

Тема: «Детство без алкоголя»

Цель: Сформировать у учащихся представление об опасности воздействия алкоголя на здоровье и жизнь человека.

План занятия:

1. Полезные и вредные привычки.
2. Какие напитки принято называть алкогольными.
3. Что такое алкоголь.
4. Причины поведения человека в состоянии алкогольного опьянения.
5. Действие алкоголя на различные органы и системы.
6. Основной вывод занятия.

Материалы для занятия:

1. Карточки с изображением различных напитков.
2. Раздаточный материал – карточки с изображением этикеток алкогольных и безалкогольных напитков.
3. Раздаточный материал – изображение «Этанола» и «Солнышка».

Ход занятия.

1. Полезные и вредные привычки.

Многие считают: если человек ещё в детстве привыкнет делать что-то, он будет это делать постоянно и во многом предопределит свою жизнь. Недаром есть такая поговорка «Посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу» или «Привычка – вторая натура». Давайте разберёмся, что такое привычки и как они формируются.

Привычка – это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически.

Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнёт его выполнять не задумываясь. Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, например, сохраняют его здоровье, поэтому их называют полезными. Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, - это вредные привычки. Если они появились у человека, отказаться от них бывает порой очень непросто.

Среди вредных привычек, имеющих у людей, есть одна, которая часто становится одной из самых губительных для здоровья. Эта привычка – употребление алкогольных напитков в больших количествах. Сформировавшись, она обязательно отрицательно повлияет не только на организм, но и на поведение человека, его представление о мире и о себе в этом мире, скажется на работе, семье и на отношениях с окружающими.

Чтобы избежать формирования этой привычки и не начать много и часто употреблять алкоголь, необходимо знать, что такое алкоголь, как он воздействует на организм.

2. Какие напитки принято называть алкогольными.

Часто от взрослых дети слышат такие слова, как «алкоголь», «алкогольные напитки». А какие напитки называют алкогольными? Для

того чтобы разобраться в этом, рассмотрим несколько рисунков (демонстрация карточек с изображениями различных напитков).

Задание: необходимо сказать, какие из изображённых на рисунках напитков являются алкогольными, а какие – нет.

Вопрос: на основании какого признака можно сделать заключение о том, алкогольный это напиток или нет?

3. Что такое алкоголь.

А что это такое – алкоголь? Давайте попробуем разобраться.

Независимо от того, пьёт человек шампанское, вино, пиво, водку, коньяк или другие алкогольные напитки, он вводит в свой 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. Термин «алкоголь» - это синоним словам «этанол» или «этиловый спирт».

В разных напитках содержится различное количество этанола. Для того, чтобы выяснить количественное содержание алкоголя в любом виде спиртного, достаточно изучить этикетку бутылки, на которой указано, какую часть от общего объёма напитка составляет этиловый спирт, например, в пиве – от 2 до 6% этилового спирта, в сухом вине – от 7 до 12%, в ликёрах – от 20 до 30%, в водке – около 40%, роме и коньяке – от 40% и т.д.

Этот признак поможет нам понять, является ли данный напиток алкогольным.

Теперь, когда мы знаем, что принадлежность к спиртным напиткам определяется содержанием в них этанола, давайте рассмотрим этикетки различных напитков и ещё раз чётко разделим алкогольные и неалкогольные напитки. Теперь уже на основании полученных знаний, решим вопрос об их принадлежности.

Задание: внимательно рассмотреть этикетки и по информации о процентном содержании в них этилового спирта решить, какие из них относятся к алкогольным, а какие – к безалкогольным. На этикетки с алкогольными напитками скрепками прикрепить изображение Этаноло. На этикетки с безалкогольными напитками прикрепить изображение Солнышка.

4. Причины изменения поведения человека в состоянии алкогольного опьянения.

В чём причина того, что у человека, принявшего алкогольные напитки, так меняется поведение?

Даже небольшое количество однократно выпитого спиртного напитка ведёт к изменению поведения человека. В состоянии алкогольного опьянения человек теряет способность критически оценивать себя. Он перестаёт обращать внимание на своё поведение, может стать агрессивным, наглым, вести себя развязно и т.п.

Недаром народная мудрость гласит: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке». Смысл данной поговорки именно в том, что контроль сознания над мыслями, чувствами, эмоциями и над их выражением у пьяного человека отсутствует. Кроме того, в нормальном состоянии человеку присущ инстинкт самосохранения: его назначение в случае

опасности за счёт возникающего чувства тревоги предупредить нас о ней и тем самым заставить принять меры самосохранения. Алкоголь изменяет сознание человека: настроение на первом этапе опьянения у него повышается, у него возникает ощущение бесстрашия, и поэтому его инстинкт самосохранения притупляется. Он может совершать поступки, которые никогда не совершил бы будучи трезвым, а значит, и поведение его становится более неадекватным, не соответствует окружающей его ситуации. Он находится и живёт как бы в нереальном мире.

На более поздних стадиях опьянения повышенное возбуждение может смениться заторможенностью, сонливостью, что также не будет соответствовать требованиям действительности.

В конечном итоге человек, употребивший спиртное, становится опасным для самого себя и для окружающих.

Эту способность алкоголя толкать человека на необдуманные поступки, совершение опасных действий люди заметили давно, отразив свои наблюдения в известной поговорке «Пьяному и море по колено».

Ситуации.

- Пьяный человек обращается к вам на улице;
- Пьяный человек устроился на тротуаре;
- Пьяный человек садится за руль автомобиля и предлагает поехать с ним.

Вопросы:

1. Какая возникает опасность в данном случае?
2. Кто подвергается этой опасности?
3. Какое поведение при встрече с таким человеком будет наиболее правильным?

Вывод:

Теперь мы знаем особенности поведения человека, находящегося под воздействием алкоголя, в нереальном мире. Просчитать его поведение бывает невозможно, оно может угрожать и подвергать опасности не только его здоровье и жизнь, но и здоровье и жизнь окружающих людей, следовательно, надо избегать любого контакта с пьяным человеком и в случае необходимости прибегнуть к помощи взрослых. А проще говоря, следовать поговорке «Увидел пьяного – отойди!»

5. Действие алкоголя на различные органы и системы человека.

То действие алкоголя на человека, которое мы способны увидеть, - это изменение его поведения. Но каково его влияние на работу внутренних органов?

Мозг:

Когда в организм поступает алкоголь, мозгу необходимо гораздо большее количество энергии, чтобы управлять работой органов. Но это как раз невозможно, поскольку именно алкоголь перекрывает каналы поступления кислорода в мозг. В результате наступает кислородное голодание, которое приводит к гибели множества мозговых клеток, не способных уже восстановиться снова.

Сердечно-сосудистая система:

Алкоголь нарушает бесперебойную работу сердца, человек часто ощущает слабость, повышенную утомляемость, внезапное обильное потоотделение, головокружение, появляются боли в области сердца, и как следствие, может наступить инфаркт – гибель сердечной мышцы.

Дыхательная система:

При частом и неумеренном употреблении алкоголя процесс дыхания нарушается, а это, в свою очередь, приводит к снижению общей сопротивляемости организма. Вот почему страдающие алкоголизмом люди гораздо чаще имеют такие заболевания, как хронический бронхит, пневмония, трахеобронхит, воспаление лёгких.

Пищеварительная система:

Главными специфическими («алкогольными») негативными последствиями для пищеварительного тракта являются: гастрит желудка, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, поражения печени, желчного пузыря, желчных протоков и поджелудочной железы.

Гастрит, холецистит, панкреатит, а также гепатит и цирроз, - это обычные диагнозы страдающих алкоголизмом.

Мочевыделительная система:

Алкоголь воздействует на почки, приводя к нарушению процесса выведения влаги из организма, достаточно взглянуть на обрюзгшие, отёчные лица злоупотребляющих спиртным людей.

Таким образом, мы увидели, что в организме нет ни одного органа или системы органов, которые бы остались «безразличными» к введению в организм алкоголя. Поскольку все они связаны, нарушение деятельности одного из них приводит к сбоям в работе других. Поэтому разрушительное воздействие алкоголя можно сравнить с цепной реакцией. Попадая в организм, он начинает медленно, но верно повреждать орган за органом и систему за системой. Пока его злоупотребление не приведёт к самым тяжёлым последствиям и даже к смерти.

6. Основной вывод занятия.

1. Кроме множества полезных, укрепляющих здоровье человека и помогающих ему жить привычек, есть те, которые мы считаем вредными, так как они приносят вред организму и нарушают правильный ритм жизни. Одной из таких привычек является употребление алкогольных напитков.
2. Алкогольными напитками являются все те, в состав которых входит даже незначительное количество алкоголя (этилового спирта, этанола).
3. Действуя на человека, алкоголь изменяет его сознание и поведение, которое перестаёт соответствовать реальности. Алкоголь угрожает здоровью и жизни как самого человека, так и окружающих его людей, поэтому пьяный человек – это опасно!
4. При регулярном употреблении алкоголя страдают практически все органы и системы человека и наносится непоправимый вред его здоровью!

Давайте жить! Давайте жизнью дорожить!