

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

О Т Ч Е Т

Классного часа на тему:

«ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Группа 19 ПСА 1

Специальность: 40.02.03 «Право и судебное администрирование»

Классный руководитель: Абдуллаева А.М.

Прошел 04 февраля 2021года

Цели:

1. формирование отрицательного отношения студентов к употреблению самых распространённых алкоголя ;
2. предотвращение вовлечения студентов в употребление алкоголя путём обоснования преимуществ трезвого образа жизни;
3. воспитание личной ответственности за своё поведение;

Ход классного часа:

Вступительное слово классного руководителя Абдуллаевой А.М.

Трезвая жизнь считается естественным образом жизни людей, заложенным природой. Прием алкогольных напитков навязывается обществом и рекламой, которая находится повсеместно. Без спиртного человек тоже может быть счастливым, причем он не теряет здравый рассудок. А опьянение лишь создает иллюзию, что в жизни все отлично, с отрезвлением наступает осознание действительности. Мы сейчас с вами посмотрим видеоролик о необходимости трезвого образа жизни , а затем поговорим о том как важно вести трезвый образ жизни.

Просмотр видеоролика.

Студент Ахмедов Мехти:

Что делается при употреблении алкоголя? Считается, что он поднимает настроение, устраняет стресс. Объяснений может быть много. А согласно медицине человек вредит себе. Спиртные напитки, особенно крепкие, способны раздражать слизистые внутренних органов, нарушать пищеварительную систему, перегружать печень и почки, а также дурманить мозг. Алкоголь приводит к ухудшению настроения, все проблемы кажутся не такими серьезными. Но это ощущается лишь в пьяном состоянии. Со временем происходят другие последствия: алкоголизм, заболевания, деградация и смерть.

Студент Курдулов Элькин

Трезвый образ жизни является повседневной нормой. Поэтому не стоит вредить самому себе. Каковы преимущества трезвого образа жизни? Они заключаются в следующем:

1. У непьющего человека не возникает вопрос: «Сколько выпить для соблюдения "меры"?» Поскольку нет безопасных доз алкоголя. Любой объем спиртного считается интоксикацией, которая приводит к своим последствиям. Если полностью отказаться от горячительных напитков, то передозировка исключена.
2. Организм будет защищенным от алкогольных ударов, некачественных напитков, пьяных травм. Непьющий человек бережет сердце и печень от опасных недугов.
3. Мозг не забивается зелеными чертями, а по углам комнаты не будут крысы и пауки. А ведь такие последствия возникают при алкогольном делирии – белой горячке.
4. Трезвые люди имеют неограниченные возможности по физическому, духовному совершенствованию. И не следует думать, что это доступно только для богатых и обеспеченных. Если нет средств для посещения спортзала, можно отжиматься и качать пресс в домашних условиях. При отсутствии денег на книги можно посещать библиотеку. Главное — просто желать стать лучше. После освобождения от тяги к спиртному это прекрасно получается.
5. Непьющий человек не будет зачинщиком пьяных драк, семейных разборок, а также причиной несчастья близких людей.

Кулиев Сейфулла

На чем основана трезвость? К основным принципам относят:

1. Трезвая жизнь должна быть приоритетной. Если хочется бросить пить навсегда, то важно, чтобы она была на первом месте. Только после этого можно заботиться об остальном: счастье, успехе, здоровье, благополучии.
2. Еще трезвость заключается в здоровом образе жизни. Поэтому важно заниматься спортом, правильно питаться и отдыхать.
3. Необходимо получать знания о трезвости и зависимости.
4. Следует различать состояния срыва и ознакомиться с методами, как их не допустить.

5. Человек может избегать стрессов и общаться бесконфликтно.
6. Человек способен анализировать проблемы в жизни, осуществлять действия для их решения, а также корректировать поведение в зависимости от жизненных обстоятельств. Еще важно постоянно работать над собой.

Заключительное слово классного руководителя Абдуллаевой А.М.

Важное значение имеет пропаганда трезвого образа жизни. Для этого применяются такие ресурсы как СМИ, молодежные организации.

Во многих печатных изданиях и на телевидении приводятся преимущества здорового образа жизни. Но этой пропаганды становится все меньше, больше рекламируются различные спиртные напитки. Важное значение имеет пропаганда трезвости среди молодежи. Если дома родители и в колледже преподаватели рассказывают об этом, а также организуют интересные мероприятия, то это будет положительно сказываться на воспитании подрастающего поколения. Иногда появляется информация об ужесточении «спиртных» законов, о введении наказаний. Но такие запреты не способны остановить всех людей. Трезвость будет образом жизни тогда, когда вместо положительного отношения людей к алкоголю будет отрицательное.