

Внеклассное мероприятие "Алкоголь и подросток"

Народная китайская мудрость гласит: "Путь длиной в тысячу шагов начинается с первого шага". И это относится к любому пути: в каждый момент перед тобой выбор - пойдёшь ты по пути разума или по дороге, которая приведёт тебя к бездне.

Тема нашего мероприятия: "Подросток и алкоголь". Ребята, как вы думаете, о чём пойдёт речь на сегодняшнем классном часе? Что такое алкоголь? Как он воздействует на организм подростка? Каковы последствия этого воздействия? А также, каковы возможные способы решения жизненных проблем без употребления алкоголя? - Вот круг вопросов, которые мы обсудим.

Но сначала я хочу вам задать несколько вопросов.

1. Мозговой штурм « на Трезвый ум».

Производители алкоголя прилагают много усилий для того, чтобы их товар выглядел внешне привлекательным (красивые бутылки, этикетки), вкусным, но ничего не говорят о вредных качествах алкоголя. Подвожу ребят к выводу, что алкоголю часто приписывают те свойства, которыми он на самом деле не обладает.

Вопросы и утверждения:

1. *Правда ли, что алкоголь – это стимулирующее средство, его употребление ведет к поднятию бодрости духа?*

Правильный ответ: нет, алкоголь – это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга. Алкоголь, попадая в кровь человека, вызывает нехватку кислорода в мозге, отчего человек временно чувствует эйфорию, которая также на время дарит иллюзию бодрости духа и легкости в теле.

2. *Что может помочь человеку, если он хочет протрезветь*

- А) чашка горячего свежего черного кофе;*
- Б) свежий воздух;*
- В) холодный душ;*
- Г) специальные препараты;*
- Д) жирная пища;*
- Е) свой вариант.*

Правильный ответ: на самом деле человеку может помочь протрезветь только одно- время! Вышеперечисленные приемы создают лишь ощущение, что человек протрезвел, но количество алкоголя в крови не уменьшается, и, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение остается, как у пьяного человека.

3. *Как вы считаете, опьянение от пива легче, чем опьянение от водки?*

Правильный ответ: Нет! Степень опьянения зависит не от вида напитка, а от количества выпитого. Пиво, вино, коктейли или крепкие алкогольные напитки - все содержат алкоголь, и, следовательно, их употребление приводит к опьянению и неблагоприятным последствиям.

4. *Действительно ли человек может умереть от употребления алкоголя?*

Правильный ответ: Да, может. Алкоголь является ядом для человеческого организма. В небольших количествах он убивает отдельные клетки организма человека, в большом же количестве способен вызвать алкогольную кому и смерть. Особенно опасно сочетание разных видов алкоголя, алкоголя и лекарственных средств, алкоголя и энергетических напитков.

5. *Правда ли, что если человеку нравится само состояние опьянения, то существует большая вероятность того, что он станет алкоголиком?*

Правильный ответ: Да, человек, не чувствующий опасности, не подготовлен к принятию правильного решения.

6. *Как вы считаете, можно ли выпить одну, две рюмки водки, чтобы согреться, если человек замерз на морозе?*

Правильный ответ: Нет, употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хотя это на первый взгляд и создает ощущение тепла, организм на самом деле начинает быстрее терять тепло, тем самым вызывая переохлаждение человека.

Самый опасный и распространенный наркотик выпускается не в таблетках и капсулах, а в банках или бутылках. Достаточно странно, но этот наркотик вполне легален. Национальный совет по алкоголизму утверждает, что ежегодно от алкоголя погибают 98 тысяч человек - в это число входят заболевания, связанные с алкоголизмом, автомобильные катастрофы, самоубийства, убийства на почве злоупотребления алкоголем и т.п. Ни один другой наркотик не может похвастать таким массовым уничтожением молодых людей обоего пола, каждый пятый из которых является у нас бытовым пьяницей.

Кривая подросткового алкоголизма в последние годы поползла вверх. Некоторые родители облегченно вздыхают, когда узнают, что их чада "всего лишь" пьют. Иные родители даже поощряют своих детей к выпивке. Полагая, что "незапретный" плод будет менее сладок. Однако, как правило, всё происходит как раз наоборот. За последние 3 года заболеваемость алкоголизмом среди подростков выросла в 5 раз.

Чем же грозит человеку увлечение алкоголем?

Для начала давайте сформулируем определение понятий алкоголь, алкоголизм.

Алкоголь - это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском, водке.

Алкоголизм - заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним и приводящее к психическим и физическим расстройствам.

Понятие об алкоголизме у большинства людей ассоциируется с типичным обликом алкоголика в неряшливой одежде, грязной обуви, с трясущимися руками и с отечной багровой физиономией. Это верно, но в тяжёлой стадии заболевания. А сколько алкоголиков и не подозревают о страшном диагнозе, который имеют и сочли бы личным оскорблением даже намёк на это. Так что же влияет на формирование алкогольной зависимости?

Можно выделить 3 фактора, которые играют решающую роль в формировании алкоголизма:

Социальный фактор: культурный и материальный уровень жизни, стрессы, информационные перегрузки, урбанизация.

Биологический фактор: наследственная предрасположенность. /по данным исследований до 30% детей, чьи родители злоупотребляли алкоголем, могут стать потенциальными алкоголиками/.

Психологический фактор: психоэмоциональные особенности личности, способность к социальной адаптации и противостоянию стрессам.

Алкоголизм, как правило, развивается после нескольких лет пьянства (иногда за 1-2 года). Зависимость от алкоголя формируется тем быстрее, чем моложе человек. У подростков, которые начинают употреблять алкоголь, зависимость развивается в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых и может сформироваться в течение нескольких месяцев. Подростковый алкоголизм носит тяжёлый злокачественный характер, приводит к деградации личности: один зарубежный исследователь поставил жестокий эксперимент на собственных детях: он давал им ежедневно по 100г лёгкого виноградного вина. Сразу после приёма дети становились оживлёнными, задорными, очень бойкими, но довольно скоро их охватывала вялость, а затем сонливость. Занимались они с трудом, почерк у них портился, становился неуклюжим. При вычислении они допускали множество ошибок, им сложно было заучивать тексты, ещё сложнее своими словами пересказать прочитанное. В школе поведение их ухудшилось, становилось более беспечным, а успеваемость неуклонно снижалась.

Как видим, привыкание к алкоголю в детском возрасте происходит очень быстро, а последствия катастрофические. Подросток тупеет эмоционально, интеллектуально, нравственно. Что такое хорошо и что такое плохо, что есть добро и что есть зло - всё перепутывается в голове несчастного! Такие дети часто находятся на учёте врача-психиатра или помещаются в психиатрическую клинику.

Обратите внимание на экран.

По данным Центра социологических исследований Минобразования России:

Употребляют алкоголь 81,8 % несовершеннолетних и молодёжи 11-24 лет.

Средний возраст начала употребления алкоголя - 13 лет.

Около 40% детей впервые познакомились с алкоголем в возрасте от 11 до 14 лет, в том числе:

на дискотеках и клубах - 32%;

в компаниях - 52.3%;

в учебных заведениях - 5.8%;

в одиночестве - менее 4%.

Цифры ужасающие. Так почему же люди употребляют спиртные напитки? Почему начинают пить подростки? Давайте вместе попытаемся ответить на этот вопрос. (ответы учеников).

«Причины употребления алкоголя».

1.« Алкоголь делает меня взрослым в глазах других людей».

Взрослым человека делает самостоятельность, ответственность за свою жизнь и жизнь близких людей, мудрость и личные достижения, но чем раньше человек начинает употреблять алкоголь, тем у него меньше шансов стать по настоящему взрослой состоявшейся личностью. В этом и заключается понятия «ИСТИННОЙ» И «ЛОЖНОЙ» ВЗРОСЛОСТИ.

2. «Алкоголь помогает быть успешным, модным и особенным».

Средства массовой информации (кино, реклама на ТВ, журналы и т. п.) формируют образ успешного, общительного, уверенного в себе человека, который употребляет алкоголь. Но, если вы спросите не персонажа кино или рекламы, а реального человека, который успешен, уверен в себе и востребован в жизни, он скажет, что секрет его успеха заключается в сильном желании стать таким, в целеустремленности и позитивном настрое, а уж никак не в алкоголе. Алкоголь искажает реальность, создает иллюзию,

обманывает человека на пути к успеху в жизни. Образ успешности- совсем не успешность!

3. «Не хочу выделяться и становиться изгоем в компании. Все пьют, значит, и я буду».

Социальное давление действительно бывает очень сильным, но запомните, что человеку, который не умеет говорить «нет», привык делать то, чего от него хотят другие, а не то, чего он хочет сам, придется всю жизнь угождать чужим желаниям и быть тем, кого используют. Сначала человек пьет «за компанию», а потом уже без нее.

4.«Алкоголь помогает мне бороться со стрессом и разбираться с проблемами в жизни. С алкоголем я отдыхаю».

Стресс - естественная реакция на нестандартные и сложные ситуации в нашей жизни. Если молодой человек не учится правильно вести себя в стрессовых ситуациях, «убегает» от решения даже небольших проблем, он и в дальнейшем неминуемо будет искать «допинг» для поддержания радости и счастья в жизни, станет слабым и зависимым, в том числе от алкоголя. Алкоголь снижает чувствительность к проблемам, но не учит решать их.

5.« Алкоголь помогает общаться, знакомиться и завязывать отношения».

Во – первых, не всегда эти отношения оказываются позитивными. Во – вторых, когда люди много пьют, они теряют контроль над собой, злятся, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана с употреблением алкоголя. Кроме того, выпившие люди часто совершают поступки, которых, в дальнейшем, стыдятся. В состоянии алкогольного опьянения пошлость приобретает оттенок оригинальности, разнузданность принимается за смелость... но, только в глазах пьяного человека. К тому же, человек, который привыкает завязывать общение с другими людьми при помощи алкоголя, со временем рискует стать зависимым от него.

6. «Жизнь без алкоголя скучна. Я не знаю, чем себя еще занять. У меня нет цели в жизни».

Каждый человек имеет потенциал для своего развития. Мало, кто понимает свое предназначение или цель в жизни в молодом возрасте. Многие великие и известные люди попробовали множество профессий, увлечений в своей жизни, прежде чем найти что-то свое. Если вы еще не знаете цель своей жизни, это вовсе не значит, что ее нет. Если бы каждый знал свое будущее, жизнь потеряла бы всякий смысл. Как говорится, «не попробуешь – не узнаешь». Есть простой прием, как сделать свою жизнь более интересной и насыщенной – каждый день делать что –то новое для себя, пускай даже по мелочи. Еще лучше – каждый день записывать эти большие или маленькие «подвиги» и через месяц подвести итоги. Результаты и изменения в жизни поразят вас, если, конечно, не будете «халтурить».

7. « А чего еще делать – то?».

На самом деле существует огромное количество интересных занятий без алкоголя. И это не только спорт, образование. Даже праздники зачастую гораздо веселее проводить без алкоголя.

8. « А в России вообще принято пить, а алкоголь это наша национальная традиция».

Весьма распространённое мнение о том, что пьянство – это отличительная особенность русского народа, что русские пили во все времена – не имеет ничего общего с действительностью. Данный исторический миф представляет собой немалую

опасность, т.к. навязывает русским людям несвойственную им склонность к чрезмерному употреблению алкоголя. На самом деле, такое явление как пьянство было совершенно несвойственно нашим предкам. До крещения Руси было только три повода поднять хмельную чару: после рождения ребёнка, в честь победы над врагом и во время похорон. Кроме этого, в те времена на Руси не было ни водки, ни многих других вредных для здоровья напитков. Пили русичи медовуху (сброженный и очищенный мед), которая лишь укрепляла их здоровье, наши прадеды жили в ладу с природой – матушкой и алкоголя как такового не ведали.

С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Бернс. Его слова сохраняют актуальность и в наше время:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровление, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин,

И просто пьянство – без причин.

Алкоголь оказывает пагубное влияние на все клетки организма человека. Проникнув в организм, алкоголь начинает вести свою разрушительную работу. Давайте рассмотрим физиологические аспекты алкоголизма.

ФИЛЬМ ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

Что же открывается нашему взору? Какие выводы мы можем сделать? (ответы детей)

ВЫВОД: нет ни одного органа или системы алкоголика, которые не поразились бы при употреблении алкоголя.

Мы рассмотрели вопрос о влиянии алкоголя на организм человека. Но ведь алкоголь разрушает не только физическое здоровье, но и духовное, разрушает социальную сферу жизни человека.

Последствия употребления алкоголя.

Физиологического характера

Заболевания

- | | |
|--|-------------------------------------|
| - ЦНС; | - преждевременное старение; |
| - ССС; | - головные боли; |
| - органов пищеварения; | - психоз: кошмарные сноведения, |
| - печени; | депрессия, чувство тревоги, страха; |
| - эндокринной и репродуктивной систем; | - смерть |

Духовного характера

- трудности взаимоотношений с семьёй и со сверстниками;
- духовная деградация: эгоизм, безволие, примитивное мышление, жестокость, агрессия, вспыльчивость, грубость;
- неспособность к проявлению человеческих качеств: любви, отзывчивости, заботливости.

Социального характера

- проблемы в учёбе и работе (снижение памяти, интеллекта);
- асоциальное поведение;

- конфликт с законом;
- равнодушие к общественной жизни;
- узость интересов.

Вот каковы последствия алкоголизма. Современные подростки сейчас мало задумываются о вреде спиртных напитков. И литр пива, выпитый между делом, считается в подростковой среде нормой.

Давайте подумаем, как избежать употребления спиртных напитков, попытаемся найти способы решения жизненных проблем без употребления алкоголя.

игра "История друзей, произошедшая на дискотеке"

После окончания четверти группа ребят: Ира, Марина, Антон и Саша решили пойти на дискотеку и отпраздновать это событие. Антон предложил всем купить по баночке пива. Ребята согласились.

Ира решила выпить пива, т.к. полученная ею "2" по математике испортила настроение.

Антон подумал, что выпив пива, он сможет высказать свои чувства Марине.

Саша посчитал, что пиво поможет ему танцевать без стеснения.

Марина - весёлая и озорная, решила поддержать своих друзей.

После выпитого ребят было не узнать.

У Иры к плохому настроению добавились головная боль и ужас от предстоящего разговора с родителями.

Антон, после выпитого, стал ревновать Марину, т.к. она стала вести себя раскованней и между ними развязалась ссора.

Саша стал посмешищем на дискотеке, т.к. музыку он не слышал и танцевал невпопад.

На поведение Марины обратили внимание сотрудники милиции и предложили ей направиться в милицию.

Вопрос: смог ли каждый из ребят решить свои проблемы? Предложите конструктивный способ решения каждой проблемы без употребления алкоголя.

Выступление каждой группы.

Очень часто молодых людей в пьянство втягивают друзья и знакомые. Давление ровесников - это принуждение, которому вы должны уметь противостоять.

Принуждение, подражание кому-либо способствует потере индивидуальности, оказывает влияние на принятие собственных решений и умение действовать самостоятельно. Существуют различные виды давления, которые принуждают вас делать то, что порой не хочется.

Виды давления.

Давление друзей. Делается в дружеской форме - "Не хочешь попробовать?"

Косвенное, искушающее давление. Приглашение человека попробовать алкоголь без прямого давления: "Саша приглашает на вечеринку, большинство ребят там будут пить и курить".

Давление "дразнилок" и "кличек" - "Давай, не будь курицей (идиотом, маменькиным сынком). Попробуй".

Тяжёлое давление. -"Давай. Лучше выпей, или ты мне не друг". "Боишься? Ты - трус!"

Нужно смело и уверенно сказать "нет".

Ребята, предложите свои варианты отказа от предложения друзей выпить.

Эта ерунда не для меня;

Не сегодня и не сейчас;

*Есть занятия и покруче;
Нет уж, у меня и так куча
неприятностей;
Мои мозги пока не лишние;
Ты что, у меня аллергия;*

*Я не хочу умственно отсталых детей;
Я не тороплюсь в психиатрическую
клинику.
Задание: создать плакат и придумать
девиз, используя заготовки.*

- Влияние алкоголя пагубно, разрушительно и приводит к деградации личности.
- Употребление алкоголя подростками приводит к быстрому привыканию. Губит здоровье, личность.
- Жизненные проблемы можно решать без употребления алкоголя.

**Путь к алкоголизму, банкротству и краху личности
начинается с простых и с виду безобидных стереотипов и решений,
которыми мы руководствуемся каждый день.
Существует много здоровых способов, которые помогают справляться
с проблемами и весело проводить время. Например: игры, спорт,
обучение навыкам общения, преодоления отрицательных эмоций.**

В трудные минуты жизни вспоминайте слова Д. Лондона:

"Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно лёгкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъём, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинные представления о ценности вещей".

Помните: здоровье, радость жизни в ваших руках!

С чего начинается пьянство.

Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Но прослеживается их характерные изменения от возраста. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают “для аппетита”, “лечат вином” или же ребенок сам из любопытства пробует спиртное (мотив, присущий главным образом мальчикам). В старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: “праздник”, “семейное торжество”, “гости” и т. д. С 14-15 лет появляется такие поводы, как “неудобно было отстать от ребят”, “друзья уговорили”, “за компанию”, “для храбрости” и т. д. Ведь стоит раз прикоснуться к спиртному, как уже снимается психологический барьер и подросток чувствует себя вправе выпить с товарищами или даже одному, если появляется такая возможность. Недаром в народе говорят: “Реки начинаются с ручейка, а пьянство с рюмочки”.

Иллюстрацией этого может служить история подростка, описанная врачами.

Больной Геннадий К.

Первое значительное опьянение в 14 лет. Знакомство со спиртными напитками представлялось подростку логичным и естественным этапом в жизни, отражающим возросшую самостоятельность и взрослость.

Ритуал приема спиртного в компании начинался задолго до процедуры непосредственного потребления. Ум в ожидании застолья (когда кто-то пошел в магазин за вином) подросток возбуждался, отмечалось повышение настроения, болтливость. На следующий день после этого обменивался с собутыльниками воспоминаниями о “пьянке” со смакованием деталей и эпизодов. В компании было принято пить помногу, напиваясь до состояния оглушения. Редко кто имел деньги на водку, поэтому пили дешевые вина.

Уйдя из школы, поступил в ПТУ по специальности слесаря. К занятиям совершенно не готовился, “выезжал вначале на наглости и сообразительности”. Через 8 месяцев был отчислен за неуспеваемость. Затем пошел на работу в дорожно-строительное управление. Работа была “грязной и на улице”, не понравилась. Но появились свои деньги, и возросли затраты на алкоголь. Трудовая деятельность воспринималась только как источник средств на спиртное. Появились опоздания, прогулы, выход на работу в нетрезвом состоянии. Отношения в коллективе стали остроконфликтными. В 15 лет уволился с этой работы. Алкоголь очень быстро повлиял на его характер. Следующие три месяца нигде не работал. Свое шестнадцатилетие отметил со спиртным в кругу “друзей и родителей”. В состоянии опьянения “просто так” компанией избивали четырех сверстников. Не без гордости вспоминает, что был “на зоне”, будучи осужденным на два года.

После освобождения из колонии первую неделю пил ежедневно. Потом устроился работать слесарем в морском порту. За лето трижды доставлялся в медицинский вытрезвитель. Вынужден был уйти с работы. “Отдохнув” месяц, устроился подсобным рабочим в “Торгаз” – помогал развозить газовые баллоны по городу.

Пил регулярно - обычно с пятницы до понедельника. Изменился характер опьянения: снизилось веселящее действие спиртного, напротив, алкоголь способствовал ухудшению настроения, возникновению раздражительности, агрессивности.

По словам матери, стал совершенно нетерпимым дома: крайне вспыльчив и раздражителен, если не давала денег на спиртное, бил стекла в окнах, разбил телевизор. Приступы ярости сменялись истерическими рыданиями и сценами раскаяния.

Умер от острой сердечной недостаточности после очередного запоя.

Приведенная история болезни показывает правоту старой мудрости: “Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу”.

Для несовершеннолетних пьющих характерны: наигранность, бесцеремонность, развязность, бахвальство, которые легко сменяются подавленностью, беспомощностью. Они затрудняют прогнозировать события, теряют способность реагировать на стимулы прошлого и будущего, не могут вырваться из плена сиюминутных переживаний и побуждений, живут одним днем. У них наблюдаются легковесность и поверхностность суждений, излишняя словоохотливость, повышенная самооценка. Такова психология пагубного пристрастия к алкоголю.