

## "Алкоголизм и здоровье нации"

Учитель: Белугина В.В.

**Цель мероприятия:** профилактика вредных привычек (употребление алкоголя) среди подростков и пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- сформировать знания о вредном воздействии алкоголя на организм человека;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Оборудование:** карточки.

### Ход мероприятия

**Учитель:** Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают так называемые «дурные привычки» и склонности - курение, алкоголь и наркотики. Сегодня человечество переживает кризис: в результате распространения среди подростков курения, пьянства, наркомании и токсикомании.

Минздрав свидетельствует, что наша нация постепенно вымирает ( по последним данным переписи численность нашего населения уменьшилась более чем на два миллиона) - растёт детская смертность, число детей, имеющих психологические отклонения увеличивается. Почти каждый третий школьник в России пробовал наркотик.

По оценкам экспертов, если мы будем пить и курить так же, как пьем и курим сейчас, то, к примеру, Нижний Новгород вымрет к 2070 году, а если не будем противодействовать наркотикам, то и намного раньше.

**Ведущий 1:** Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то

начнем отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

**Учитель:** Как вы думаете, от чего у человека может наступить зависимость? Какая зависимость сильнее всего отнимает силы и здоровье?

*(курение, алкоголь, токсикомания, наркотики)*

**Ведущий 2:** Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным .

**Учитель:** В чем разница между пьяницей и алкоголиком? Кто такой трезвенник? Анонимно ответьте на вопрос: "Употребляли ли Вы алкоголь (пиво, вино, водку/коньяк) ?" при помощи знаков "+" и "-".

Класс	Пробовали	%	Иногда употребляю	%	Не употребляю	%
Пиво						
Вино						
Водка, коньяк						

**Ведущий 2:** Что говорит народная мудрость о пьянстве, алкоголизме? Высказывания прокомментируйте.

*Это задание можно предварительно дать всем учащимся, но обязательно проследить, чтобы информация была подготовлена. Цифры и факты тоже заготовить и оформить заранее.*

**Учитель:** Говорят, что пьянство – национальная традиция русских. Или это трагедия? Давайте обсудим этот вопрос.

*Разделить доску на 2 части: одна – "за", вторая – "против" употребления алкогольных напитков. Пусть учащиеся сами приведут аргументы в пользу или во вред алкоголя.*

На каждое "против" найти подтверждение из реальной жизни. Ответы должны быть краткими и убедительными.

Заполняется таблица (это могут сделать 2 ученика).

"ЗА"	"ПРОТИВ"
1.Повышает настроение.	1.Загубленное здоровье (цирроз печени, сердечно-сосудистые заболевания, гепатит, туберкулез, диабет и др.)
2. Придает смелость.	2. Загубленное потомство.
3. Обеззараживающее средство (при уколах, операциях)	3.Проблемы в семье, ссоры, разводы.
4. Согревающее средство (примочки, компрессы)	4. Сокращение жизни, смерть от употребления суррогатов, отравления.
5. Обезболивающее средство	5. Аварии, несчастные случаи в быту.
	6. ДТП (в год погибает до 30 000 человек и 10 млн. травмированных по вине водителей, находившихся в состоянии в алкогольного опьянения)
	7. Причина пожаров (1/3 всех пожаров – алкоголь + сигарета)
	8. Преступления, совершенные в состоянии алкогольного опьянения.
	9. Понижение работоспособности, прогулы на работе, потеря работы, деградация личности.
	10. Запрет в будущем на профессию, учет в наркодиспансере.
	11. Рождение больных и ослабленных детей.

**Ведущий 1:** Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

**Учитель:** Таким образом, употребление алкоголя:

- пагубно влияет на здоровье человека и его потомство;
- является основной причиной аварий, несчастных случаев, ДТП, пожаров;
- провоцирует на нарушение общественного порядка, совершение противоправных действий;
- разрушает семейные связи, является причиной разводов, несчастия детей;
- оставляет "печать" на всю жизнь у человека – учет в наркодиспансере, запрет на некоторые профессии.

### ***Подведение итогов классного часа***

***Ведущий 2:*** Так поставим гамлетовский вопрос "Пить или не пить?" Наш совет – лучше не начинайте. От вредных привычек очень сложно избавиться. Посмотрите на взрослых! Узнайте у них, хотели бы они от этих привычек избавиться? Ведь за них они платят не только собственным здоровьем, благополучием, счастьем, но часто страдает семья, самые близкие люди и семейный бюджет.

***Ведущий 1:*** Придумайте слоган в поддержку здорового образа жизни или против употребления алкоголя.

*(ответы детей)*

***Оформление газеты.***

### **Литература**

1. С.С. Соловьёв Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека для 5-11 классов. – М., 2005.
2. Статьи из газет и журналов по данной теме.
3. Пословицы и поговорки.
4. Журналы "Классный руководитель", "Воспитание школьников".