

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГБПОУ РД «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

ОТЧЕТ

о проведении классного часа
группы 29 ПСО 1
кл. руководитель - Шахбанова К.А.

«05» февраля 2021

КЛАССНЫЙ ЧАС

День трезвости

Час общения, посвященный алкогольной зависимости

Цель: расширение представления детей о вредном воздействии алкоголя.

Задачи:

- способствовать воспитанию здорового образа жизни;
- формировать устойчивый навык неприятия алкоголя;
- формировать умение активно противостоять пагубным привычкам;
- способствовать развитию творческих способностей учащихся.

I. Вступительное слово

Преподаватель. Алкогольные напитки сейчас льются рекой, пьют их даже дети. От пьянства в стране ежегодно гибнет 40 тысяч граждан России - это в 3 раза больше наших потерь за всю афганскую войну.

(просмотр ролика)



Знаете ли вы об этих цифрах? Считаете ли вы, что эти цифры имеют к вам отношение? Считаете ли вы, что нужно проводить борьбу с алкоголизмом? Совместим ли алкоголизм со здоровым образом жизни? (Совместим при культурном употреблении, при соблюдении чувства меры.)

II. Информационный блок «Алкогольный яд»

Преподаватель. Что же такое алкоголь и в чем его коварные свойства? Сейчас мы рассмотрим этот вопрос со стороны медицины.

Малдаев А. В справочнике по токсическим веществам (токсическим - значит ядовитым) говорится, что алкоголь - это винный спирт. По действию на организм он относится к наркотикам. И обладает всеми признаками наркотика: оказывает

болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызывает при малых дозах возбуждение, а при частом употреблении - привыкание и потребность в нем. Винный спирт - яд, который поражает все органы, но особо пагубное влияние он оказывает на сердце, печень, центральную нервную систему. А еще алкоголь поражает мозг, лишает человека ума. Недаром еще Пифагор говорил, что «пьянство есть упражнение в безумстве». В 1975 г. Всемирная организация здравоохранения признала: «Алкоголь - наркотический яд». Но в России алкоголь пока не признан наркотиком, и этот яд круглосуточно и свободно продается даже в гастрономических магазинах, в киосках и ларьках. К алкогольным изделиям относятся: пиво, вино, водка, спирт, самогон, чача, брага и другие напитки, имеющие крепость от 1,5 и более градусов в своем составе.



Преподаватель. Чем больше алкоголя поступит в организм, тем больше отравляется мозг. В зависимости от уровня отравления мозга различают 6 степеней опьянения.

Алирзаев Л. Первая степень - слабое опьянение. Признаки его - дурашливость, подвижность, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

Вторая степень - буйность. Для нее характерны повышенная раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам.

Третья степень - параличность - нарушается координация движений, иногда пьяный не может самостоятельно передвигаться.

Четвертая степень - безумность, безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, способность думать нарушена, в крайнем случае полностью утрачивается.

Пятая степень - усыпленность - алкогольный сон. Пьяный не утрачивает чувствительность, поэтому его можно тем или иным способом разбудить и даже заставить встать на ноги.

Шестая степень - наркозность - алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванне и в луже, сгореть в огне, вызванном выпавшей изо рта сигаретой.



Преподаватель. Как происходит привыкание к алкоголю? Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь. Она развивается, если человек долго и регулярно принимал алкогольные напитки. Признаки алкоголизма: неудержимое влечение к спиртному, изменение степени его переносимости и деградация личности. Привыкание к яду происходит постепенно. Первая проба, как правило, сопровождается защитной реакцией: рвота, тошнота - так организм борется с отравой. Постепенно увеличивается доза, организм привыкает, появляется влечение к алкоголю. Различают три стадии алкоголизма. На последней, третьей стадии, происходит распад личности, человек полностью теряет контроль над собой, пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон, у него могут возникнуть белая горячка, другие алкогольные психозы.

Особенно быстро алкоголизм развивается у женщин. В народе говорят: «Муж пьет - полдома горит, жена пьет - весь дом горит». Женщина-алкоголик теряет все женские черты, в ней погибает даже материнский инстинкт - она перестает заботиться о своих детях. Дети и подростки в 3-4 раза быстрее привыкают к алкоголю. Их организм еще слаб, и они быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя.

Классный руководитель. Крупнейшие умы мира отмечали, что беды, причиняемые потреблением алкоголя, превышают те беды, что несут человечеству чума, голод и война вместе взятые. Алкоголь очень дорого обходится обществу. Чем же он опасен?

(просмотр ролика)

III. Тест «Сможете ли вы устоять»

Преподаватель: Очень часто даже те учащиеся, кто хорошо знает о вреде алкоголя, наркотиков и курения, часто не умеют сказать «нет», поддаются на уговоры. А теперь давайте проверим, умеете ли вы управлять своими желаниями?

Выберите один из двух ответов. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

1. *Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да. Нет.*
2. *Если бы у Вас была возможность смотреть «мультки» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.*
3. *Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.*
4. *Можете ли Вы утром проваляться в постели, даже если Вам необходимо встать и что-либо делать? Да. Нет.*
5. *Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.*
6. *Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.*

7. Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.

8. Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.

9. Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.

10. Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

Теперь подсчитайте баллы с учетом таблицы.

Да

Нет

1. 5	3. 5	5. 5	7. 5	9. 5
0	0	0	0	0
2. 5	4. 5	6. 0	8. 0	10. 0
0	0	5	5	5

ЕСЛИ У ВАС:

0-15 баллов

Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии ронять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. У Вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

(20- 40 баллов)

Ваша «зона удовольствий» нередко Вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

45 и более баллов

ВНИМАНИЕ!

Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

Пожалуйста, просуммируйте полученные баллы и задумайтесь над своими результатами.

Классный руководитель. Дебаты - это хорошая тренировка в умении отстаивать свою позицию, защищать свою точку зрения. Это умение очень пригодится, когда нужно будет удержаться от алкоголя.

Джафаров Н. Большинство людей начали употреблять алкогольные напитки под влиянием других. Им не хотелось пробовать, и ощущения были малоприятные, но все-таки они поддавались на уговоры и принимали алкоголь. Почему же они так себя вели? Да потому, что боялись показаться слабыми, отсталыми, несовременными, боялись, что их будут считать дураками. На этой слабости и играют те, кто предлагает зелье. Значит, нужно показать им, что ты не боишься, что ты умнее и сильнее их. Нужно просто сказать: «Да, я боюсь за свое здоровье, да, я маменькин сынок, да, я еще маленький, да, я дурак». Или же повторять одну и ту же фразу: «Спасибо, нет». И это выбьет из рук манипуляторов их оружие. Они поймут, что вас не запугать, и вы действительно самостоятельный, сильный человек.



IV. Заключительное слово

Классный руководитель. «Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъем, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинное представление о ценности вещей». Так писал об алкоголе американский писатель Джек Лондон. У людей всегда имеются проблемы, но алкоголь и другие наркотики их не разрешают, а скорее порождают новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди! Я от всей души желаю вам научиться самим решать свои проблемы и не искать легких путей.

V. Подведение итогов

Классный руководитель. Что нового вы узнали сегодня? Изменилось ли ваше отношение к алкоголю? Сможете ли вы устоять, когда будут предлагать выпивку?