

Классный час
«Здоровое будущее без алкоголя»

для обучающихся 6-11 классов

*Разработано Специалистами ППМС-Центра «Развитие» -
социальными педагогами Викторовой Е.В., Бойчук Т.С.*

Цель: профилактика зависимого поведения и употребления ПАВ.

Задачи:

- сформировать у подростков негативное отношение к алкоголю;
- сформировать навыки здорового образа жизни и ответственного поведения подростков;

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

1 Вступительная часть

2 Основная часть

- информационный блок,
- интерактивная работа с группой,
- информационный блок,
- интерактивная работа с группой.

3 Заключительная часть

- заключительный шеринг (рефлексия по отработанной тематике)

Ход занятия:

Вступительная часть

- Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами собрались здесь, чтобы обсудить одну очень важную и серьезную проблему современного общества.

Основная часть

Информационный блок

Алкоголь – это этиловый спирт (бесцветная, летучая жидкость с характерным запахом и вкусом). Он используется в качестве растворителя, антифриза, дезинфицирующего средства, а также для поднятия настроения, обладает наркотическим действием, но официально не относится к наркотикам.

Действие алкоголя на организм

При употреблении спиртных напитков (пива, вина, водки, коньяка, джина, рома, ликера и др.) содержащийся в них алкоголь начинает всасываться в кровь уже в ротовой полости. Однако большая его часть всасывается в тонком кишечнике. Алкоголь влияет на все системы организма, прежде всего, на мозг. «Сжиганием» алкоголя «занимается» печень. У печени есть так называемая «разрешающая способность» – она окисляет всего 6 – 8 г алкоголя в 1 ч (20 г водки или кружку пива), преобразуя его в чрезвычайно опасный яд – ацетальдегид, который, в свою очередь, в организме здоровых людей моментально преобразуется в слабую уксусную кислоту и выводятся из него.

Алкогольное опьянение – состояние, возникающее в результате приема алкоголя и накопления его в организме. Накопление происходит в тех случаях, когда печень не справляется с окислением этилового спирта до уксусной кислоты и в организме накапливается большое количество яда (ацетальдегида).

Стадии опьянения:

Начальная стадия опьянения характеризуется легким возбуждением, повышенным настроением, ощущением благополучия, радости. Человек испытывает легкое головокружение, ощущением тепла в теле, появляется самоуверенность, обидчивость.

2. По мере усиления опьянения психическое возбуждение увеличивается: человек теряет чувство меры, такт, речь его становится громкой. Опьяневший легко раздражается, проявляет агрессивность к окружающим, совершает антиобщественные поступки. Мышление его утрачивает последовательность, становится бессвязным. Наблюдается излишняя подвижность, пьяный поет слишком громко и бранится. Походка его становится шаткой, он плохо ориентируется в окружающем пространстве.

3. При сильном опьянении возникает рвота, непроизвольное мочеиспускание, слюнотечение, сонливость, сменяющаяся глубоким сном. Человек засыпает в любом месте, в любой позе. Сон настолько глубок, что приближается к состоянию наркоза. Поэтому такое состояние рассматривается уже не как опьянение, а как начало острого алкогольного отравления, которое может закончиться смертельным исходом.

Интерактивная работа с группой

Упражнение «Запретный плод» Цель: осознать свое поведение в ситуации запрета.

В центре круга лежит коробочка. Детям говорится следующее: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?»

Затем ребята по очереди выполняют упражнение. Далее идет обсуждение того, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

Ребята, представьте, что в этой коробочке находится жидкость, которая вызывает расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падения контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движения и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиений и т. д. Стали бы вы пить эту жидкость?

- Ребята, а к какому выводу можно прийти, выполнив это упражнение? Запретный плод всегда сладок. Человеку всегда хочется попробовать то, что ему неизвестно и то, что ему запрещают. Так и поступило большинство из вас. Многие решились заглянуть в запретное место. Но когда я предложила вам выпить жидкость неизвестного происхождения и рассказала об ее опасном влиянии на организм человека, вы отказались ее выпить.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Я сейчас начну говорить вам: «Поменяйтесь местами, те кто...» и, если это будет относиться к вам, вы быстро встанете со своих мест и займете любое освободившееся место.

Итак, начнем: « - Поменяйтесь местами те, кто, заботится о своем здоровье.

- Поменяйтесь местами те, у кого есть близкие и родные люди.
- Поменяйтесь местами те, у кого есть младшие братья и сестры.
- Поменяйтесь местами те, кто хочет быть успешным человеком.
- Поменяйтесь местами те, у кого есть заветная мечта.
- Поменяйтесь местами те, кто хочет быть независимым?

- Ребята, я заметила, что многие из вас хотят быть независимыми людьми. А что вы понимаете под словосочетанием «независимый человек»? Подберите, пожалуйста, несколько похожих слов к слову «независимый».

В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова «независимый» определяется как самостоятельный, не находящийся в подчинении, свободный.

Каковы преимущества есть у людей независимых, свободных, самостоятельных, ответственных?

Ребята, а что или кто делает человека зависимым? (вредные привычки, плохая компания)

Сейчас мы с вами попробуем понять, что чувствует зависимый человек.

Упражнение «Марионетка»

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1.5 – 3 метра. Цель кукловодов перевести куклу с одного стула на другой. При этом «кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают кукловоды. Одновременно могут работать несколько «троек». Во время обсуждения участники высказываются по очереди.

Вопросы:

1. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы?
2. Понравилось ли быть куклой в чужих руках?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?
4. Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

- Мы с вами смогли увидеть, что большинство людей, оказавшись в зависимости от чужой воли, чувствуют себя неприятно, неудобно.

Подберите несколько ассоциаций к слову «зависимый». Ребята, а какие чувства у вас вызывает понятие «зависимость»?

Информационный блок.

Доказано, что алкоголь вызывает сильнейшую зависимость и агрессивное поведение. Ставя специальный эксперимент, ученые наблюдали за поведением приматов, которым давалось спиртное. Было отмечено нарушение правил общежития, имевших место в обычной обстановке, кривляние, безобразное поведение, нежелание ухаживать за своими детенышами, а то и явно агрессивное поведение. В литературе был описан случай, когда стадо диких животных забрело в небольшую непальскую деревушку, где наткнулось на погреб с домашним вином. После употребления спиртного слоны, разгорячившись, пошли по улице, сметая все на своем пути. Сначала они разнесли полтора десятка домов, потом, выйдя к реке Каджара, разрушили мост, соединявший ее берега. Насмерть перепуганным жителям ничего не оставалось делать, как ждать, когда окончится этот погром и, подсчитав убытки, заняться восстановлением поврежденных сооружений. Ведь предъявлять-то претензии было не к кому. Известно, что, попробовав однажды алкоголь, слоны не забудут его вкуса никогда. И работники зоопарков отмечают, что умное животное может даже прикинуться больными для того, чтобы получить знакомую настойку на спирту.

- Ребята, а видели ли вы когда-нибудь пьяного человека на улице, доводилось ли вам общаться с таким человеком? Расскажите, какие чувства вы испытывали, рассказывая о поведении и внешнем виде пьяного человека.

Интерактивная работа с группой.

- В жизни каждого из нас есть то, что нам дорого. Составьте, пожалуйста, список своих жизненных ценностей (далее ребята зачитывают свои списки ценностей).

Практически у каждого из нас семья является высшей ценностью. Бабушки и дедушки, мамы и папы, братья и сестры являются для нас самыми близкими людьми на свете.

- Ребята, подумайте и скажите, как злоупотребление алкоголем влияет на семейную жизнь? Знаете ли вы семьи, которые столкнулись с этой бедой? Приведите примеры.

Информационный блок.

В 2008 году в детском саду спального района Москвы психологи предложили поиграть малышам в праздник. Дети сели за стол и начали

чокаться стаканчиками с водой. Ребята, как вы можете объяснить такое поведение малышей, к чему это может привести в дальнейшем? Наше будущее в наших руках. Как мы можем защитить наших близких? Подумайте, как можно бороться с этой проблемой? Безусловно, лучший способ защитить близких, самим отказаться от потребления алкоголя.

Давайте рассмотрим несколько ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, и возможные варианты отказа.

Ситуация 1. За праздничным столом дома родственники или родители предлагают тебе немного выпить.

Ответ: «Алкоголь вреден и опасен для моего здоровья. Я не хочу это пить».

Ситуация 2. Друзья предлагают (заставляют) выпить, объясняя тем, что в компании все должны пить, все уже взрослые и независимые, к тому же это поднимает настроение. В случае отказа ты станешь «белой вороной» и потеряешь свой авторитет.

Ответ: Ты должен задуматься стоит ли дружить с такой компаний, где отношение к тебе определяется количеством выпитого. Являются ли эти люди истинными друзьями, если вовлекают тебя в такую зависимость? Можно объяснить свой отказ занятием спортом, походом в кино, гости, поездкой с родителями и т. д.

Заключительная часть

- Ребята, какие выводы вы сделали для себя на занятии, что нового узнали? Что было важным для вас?

Подводя итоги нашего занятия, отметим основные принципы поведения, помогающие нам избежать ситуаций, способствующих употреблению алкоголя:

- правильно организовать свой досуг;
- сформировать осознанное и ответственное поведение к своему здоровью;
- заниматься физической культурой, расширять круг интересов;
- научиться осознанному и волевому отказу от употребления алкоголя в любой форме.

- Спасибо вам за активную работу, будьте здоровы, до свидания!