

ОГБПОУ «Плёсский колледж бизнеса и туризма»

Методика проведения классного часа
на тему «Алкоголь – враг здоровья»

Преподаватель Парунова С.Н.

с. Северцево, 2019

План проведения классного часа

Тема классного часа: « Алкоголь – враг здоровья»

Цели: - систематизировать понятия пьянство, алкоголизм и влияние их на организм человека;

- осознать необходимость воспитания в себе отрицательного отношения к вредным привычкам.

Методы: - выступление классного руководителя;

-сообщения студентов;

-беседа;

-анкетирование

Оборудование: плакаты о вреде алкоголя, презентации, мультимедийное оборудование.

Ход классного часа

1.Организационный момент

2.Вступительное слово классного руководителя

3.Сообщения студентов:

1. История алкоголя в России

2. Вредные вещества в алкоголе.

3.Вред алкоголя для здоровья

4.Высказывания известных людей о вреде алкоголя

4. Конкурс пословиц и поговорок о вреде курения

5.Тест на склонность к алкоголизму

6. Подведение итогов классного часа

Литература

Методика проведения классного часа

1. Организационный момент.

Классный час начинается с организационного момента. Классный руководитель выясняет, все ли присутствуют на классном часе. Классный руководитель объявляет о начале классного часа, сообщает цели классного часа.

2. Вступительное слово классного руководителя.

Алкоголизм, пьянство. Почему эта проблема с каждым годом волнует все большее число людей? Она никого не оставляет равнодушным и каждый в силу своего понимания и личного опыта так или иначе формирует свое отношение к употреблению спиртных напитков. В отношении алкоголя все люди едины в одном мнении: пьянство - несомненное зло как для самого пьющего, так и для окружающих его людей.

Еще в древние времена человечество боролось с алкоголизмом. В Спарте в V веке до нашей эры под страхом сурового наказания было запрещено употребление алкоголя молодыми, особенно в день свадьбы. В Риме в III веке до нашей эры существовал запрет пить вино лицам до 30 летнего возраста. И вот почему.

Алкоголь или спирт, является наркотическим ядом, он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Доза 7 - 8 гр. чистого спирта на 1 кг массы тела является смертельной для человека. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 миллионов человеческих жизней (по данным Всемирной организации здравоохранения).

Алкоголь оказывает на организм глубокое длительное ослабляющее действие. Например всего 80 гр. алкоголя действует целые сутки. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной

несчастливых случаев..

Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55-57 лет.

Взаимосвязь алкоголя с преступностью обусловлено формированием под его влиянием насильственного типа личности.

Состояние опьянения, сопровождающееся ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков, часто толкает молодых людей на легкомысленные случайные половые связи.

Алкоголизм - заболевание, развивающееся в результате частого и неумеренного употребления алкогольных напитков. он приводит к острым отравлениям, алкогольным психозам. Алкоголь является нейротоксическим ядом, влияющим на мозговые ткани, поэтому отравляет мозг целиком.

Всемирная организация здравоохранения в 1975 г признала алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье. Во многих научных –трудах и нормативных документах утверждается: «Алкоголь относится к сильно действующим наркотикам».

Понятие алкогольной запрограммированности впервые подробно рассмотрено и введено в обиход как термин профессором, кандидатом биологических наук Геннадием Андреевичем Шичко.

Запрограммированность эта состоит из двух компонентов: настроя на употребления спиртного и питейного убеждения.

Алкоголизм вызывается:

- Плохой работой печени.
- Слабостью мозговых функций.
- Наследственностью.
- Отсутствием в мозгу особых клеток, способных вырабатывать «эндормоны» (т.е. гормоны удовольствия).
- Недостатком кальция в организме.

-Снижением качества личности: самокритичности, веры в себя и способности к «переключению» и «самонастрою» на какие - то иные интересы в жизни.

3. Сообщения студентов

1. История алкоголя в России (сообщение делают 2 человека)

Водка - произведение Аравии, и пришла она в Европу не ранее 13 века. Дипломат и путешественник Раймонд Лулсий, находясь на острове Майорка, бывшем тогда в руках аравийцев, узнал от одного ученого способ приготовления так называемой жизненной воды, и привез его в 1290 году в Италию. Тогда весь мир считал водку водой, полученной из философского камня, ее предписывали принимать каплями, и она производила целебное действие.

Генуэзские купцы, узнав способ приготовления «жизненной воды», продавали ее по дорогой цене — как целительный бальзам. В 15 веке после падения генуэзской торговли - тайна выделывания водки стала известна всем, но потом еще долго продавалась как лекарство. После 1398 года, когда генуэзцы стали доставлять водку в Литву, с ней познакомилась и Русь.

Продажа вина и других хмельных напитков сначала была на Руси свободной, но из-за неумеренного употребления «причиняя бедность и разорения бесчисленным семействам», и это побудило великих князей ввести ограничения. Иван III (1462 - 1505) совершенно запретил употреблять крепкие напитки. Иван IV позволял народу веселиться в кабаках только по большим праздникам, а во всякое другое время велел сажать пьяных в тюрьму. Шинкарей били кнутом и бросали в реку.

Русь изначальная до принятия христианства в 988 году славяне не были ни пьяницами, ни алкоголиками. Как показали исторические исследования, трезвость была национальной чертой Руси. Пьянства, по мнению историков, не было, прежде всего, потому, что русичи пили только слабоалкогольные

напитки – медовуху, брагу, пиво крепостью 1-6%. Сильного опьянения от такого питья не было. Мед пили только по праздникам и в честь победы в великих битвах. X - XII века

Со времен крещения Руси нашим предкам стало известно привозное из Византии вино. Но оно было очень дорогим. Соответственно доступен был такой напиток только знатым, богатым людям. Впрочем, и они пили вино, разбавленное водой, в соотношении один к трем или два к пяти.

1386 год. Послы Генуи (территория нынешней Италии) впервые привозят в Россию спирт из винограда «аквавита». Дар передали великому князю Дмитрию Донскому.

1429 год. Русские, греческие монахи и купцы из Генуи завезли спирт «аквавита» в большом количестве. Зелье не произвело особого впечатления. Более того, оно было признано вредным и его запретили ввозить в Московское государство.

1448-1474 годы. Создается винокурение и осваивается технология выгона спирта. Крепкое спиртное приживается в домах богатых людей, которые гнали напиток, называемый «хлебным вином». Крепкое спиртное знать гнала только для себя, гостей и подарков. Церковь запрещает такое питье простым людям.

1552 -1555 годы. Царь Иван Грозный, вернувшийся в Москву из похода завоевателем Казани, повелевает учредить в российской столице для своих опричников «царев кабак», где продавали водку. Чуть позже «царевы кабаки» начинают открываться за пределами Москвы по всей Руси. Считается, что с этого времени народ стали спаивать насильно, чтобы пополнить казну. В «царевых кабаках» стало положено собирать определённый размер выручки - оклад, который должен был собираться при любых условиях и обязательно «с прибылью против прежних лет

1648 год. В Российской империи вспыхнул «кабацкий бунт», в котором

участвовало более 500 человек, 200 из которых принадлежали к православному духовенству. Бунт начался из-за неспособности городской бедноты платить по кабацким долгам.

1652 год. Царь Алексей Михайлович под давлением духовенства созывает Земский собор. После собора выходит Указ, ограничивающий число питейных заведений. Цена на водку повышается более чем в два раза.

1755 год Императрица Екатерина II своим указом определяет винокурение как исключительную привилегию дворян и вводит так называемую откупную систему- деньги в казну собирались не с выпитого в кабаках, а с будущего проданного условного ведра водки. Производители получали монопольное право продавать водку на определённой территории по любой цене.

1863 год. Император Александр II, чтобы увеличить сборы в казну, пошёл на реформу питейного дела и ввел новую систему продажи, получившую название акцизной. Начинается массовое промышленное производство крепкого спиртного в условиях свободной конкуренции.

1894 год. Правительство Александра III из-за широкого недовольства населения алкоголизацией, олицетворявшейся частными кабаками, вводит государственную монополию на очистку спирта и торговлю крепкими спиртными напитками.

1914 год. В начале Первой мировой войны император Николай II издает указ о запрещении производства и продажи всех видов алкогольной продукции на всей территории России. За первые годы войны потребление алкоголя в стране сократилось в несколько раз. Снизилось число нарушений общественного порядка, прогулов, повысилась производительность труда на промышленных предприятиях.

1917 год. В городах России - дефицит продуктов питания. Крестьяне в селах тем временем перерабатывают свои излишки продовольствия на самогон. Чтобы прекратить это дело, Советское государство предаёт военно-

революционному суду лиц, занимающихся производством или продажей самогона.

1922 -1925 годы. В стране разрешается продажа креплёных вин. Советская власть отменяет запрет на продажу водки. Вводится государственная монополия на производство и продажу алкоголя.

В начале и середине 1930-х годов форсированная индустриализация и коллективизация сельского хозяйства снова начинают способствовать росту потребления алкоголя. Происходит это за счёт потребности государства в «пьяных» деньгах на развитие производства и развитие городов. В предвоенные годы наметилось снижение потребления алкоголя из-за установления жёсткой дисциплины и уголовной ответственности за любые нарушения.

2. Вредные вещества в алкоголе (с демонстрацией слайдов)

В популярных пьянящих жидкостях содержатся опасные для здоровья и жизни вещества:

1. Этиловый спирт. При регулярном и чрезмерном употреблении ведет к привыканию. В небольших количествах не наносит ущерба организму, но передозировка может привести к внезапной потере сознания или даже к летальному исходу.
2. Фитоэстроген. Женский гормон (содержится в пиве) приводит к нарушениям работы мужской и женской половой систем.
3. Сивушные масла. В большом количестве являются токсичными. При постоянном поступлении в организм увеличивает риск язвы желудка, вызывает слепоту, импотенцию, болезни печени.
4. Кобальт. В небольших количествах является полезным микроэлементом, но если он накапливается в организме, то становится опасным для нормальной работы сердца и ЖКТ.

5. N-нитрозодиметиламин. Высокотоксическое вещество, особенно разрушающе действует на печень.
6. Биогенные амины. Токсичное химическое соединение. В небольшом количестве может быть полезно, но при злоупотреблении приводит к судорогам, рвоте, поносу.
7. Бензоат натрия (E-211). Попадая в желудок, вызывает резкое окисление клеток эпителия. Это приводит к гастритам, язве желудка, панкреатиту. Способствует обострению хронических аллергических заболеваний: астмы, крапивницы, псориаза.
8. Ортофосфорная кислота (E-338). Разрушающе влияет на костные ткани и зубную эмаль. Провоцирует расстройства ЖКТ, приводит к потере веса. Высокая концентрация вещества вызывает ожог дыхательных путей.
- 9.

Напиток	Состав	Органы поражения и возможные последствия
Пиво	Углеводы, этиловый спирт, азотосодержащие вещества	<input type="checkbox"/> камни в почках; <input type="checkbox"/> проблемы с сердцем; <input type="checkbox"/> болезни печени; <input type="checkbox"/> поражение головного мозга; <input type="checkbox"/> атеросклероз; <input type="checkbox"/> болезни кишечника и желудка; <input type="checkbox"/> отложение жира; <input type="checkbox"/> импотенция
Водка	Очищенная вода, этиловый спирт. В состав могут входить химические добавки и специи	<input type="checkbox"/> плохая ориентация в пространстве; <input type="checkbox"/> умственная деградация; <input type="checkbox"/> мозговое кровоизлияние; <input type="checkbox"/> инфаркт; <input type="checkbox"/> остановка сердца; <input type="checkbox"/> нарушение работы печени, почек, желудочно-кишечного тракта
Коньяк	Спирты, органические кислоты, этиловые эфиры, танин и дубильные вещества	<input type="checkbox"/> цирроз печени; <input type="checkbox"/> сердечно-сосудистые заболевания; <input type="checkbox"/> приступы астмы; <input type="checkbox"/> разрушение эмали зубов; <input type="checkbox"/> разъедаются стенки желудка; <input type="checkbox"/> плохо свёртывается кровь
Слабоалкогольные коктейли	Этанол, синтетические добавки и химические добавки	<input type="checkbox"/> нсульт; <input type="checkbox"/> варикоз; <input type="checkbox"/> снижение умственной способности; <input type="checkbox"/> ухудшение памяти;

		<input type="checkbox"/> гастрит, язва желудка; <input type="checkbox"/> гепатит и цирроз печени; <input type="checkbox"/> возникают приступы астмы; <input type="checkbox"/> происходит ухудшение структуры кожи; <input type="checkbox"/> гормональные сбои; <input type="checkbox"/> развитие бесплодия
--	--	---

3. Вред алкоголя для здоровья (с демонстрацией слайдов)

Чем вреден алкоголь для организма человека? В первую очередь, надо понимать что алкоголь, это этанол – этиловый спирт. Данное вещество не входит в состав биохимических процессов ни одного живого организма, в том числе и человека..

Второй немаловажный аспект – спирт очень быстро впитывается в кровь. Это происходит от того, что его молекула крайне мала. Всасывание этилена начинается ещё в ротовой полости, через слизистую оболочку. Затем около 20% впитывается через стенки желудка, остальная доля принятого спирта попадает в кровоток через стенки тонкого кишечника. То есть вред здоровью налицо – впитывается абсолютно весь выпитый алкоголь.

Молекулы спирта легко растворяются в воде. Поэтому легче всего они проникают через мембраны тех клеток, где больше всего воды – клетки мозга. И далее по восходящей плотности тканей, вплоть до костей. Это одна из причин, почему женщины спиваются и погибают быстрее – в их организме больше воды, чем в мужском.. Любая, надуманная польза алкоголя в малых дозах не оправдывает себя, так как последующие за употреблением спирта последствия, перекрывают любое его положительное влияние.

Пьянство ещё и разрушает социальную жизнь человека. Ведь под влиянием спиртного, человек становится неадекватным, у него пропадает способность критически мыслить, и в большинстве случаев он становится агрессивным. Это происходит от того, что печень не может регулировать гормональный уровень в крови, а мозг работать в полную силу. В социальной

жизни алкоголь вреден в любых количествах. Под его действие совершается до 90% всех преступлений от мелкого хулиганства до насилия и убийства.

Печень и пищеварительная система

Разрушение печени связано с нарушением белкового метаболизма и на первой этапе обычно не сопровождается субъективными ощущениями и изменениями лабораторных показателей.

Выделяют пять стадий разрушения печени:

- адаптивная гепатомегалия (увеличение печени);
- алкогольный жировой стеатоз;
- алкогольный гепатит;
- алкогольный фиброз печени;
- цирроз.

Общие признаки этих заболеваний:

- постоянная слабость;
- желтоватый цвет кожи и глазных яблок;
- температура выше нормы;
- боли в правом подреберье.

Ещё возможны:

- отёк Квинке;
- диарея;
- крапивница;
- гастрит;
- язвенная диспепсия;
- панкреатит;
- омертвление поджелудочных тканей;
- рак кишечника.

Сердце и сосуды

После употребления спиртного напитка, этиловый спирт попадает в кровь и остаётся в сосудах около 7 часов, что вызывает их расширение, нарушая нормальный ритм работы сердца. Частый приём алкоголя, даже в скромном количестве, неизбежно ведёт к закупорке сосудов головного мозга, которые при повышении давления крови, рвутся. В лучшем случае человек выживает, но остаётся инвалидом, а в худшем — летальный исход.

Минимальные, но постоянные дозы алкоголя опасны и провоцируют следующие болезненные состояния:

- кислородное голодание;
- сосуды густеют, сжимаются, лопаются;
- трепетание предсердий;
- экстрасистолию;
- кардиомиопатию;
- артериальную гипертензию;
- гипертонию;
- инфаркт;
- атеросклероз.

Мозг и нервная система

Попадание в кровоток этилового спирта наносит разрушительное влияние на эритроциты, которые отвечают за транспортировку воздуха в мозговой отдел. В клетки головного мозга перестаёт поступать кислород, и, как следствие, они одна за другой отмирают.

Процессы возбуждения и торможения в нервной системе нарушаются, что приводит к следующим признакам антисоциального и болезненного поведения:

- проявление агрессии;
- неспособность контролировать себя;
- нелогичность в изложении мысли;

- склонность к суициду;
- нарушение динамики движений;
- возникновение судорог;
- появление галлюцинаций.

Дыхательная система

Грубый, сильный голос со своеобразным тембром метко назван «пропитым» басом. Лица, любящие злоупотребить, более всего склонны заболеть туберкулёзом.

У людей, пьющих регулярно, наблюдаются такие хронические заболевания верхних дыхательных путей, как:

- ларингит;
- трахеобронхит;
- атрофический фарингит.

Иммунитет

Следствия иммунодефицита:

- долго не заживают раны;
- неправильно формируются кости;
- большая вероятность передачи ВИЧ;
- плохо восстанавливаются кожные покровы от ожогов и травм.

Изменение внешности

Со временем сосуды не выдерживают постоянной нагрузки и образуются синие и красные кровоподтёки.

4. Высказывания известных людей о вреде алкоголя (с демонстрацией слайдов)

О вреде алкоголя и пьянства для человека говорят высказывания известных людей:

- Пьянство есть упражнение в безумстве. - *Пифагор*

-Алкоголь — вполне надежное средство, когда требуется поубавить ума. - *В.*

Я. Данилевский

-Алкоголики награждают своих потомков различными тяжкими недугами, среди которых почетное место занимают психические болезни. - В. Я. Капель
- Выпивая люди впускают врага в свои уста, который похищает их мозг - В. Шекспир

-Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его. - *Плутарх*

- Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит души людей и их потомство.
- *Толстой Л. Н.*

Водка белая, но красит нос да чернит репутацию. - *Чехов А. П.*

-Постоянное пьянство вредно, оно портит натуру печени и мозга; ослабляет нервы, вызывает заболевание нервов, внезапную смерть. - *Авиценна*

-Алкоголь разрушает здоровье человека не только тем, что отравляет организм; он предрасполагает пьющего ко всяким другим заболеваниям. - *Семашко Н. А.*

-Пить вино так же вредно, как принимать яд. - *Сенека*

-Алкоголизм — это порождение варварства — мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского. - *Лондон Д.*

-Пьянство отцов и матерей — причина слабости и болезненности детей. - *Гиппократ*

4. Конкурс пословиц и поговорок о пьянстве

Заранее студентам дается задание подобрать пословицы и поговорки о пьянстве. Пословицы и поговорки оформляются красочно на плакатах, слайдах и демонстрируются присутствующим. Выявляется наиболее активный участник. Классный руководитель может продемонстрировать пословицы и поговорки, подобранные для классного часа.

Был Иван, а стал Болван, а все винцо виновато.

Была бы водка, найдется глотка.

В вине тонет больше людей, чем в море.

В хмелю мало ли что бывает (говорится, случается).

В чарке тоска ищет облегчения, малодушие – храбрости, нерешительность – уверенности, печаль – радости, и находят лишь гибель.

Вешний путь не дорога, пьяного речь – не беседа.

Вина напиться – бесу предаться. В пьяном бес волен.

Вино веселит, да от вина же голова болит.

Вино вину творит. Не вино винит, а вина.

Вино полюбил – все позабыл.

Вино полюбил семью разорил.

Вино приходит стыд уходит.

Вино с разумом в ладу не живет.

Вино сперва веселит, а там без ума творит.

Вино уму не товарищ.

5. Тест на склонность к алкоголизму.

Классный руководитель предлагает ответить на вопросы теста

Тест

1. Выпиваете алкоголь, чтобы почувствовать себя уверенней, например, в клубах, дискотеках?
2. Появляется желание выпить, когда возникают проблемы дома, школе?
3. Пропускали учебные занятия из-за алкогольного похмелья?
4. Вам говорили, что вы много пьете? Слыша подобное, вас это беспокоит?
5. Когда употребляли спиртное, искали «приключений?»
6. Спиртные напитки влияют на вашу репутацию, вас осуждали за выпивку знакомые? Ловили себя на мысли, что вам всё равно их мнение о вас?
7. Испытываете чувство вины перед родными за употребления спиртного?

8. Создаете или создавали семье, родственникам проблемы, употребляя спиртное?
 9. Вам нравится выпивать компаниями?
 10. У вас есть проблемы из-за спиртного с пунктуальностью, какими-то обязательствами?
 11. Занимаете/занимали деньги, чтобы купить алкоголь?
 12. Выпрашивали у родителей деньги, на спиртное, рассказывая им выдуманные причины, почему нуждаетесь в деньгах?
 13. Употребляете алкогольные напитки, чтобы испытывать ощущение власти, вседозволенности?
 14. Вы теряли друзей из-за употребления вами спиртного? Они разрывали с вами дружбу?
 15. Заключали пари с друзьями, кто больше выпьет, как часто? Заключали пари на бутылку, то есть предмет выигрыша — бутылка спиртного?
 16. Можете пить без закусывания просто так?
 17. Бывали моменты, когда не могли вспомнить после употребления спиртного, что происходило накануне?
 18. Когда-нибудь просыпались в незнакомом месте с вопросом: „Где я, с кем?“, после употребления алкоголя?
- Источник: <https://semyadeti.ru/test-na-alkogolizm.html>
19. Попадали в больницу по вине спиртного?
 20. Как считаете: вы злоупотребляете алкоголем?
 21. Устраивали студенческие попойки, любите их устраивать? Нравится присутствовать на них?
 22. Выпивая, пробовали смешивать несколько разных спиртных напитков? Ввязывались в драки или провоцировали их, будучи пьяны, особенно находясь в компании?
 23. Появлялось желание после выпивки попробовать легкий наркотик, например, покурить травку?
 24. Считаете, что родители преувеличивают свои опасения, выказывая вам свое

недовольство по поводу ваших выпивок?

25. Пьете, чтобы вас считали своим человеком в компании?

Итак, если ответили «ДА» на три вопроса, вам стоит задуматься о последствиях. Ответили «ДА» на 4—5 вопросов — вы находитесь в зоне риска развития алкоголизма в недалеком будущем. Ответили «ДА» на 6 и большее число вопросов, пришло время обратиться за профессиональной помощью.

6. Подведение итогов классного часа

Классный руководитель завершает классный час. Он говорит, что сегодня много было сказано о вреде алкоголя, исходя из этого можно сделать выводы, что алкоголь приносит огромный вред организму человека. Классный руководитель советует подумать и принять решение об отказе от алкоголя.

Литература

1. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков : пути преодоления : учебное пособие / под ред. Э. Ф. Вагнера и Х. Б. Уолдрон ; пер. с англ. А. В. Александровой ; науч. ред. русского текста Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – Москва : Академия, 2006.
2. Альтшулер, В. Б. Алкоголизм / В.Б. Альтшулер. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 268 с.
3. Верный способ избавиться от пьянства. - М.: Крылов, 2016.
4. http://www.novostioede.ru/article/istorija_alkogola_v_rossii/ Портал о вреде алкоголя
5. <https://stopalkogolizmy.com/vse-pro-alkogolizm/o-vrede-alkogolya-148/#ixzz64fHWqad1>
6. https://www.omolody.ru/quotes_love/boose.htm
7. <https://semyadeti.ru/test-na-alkogolizm.html>