

Конспект занятия «Алкоголь — мифы и реальность»

Тема: «**Алкоголь: мифы и реальность**».

Цель: формирование негативного отношения к **алкоголю**, всестороннее рассмотрение проблемы **алкоголизма**.

Оборудование: ноутбук, видеоролики.

Форма проведения: информационный лекторий.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

- Здравствуй! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о своем будущем. К сожалению, в нашей сегодняшней жизни присутствует такая опасность – **алкоголь**, вызывающий изменения сознания. Если человек начинает употреблять спиртное, то он уже не хозяин своей жизни, он становится рабом, полностью зависимым от очередной рюмки. К сожалению, жизнь – это не сказка, где добро всегда побеждает зло. Иногда бывает наоборот. И сегодня мы поговорим о том, что мы знаем об **алкоголе** и о его воздействии на организм и психику человека; обсудим **правду и вымысел об алкоголе**, распространенность употребления **алкоголя** среди взрослого населения.

II. Основная часть.

Тест «**Алкоголь**»: В начале занятия хочу проверить твои знания. Предлагаю тебе **ответить** на 5 вопросов по теме **занятия**. Всего 3 варианта **ответа**: А - да, Б - нет, В - не знаю. Прочитай вопросы и выбери один вариант **ответа**.

В конце вопроса дан **правильный ответ**.

**Алкоголизм** – неизлечимое заболевание. А.

Пиво – не **алкоголь**. Б.

Из 100 человек, пробовавших **алкоголь** в подростковом возрасте, 10 становятся **алкоголиками во взрослой жизни**. А.

Орган, который задерживает более 30% **алкоголя**, поступившего в организм, это: А – сердце, Б - почки, В – мозг. В.

**Алкоголь** в России представляет большую проблему для населения, чем наркотики. А.

- Что же такое «**алкоголь**»? Давай разберемся. Независимо от того, пьет ли человек шампанское, вино, пиво, водку, коньяк или другие **алкогольные напитки**, он вводит в организм этиловый спирт. Этиловый (*он же винный*) спирт, или этанол, входит в **состав** всех без исключения спиртных напитков. Он представляет собой бесцветную, прозрачную, летучую, воспламеняющуюся жидкость, которая легко смешивается с водой.

**Алкоголизм – это страшное зло**, результаты которого сравниваются с эпидемией или войной. Слишком большое количество людей погибает от **алкоголя**, слишком много погубленных и искалеченных судеб. А самое страшное в этой проблеме то, что она начинает затрагивать молодое поколение, тех, кому через несколько лет продолжать на земле дело своих родителей: жить, работать, растить детей, укреплять и защищать свою родину.

Если многие члены общества будут поражены такой болезнью, как **алкоголизм**, то общество не сможет быть сильным и независимым. Какую

независимость можно отстоять, если человек уже зависим от **алкоголя**? Какой из него труженик, какой защитник? Ведь ум **занят** в основном проблемой добычи спиртного и денег на его приобретение. Им не до работы, и не до воспитания детей. **Алкоголики** смогут только дать обществу неполноценное в умственном и физическом отношении поколение. Думаю, ты согласен со мной!

- Дома ты можешь провести очень простой опыт. Надо взять два стакана, на дно поместить мокрую ватку и поместить в неё зёрна пшеницы. В первый стакан накапать 20 капель водки. Что же мы увидим через время? В первом стакане, где была водка зёрна не прорастут, а во втором стакане - прорастут. Из этого можно сделать вывод, что **алкоголь** является ядом для каждой живой клетки, его смертельная доза для человека: 7г на 1 кг веса. Это означает, что прием 500г чистого спирта умертвляет человека, весом 70 кг. Это **алкоголь**, который содержится в 4л 12-градусного напитка или в 1л 40-градусной водки.

Игра «*Миф или правда*»

- Предлагаю тебе **ответить** на некоторые вопросы. Как ты считаешь:

1. **Правда ли**, что быть пьяным весело? Нет.

**Алкоголь** производит временный эффект. Вместе с выводом **алкоголя** из организма уходит и хорошее настроение: оно сменяется депрессией, усталостью и тревогой.

2. **Правда ли**, что, если выпить, будешь лучше спать? Нет.

**Алкоголь** не погружает человека в спокойный сон, приносящий отдых. Выпивший обычно встает усталый и нервный.

3. **Правда ли**, что пиво не приносит большого вреда? Нет.

Нет, пиво содержит **алкоголь**. Фактически в банке пива столько же **алкоголя**, сколько его в стопке водки, виски или джина.

4. **Правда ли**, что, если вы не будете пить, ваши друзья будут думать, что вы слабак и трус? Нет.

Ваши друзья будут уважать вас, если вы будете выражать себя честно и открыто, а также обнаружат, что вы умеете сказать «*Нет*», когда сочтете нужным.

5. **Правда ли**, что человек всегда пьянеет от много выпитого? Нет.

Как и в случае с наркотиками, чем больше времени человек употребляет **алкоголь**, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это результат привыкания к **алкоголю**. Организм постепенно становится толерантным к **алкоголю**.

Вывод: все это были **мифы об алкоголе**, общераспространенные предрассудки.

III. Физминутка.

Это лёгкая забава —

Повороты **влево-вправо**.

Нам известно всем давно —

Там стена, а там окно. (*Повороты туловища **вправо и влево**.*)

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать,

Надо много приседать. (*Приседания.*)

А теперь ходьба на месте,  
Это тоже интересно. (*Ходьба на месте.*)

**Алкоголь** - это причина многих болезней, подлостей, недисциплинированности, загубленных талантов, бессмысленных конфликтов и бедности

*«Пьянство – есть упражнение в безумии»*, - писал Пифагор

- Человек не знал **алкоголя** долгие сотни тысячи лет. Приобщение к пьянству – сравнительно молодая ошибка человечества. Перейдя на оседлый образ жизни, люди стали заниматься земледелием, овладели гончарным искусством. Они заметили, что достаточно поставить раздавленные ягоды винограда или другие плоды, как через несколько дней можно обнаружить напиток, обладающий, как им казалось, чудодействующими свойствами. У людей появлялись болтливость, хвастливость, агрессивность. Но наши далекие предки пили в строго определенных ситуациях, связанных с обрядами и обычаями, а не для того, чтобы напиться.

В России водка появилась в 16 веке, когда алхимиками был выведен способ перегонки **алкоголесодержащих жидкостей**. Было высказано предположение о целебных свойствах водки, и растворы ее продавались сначала в аптеках под названием *«огненная вода»*.

**Алкоголь** требует к себе в жертву не только взрослых людей, но их будущее.

Например, на чердаке сарая, где тайком гнали самогон, лежали 160 куриных яиц для последующей инкубации. Каково же было удивление хозяев, когда из яиц вылупилось только 78 цыплят. 40 из них вскоре погибли, а 25 оказались уродами. Зародыши отравились парами спирта и эфирных масел.

Все это относится и к человеку. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. **Алкоголь** — легальный наркотик.

Согласно исследованию социологов, первый контакт подростков с **алкоголем** происходит теперь намного раньше — в 10—12 лет. Около 5% 13-летних уже регулярно употребляют вино, шампанское, пиво. Пока только за границей существует статистика тяжелейших последствий пьянства: в Великобритании от **алкоголя** умирает приблизительно в 10 раз больше молодых людей, чем от кокаина и героина, вместе взятых.

Широко распространено потребление **алкоголя** среди подростков в России. В 8-м классе оно отмечено у 52% учащихся, в 9-м — у 70%, в 10-11-м — у 81%. Исследования более старших групп подростков России свидетельствует о сопоставимости результатов. Так опрос 275 студентов 4-го курса медицинского института показал, что 76,6% студентов употребляют **алкоголь** в компании близких друзей. Перед дискотеккой это делают 88,2% юношей и 42,6% девушек.

*«Главное, она не употребляет наркотики»*, — сказал как-то один отец специалисту по проблемам **алкоголизма**, услышав о том, что его дочь зависима от **алкоголя**.

По результатам опросов, многие российские подростки употребляют **алкоголь** с разрешения своих родителей. Детям не **составляет** никакого труда достать **алкоголь**; тому, кто пьет, не приходится, как зависимому от героина, опускаться до преступлений, чтобы

добыть наркотик. Если домашний бар пуст, в ближайшем супермаркете или киоске найдется достаточный запас **алкоголя**.

Для молодого поколения **алкоголь** в основном является групповым переживанием: выпивают, прежде всего, по вечерам с друзьями, на вечеринках или при другом приятном совместном общении. То есть, вряд ли среди молодежи существуют пьяницы-одиночки. Для некоторого числа опрошенных молодых людей фактором, вызывающим чрезмерное потребление **алкоголя**, являются социально-психологические проблемы.

**Алкоголизм — это заболевание**, развитие которого можно остановить, но излечить полностью невозможно. Один из его признаков — неконтролируемое желание употреблять **алкоголь**. Это прогрессирующая болезнь, и, если ее не остановить, результатом может быть потеря рассудка или смерть.

Злоупотребление **алкоголем** прямо или косвенно является одной из важнейших причин высокой смертности населения нашей страны. **Алкогольный** цирроз печени в числе ведущих причин смерти в возрастных группах от 25 до 64 лет. В целом заболеваемость у пьющих в 2—3 раза выше, чем у непьющих, а смертность от соматических заболеваний — в 3—5 раз. Вследствие действия всех причин продолжительность жизни **алкоголика** сокращается в среднем на 12—18 лет. Ни одно живое существо, кроме человека, не употребляет **алкоголь добровольно**. Защитный рефлекс срабатывает у всех. Наличие его очевидно и у детей. Абсолютная трезвость — одно из естественных условий нормальной жизнедеятельности.

Просмотр видеороликов

Миф №1 «Пиво — это напиток, не способный привести к **алкоголизму**»

Пиво — безвредный напиток, который не только помогает снять напряжение, расслабиться, наладить общение, но и предотвращает употребление молодыми людьми более крепких напитков. И вообще даже в какой-то степени полезно, — такие представления до недавнего времени буквально навязывались молодежи производителями пива через СМИ, рекламу.

Так ли это?

Пиво относится к особой категории слабых **алкогольных напитков**. В нем содержатся вещества, повышающие восприимчивость организма к **алкоголю**, а также усиливающие его всасывание.

Систематическое употребление пива приводит к различным функциональным расстройствам всех органов и систем человека. Сердце, работая с повышенной нагрузкой, увеличивается, в нем нарушаются обменные процессы. Наступают склеротические изменения, сосуды становятся плотными, ломкими, отмечается расширение вен на конечностях и лице, которое приобретает характерный вид: одутловатость, обрюзглость, синевато-красный цвет. Нарушаются различные виды обмена в организме, появляется рыхлая полнота. Нервная система любителей пива хуже **справляется** со стрессовыми ситуациями, легче подвергается различным заболеваниям. Постепенно развиваются все признаки **алкогольной** болезни без резких ее проявлений.

Миф № 2 «**Алкоголики не вредят своему здоровью**»

Продолжительное злоупотребление **алкоголем** влечет за собой изменения внутренних органов, нарушение функций мозга и нервной системы, изменение личности, ухудшение памяти и способности к сосредоточению.

В более поздней стадии возникают галлюцинации и горячечный бред. Наиболее известна «*белая горячка*» («*дрожащее безумие*», 6—15% всех **алкоголиков** впадают вследствие резкого ограничения употребления **алкоголя в психотическое состояние**, продолжающееся от 4 до 10 дней.

Они испытывают сильный страх, беспокойство, у них нарушается **правильное восприятие реальности**. Они видят пресловутых белых мышей и чаще всего — страшные галлюцинации, страдают от дрожи, тошноты, сильного сердцебиения, повышения температуры и кровяного давления. Без лечения умирает от 15 до 30% больных, при **соответствующей** терапии — умирает от 1—8%.

Миф №3 «**Алкоголь**, как средство, способствующее отдыху».

Это иллюзия. **Алкоголь** и отдых несовместимы. Под действием **алкоголя** мозг не только не отдыхает, но работа его ухудшается. После небольшой дозы спиртного снижается сообразительность, способность к творчеству, труду.

Миф №4 «**Алкоголь**, является лекарством»

Исследования давно опровергли эту точку зрения. Под влиянием этилового спирта расширяются лишь периферические кровеносные сосуды. После кратковременного расширения артерий наступает их резкое сужение. **Алкоголь** учащает сердцебиение, создавая нагрузку на сердечную мышцу в тот момент, когда она нуждается в отдыхе. Этиловый спирт тормозит обменные процессы, угнетает образование энергии и лишает мышцу сердца необходимого энергетического потенциала для перекачки крови. Поэтому у тех, кто употребляет **алкоголь**, «слабое» сердце.

Кстати, мифом является и то, что **алкоголь** лечит простудные заболевания.

**Алкоголь** не оказывает обезвреживающего действия на микробы, а тормозит защитные силы организма, препятствуя уничтожению этих микробов. В крови есть лейкоциты и лимфоциты, которые растворяют их. Но если в крови **алкоголь** процесс замедляется или вовсе не происходит. Поэтому мнение, что **алкоголь лечит простуду**, - заблуждение.

Миф №5 «**Алкоголь**, как стимулятор мозговой деятельности, помогает в работе».

В результате исследований, проведенных с использованием новейшей технологии, австралийские ученые пришли к выводу, что и среди **алкоголиков** и среди умеренно употребляющих наблюдается постепенное уменьшение и усыхание мозга. стакан спиртных напитков губит в нашем мозге 1000-2000 клеток. Эти данные подтвердились у 95% **алкоголиков** и 85% умеренно употребляющих

**Алкоголь** угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма.

Список мифов может быть продолжен, например:

**МИФЫ РЕАЛЬНОСТИ**

**Алкоголь — пищевой продукт.** Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг.

**Алкоголь** — не основная причина смертности среди молодежи. Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением **алкоголем или наркотиками**.

Выпившие люди дружелюбны и общительны. Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением **алкоголем**.

- Какие еще возникают проблемы у человека в связи с употреблением **алкоголя** (*проблемы в семье, с законом*).

Ознакомление со Статьей 20. п. 22 кодекса Российской Федерации Об Административных нарушениях «Появление в **состоянии опьянения несовершеннолетних**, а равно распитие ими **алкогольной продукции....**»

«Появление в **состоянии опьянения** несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, а равно распитие ими **алкогольной** и спиртосодержащей продукции на улицах, стадионах, в скверах, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах — влечет наложение административного штрафа на родителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

#### IV. Итог занятия.

- Мы с тобой сегодня рассмотрели, как влияет потребление **алкоголя на жизнь человека**. Чтобы подвести итоги нашего **занятия**, я предлагаю тебе упражнение «*Ладонка*»,

Упражнение «*Ладонка*» (в центре нарисованной ладонки воспитаннику предлагается записать основную причину, по которой он не будет употреблять **алкоголь**, а в контуре пальцев - перечислить выгоды, которые он при этом получит).