

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

**Отчет
Классного часа на тему:
«Трезвость-норма жизни»**

**Составила: Ашурова Соня Ашуровна,
Кл. рук. гр. 193ЧС1.
Дата проведения:05.02.2021г.**

Дербент 2020г

Цель: формирование у подростков позитивного отношения к своему здоровью, потребности отказа от употребления алкогольных напитков

Задачи:

- 1. Изучить последствия возникновения и распространения алкоголизма**
- 2. Создать условия для формирования стойкого негативного отношения к употреблению алкоголя.**
- 3. Способствовать развитию критического отношения к людям, наносящим ущерб своему здоровью и здоровью окружающих.**
- 4. Привить учащимся навыки самостоятельного мышления.**
- 5. Развить умение анализа ситуаций, а также умения делать выводы на основе изложенного материала.**
- 6. Развитие творческого потенциала подростков.**

Оборудование: ноутбук, плакаты, стол, ручки, буклеты, стенд.

Ход:

Кл.рук:

Вступительное слово:

1. Первое празднование Дня Трезвости состоялось более 100 лет назад, в 1911 году в Санкт-Петербурге, под лозунгом «В Трезвости счастье народа». Спустя три года, благодаря мощным действиям народного трезвого движения, Россия стала одной из самых трезвых стран Европы и вышла на среднемировой уровень потребления алкоголя лишь к шестидесятым годам XX века. Сейчас как никогда потеря Трезвости обществом ощущается во всех сферах жизни нашей страны. Актуальность лозунга 1911 года понимают все больше и больше людей.

1. *«Все люди рождаются трезвыми. Трезвость это естественное, творческое состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем, другими ядами) и физического отравления ими в любых дозах».*

2. Две трети населения Земли живут в трезвости. Трезвость у людей отнимается насильно под действием трёх традиционных корыстных интересов: это денежный интерес, политический интерес (интоксиканты резко снижают интеллектуальный потенциал общества) и геноцид.

3. Проблему самоотравления населения интоксикантами (табаком, алкоголем и другими) нельзя решить запретами, ограничениями и другими полумерами. Её можно решить только через утверждение и сохранение трезвости.

4. Процесс самоотравления населения упомянутыми интоксикантами в свою очередь держится только на двух условиях – информационном терроре населения, формирующем всеобщую запрограммированность на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем и другими), и их доступности.

5. Современное законодательство России исходит из ложных посылок, что алкоголь – пищевая продукция, в то время как наука и практика давно определила алкоголь как опаснейший яд.

В 90-е годы XX века пошел бурный процесс алкоголизации россиян. Особую роль в нем сыграла агрессивная реклама спиртных напитков. На рубеже тысячелетий государство пошло на то, чтобы ограничить рекламную политику отдельных организаций, однако было уже поздно. Если раньше молодые люди начинают принимать алкогольные напитки в студенчестве, а девушки преимущественно не курили, то сейчас уже 12-13-летние употребляют пиво и вовсю дымят. Специалистам известен тот факт, что подавляющее большинство детей, которые начали пить спиртные напитки до 13 летнего возраста, вырастая, сменяют алкоголь на наркотики, становясь наркоманами. Причем подростки предпочитают пить пиво, но это не является смягчающим обстоятельством, так как обычный и пивной алкоголизм ничем не отличаются и одинаково разрушают личность. И значительную роль в этом пагубном пристрастии играет реклама пива, явно рассчитанная на молодежную аудиторию.

В 1913 году в России количество алкоголя на душу населения составило 4,7л в год. А в настоящее время количество спиртного на душу населения, включая несовершеннолетних, составляет 18 литров в год, что выходит далеко за пределы нормы.

Алкоголизм в современном мире

Во всем мире злоупотребление алкоголем представляет серьезную проблему, приводящую к гибели миллионов людей. По оценкам экспертов от злоупотребления алкоголем ежегодно умирают 2,5 миллиона человек. Алкоголь относится не только к причинным факторам многих заболеваний, но и является предвестником травм, насилия, преступности, дорожно-транспортных происшествий, убийств, самоубийств, разрушения семей, детской беспризорности, алкоголизации детей и подростков, снижения рождаемости и многих других негативных последствий.

А что сегодня?

Сегодня алкоголизм в нашей стране продолжает набирать обороты, влияя на длительность

жизни россиян, общую мораль, а также уровень преступности и нормы социального поведения. Продолжает увеличиваться число заболеваний сердца и самых разных травм по его вине. Та же безрадостная статистика потребления алкоголя в России отмечает, что примерно 20% дохода российских семей тратится на покупку спиртных напитков. Ну а пьянство в семье влечет за собой череду разводов и увеличивает случаи домашнего насилия и детской беспризорности.

Правительство нашей страны в последние годы делает определенные шаги в борьбе с этой страшной проблемой. Но они явно недостаточны, так как по данным статистики, употребление алкоголя в России растет, а сам алкоголизм молодеет

Алкоголизм в России

Распространенность алкоголизма в России в последние годы имеет стабильно высокий уровень. **В 2015 году зарегистрировано более 2,5 миллионов больных алкоголизмом**, из них более 100 тысяч – с алкогольными психозами.

Статистика свидетельствует об увеличении в России числа женщин, больных алкогольной зависимостью. Так, если в середине 1980-х годов соотношение мужчин и женщин, больных алкоголизмом, было 12:1, а к 2015 году находилось уже на уровне 5:1. Заболевания, вызванные употреблением алкоголя, составили в 2015 году около 82% всех официально зарегистрированных случаев наркологических патологий в Российской Федерации. Из них почти 90% составляют лица трудоспособного возраста – от 20 до 59 лет.

По статистическим данным, только за одну неделю граждане России выпивают примерно 240,000000 миллилитров спиртного! Также известно, что людей, больных алкоголизмом, зарегистрировано около 7 миллионов человек. Из них на диспансерный учет поставлены 11,5 тысяч детей и подростков.

Здесь просто факты

Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации опубликовало статистику употребления алкоголя в переводе на чистый 99% этиловый спирт на душу населения, выпитого в 2015 году. Цифра вплотную приблизилась к 18 литрам.

Курбаналиев И.:

По данным Роспотребнадзора:

Количество алкоголиков в России **превысило отметку в 5 000 000 человек**, или 3.4 % от всего населения. На учете стоит всего 1.7% больных алкоголизмом.

Алкоголизм стал причиной смерти 33% всех мужчин и 15 % женщин, т.е. приблизительно **500 000 человек в год**. Шокирующие данные! Столько людей не умирает от войн, эпидемий и стихийных бедствий, даже если сложить смертность от них вместе.

Со злоупотреблением алкоголя в России напрямую или косвенно связано: **62.1%** самоубийств, **72.2%** убийств, **60%** смертей от панкреатита, **67.7%** от цирроза и **23.3%** от сердечно - сосудистых заболеваний.

По статистике, большинство детей пробуют алкогольные напитки в 13 лет. При этом **1/3 часть парней и 1/5 часть девушек** с 13 до 18 лет, **употребляет** водку, пиво, слабоалкогольные напитки **каждый день**.

Пик массового употребления алкоголя в России сместился в возрастную группу 14-15 лет. Врачи прогнозируют, что большей части этих людей вскоре потребуется лечение алкоголизма, потому что молодой организм особенно склонен к привыканию.

Сегодня Всероссийский День трезвости как никогда актуален. Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни – одна из основных задач, стоящих перед современным обществом. Неотъемлемое условие антиалкогольного воспитания – формирование у подростков высоконравственных качеств личности, сильной воли, стремления к самосовершенствованию и самовоспитанию.

Кл.рук:

2. Презентация «Влияние алкоголя на человека».

3. Слово экспертам. Выступление.

Задаем вопросы.

3. Алкоголь разрушает личность, приводит к гибели, что подтверждается примерами из литературы. Слово предоставляется ученикам 11 А класса.

4. Обсуждение

Вопрос участникам. **Алкоголь – это наркотик?**

Что такое наркотическая зависимость?

непреодолимое желание принимать наркотик и доставать его любыми средствами;
тенденция увеличивать дозу;

невозможность жить без наркотика;

появление «ломки» и депрессии, когда наркотик недоступен;

Разрушительное воздействие на здоровье, личность, окружение.

Алкоголь – это наркотик, потому что это:

Депрессант:

притупляет способность ясно мыслить;

снижает самоконтроль;

нарушает координацию движений;

затрудняет речь;

ядовитое химическое вещество, попадая в кровь, быстро разносится по всему организму;

Воздействует на мозг, отключая «контрольные» центры.

Вывод. Важно помнить, что алкоголь – это наркотик, и принимая его даже в малых количествах, человек начинает приобретать зависимость.

Никто не может дать 100 % гарантии, что вы сможете управлять собой и не спиться.

Поэтому пить умеренно – вопрос весьма сомнительный, особенно, в подростковом возрасте. Например, у молодых людей, которые начинают пить в возрасте 15 лет, вероятность стать алкоголиками в 4 раза больше, чем у тех, кто начинает в 21 год.

Как вы думаете, почему подростки начинают пробовать сигареты или алкогольные напитки? (из интереса, за компанию, заставляют, чтобы самоутвердиться в компании, чтобы казаться взрослее и т. д.)

3. Обсудить с учениками эффективность следующих форм отказа:

1. - *«Нет, спасибо!» + объяснение причины* (головная боль, необходимость идти на тренировку, боязнь огорчить родителей).
2. - *«Нет, спасибо!» + предложение чего-либо другого* (поиграть в футбол, предложить вместе послушать музыку, посмотреть фильм и др.).
3. - *«Нет, спасибо!»* (говорится уверенным тоном без объяснения причин).
4. - *Сделать вид, что не услышал (а) предложения.*
5. - *Односложный ответ на все предложения и уговоры: «Нет!»*,
6. *«Не буду!», «Не хочу!».*
7. - *Уйти в сторону от тех, кто предлагает.*

- *Обсуждение:*

- Легко или сложно отказывать? В каких ситуациях?
- Какие способы вы считаете оптимальными?

На слайде: **Как сказать «НЕТ»**

1. Спасибо. Я больше в этом не нуждаюсь.
2. Спасибо, мне этого не нужно.
3. Я не курю (не употребляю).
4. Я не собираюсь загрязнять организм.
5. Я не в настроении, поэтому сегодня не хочу.
6. Нет-нет, не сегодня или не сейчас.
7. Нет, мне не нужны неприятности.
8. Спасибо, когда мне понадобится, я дам тебе знать.
9. Мои родители меня убьют.
10. Я таких вещей боюсь.
11. Как-нибудь в другой раз.
12. Эта дрянь не для меня.
13. Нет, спасибо.
14. Если тренер узнает, то заставит меня бежать 20 кругов.
15. Если родители узнают, мне целый год не будут давать денег!
16. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей.
17. Я за витамины!
18. Нет, спасибо, препаратов я не хочу!
19. Я и без этого превосходно себя чувствую!
20. Нет, спасибо, у меня сегодня еще важная встреча.
21. Нет, спасибо, у меня на это аллергия.
22. Нет, спасибо, это опасно для жизни.
23. Ты с ума сошел? Я даже сигарет не курю!
24. Эти «химические радости» не для меня.
25. Нет, я это пробовал, и мне не понравилось.

Сейчас я назову вам русские народные пословицы и поговорки, а вы прокомментируйте их.

Бутылочки да рюмочки доведут до сумочки. *(человек, пристрастившись к алкоголю тратит на его приобретение много денег; некоторым алкоголикам приходится даже просить милостыню.)*

Было ремесло, да хмелем поросло *(иногда очень умные люди увлекшись употреблением алкоголя, теряют в жизни все, забывая в том числе и о работе. Или они уже не в*

состоянии делать то, чем талантливо занимались раньше, потому что у них дрожат руки, не все понимает и воспринимает мозг.)

Вино полюбил – семью разорил (*если в семье кто-то из родителей пьет, то от этого страдают все члены семьи .И в первую очередь –дети. Случается, что в такой семье детям нечего одеть, им не дают денег даже на школьные завтраки. Ребят из таких семей всегда жалко. Хочется им помочь, сказать им доброе слово, потому что дома они слышат совсем другие, грубые слова.)*

Выпил две, да и не помнит где (*люди, которые пьют много спиртного, могут находится в таком состоянии, что даже не всегда понимают, где они находится.*

Потому что «выпьешь вина, так убавишь ума». О таких людях говорят «Ум отпил».

Высока у хмеля голова, да ноги жиденьки (*алкоголь так действует на человека, что он не в состоянии удержаться на ногах. Люди падают в грязь, лужи. Иногда даже засыпают в луже или на морозе. И обмораживают руки, ноги. Могут совсем замерзнуть и погибнуть.)*

Кто пьет, тот и горшки бьет (*потому что пьяные люди не понимают, что они делают. Затевают ссоры и скандалы. И мы знаем, что, что нередко такие хмельные «разборки» оканчиваются даже смертью одного из собутыльников или вообще случайных людей).*

– А теперь мне хочется подытожить ваши выступления одной из русских пословиц:

«Пить да гулять – добра не видать».

Кл.рук: Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть у человека, который употребляет алкоголь?

Ответы ребят:

- в школе: изменяются цели, мысли о будущем только мешают;
- в семье: теряется контакт с близкими людьми, изменяются ценности, привязанности мешают;
- в твоём окружении: многие друзья перестают понимать тебя, они растут, а ты нет;
- чувства и эмоции притупляются;
- сложно управлять собственными мыслями;
- возникают проблемы с законом.

Значит, лучший способ сохранить себя для хорошей, плодотворной жизни – не делать первый шаг. А чтобы его не сделать, нужно понять причины, которые толкают к употреблению психоактивных веществ.

Курбаналиев И:

Перечислите причины, по которым подростки начинают принимать алкоголь.

Примерный перечень:

1. Чтобы выстоять при стрессовых ситуациях или заглушить проблемы.
2. Тебя довели друзья, родственники.
3. Казаться взрослым.
4. Не отставать от ровесников.
5. Подражание своим героям.
6. Под давлением друзей.
7. Любопытство

Природа создала все, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей - сильных, красивых, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока. Вокруг столько интересного и удивительного!

У меня есть незаконченное предложение:

«Вокруг столько способов быть счастливым: можно...»

Как бы вы закончили это предложение?

Примерные ответы детей:

- путешествовать, открывать новые города и страны;
- изучать музыку, петь, танцевать;
- ходить по музеям, смотреть картины великих художников;
- заниматься спортом, болеть за любимую команду;
- стать автомобилистом, гонщиком;
- создать хорошую семью, воспитать детей;
- добиться славы, успеха, сделать карьеру;
- просто стать уважаемым человеком, мастером своего дела;
- создать своё дело, разбогатеть;
- заниматься туризмом, альпинизмом;
- построить свой дом, посадить сад;
- написать книгу, сочинить песню, сделать научное открытие;
- знакомиться с людьми, узнавать об их жизни;
- делать добрые дела, помогать людям.

Кл. рук:

Заключение: Каждый человек – хозяин своей судьбы. Всего можно достичь, если поставить себе в жизни цель и твёрдо идти к этой цели. И в этой жизни нет места вредным привычкам. Хорошим помощником на этом пути станет здоровый образ жизни: гигиена, спорт, распорядок дня, общение с природой, хорошие и верные друзья.

У меня есть незаконченное предложение: я никогда не буду таким, потому, что...

ВСЕМ спасибо!