### *«Алкоголизм:*

### *вред и последствия»*

### Методическая разработка

### внеклассного мероприятия

### по профилактике употребления алкоголя

Цели: – создание условий для формирования личной негативной позиции ученика по отношению к злоупотреблению алкоголем через воздействие на его информационное пространство.

Задачи: – выработать у несовершеннолетних установку на здоровый образ

жизни

– показать на конкретных примерах негативное влияние алкоголя на

организм человека

– обсудить причины употребления алкоголя

Оборудование: мультимедийная презентация, карточки – «выходы», подборка песен на тему «Алкоголь»

Ход мероприятия:

Включается подборка песен.

Мы уже настолько привыкли, что алкоголь связан у нас с весельем, праздником, задушевным разговором, что забыли о том, что

**Причина этого – алкоголь!**

* 50% - тюремных заключенных
* 50% - психбольных
* 35% - смертность
* 50% - больных туберкулезом
* 50% - смертность детей
* 80% - слабоумных детей

А начало всему заложено еще в подростковом возрасте.

**Проводится интервью:** «Почему же подростки начинают пить?»

Возможные варианты ответов детей:

1. Любопытство (интерес, праздник)

2. Расслабление (повеселиться, общаться, смелость, снять комплексы)

3. Модно (все и я, реклама, престиж, традиции, лучше, чем наркотик, доступность, полезно и т. д.)

4. Незнание последствий.

**История вопроса**

В древности практиковалось умеренное потребление спиртосодержащих напитков. Китайский император Ву Вонг в 1220 г. до н. э. издал эдикт, согласно которому все лица, захваченные во время попойки, подвергались смертной казни. В древнем Риме до 30 лет пить вино запрещалось. Каждый римлянин, заставший свою жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Древней Спарте специально напаивали рабов и показывали их юношам, чтобы внушить им страх и отвращение к вину. В Афинах во времена Соломона пьянство считалось состоянием, достойным презрения. В Англии надевали на алкоголиков ярмо, а затем водили по главным улицам города.

В Израиле и странах Ближнего Востока, где очень жаркий климат, пьют подкисленную воду или натуральное вино, разбавленное в соотношении 1:5 или 1:3. Те же, кто пил вино неразбавленным или сикеру (это похоже на водку), назывались пьяницами.

Когда-то существовал миф, что русские испокон веков пили и научили пить Европу. Но это совершенно не так. Русь была одной из «трезвых» держав в истории. На Руси на свадьбе молодые пили только квас. Первым из царей, кто провел ряд последовательных мероприятий по монополизации винной торговли, был Иван Грозный. Он жестоко наказывал тех, кто в тайне занимался винокурением и подпольно продавал водку (корчемарил). Во времена Петра I пьяницам вешали чугунную медаль весом 7 кг с надписью «За пьянство» - с такими не водились.

Законодательство России отличалось своей гуманностью: если в других странах вводились жестокие наказания за пьянство, то в России они в основном сводились к нравственно-воспитательным мерам и денежным штрафам в пользу потерпевших и казны. В 1895 году царское правительство ввело в России государственную монополию на торговлю спиртными напитками. Продажа водки давала хорошую прибыль казне. Бюджет царской России на треть строился на доходах от продажи спиртных напитков. Широкое распространение пьянства побудило народ к стихийному движению за трезвость.

В настоящее время алкоголизм как причина смертности стоит в России на третьем месте после рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

**Блиц – опрос**

Учащиеся должны отвечать на вопросы: ДА или НЕТ, а также аргументировать свой ответ.

Вопросы:

1. **Алкоголь – это стимулирующее средство, его употребление ведет к поднятию бодрости духа (нет).** (Алкоголь – это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга).

2. **Если Вы хотите протрезветь, то чашка горячего свежего черного кофе, свежий воздух и холодный душ помогут вам (нет).** (Ощущение, что ты протрезвел, действительно возникает, но количество алкоголя в крови не меняется, и, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение будут, как у пьяного человека).

3. **Опьянение от пива легче, чем опьянение от водки (нет).** (Пиво, вино и крепкие напитки – все содержат алкоголь, и, следовательно, эффект один и тот же).

4. **Люди не умирают от алкогольного отравления (нет).** (Люди умирают от чрезмерной доли алкоголя).

5. **Подростки, которые начинают пить алкоголь до 15 лет, подвергаются в 2 раза большему риску начать употребление наркотиков, чем те, кто пробовал, будучи взрослым (да).** (Исследования показывают что, если человек начинает употреблять алкоголь до 15 лет, то он больше подвержен риску столкнуться с проблемой наркомании).

6. **Если людям нравится само состояние опьянения, то существует большая вероятность того, что они станут алкоголиками (да).** (Человек, не чувствующий опасности, не подготовлен к принятию правильного решения).

7. **Для того чтобы согреться, можно принять рюмку алкоголя (нет).**  
Употребление рюмки алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хотя это создает ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым вызывая переохлаждение тела.

**Влияние алкоголя на организм человека**

В крови в норме есть алкоголь 2,2 мл. Он участвует в энергетическом обмене. Алкоголь, поступивший извне, может включиться в обмен и подавить естественную выработку алкоголя, тогда появляется зависимость.

Алкоголь серьезным образом влияет на организм человека.

**В желудочно-кишечном тракте вызывает:** раздражение, ожоги слизистой полости рта, глотки, пищевода, желудка, пародонтоз, выпадение зубов, хроническое воспаление желудка, кишечника, язвенную болезнь, цирроз печени.

**Страдает сердечно-сосудистая система:** стенки сосудов становятся ломкими, развивается атеросклероз, эндартериит (гангрена, хроническое заболевание периферических кровеносных сосудов человека, с преимущественным поражением артерий стоп и голеней), гипертония.

**В мочеполовай системе:** в почках и мочевом пузыре появляются хронические воспаления, подавляется выработка половых гормонов (мужчины становятся женоподобными – мышцы дряблеют, уменьшается рост волос на теле и лице, женщины мужеподобны – голос грубеет, нарушается МЦ), пьяное зачатие может привести к уродству, шизофрении, слабоумию у ребенка.

**В ЦНС происходит** угнетение функции головного мозга, заторможенность, деградация интеллекта, нарушается координация, повышается утомляемость, наблюдается недержание мочи, неспособность к анализу и контролю поступков, неспособность к социальной адаптации.

**Игра «Выход»**

По желанию один участник берет на себя роль человека, употребляющего алкоголь. Он занимает место в середине игрового пространства, где по кругу разложены карточки – «выходы», риски того, что может случиться с человеком в алкогольном опьянении. Участнику завязывают глаза и раскручивают вокруг себя (как аналог алкогольного опьянения, непредсказуемости последствий). Когда он остановился, ему предлагают найти «выход».

Обсуждение:

Что вы чувствовали, когда с завязанными глазами вам нужно было найти выход?

Ожидает ли человек того, что он получает в итоге? Почему?

Что управляет жизнью алкоголика? Почему?

**Влияние алкоголя на детский организм**

Проба алкоголя в детском возрасте приравнивается к отравлению. Одно единственное алкогольное отравление в детском возрасте может оказаться смертельным или иметь последствия вплоть до нарушения работы головного мозга. Первокласснику достаточно для этого несколько глотков водки; чем моложе организм, тем быстрее привыкание: молодой человек может привыкнуть к алкоголю уже через несколько недель злоупотребления им, тогда как взрослый – лишь спустя месяцы и годы. Употребление спиртных напитков до 20 лет приводит к алкоголизму в 80% случаев. При этом дрожание рук по утрам является лишь симптомом болезни, которая часто заканчивается сильными галлюцинациями. При регулярном употреблении в течение одного года – происходит задержка в росте, развитии, созревании; интеллект ещё и так не сформирован, а то, что есть, подвергается деградации. Каждый стакан алкоголя – это шаг к падению.

**Алкоголь не только сокращают жизнь на 12-18 лет, но и повышает риск смерти:** 15-20 % замешанных в дорожно – транспортных происшествиях со смертельным исходом перед этим употребляли алкогольные напитки; 20-40 % погибших в результате несчастного случая были в состоянии алкогольного опьянения; более 60 % всех насильственных преступлений совершается под воздействием алкоголя.

Во всех 50 штатах США закон запрещает продавать спиртные напитки лицам моложе 21 года. Это не случайно, потому что у подростков и молодых людей от 13 до 19 лет употребление алкоголя приводит к гораздо большему числу тяжелых последствий, чем употребление других наркотиков. Среди подростков алкоголь вызывает больше смертей, чем какое-либо другое наркотическое вещество. Согласно результатам исследования, в студенческих городках, 95% преступлений, связанных с насилием, вызвано употреблением алкоголя. В 90% зарегистрированных случаев изнасилования нетрезвы были или насильник, или жертва, или оба. 60% студенток колледжа, у которых выявлены передаваемые половым путем заболевания, в момент заражения были пьяны.

**А как у нас?**

С 1 января 2013 г ограничена продажа любого алкоголя, включая пиво, крепостью более 0,5% с 23:00 до 8:00.

Законом запрещена продажа алкогольных напитков в местах проведения культурно – массовых мероприятий.

«Статья 151.1. Федерального Закона», принятого Государственной Думой 8 июля 2011 года гласит: «Розничная продажа несовершеннолетним алкогольной продукции, если это деяние совершено неоднократно,

- наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев либо исправительными работами на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

Примечание. Розничной продажей несовершеннолетнему алкогольной продукции, совершенной лицом неоднократно, признается розничная продажа несовершеннолетнему алкогольной продукции, если это лицо ранее привлекалось к административной ответственности за аналогичное деяние в течение ста восьмидесяти дней".

**Факты, известные науке о влиянии алкоголя на живые существа**

В помещение, где в подвале производилась перегонка спирта, было положено 160 яиц для искусственного вывода цыплят. Вывелась только половина, из которой 40 вскоре погибли, а 25 вылупились уродливыми: у них отсутствовали ногти, были ненормальные клювы, раздвоенные пальцы на ногах и др. уродства.

В корм свиньям (свиноматки, поросята, самцы) добавляли алкоголь. Результаты показали, что самцы теряли 45% массы тела, при прекращении подачи алкоголя в корм сразу умерли; среди свиноматок наблюдался частичный падеж, поросята рождались с врожденными уродствами или мертворожденными; у поросят происходили изменения со стороны внутренних органов (почки, печень) и они умерли.

В прикорм пчелам добавляли алкоголь, потом они вели себя буйно, а соты делать разучивались.

Ученые впрыснули мизерное количество алкоголя пауку, он суетливо забегал и разом «забыл» свои навыки плести паутину.

Добавка алкоголя в корм птицам снижает их яйценоскость со 120 до 48 яиц в год.

**Пиво – бич нашего времени**

Отдельная тема – употребление подростками пива.

Ю. Резник (директор независимого института гражданского общества) сказал: «Пивной алкоголизм превратился в бедствие национального масштаба. Потребление пива стало частью образа и стиля жизни молодых людей. Идет процесс разрушения генофонда, спаивания нации». Подростку достаточно недели, чтобы получить стойкую алкогольную зависимость.

В среднем в каждой бутылке пива содержится столько же спирта, сколько в 50 граммах водки. И когда девочка, идущая из школы, выпивает из горлышка бутылку пива, она выпивает четверть стакана водки. А если она промачивает горло двумя бутылками – значит уже полстакана водки. Если бы вы увидели эту девочку, которая махнула полстакана водки в компании друзей на улице, вы бы оторопели. Но она пьет пиво, и это считается нормой.

Пивной алкоголизм ничем не отличается от винного, или водочного, или коньячного. С ним связывают и общение, и лечение. Главное же и наиболее опасное отличие состоит в том, что к пиву относятся значительно легче, чем к водке. В тех ситуациях, когда "пить водку" значит "быть алкоголиком", пиво часто воспринимается как безобидное развлечение. Что бы мы ни пили, мы пьем этиловый спирт.

Чем опасно именно пиво? Оно очень прилипчиво. Создать обстановку для распития водки или вина труднее. А пиво или те же баночные коктейли ритуала не требуют. Идешь с работы или из школы, купил в ларьке – и немедленно выпил. Или принес домой, расположился у телевизора и потягиваешь. И никто не ругает: не водку же. Но пиво, между прочим, дает совсем не то опьянение, чем водка или коньяк. После пива состояние пришибленности, тупого опьянения. Потому что в пиве содержатся вещества, образующиеся в результате брожения, которые ужасающе действуют на головной мозг.

В пиве обнаружены микродозы производных конопли, ядовитые моноамины и даже трупный яд – кадаверин.

Содержащиеся в пиве растительные аналоги половых гормонов (фитоэстрогенов) изменяют внешний вид любителей пива. Парни толстеют, у них увеличиваются молочные железы, округляются бедра, появляется животик – фигура изменяется по женскому типу, у женщин пропорционально выпитому пиву растет вероятность заболеть раком грудной железы. Опасно пить пиво матери, вскармливающей грудного ребенка. У малыша возможны эпилептические судороги, а со временем может возникнуть и эпилепсия.

Горечи и некоторые экстрактивные вещества могут вызвать галлюцинации у тех, кто выпивает более 1 литра в день.

Сейчас мы наблюдаем такую картину опьянения, что раньше с пива была просто невозможна. Взрослые мужчины уходят в длительные запои.

В некоторых семьях детям дают пиво или вино, думая, что это совершенно безобидно. Но такие родители приучают ребенка к алкогольному ритуалу, к мысли, что алкоголь – это вкусно. А затем у них наступает подростковый возраст. Они пытаются подражать старшим, в их поведении сквозит то, что они видели дома. А дома они видели то, что выпивается все, что поставлено на стол. Подростки быстро привыкают к хмельному, хотя самая первая реакция бывает обычно негативной. Сначала наступает легкое опьянение, которое быстро сменяется тяжелым. Очень часто они теряют память – наступает интоксикация, отравление организма. Потом рвота и тяжкое, муторное состояние на следующий день. Ужасно то, что подростка часто приучают к страшной вещи: ему не объясняют, что это состояние – элементарное отравление, а предлагают опохмелиться.

Некоторые подростки хвастают, что у них не бывает рвоты при опьянении. А ведь это плохо! Это первый признак привыкания. Значит, первая природная защита сломана.

Может быть, в подростковом возрасте употреблять алкоголь – это круто, это проявление взрослости, это желание выделится, но все это можно показать другими способами, без вреда для вашего здоровья.

Памятка «**СЛОВА-АНТОНИМЫ»**

1. **Хочешь быть крутым** – Будь человеком с сильным характером. Умей отстаивать своё мнение. Выделись из толпы!

2. **Нечего делать** – Ставь перед собой цели и стремись достигать их.

3. **Проблемы** – Учись решать проблемы, а не убегать от них в алкогольный обман.

4. **Хочешь похудеть** – Занимайся спортом и правильно питайся!

5. **Не умеешь общаться** – Учись дружить по-настоящему. Будь честным, искренним, уважай других!

6. **Чувствуешь одиночество** – Обратись за помощью к окружающим.

7. **Хочешь рисковать** – Рискни измениться, стать лучше, добрее.

8. **Стресс** – Будь творческим и расслабляйся в хорошей компании!

9. **Хочешь экстрима** – Займись спортом.

10. **Мистер Вселенная** – Выделись мудростью, а не тупостью.

Список используемой литературы

1. Анисимов Л. Н. Профилактика пьянства и наркомании среди моло­дежи. — М., 1989.

2. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. – М., Академия, 1999.

3. Касмынина Т.В. Влияние алкоголя на организм подростка. – М., Просвещение 1996 г

4. Копыт Н.Я., Сидоров П.И. Профилактика алкоголизма. – М., 2006.

5. Короленко Ц.П., Тимофеева А.С. Корни алкоголизма. Новосибирск, 2006.

6. Корченов В.И. Пьянство, алкоголизм, наркомания: причины и следствия. М., РГМУ, 2007.

Муратова И.Д, Сидоров П.И. Антиалкогольное воспитание в школе. Архангельск, 1997г