

Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Иркутский техникум транспорта и строительства»
(ГБПОУ ИО ИТТриС)

Методические рекомендации для проведения классного часа на тему:
«Здоровая Россия»

*Педагог — психолог
Чупрова Е.Е.*

Цель: профилактика антисоциального поведения.

Задачи:

- закрепить ранее полученные сведения о вреде алкоголя;
- показать разрушительное действие алкоголя на сферы жизни человека;
- развить творческие способности студентов.

Оборудование и материалы классного часа: мини-плакаты об алкоголе; презентация, компьютер, проектор, видеоролики.

Участники: классный руководитель, студенты

Ход классного часа

Эпиграф:

«Действие алкоголя сказывается своим губительным влиянием на качестве и количестве нашей работы, на нашем здоровье, в том числе и на здоровье нового поколения, на нашей семье и на всем нашем быту». (В.А. Луначарский)

«Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, и войны». (У. Гладстон)

«Все пороки от безделья». (Народная поговорка.)

«Пьянство, наркомания, СПИД, словно злые джинны терзают человечество. Рядом с этими монстрами такие проблемы, как курение и сквернословие кажутся мелкими. Но в эту бездну, рано или поздно придется заглянуть...»

Классный руководитель

Наш классный час мы посвятим проблеме, которая губит людей, уничтожая в человеке человека. Возможно, кто-то скажет, что меня это не касается и будет совершенно не прав. Это касается каждого из нас, потому что алкоголизм не щадит никого: ни старого, ни малого, ни бедного, ни богатого, он, как спрут, поражает человека всего без остатка.

Часто люди задумываются о том, какую разрушительную силу несет в себе алкоголь? И представляют ли они те измерения, которые могли бы произойти в нашей жизни, если бы много умных и талантливых людей не ушли из жизни из-за злоупотребления спиртным?

Человек, который впервые решил попробовать алкоголь, не всегда задумывается о том, что первая рюмка спиртного может сыграть роковую роль в его жизни.

«Почему люди пьют?»

До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают “для аппетита”, “лечат вином” или ребенок сам пробует из-за любопытства. В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: “праздник”, “семейное торжество”, “гости” и т.д.

В 14-15 лет такие поводы, как “неудобно отстать от ребят”, “друзья уговорили”, “за компанию”, “для храбрости”. Для девочек – “одна рюмочка” в честь дня рождения или для другого торжества.

Спиртные напитки далеко не столь приятны на вкус, чтобы принимать их ради вкусовых ощущений. Часто свою первую рюмку пьют с отвращением, с нежеланием. Но друзья уговаривают выпить, настаивают на этом, одобряют, подают пример. Устоять бывает трудно. И вообще, как говорится...

Согласно исследованиям, у подростка, начавшего регулярно употреблять алкоголь в возрасте 13-15 лет, психологическая зависимость развивается за один год, в 15-17 лет в течение двух - трех лет, с 22-25 лет в пять-семь лет. Согласно статистике, подростки начинают пить обычно в 13 лет. В 9-х классах употребляют алкоголь 50% учащихся, в 10-х - 60%, в 11-х – 70-75%. Склонность к алкоголизму зависит и от наследственности. Если в семье родители злоупотребляют алкоголем, то вероятность того, что дети станут алкоголиками возрастает.

Классный руководитель

Алкоголизм как самостоятельное заболевание был описан еще в первой половине 19 века. Но окончательно признан таковым лишь в первой половине 20 века (в 30-50-е годы проводились эксперименты и клинические исследования). Подтверждено было и то, что при систематическом употреблении вина, водки или пива формируется пьянство, которое незаметно переходит в хронический алкоголизм. Это – заболевание, к которому сам человек идет сознательно и целенаправленно. Человеческий опыт и разум противятся этому. Однако результаты все чаще не утешительны. Это «безумие», избранное добровольно, ведет к гибели прежде всего того, кто на него решиться.

Да, поистине, алкоголь – зло и трагедия для каждого отдельного человека, употребляющего его. Задумайтесь над этим! Алкоголь является огромным социальным злом. Ведь не зря говорят: «Где опьянение, там и преступление».

Алкоголизм ведёт к деградации личности, утрате работоспособности к творческому труду. Систематическое употребление спиртного приводит к снижению умственных функций, ухудшению внимания, утрате способности к творчеству.

Алкоголизм — тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличие денег в семье, необходимость выхода на работу и т. п.). Раз выпив, он стремится напиться до полного опьянения, до беспамятства. Как правило, алкоголики не закусывают, у них утрачивается рвотный рефлекс и поэтому любое количество выпитого остается в организме. В связи с этим говорят о повышенной переносимости алкоголя. Но на самом деле это патологическое состояние, когда организм утратил способность борьбы с алкогольной интоксикацией путем рвоты и других механизмов защиты. У пьяницы ослаблена воля — и не только к ограничению приема алкоголя, но и по отношению к другим, деловым сторонам повседневной жизни.

Вопросы викторины

1. Что в первую очередь реагирует на поступление алкоголя в организм? (Нервная система)
2. Обратим ли алкоголизм у подростков? (Да, но только в начальной стадии, первой)
3. Какому заболеванию больше всего подтверждены подростки, злоупотребляющие алкоголем? (Нервно-психическим расстройствами)
4. Кто спивается быстрее: девушки (женщины) или юноши (мужчины)? (девушки (женщины) спиваются в 3-4 раза быстрее)
5. Какова смертельная разовая доза алкоголя для детей, подростков? (В 3-4 раза ниже, чем для взрослого человека)
6. Что так жадно поглощает алкоголь в нашем организме? (воду из тканей организма)
7. В чем же опасность алкоголя? (Человек опускается, личность деградирует, страдает семья и близкие, общество теряет труженика, страдает будущее потомство)
8. Лучший рецепт для обновления (восстановления) организма в подростковом возрасте в начальной стадии алкоголизма? (Полное воздержание от употребления любого алкогольного напитка)

Велика разрушительная сила алкоголя. Помимо ума и тела самого алкоголика она охватывает все сферу жизни, окружающую его.

Общество терпит огромный ущерб в результате пьянства и алкоголизма отдельных его членов, потому что алкоголь посягает буквально на все, что связано с жизнью человека. Возьмем хотя бы его трудовую деятельность. Это то, без чего практически невозможно выжить, а какой из алкоголика труженик?

Однако же они алкоголики существуют, если это, конечно, можно назвать существованием. Скорее, это жалкое дотягивание до «финиша». Ведь из-за таких людей страдает производительность труда, потому что они не только в состоянии опьянения, но и после похмелья – работники неважные. То у них больничный, то прогул, то инвалидность, а потом и смерть. Учеными доказано, что даже при легком опьянении производительность труда может упасть до 30%, брак тоже возрастает в 5-10 раз.

Многие мечтают о достижении престижного положения в своей профессии. Но, к сожалению, даже люди не простые, сами преподающие науку о жизни, скатываются вниз по социальной лестнице. За пьянство их увольняют с престижной работы, они находят что-то попроще. Но и там не удерживаются. И постепенно начинают вести паразитический образ жизни: кланчат или вымогают деньги, опускаются до грязной компании, живут воспоминаниями своих былых заслуг и успехов, продают все. Что могут. А если не могут, то начинают воровать.

Алкоголизм ведёт к деградации личности, утрате работоспособности к творческому труду. Систематическое употребление спиртного приводит к снижению умственных функций, ухудшению внимания, утрате способности к творчеству.

Классный руководитель

Алкоголь губно влияет на все органы и системы подростка. При концентрации 0,5-0,6% алкоголя в крови (0,5 литра водки соответственно) у подростка может наступить смерть.

Принятый внутрь алкоголь быстро всасывается в желудке и тонком кишечнике и поступает в кровь. Особенно быстро всасывается из напитков, содержащих углекислый газ (пиво, шампанское).

Максимальная концентрация алкоголя в крови устанавливается обычно уже через 30 минут (если он был принят натощак) и через 1-1,5 часа при основательной закуске.

Просмотр видеоролика «Здоровая Россия»

Заключение

Профилактика алкоголизма требует осуществления разнообразных мер, препятствующих употреблению алкоголя. В основе профилактики алкоголизма лежит здоровый образ жизни, воспитательная работа с воспитанниками, противоалкогольная пропаганда. Большое количество подростков употребляет спиртные напитки. Это глобальная проблема нашей страны. Нужно сделать все, чтобы спасти человечество от хронического заболевания «алкоголизм». Нельзя мириться с прогрессирующим распространением пьянства, наносящего ущерб здоровью людей, а особенно детей.

Проблема алкоголизма нуждается в коллективном решении и требует осуществления широких социальных, педагогических, медицинских, правовых мер.