**Методическая разработка внеклассного мероприятия по профилактике алкоголизма «Не секрет: алкоголь – вред»**

Котыш Елена Петровна, преподаватель литературы и русского языка

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский автотранспортный колледж»

ГБПОУ НСО «Новосибирский автотранспортный колледж»

**Форма проведения**: беседа с последующим обсуждением сообщений студентов, литературных текстов, статей Интернета, с элементами игры и исследования.

**Цель:**

* пропагандировать ответственное отношения к своему здоровью;
* используя материалы Интернета, литературных произведений, показать образ пьющего человека и отношения к нему;
* предупредить студентов об опасности болезней, вызванных токсическими веществами;

**Подготовка**: найти интересный материал по теме, проанализировать заметки СМИ об алкоголе, выполнить плакаты, памятки. Подготовительный этап мероприятия предполагает составление сообщения студентами по предложенным темам, а также подбор и выявлений значений контекстов со словом «пьянство».

***Содержание классного часа:***

**Преподаватель**: Добрый день, дорогие друзья, уважаемые гости! Сегодня мы проводим классный час, посвященный Всероссийскому дню трезвости, в очередной раз мы будем говорить о социальной проблеме, связанной с употреблением алкоголя. Эту проблему не назовешь новой. В национальной доктрине образования до 2020 года профилактика нездорового образа жизни указана как ключевое направление развития образования.

Известно, алкоголизм - болезнь, физическая, психологическая, относящаяся к группе токсикомании, разрушающая здоровье человека и приводящая к асоциальному поведению, нарушению норм поведения, состоянию, в котором человек «не владеет собой» и создает тяжелую психологическую атмосферу для окружающих.

Важным симптомом болезни считается поиск для себя оптимальной дозы алкоголя. Однако, по мнению наркологов, пьющий человек, ограничивающий себя, чтобы остаться на желаемой грани, подсознательно ищет способ «дойти до кондиции». Желание это столь сильное, что воля человека не способна остановить алкоголика, который впоследствии рационально объяснит «срыв» плохим настроением, сложившейся ситуацией.

Доктор медицинских наук Э. Е. Бехтель описывает «психологический путь» к алкоголизму:

1. То появляющееся, то исчезающее желание выпить превращается в постоянную потребность, выпивка затмевает другие желания.

2. Невозможность подавить желание выпить или же, при неблагоприятных обстоятельствах для пьющего, ощущение чего-то незавершенного, вызывающее раздражительность.

3. Ощущение невозможности насытиться заставляет пьющего увеличить дозу спиртного. Маленькая доза поднимает настроение на короткий промежуток, а затем вызывает повышенную раздражительность.

**Примерный перечень вопросов для беседы:**

1. Как характер влияет на заболеваемость алкоголизмом? (Чаще всего это люди мягкие, слабовольные, депрессивные, с часто меняющимся настроением, действующие по минутному впечатлению, общительные, умеющие приспосабливаться к жизни, избегающие самостоятельности в принятии решений).

2. Какие причины способствуют развитию данного заболевания? (установки общества, жизненные ситуации, вызывающие психологический дискомфорт, банальное стремление к удовольствию...).

3. Какой вред алкоголизм наносит организму? (Алкоголизм вызывает аритмию, гипертензию, болезни легких. Гепатит, цирроз печени, гастрит, рак пищевода, язву желудка, панкреатит, алкогольный бред, галлюцинации…).

Тема эта волнует философов, политиков, общественных деятелей, врачей и физиологов, писателей и поэтов, публицистов, историков и многих других.

Все мы знакомы с известным изречением – «на Руси веселие есть питие». В. И. Даль констатирует: «Народ наш не славится трезвостью». Собранные исследователем пословицы и поговорки показывают, что народ, с одной стороны, алкоголь считал атрибутом праздника («Пиво вари, да гостей зови»), а с другой, связывал его с антиобщественным явлением и болезнью, пьянство обличалось и высмеивалось.

С этим «веселием» и одновременно пороком безуспешно боролись не одно столетие. Отец медицины Гиппократ считал, что пьянство – умышленное сумасшествие, добровольное безумие. Пропаганда трезвого образа жизни и общества трезвости особенно заметно начали распространяться в России в конце 19 века. Л.Н.Толстой задавался вопросами: «Где выход?», «Неужели так надо?». Писатель активно пропагандирует здоровый образ жизни и призывает не употреблять алкоголь и не «угощать» им других людей.

**Чтение и обсуждение отрывков из произведений Л.Н.Толстого «Солдаткино житьё», «Неужели так надо», «Праздник просвещения».**

Выяснение мотивов потребления алкоголя современной молодежью. Возможные ответы:

* «из любопытства»;
* «в целях самоутверждения»;
* «бравирование»;
* «зависимость»;
* «за компанию»;
* «желание развлечься».

**Выступление студентов с докладами**: «Скрытый алкоголизм», «Безопасная доза алкоголя равна нулю», «Зеленый змий в жизни знаменитостей», «Взросление без алкоголя».

**Проведение анкеты «Предпочтение напитков в компании»:**

1. Пиво. 2. Пью слабоалкогольные коктейльные напитки. 3. Крепкие алкогольные напитки.4. Вино и шампанское на праздники. 5. Избегаю употребления спиртных напитков, но других не осуждаю.

**Комментарии к анкете**:

1. Пиво – третий по популярности напиток. Считается, что его употребляют в большей мере юноши из семей с хорошими внутрисемейными отношениями. В семье принято считать, что этот алкогольный напиток не вреден, им можно даже «угостить» младенца. А ведь в бутылке пива содержится такая доля этилового спирта, которая задерживает в тканях токсины и нарушает гормональные процессы. По мнению наркологов, пристрастие к пиву носит злокачественный характер, а любители пива составляют группу риска раннего алкоголизма.

2. Коктейли – «женский напиток» любителей собираться в большие компании. Опасность этого напитка замаскирована: банка коктейля содержит рюмку водки, а также красители, подсластители, газировку, ароматизаторы.

3. «Крепкие напитки» - искатели расслабления и облегченного общения, «крутые», «брутальные», подвергающие свой организм саморазрушению.

4. «Любители вина» связывают алкоголь с особыми ситуациями, с праздничной обстановкой; а начало алкоголизации происходит с разрешения родителей.

**По «методу недописанного тезиса**» выясняем, что знают студенты о влиянии алкоголя на организм и как относятся к тем, кто позволяет себе спиртное:

1. Сильное опьянение приводит к гибели … (20000 нервных клеток).

2. Алкоголь приводит процесс нервной клетки… (к торможению).

3. Легкое опьянение вызывает чувство… (бодрости), увеличивает уровень … (общительности), снижается глубина … (восприятия).

4. Признаки легкого опьянения: речь (громкая), движения (неточные, размашистые), кожные покровы (краснеют), аппетит (повышается).

5. В состоянии среднего опьянения человек испытывает чувство (недовольства, раздражения).

6. Признаки среднего опьянения: речь (нечеткая), походка (раскачивающаяся).

7. Физические ощущения сильно «перебравшего» человека: плохое настроение…

8. Из-за алкоголя нарушается содержание в крови (калия, натрия, кальция, магния).

9. В организме пьяного нарушаются обменные процессы (белковый, углеводный, витаминный, жировой).

10. Как ты относишься к тем, кто не против «веселящих» напитков:

а) спокойно, не обращаю внимания; б) с юмором, «подкалываю»; в) мои знакомые не пьют, с пренебрежением; г) избегаю, настороженно, с подозрением; д) стараюсь не замечать.

Традиционно к пьяным на Руси было особое, сочувственно-ироничное, снисходительное отношение, которое унаследовала советская эпоха. Даже в уголовном кодексе советского времени совершение преступления в состоянии алкогольного опьянения не считалось отягощающими обстоятельством. Н.И.Толстой констатирует, что в народе на бытовом уровне живет твердое, нерушимое убеждение, что православный человек не может не пить спиртного. В рассказе «Дым», обитатели одной из среднерусских деревень, рассуждая о возможности производства самогона, искренне негодуют: «вот праздник подходит, а мы, как бусурмане…».

**Обсуждение эпизода.** В рассказе П.Романова «Шведская машина», написанном в 1926 году один из персонажей, не совсем трезвый, не только не осуждает пьяного шофера за рулем автобуса, набитого людьми, а, напротив, защищает и оправдывает его: «Никакого безобразия тут нету, а просто пьяный человек. Пьяный он все равно как дитя несмысленное… А я скажу, что когда человек выпимши, душа у него не в пример мягче».

**Обсуждение эпизода**. В произведении В.Аксенова «Ожог» герой-пьяница не осуждается. Герой создает свое пространство, в котором он мучается от похмелья и болеет. Но герой сам выбрал это пространство. Быть голодным, нищим и босым – таков выбор героя.

**Прослушивание рассказа М.Зощенко «Лимонад» в исполнении Игоря Ильинского с последующим обсуждением.**

Предложите депутатам способы регулирования потребления алкоголя населением (**по методу ранжирования):**

1.Ограничить доступность спиртных напитков. 2. Улучшить жизненные условия, гармонизировать сферу человеческих отношений. 3. Сократить производство спиртных напитков. 4. Повысить уровень культуры и нравственности. 5. Жестко наказывать тех, кто злоупотребляет алкоголем. 6. Создавать осуждающую атмосферу вокруг злоупотребляющих людей. 7. Формировать в общественном сознании негативное отношение к алкоголю.

**Проверка домашнего задания по отысканию в Интернете фраз со словом «пьянство», определение их значений. Возможны примеры:**

1. Пьянство - дурость: *«В голову ударило, дурным стал я». «Кто пьем много вина, тот скоро сойдет с ума».*

2. Утрата человеческого облика: *«Грязен, неряха, груб, глуп и, наверное, пьяница… Боже мой». «Старый пьяница с трясущимися руками и шаркающей походкой». «Ты прости, что я утратила человеческий облик. Я теперь горькая пьяница, Виля. Чёрная дыра, и не отсвечиваю».* *Хватил винца – не стало молодца*

3. Негативные последствия пьянства: *«У Любы жизнь тоже пошла наперекосяк: муж-пьяница, развод, одиночество». «Шумилов, математик и пьяница, всё пропил, не на что жить» (Анатолий Азольский). «Большое число людей было уволено, причем около 70% из них — за пьянство» (О.Лиханова). «Его сначала понизили до участкового, а вскоре вообще уволили за пьянство» (Михаил Елизаров).*

4. Отсутствие моральных установок: *«Кругом агрессия, развращённость, пьянство, мат ― все признаки деградации человека». (протоиерей Дмитрий Климов).*

5. Общественное мнение: *«Обильное пьянство на Руси никогда не поощрялось, и напитки на основе мёда ранее не были крепкими» (А.Кириченко).*

6. Взаимосвязь пьянства и преступности: *«Мародёрство, пьянство, грабежи, стрельба, поджоги, убийства и… выстрелы по обезумевшей толпе из орудий» (А. Г. Колмогоров). «Напился так и подрался».*

7. Зависимость, оправдывающая «питие»: «Я ведь чуть-чуть».

8. Смертельная опасность: *«Пьянство, особенно зимой, во всех смыслах сопряжено со смертельным риском» (Михаил Романов).* «*В бакалее больше погибает, чем в море утопает».*

9. Назидание об умеренности: «*Пить до дна – не видать добра». «Пей за столом, а не пей за столбом».*

10. Показатель невежества*: «Я же не напиваюсь пьяным, кому это мешает».*

11. Причина болезней: «*Вино да табак курить – здоровью вредить». «Где пиры – там и немочи». «Вино веселит, да от вина и голова болит».*

**Интеллектуальная игра. Блеф-тур (верю/не верю)**

1. Чем моложе организм, тем быстрее привыкание (верю).

2. В отличие от мужчин женщины медленнее становятся алкоголичками, но вылечить их труднее (верю).

3. В семьях алкашей никогда не вырастет трезвенник (не верю).

4. Маленькая доза алкоголя не может отравить ребенка (не верю).

5. Каждый третий на земле «тягу к питейному имеет» (верю).

6. Риск аварий возрастает в 5 раз, если за рулем нетрезвый водитель (не верю, в 14).

7. В Древней Греции только те решения утверждались, которые были приняты «навеселе» (верю).

8. Пифагор изобрел кружку, которая должна была воспитывать в людях культуру употребления спиртного (верю).

9. Ивану Грозному принадлежит приказание наказывать пьяниц ношением на груди в течение недели 7-килограммоваого ордена «За пьянство» (не верю. Петру 1).

10. Книга Венедикта Ерофеева «Москва – Петушки» стоила три рубля шестьдесят две копейки, как бутылка водки в СССР (верю).

11. Каждую минуту 0,7% населения планеты (50 млн. человек) находится в состоянии алкогольного опьянения (верю).

12. Для викингов посудой, предназначенной для спиртного, были черепа поверженных врагов (верю).

13. На Руси водку продавали целовальники (верю).

14. Алкогольное опьянение приводит к кислородному голоданию мозга (верю).

15. В XVI века термометры содержали бренди вместо ртути (верю).

16. Только печень подвержена разрушительному влиянию алкоголя (не верю).

17. Этиловый спирт вызывает паралич нервной системы (верю).

18. Психопатологии (шизофрения) свойственны пьющим (верю).

19. В состоянии опьянения снижается зрение, слух (верю).

20. Алкоголизм – болезнь, которая легко лечится (не верю).

21. У здорового ребенка вкус и запах спиртного вызывает отвращение (верю).

22. Алкогольная интоксикация может вызвать сахарный диабет (верю).

23. Не употребляют алкоголь 2/3 населения Земли (верю).

24. Алкоголь – это экскременты дрожжевых грибков (верю).

25. Эффективность борьбы с пьянством заключается только в осознании человеком пагубности «питейного».

26. Алкоголь в России ежегодно убивает около миллиона человек.

27. Нет ничего страшного в том, чтобы выпить 2-3 бутылки пива пару раз в неделю или «перебрать» на какой-либо праздник (не верю).

28. Алкоголь уменьшает размеры головного мозга (верю).

29. Пьющий человек, отказавшийся от спиртного, испытывает сильнейшие психические и физические страдания, организм требует очередную дозу «горючего».

30. Прием энергетических напитков может привести к сбоям в работе сердца, даже к летальному исходу.

В настоящее время проблема алкоголизма решается только индивидуально, на психологическом уровне. У человека всегда есть выбор: пить или не пить. Отказавшись от «стартовых 20 капель», вы сможете избавиться от алкогольного омута. Ведь вернуться к нормальной жизни без потерь в здоровье невозможно. А усилия придется приложить титанические.

*Список литературы:*

1. О вине и пьянстве: русские пословицы и поговор­ки/Сост., предисл., примеч.

Г.Ю. Багринов­ского. – М. : «Аграф». – 2001.

2. Скворцова Е. С. Потребление алкогольных напитков среди городских подростков-школьников в России/Е. С. Скворцова // Российский медицинский журнал. – 1999. – № 2.