

Классный час «Не отнимай у себя завтра»

Дата проведения: 26.11.2019

Класс: 10

Классный руководитель: Полуносик Л.К.

Место проведения: кабинет информатики

Тема: " Не отнимай у себя завтра "

Методы и формы: круглый стол.

Цель: формирование негативного отношения к потреблению алкогольных напитков.

Задачи:

- расширить представление детей о вреде алкоголя;
- учить критически оценивать алкогольную рекламу;
- побуждать детей к активному сопротивлению вредным привычкам, к самопознанию, саморазвитию, к поиску положительных путей для самореализации;
- развивать коммуникативные навыки и умения.

Наглядность, оборудование:

название темы на доске, цель, эпиграф, основные понятия;
компьютер;
мультимедийный проектор;
листы с заданиями для каждого ученика;
презентация

План проведения

С первым бокалом человек пьёт

вино, со вторым – вино пьёт вино,

с третьим – вино пьёт человека.

Японская пословица

Информационный блок «Алкогольный яд»

Классный руководитель. Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен. С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Берне. Его слова сохраняют актуальность в наше время:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровление, новоселье,
Печаль, раскаяние, веселье
Успех, награда, новый чин,
И просто пьянство – без причин.

Ни один человек, глядя на алкоголика, не хочет повторить его путь, не хочет стать таким. Он думает, что с ним такого не случится. Социальный ущерб от алкоголизма огромен: распадаются семьи, растёт преступность, сокращается продолжительность жизни, снижается интеллектуальный уровень общества. Если в советское время были распространены такие семьи, где муж пьянствует, а жена везёт на себе всё хозяйство, то теперь нормой становятся семьи, где оба супруга алкоголики, а дети предоставлены самим себе. В последнее время наркологи всё чаще говорят о новой разновидности – подростковом алкоголизме. По международной шкале, употребление 8 литров спирта в год на душу населения обозначает физическую деградацию.

Что же такое алкоголь и в чем его коварные свойства?

Просмотр видеоролика «Влияние алкоголя на организм человека»

Врач. В справочнике по токсическим веществам (токсическим - значит ядовитым) говорится, что алкоголь - это винный спирт. По действию на организм он относится к наркотикам. И обладает всеми признаками наркотика: оказывает болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызывает при малых дозах возбуждение, а при частом употреблении - привыкание и потребность в нем. Винный спирт - яд, который поражает все органы, но особо пагубное влияние он оказывает на сердце, печень, центральную нервную систему. А еще алкоголь поражает мозг, лишает человека ума. Недаром еще Пифагор говорил, что «пьянство есть упражнение в безумстве». В 1975 г. Всемирная организация здравоохранения признала: «Алкоголь - наркотический яд». К алкогольным изделиям относятся: пиво, вино, водка, спирт, самогон, чача, брага и другие напитки, имеющие крепость от 1,5 и более градусов в своем составе.

Чем больше алкоголя поступит в организм, тем больше отравляется мозг. В зависимости от уровня отравления мозга различают 5 степеней опьянения.

Первая степень - слабое опьянение. Признаки его - дурашливость, подвижность, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

Вторая степень - буйность. Для нее характерны повышенная раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам.

Третья степень - параличность - нарушается координация движений, иногда пьяный не может самостоятельно передвигаться.

Четвертая степень - безумность, безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, способность думать нарушена, в крайнем случае полностью утрачивается.

Пятая степень - усыпленность - алкогольный сон. Пьяный не утрачивает чувствительность, поэтому его можно тем или иным способом разбудить и даже заставить встать на ноги.

Шестая степень - наркозность - алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексy, поэтому может утонуть в ванне и в луже, сгореть в огне, вызванном выпавшей изо рта сигаретой.

Как происходит привыкание к алкоголю? Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь. Она развивается, если человек долго и регулярно принимал алкогольные напитки. Признаки алкоголизма: неудержимое влечение к спиртному, изменение степени его переносимости и деградация личности. Привыкание к яду происходит постепенно. Первая проба, как правило, сопровождается защитной реакцией: рвота, тошнота - так организм борется с отравой. Постепенно увеличивается доза, организм привыкает, появляется влечение к алкоголю. Различают три стадии алкоголизма. На последней, третьей стадии, происходит распад личности, человек полностью теряет контроль над собой, пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон, у него могут возникнуть белая горячка, другие алкогольные психозы. Особенно быстро алкоголизм развивается у женщин. В народе говорят: «Муж пьет - полдома горит, жена пьет - весь дом горит». Женщина-алкоголик теряет все женские черты, в ней погибает даже материнский инстинкт - она перестает заботиться о своих детях. Дети и подростки в 3-4 раза быстрее привыкают к алкоголю. Их организм еще слаб, и они быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя.

Психолог. Причины и следствия злоупотребления алкоголя

Причины. Они могут быть разными. Вот, например, причины, которые могут побуждать взрослых тянуться к бутылке. Так, например, некоторые пытаются таким способом справиться со стрессовыми ситуациями, возникающими в их жизни. Они думают, что выпивка сделает их проблемы легче, даст силы перенести тяжелые обстоятельства, противостоять давлению, прессу.

Другие прибегают к выпивке по социальным мотивам. Например, если человек вырос в неблагополучной семье. Или жизнь не складывается, не хватает денег на нормальное существование, сломался. Возможно, на работе каждую неделю попойка, от которой трудно отказаться — окажешься чужаком. Или соседи постоянно выпивают и угощают.

Есть ритуальные причины, когда к выпивке относятся как к обязательному действию: на празднике, вечеринке, встрече, общении с друзьями. Это становится ритуалом, от которого нельзя отказаться, иначе придется уйти, иногда даже порвать отношения.

Молодежь в основном начинает пить из-за конформизма, т. е. за компанию. Многие не могут отказаться от предложения, потому что все в их группе это делают. Боятся прослыть «белой вороной».

Другой распространенной причиной алкоголизма среди молодежи является дурной пример близких родственников. Когда в семье пьют, дети очень рано

вовлекаются в эту зависимость. У них есть соблазн и возможность попробовать, чтобы выяснить, действительно ли так приятно употребление алкоголя, что их родители готовы на все ради этого удовольствия. Жизнь в неблагополучной семье сама по себе является трагедией, которую хочется как-нибудь облегчить. Испытав радостное забытие от первых рюмок, юношу начинает тянуть к этому способу решения проблем. Потом он уже не может остановиться.

Некоторые молодые парни и девушки начинают пить из любопытства. Им интересно узнать, что представляет собой состояние опьянения, как он или она будут себя вести в этом состоянии.

Некоторые парни прибегают к выпивке, чтобы стать более свободными и смелыми в общении с девушками, впечатлить их, понравиться. Девушки не отказываются от предложенного понравившимся парнем пива или вина, чтобы не оттолкнуть его от себя.

Часто молодые люди прибегают к алкоголю из-за несчастной любви, одиночества, отвержения. Таким образом они борются с негативными душевными чувствами, пытаясь искусственно поднять себе настроение.

Учитель биологии

Факты пагубного воздействия алкоголя на наследственность

Пагубное влияние алкоголя на потомство было замечено ещё в Древней Греции: всем известен миф о богине Гере, которая родила от пьяного Зевса хромого сына. Стремясь защитить свой народ от вырождения, мудрый правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжкого наказания. А великий врач Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно-психических заболеваний являются родители, которые пили вино в день зачатия. В Древнем Риме было время, когда девушкам и женщинам запрещено было принимать алкогольные напитки. А в Древней Индии всегда категорически запрещалось пить вино всем женщинам. Нарушительницам грозило страшное наказание – раскалённым металлом им выжигали на лбу преступную бутылку.

О том, что пьянство ведёт к вырождению рода, говорил и известный итальянский психиатр и криминалист 19 века Чезаре Ламброзо. В одной из своих книг он приводит такие факты: «От одного родоначальника пьяницы Макса Юке произошли в течение 75 лет 200 человек воров и убийц, 280 несчастных, страдавших слепотой, идиотизмом, чахоткой, 90 проституток и 300 детей, преждевременно умерших, так что вся эта семья стоила государству, считая убытки и расходы, более миллиона долларов». Ещё факт из той же книги. Ламброзо пишет об одном пьянице, у которого было 7 детей. Один из них сошёл с ума в возрасте 22 лет, другой был идиот, двое умерли в детстве, пятый был чудаком и мизантропом, шестая – истеричная, седьмой – хороший работник, но страдал расстройством нервов. Из 16 детей другого пьяницы 15 умерли в детстве, а

последний, оставшийся в живых, был эпилептик.

И на Руси жениху и невесте на свадьбе запрещалось пить спиртное. Родители старались не выдавать замуж дочь за молодого человека, отец которого пьёт. Считалось, что сын станет алкоголиком по примеру отца. Но современные, образованные жених и невеста пьют на свадьбе, некоторые женщины во время беременности употребляют вино или пиво, не заботясь о здоровье ребёнка.

Классный руководитель

Одним из распространённых мифов об алкоголе является миф о том, что алкоголь способствует творчеству, повышает творческую активность человека. Мы утверждаем обратное. Великий философ и врач Авиценна, тысячу лет назад утверждал, что «немного вина – лекарство, много – смертельный яд». И все свои сочинения, и трактаты он писал, выпивая большой кувшин вина. Именно от вина он и погиб в 58 лет. Врачи поставили диагноз: «Алкоголь прожёт толстый кишечник». Многие великие умы, яркие таланты были алкоголиками: Юлий Цезарь, Пётр Первый, Сократ, Декарт, Сенека, Гегель, Рабле, Джек Лондон, Эрнест Хэмингуэй, Тарас Шевченко, Сергей Есенин, Владимир Высоцкий, Бетховен, Рембрандт, Гендель, Мусоргский. А сколько было алкоголиков в спорте! Все начинали пить понемногу, но потом уже не могли остановиться. Аксиома: знаменитые и великие люди очень часто становились алкоголиками, но ни один из алкоголиков не стал ещё знаменитым и великим.

Практический блок.

Классный руководитель. Ребята, давайте составим портрет пьющего человека (ребята описывают пьющего человека)

Вставка - «портрет алкоголика»

- Бледная кожа,
- неприятный запах изо рта, от одежды,
- нездоровые волосы,
- раздражительность,
- невнимательность,
- рассеянность,
- головокружение,
- отсутствие аппетита,
- агрессивность,
- бессонница.

Классный руководитель. Рассмотрим проблемную ситуацию. Родители собрали на стол и ушли. Кто-то принес бутылку вина. Вы знаете, что родители ничего не узнают. Двое подростков уже пробовали алкоголь, и им понравилось. Двое еще не употребляли, но один согласился выпить, а другой отказался.

Почему согласился подросток? (Высказывания ребят).

Представьте себя на месте того подростка, который отказался. Что бы вы ответили? (Ответы ребят).

Творческие задания по теме «Дорогие» алкоголики **Классный руководитель.**

Крупнейшие умы мира отмечали, что беды, причиняемые потреблением алкоголя,

превышают те беды, что несут человечеству чума, голод и война вместе взятые. Алкоголь очень дорого обходится обществу. Чем же он опасен? Предлагаю обсудить этот вопрос в группах. Представьте себе, что вам нужно убедить разные слои населения отказаться от алкоголя, показать, как дорого за него приходится платить.

Первая группа покажет, чем опасен алкоголь на транспорте.

Вторая группа покажет опасность алкоголя на производстве.

Третья группа раскроет опасность алкоголя для семьи, детей.

Четвертая группа покажет связь алкоголя с преступностью.

Подберите примеры и сделайте вывод, почему опасно употребление алкоголя именно в этой области?

(В течение 2-3 минут дети готовятся.)

Примерные ответы детей:

Первая группа:

- Пьяный водитель или пешеход могут стать причиной аварии на дороге.
- Пьяный пассажир может получить травму, может травмировать других (например, в метро упасть с эскалатора).
- Пьяные водители теряют контроль над собой, устраивают гонки на дорогах.
- Пьяный водитель может уснуть за рулем, и машина станет неуправляемой.
- На дороге обстановка меняется очень быстро. Нужно обладать хорошей реакцией, трезво оценивать ситуацию. У пьяного человека реакция заторможена, он невольно может стать виновником несчастия. Потом придется ремонтировать машины, оплачивать лечение пострадавших. Алкоголизм дорого обходится на транспорте.

Вторая группа:

- Пьяный строитель может упасть с верхнего этажа, может плохо выполнить работу, что приведет к разрушению здания, к аварии.
- Пьяный рабочий, который делает самолеты, корабли, машины, сделает что-то не так, от этого пострадают люди.
- Пьяный на заводе может получить травму, может повредить станки, оборудование, это влетит заводу в копеечку.
- А если пьяница окажется работником атомной станции - даже страшно представить, что может произойти!
- Современное производство насыщено сложной техникой, пьющий человек может заснуть на рабочем месте, может потерять сознание, по его вине пропадет труд многих людей. Алкоголизм на производстве - это большие затраты.

Третья группа:

- Алкоголики в семье - это настоящее бедствие. Они не занимаются воспитание своих детей, подают им плохой пример. Алкоголиков часто лишают родительских прав, а детей отдают в интернаты.
- Не повезло тем, у кого соседи алкоголики. Это постоянные пьянки, скандалы, ссоры. Люди из-за них не могут отдохнуть, даже в своем собственном доме не чувствуют себя в безопасности.
- Иногда дети алкоголиков идут по стопам родителей, попадают за решетку, или сами становятся алкоголиками.
- Алкоголики могут устроить пожар в доме, взрыв газа или другую аварию.

- Жить в одном доме с алкоголиком - несладко. Семье приходится постоянно терпеть лишения, отказывать себе в самом необходимом ради дорогой слабости своего близкого.

Четвертая группа:

- Алкоголики с легкостью идут на воровство, грабеж.

- В пьяном угаре люди затевают жестокие драки, во время которых не контролируют агрессию. Такие драки часто заканчиваются убийствами.

- По пьянке люди делают много глупостей, просто так, чтобы развлечься, потом эти глупости квалифицируются как преступления.

- Многие преступники не знают законов и думают, что алкоголь будет для них оправданием, но это не так: алкогольное опьянение усугубляет вину.

- Алкоголь пробуждает в человеке чувство эйфории, ложной уверенности в себе, желания рисковать. Это толкает людей на преступления, за которые приходится платить: деньгами, свободой, кому-то- собственной жизнью.

Дебаты по теме «Муравьиный урок»

Классный руководитель. Очень хорошей иллюстрацией убийственного действия алкоголя может служить пример из мира животных. Он взят из книги знаменитого зоолога Г. Шовена «От пчелы до гориллы». Оказывается, муравьи тоже могут стать алкоголиками, если в их муравейнике поселятся жучки-ломехузы. Муравьи их кормят и даже позволяют поедать собственный расплод. И все почему? Личинки этих жуков выделяют жидкость, которая для муравьев является наркотиком. Муравьи жадно слизывают эту жидкость, постепенно привыкая к яду. Через некоторое время они уже перестают выполнять свои трудовые обязанности и даже теряют способность передвигаться, а из их личинок выходят муравьи-уроды. Вскоре гнездо вырождается и исчезает, а жучки-ломехузы отправляются искать себе новую кормушку. Можно ли считать эту историю иллюстрацией к проблемам нашего общества? Прошу отвечать «да» или «нет». (Ответы детей.)

Кто не определился? (Дети поднимают руки.)

Итак, мнения разделились. У нас есть группа «Да» и группа «Нет». Предлагаю провести дебаты. Дебаты - это обсуждение вопроса с двух противоположных позиций. Побеждает в дебатах тот, кто более убедительно, доказательно отстаивал свою точку зрения. Оценивать результаты дебатов будут те, кто еще не определился. Приглашаю к доске группу экспертов (называет имена 5-бучеников). (Эксперты выходят к доске.)

Напоминаю вопрос. Можно ли считать историю из мира животных иллюстрацией к проблеме алкоголизма? Постарайтесь в течение 5 минут выдвинуть по 3 аргумента в защиту своей позиции. (Дети обсуждают.)

Обсуждение закончилось. Слушаем аргументы группы «Да». (Дети приводят аргументы.)

Теперь слушаем, что скажет группа «Нет». (Дети приводят аргументы.)

Даю еще 5 минут на то, чтобы найти контраргументы, которые могут опровергнуть точку зрения соперников. (Дети обсуждают.)

Обсуждение закончилось. Свои контраргументы выдвигает группа «Нет». Только не все сразу, а по одному. (Дети высказываются.)

Что скажет в ответ группа «Да»?

(Учитель предоставляет слово группам, следя за тем, чтобы от каждой группы выступил только один ученик.)

И в заключение - слово представителям групп: изменилась ли их позиция под влиянием аргументов соперников?

Примерные аргументы группы «Да»

Примерные контраргументы группы «Нет»

- Да, только в качестве жучков выступают алкогольные напитки или те, кто их производит.	- Но человек может не обращать на них внимания, у него для этого есть разум.
---	--

- Да, алкоголики тоже перестают заботиться о своем потомстве.	- Алкоголик может излечиться, в нем может проснуться совесть.
---	---

- Да, у алкоголиков тоже рождаются неполноценные дети, которые не могут работать на благо общества.	- Но могут родиться и совершенно нормальные дети, они могут попасть в детдом, а потом еще и о своих непутевых родителях позаботятся!
---	--

Примерные аргументы группы «Нет»	Примерные контраргументы группы «Да»
----------------------------------	--------------------------------------

- Нет, человек более сложное существо, он может сознательно прекратить употребление алкоголя.	- Это случается очень редко.
---	------------------------------

- Люди столетиями пьют, и общество не развалилось, как муравейник.	-- Но оно движется к этому, просто по муравьиному времени развал произошел быстрее.
--	---

- Нет, человек может регулировать потребление алкоголя, соблюдать меру.	- Соблюдение меры только немножко отдалит развязку, все равно происходит отравление алкоголем.
---	--

Примерные аргументы группы «Да»	Примерные контраргументы группы «Нет»
---------------------------------	---------------------------------------

- Пример с муравейником показателен для человеческого общества, но, действительно, у человека есть разум, и он может вовремя остановиться.	- У человека действительно силен разум, но не всегда он им руководствуется. Поэтому пример из жизни животных нужно принимать во внимание.
--	---

Дебаты закончились. Что скажет группа экспертов? Мнение какой группы было более убедительным? (Эксперты высказываются.)

Жизнь показывает, что в состоянии опьянения действительно устраняются сдерживающие факторы: именно пьяными совершается подавляющее большинство особо жестоких и безобразных преступлений. Каждое третье дорожно – транспортное происшествие совершается людьми в состоянии опьянения.

Установлено, что пьяными совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений. Преступления среди несовершеннолетних в большинстве своем также результат пьянства. Более 80% хулиганских действий приходится на подростков в нетрезвом виде.

Человек должен отвечать за свои поступки, даже если он сильно пьян. Конечно, в состоянии опьянения он теряет самоконтроль, но это не снимает с него ответственности за содеянное.

Человек должен отвечать за свои поступки, даже если он сильно пьян. Конечно, в состоянии опьянения он теряет самоконтроль, но это не снимает с него ответственности за содеянное. Российское законодательство определяет, что лицо, совершившее преступление в состоянии опьянения не освобождается от уголовной ответственности.

Просмотр видеоролика «Как я стал алкоголиком»

Упражнение «Умей сказать "нет"»

Классный руководитель. Дебаты - это хорошая тренировка в умении отстаивать свою позицию, защищать свою точку зрения. Это умение очень пригодится, когда нужно будет удержаться от алкоголя. Большинство людей начали употреблять алкогольные напитки под влиянием других. Им не хотелось пробовать, и ощущения были малоприятные, но все-таки они поддавались на уговоры и принимали алкоголь. Почему же они так себя вели? Да потому, что боялись показаться слабыми, отсталыми, несовременными, боялись, что их будут считать дураками. На этой слабости и играют те, кто предлагает зелье. Значит, нужно показать им, что ты не боишься, что ты умнее и сильнее их. Нужно просто сказать: «Да, я боюсь за свое здоровье, да, я маменькин сынок, да, я еще маленький, да, я дурак». Или же повторять одну и ту же фразу: «Спасибо, нет». И это выбьет из рук манипуляторов их оружие. Они поймут, что вас не запугать, и вы действительно самостоятельный, сильный человек. Сейчас мы потренируемся в умении говорить «нет». [Имя, фамилия] будет играть роль провокатора и предлагать вам выпивку. Кто хочет испытать себя и отказать провокатору?

(Дети поднимают руки, выходят к доске.)

Помните, что нужно говорить? Покажите, что вы не боитесь.

(Провокатор со стаканом подходит к детям, предлагает выпить, дети отвечают отказом.)

Фразы для провокации:

- Ну что, слабо? Боишься выпить?
- Пей! Или ты у нас маменькин сынок?
- Выпей! Ты уже не маленький!
- Не будешь пить? Значит, ты просто тормоз!

(Упражнение можно повторить с другой группой детей.)

Классный руководитель. Но самый лучший способ избежать таких провокаций - не ходить туда, где предлагают выпить.

В кодексе об административных нарушениях заложены нормы, предусматривающие ответственность за распитие и появления несовершеннолетних в нетрезвом виде. Если подростку нет 18 лет, то санкции применяются к его родителям за неисполнение родителями обязанностей по воспитанию детей.

Дела об административных правонарушениях рассматриваются на комиссии по делам несовершеннолетних. А подростка, или его семью ставят на учет в полицию или в комиссию по делам несовершеннолетних.

Заключительное слово

Классный руководитель. «Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъем, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинное представление о ценности вещей». Так писал об алкоголе американский писатель Джек Лондон. У людей всегда имеются проблемы, но алкоголь и другие наркотики их не разрешают, а скорее порождают новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди! Я от всей души желаю вам научиться самим решать свои проблемы и не искать легких путей.

VII. Подведение итогов

Классный руководитель. Что нового вы узнали сегодня? Изменилось ли ваше отношение к алкоголю? Сможете ли вы устоять, когда будут предлагать выпивку?

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.