", "от нечего делать с друзьями". У девочек мотивы употребления алкоголя за период отрочества не подвергаются трансформации. Единственным значимым поводом является употребление на праздники и семейные торжества. Плохое настроение служит чрезвычайно редким поводом для употребления алкоголя. Практически никогда подростки не употребляют алкогольные напитки в одиночестве.

Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Но прослеживается их характерная эволюция в зависимости от возраста. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают "для аппетита", "лечат вином" или же ребенок сам из любопытства пробует спиртное. В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: "праздник", "семейное торжество", "день рождения", "гости" и т.д. С 14-15 лет появляются такие поводы, как "неудобно было отстать от ребят", "друзья уговорили", "за компанию", "для храбрости" и т.д.

И свои жизненные напряжения необходимо снимать не с помощью алкоголя, а физическими упражнениями, спортивными занятиями, аутотренингом и т.д. Наполеон никогда в жизни не употреблял алкогольных напитков, заявляя, что он в них не нуждается, что это удел заурядных личностей.

А утвердиться среди друзей можно другими путями, а не употреблением алкоголя. Я думаю, что ваш авторитет среди ровесников возрастет, если вы достигнете значительных успехов в спорте, в учебе, станете хорошим знатоком молодежной музыки, компьютера, добьетесь успеха в занятиях художественной самодеятельностью...

Заключительное слово. Я думаю, что наш сегодняшний разговор "за круглым столом" не оставил никого из вас равнодушным к рассматриваемой проблеме, что он послужит толчком для размышлений о месте алкоголя в вашей жизни. Мне хочется пожелать вам не упражняться в безумстве, не подвергать себя добровольному сумасшествию. Помните слова Леонардо да Винчи: "Вино мстит пьянице"!

Ж.-Ж. Руссо считал, что "пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное". Оставайтесь в жизни человеком со светлым разумом! Спасибо всем за участие в нашем разговоре.

Анкета для обучающихся

1. Пробовал ли ты алкогольные напитки (вино, водку, самогон)?
(Нужное подчеркнуть) Да Нет
2. Если нет, то хотел бы попробовать? Да Нет
3. Что тебя побудило (побуждает) к этому? (Укажи все возможные варианты.)
- 1) Потому, что мне это нравится.
 - 2) Потому что мне приятно быть немного пьяным.
 - 3) Потому что мне скучно.
 - 4) Потому что мои друзья тоже пьют.
 - 5) Чтобы друзья не считали меня мокрой курицей.
 - 6) Потому что большинство взрослых тоже пьют.
 - 7) Чтобы легче было общаться с другими людьми.
 - 8) Чтобы придать себе смелости и уверенности.
 - 9) Чтобы быть спокойнее.
 - 10) Чтобы было легче разговаривать с людьми.
4. Хотел бы ты, чтобы твоя будущая жена (муж) употребляли спиртные напитки?
- Да Нет
5. Будешь ли ты сам в будущем употреблять спиртные напитки?
- Да Нет