

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

Отчет

Классного часа на тему:

«УРОК ТРЕЗВОСТИ»

Составила: Халилова Эльнара Кахримановна,

Кл. рук. гр. 19 ПСО1, юридического отделения.

20.09.2021.



Цель: расширение представления студентов о вредном воздействии алкоголя. Формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

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

Основные понятия:

полезные и вредные привычки, вредные вещества, алкоголь, курение, их неблагоприятное влияние на органы и системы, организм человека.

Ход занятия

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.

- 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.)

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

- 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.

- **От отравления алкоголем каждый год умирают тысячи человек.**
- **Только в России.**

- Чем больше алкоголя поступит в организм, тем больше отравляется мозг. В зависимости от уровня отравления мозга различают 6 степеней опьянения.
- **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.
- **Алкоголизм** - тяжелая хроническая **болезнь**. Она развивается, если человек долго и регулярно принимал алкогольные напитки. Признаки алкоголизма: неуправляемое 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.

• **Тест**

Сможете ли вы устоять»

1. Можно ли считать, что телевизор, компьютер является Вашим развлечением? Да. Нет.

2. Если бы у Вас была возможность смотреть «мультики», « сидеть в интернете» 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 провалиться в постели, даже если Вам необходимо вставать 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.

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

ЕСЛИ У ВАС:

(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.

ЕСЛИ У ВАС:

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.

«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.