Методическая разработка внеклассного мероприятия

«Последствия употребления алкоголя в подростковом возрасте»

Чуюрова Н.Г. МБОУ «СОШ №4», г. Ангарск

 Цель: формирование у подростков негативного отношения к алкоголю.

 Задачи:

- познакомить с первыми признаками начинающегося алкоголизма;

- сформировать представление о причинах и последствиях употребления алкоголя;

- пропагандировать здоровой образ жизни;

**Оборудование:** мультимедийная презентация

**Ход мероприятия:**

1. Блиц – опрос

 2.Упражнение «Зоопарк»

3.Влияние алкоголя на детский организм

4.Последствия употребления алкоголя

 5.Рефлексия

 Блиц – опрос

Учащиеся должны отвечать на вопросы: «да» или «нет», а также аргументировать свои ответы.

Вопросы:

1. Алкоголь – это стимулирующее средство, его употребление ведет к поднятию бодрости духа *(нет). (Алкоголь – это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга)*

2. Если Вы хотите протрезветь, то чашка горячего свежего черного кофе, свежий воздух и холодный душ помогут вам *(нет).**(Ощущение, что ты протрезвел, действительно возникает, но количество алкоголя в крови не меняется, и, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение будут, как у пьяного человека)*

3.Опьянение от пива легче, чем опьянение от водки *(нет). (Пиво, вино и крепкие напитки – все содержат алкоголь, и, следовательно, эффект один и тот же)*

4. Для того чтобы согреться, можно принять рюмку алкоголя (*нет)****.*** *(Употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов, хотя это создает ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым вызывая переохлаждение тела)*

5. Возможен ли летальный исход от алкогольного отравления*(Если концентрация этанола в крови достигает 3-5 г на литр крови – вы можете умереть от отравления алкоголем. Если превышает 5 г – отравление этанолом однозначно смертельно. )*

Упражнение«Зоопарк»

Это упражнение позволяет участникам через игру позна­комиться со всеми стадиями опьянения.

Инструктаж: Ведущий приглашает всех участников сесть в круг. Когда все сели, он говорит: Сейчас я предлагаю вам подурачиться. Я каждому из вас прошепчу на ухо название какого-нибудь животного, которого вы должны будете показать, когда я попрошу. Показывать старайтесь как можно смеш­нее. Сам(а) я тоже буду изображать какое-нибудь животное.

После этих слов ведущий под­ходит к каж­дому и на ухо шепчет назва­ние одного из пяти животных: павлин, петух, обезьяна, осел и свинья. Желательно, чтобы количество животных каждого вида было приблизительно равным, для этого ведущий шеп­чет названия животных по очереди: павлин – петух – обезьяна – осел – свинья – павлин – петух – обезьяна – осел – свинья и т.д.

А теперь по моей команде мы все дружно начнем изображать нужное животное. Ваша задача - не только смешно его показать, но и най­ти «своих», т.е. собраться в стаи, чтобы все животные одного вида оказались вместе. У нас 5 видов животных, посмотрим, кто соберет­ся первыми. Начали!

В итоге животные одного вида должны оказаться вместе: павлины с павлинами и т. д.

После того, как все соберутся, можно попросить: «Где у нас павлины? Покажитесь всем, павлины!», «Где у нас петухи? Покажитесь, пету­хи!» и т.д. по всем животным.

Внимание: порядок важен! Сначала павлины, потом петухи, потом обезьяны, потом ослы, и наконец, свиньи.

Анализ упражнения:

- Как вы думаете, какая связь между всеми этими животными и алко­голем? Дождитесь ответов ребят, потом скажите:

Как гласит народная мудрость, человек в опьянении проходит не­сколько стадий.

Сначала это павлин,

 затем петух,

 потом обезьяна,

 далее осёл

 и, наконец, свинья.

Помните об этом, наливая очередную рюмку!

 Влияние алкоголя на детский организм

Согласно медицинским источникам, **подростковый алкоголизм - это** тяжелая психологическая и физиологическая зависимость от спиртного развивается у молодых людей, которые хотя бы раз в неделю употребляют спиртное. При этом абсолютно не важно, какой это будет напиток: вино, коктейль или пиво. Алкоголизм у подростков развивается в самые короткие сроки. Так, если 13-летний ребенок систематически «балуется» спиртным, то к 15 годам у него сформируется стойкая зависимость от этанола.

Последствия алкоголизма у детей и подростков:

* деградация в физическом развитии, росте и набора массы тела;
* проблема с психикой;
* потеря себя, как личности;
* не развитие половых функций;
* ухудшение слуха, зрения, обоняния;
* потеря аппетита, нарушение пищеварения;
* поражение внутренних органов;
* частые заболевания, из-за сниженного иммунитета.

Современная медицина рассматривает алкоголизм у подростков в качестве прогрессирующего болезненного процесса. Как и любое другое патологическое состояние, данный синдром характеризуется специфической клинической картиной. При этом каждая последующая фаза привыкания сопровождается разными физико-психическими нарушениями.

Первая фаза– характеризуется появлением навязчивой, но преодолимой психологической зависимости от спиртного. Вторая – предусматривает возникновение компульсивного влечения к алкоголю и абстинентного синдрома. Третья – обуславливается непреодолимой тягой к спиртосодержащим напиткам.

 Последствия употребления алкоголя

Коварство любого алкоголя в том, что у большинства людей постепенно и незаметно баловство переходит в привычку, а привычка в болезнь – алкоголизм, когда человек не только теряет контроль над своим пристрастием, а оно, пристрастие, полностью овладевает им и губит его. Развитие алкоголизма, переход привычки в болезнь многие не замечают и не успевают взять себя в руки, остановиться и предотвратить разрушение души и тела. Более того, многие даже тяжелые алкоголики себя таковыми не считают.

В то же время, если своевременно объективно оценить свой режим употребления алкоголя, каждый сравнительно легко может предупредить беду.

Первые признаки начинающегося алкоголизма следующие:

* Частое желание много выпить и опьянеть;
* Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя;
* Изменение поведения при употребление спиртного, человек становится шумным, агрессивным;
* Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, днем, вечером, готовность к принятию почти в любой ситуации - на работе, при случайной встрече на улице;
* Привычку выпивать начинают замечать окружающие;
* Появляются проблемы дома и на работе связанные с привычкой выпивать.

Алкоголизм, как болезнь, развивается постепенно. Спиваются по-разному. Кто-то может спиться за несколько месяцев даже при неконтролируемом употреблении пива, а у кого-то развитие алкоголизма до окончательной деградации длится 5-8 лет. Развившийся алкоголизм – это весьма тяжелое заболевание, которое требует помощи врачей-специалистов и весьма трудно, но поддается лечению.

Чрезмерное употребление алкоголя может привести к опасным последствиям:

* травмам при ДТП, падениях, утоплении и ожогах;
* насилию (убийствам, самоубийствам, сексуальному насилию);
* отравлению алкоголем, требующим вызова неотложной медицинской помощи;
* рискованным сексуальным поведением, в том числе незащищенным сексом.

 Это в свою очередь может привести к незапланированной беременности или заболеваниям, передающимся половым путем, включая ВИЧ.

Хроническая алкогольная интоксикация приводит к развитию следующих заболеваний:

* цирроз печени;
* панкреатиты (хроническое воспаление поджелудочной железы, ведущее к некрозу, омертвению, ее тканей);
* алкогольные отравления;
* сердечно сосудистые заболевания (алкогольная кардиомиопатия);
* некоторые формы рака.

Все эти болезни сокращают жизнь алкоголика в среднем на 17 лет.

Если уж алкоголь есть в нашей жизни, очень важно правильно к нему относиться, соблюдать традиции его употребления, помнить об уместности того или иного напитка в определенной ситуации. Ведь алкоголь – это не самоцель, а, прежде всего, культурный ритуал, в ко­тором самого напитка ничтожно мало, а трезвого общения - много. И антураж здесь важнее самого напитка. Когда вы это почувствуе­те, тогда вы будете управлять алкоголем, а не он вами.

Рефлексия 

Интернет - источники:

http://www.km.ru/zdorove/2013/08/05/deti/717411-podrostkovyi-alkogolizm-v-chem-prichina

http://festival.1september.ru/articles/656348/

http://www.grandars.ru/college/medicina/alkogolizm.html

http://azbez.com/node/1905

Давайте посмотрим еще раз на этих животных как на стадии опьяне­ния.

- Согласны ли вы, что пьянеющий человек походит на этих живот­ных? Если кто-то не согласен, спросите: А на каких животных он тогда похож?

Как вы считаете, является алкоголь «абсолютным злом» или все же есть рамки, находясь в которых, можно остаться «павлином»? Участники высказывают свои мнения. -

- Кем являются люди, напивающиеся до состояния «свиней»?

**Влияние алкоголя на организм человека**

В крови в норме есть алкоголь 2,2 мл. Он участвует в энергетическом обмене. Алкоголь, поступивший извне, может включиться в обмен и подавить естественную выработку алкоголя, тогда появляется зависимость.

Алкоголь серьезным образом влияет на организм человека.

**В желудочно-кишечном тракте вызывает:**раздражение, ожоги слизистой полости рта, глотки, пищевода, желудка, пародонтоз, выпадение зубов, хроническое воспаление желудка, кишечника, язвенную болезнь, цирроз печени.

**Страдает сердечно-сосудистая система:** стенки сосудов становятся ломкими, развивается атеросклероз, эндартериит (гангрена, хроническое заболевание периферических кровеносных сосудов человека, с преимущественным поражением артерий стоп и голеней), гипертония.

**В мочеполовай системе:**в почках и мочевом пузыре появляются хронические воспаления, подавляется выработка половых гормонов (мужчины становятся женоподобными – мышцы дряблеют, уменьшается рост волос на теле и лице, женщины мужеподобны – голос грубеет, нарушается МЦ), пьяное зачатие может привести к уродству, шизофрении, слабоумию у ребенка.

**В ЦНС происходит** угнетение функции головного мозга, заторможенность, деградация интеллекта, нарушается координация, повышается утомляемость, наблюдается недержание мочи, неспособность к анализу и контролю поступков, неспособность к социальной адаптации.

**Игра «Выход»**

По желанию один участник берет на себя роль человека, употребляющего алкоголь. Он занимает место в середине игрового пространства, где по кругу разложены карточки – «выходы», риски того, что может случиться с человеком в алкогольном опьянении. Участнику завязывают глаза и раскручивают вокруг себя (как аналог алкогольного опьянения, непредсказуемости последствий). Когда он остановился, ему предлагают найти «выход».

Обсуждение:

Что вы чувствовали, когда с завязанными глазами вам нужно было найти выход?

Ожидает ли человек того, что он получает в итоге? Почему?

Что управляет жизнью алкоголика? Почему?

**Влияние алкоголя на детский организм**

Проба алкоголя в детском возрасте приравнивается к отравлению. Одно единственное алкогольное отравление в детском возрасте может оказаться смертельным или иметь последствия вплоть до нарушения работы головного мозга. Первокласснику достаточно для этого несколько глотков водки; чем моложе организм, тем быстрее привыкание: молодой человек может привыкнуть к алкоголю уже через несколько недель злоупотребления им, тогда как взрослый – лишь спустя месяцы и годы. Употребление спиртных напитков до 20 лет приводит к алкоголизму в 80% случаев. При этом дрожание рук по утрам является лишь симптомом болезни, которая часто заканчивается сильными галлюцинациями. При регулярном употреблении в течение одного года – происходит задержка в росте, развитии, созревании; интеллект ещё и так не сформирован, а то, что есть, подвергается деградации. Каждый стакан алкоголя – это шаг к падению.

**Алкоголь не только сокращают жизнь на 12-18 лет, но и повышает риск смерти:**15-20 % замешанных в дорожно – транспортных происшествиях со смертельным исходом перед этим употребляли алкогольные напитки; 20-40 % погибших в результате несчастного случая были в состоянии алкогольного опьянения; более 60 % всех насильственных преступлений совершается под воздействием алкоголя.

Во всех 50 штатах США закон запрещает продавать спиртные напитки лицам моложе 21 года. Это не случайно, потому что у подростков и молодых людей от 13 до 19 лет употребление алкоголя приводит к гораздо большему числу тяжелых последствий, чем употребление других наркотиков. Среди подростков алкоголь вызывает больше смертей, чем какое-либо другое наркотическое вещество. Согласно результатам исследования, в студенческих городках, 95% преступлений, связанных с насилием, вызвано употреблением алкоголя. В 90% зарегистрированных случаев изнасилования нетрезвы были или насильник, или жертва, или оба. 60% студенток колледжа, у которых выявлены передаваемые половым путем заболевания, в момент заражения были пьяны.

**А как у нас?**

С 1 января 2013 г ограничена продажа любого алкоголя, включая пиво, крепостью более 0,5% с 23:00 до 8:00.

Законом запрещена продажа алкогольных напитков в местах проведения культурно – массовых мероприятий.

«Статья 151.1. Федерального Закона», принятого Государственной Думой 8 июля 2011 года гласит: «Розничная продажа несовершеннолетним алкогольной продукции, если это деяние совершено неоднократно,

- наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев либо исправительными работами на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

Примечание. Розничной продажей несовершеннолетнему алкогольной продукции, совершенной лицом неоднократно, признается розничная продажа несовершеннолетнему алкогольной продукции, если это лицо ранее привлекалось к административной ответственности за аналогичное деяние в течение ста восьмидесяти дней".

**Факты, известные науке о влиянии алкоголя на живые существа**

В помещение, где в подвале производилась перегонка спирта, было положено 160 яиц для искусственного вывода цыплят. Вывелась только половина, из которой 40 вскоре погибли, а 25 вылупились уродливыми: у них отсутствовали ногти, были ненормальные клювы, раздвоенные пальцы на ногах и др. уродства.

В корм свиньям (свиноматки, поросята, самцы) добавляли алкоголь. Результаты показали, что самцы теряли 45% массы тела, при прекращении подачи алкоголя в корм сразу умерли; среди свиноматок наблюдался частичный падеж, поросята рождались с врожденными уродствами или мертворожденными; у поросят происходили изменения со стороны внутренних органов (почки, печень)  и они умерли.

В прикорм пчелам добавляли алкоголь, потом они вели себя буйно, а соты делать разучивались.

Ученые впрыснули мизерное количество алкоголя пауку, он суетливо забегал и разом «забыл» свои навыки плести паутину.

Добавка алкоголя в корм птицам снижает их яйценоскость со 120 до 48 яиц в год.

**Пиво – бич нашего времени**

Отдельная тема – употребление подростками пива.

Ю. Резник (директор независимого института гражданского общества) сказал: «Пивной алкоголизм превратился в бедствие национального масштаба. Потребление пива стало частью образа и стиля жизни молодых людей. Идет процесс разрушения генофонда, спаивания нации». Подростку достаточно недели, чтобы получить стойкую алкогольную зависимость.

В среднем в каждой бутылке пива содержится столько же спирта, сколько в 50 граммах водки. И когда девочка, идущая из школы, выпивает из горлышка бутылку пива, она выпивает четверть стакана водки. А если она промачивает горло двумя бутылками – значит уже полстакана водки. Если бы вы увидели эту девочку, которая махнула полстакана водки в компании друзей на улице, вы бы оторопели. Но она пьет пиво, и это считается нормой.

Пивной алкоголизм ничем не отличается от винного, или водочного, или коньячного. С ним связывают и общение, и лечение. Главное же и наиболее опасное отличие состоит в том, что к пиву относятся значительно легче, чем к водке. В тех ситуациях, когда "пить водку" значит "быть алкоголиком", пиво часто воспринимается как безобидное развлечение. Что бы мы ни пили, мы пьем этиловый спирт.

Чем опасно именно пиво? Оно очень прилипчиво. Создать обстановку для распития водки или вина труднее. А пиво или те же баночные коктейли ритуала не требуют. Идешь с работы или из школы, купил в ларьке – и немедленно выпил. Или принес домой, расположился у телевизора и потягиваешь. И никто не ругает: не водку же. Но пиво, между прочим, дает совсем не то опьянение, чем водка или коньяк. После пива состояние пришибленности, тупого опьянения. Потому что в пиве содержатся вещества, образующиеся в результате брожения, которые ужасающе действуют на головной мозг.

В пиве обнаружены микродозы производных конопли, ядовитые моноамины и даже трупный яд – кадаверин.

Содержащиеся в пиве растительные аналоги половых гормонов (фитоэстрогенов) изменяют внешний вид любителей пива. Парни толстеют, у них увеличиваются молочные железы, округляются бедра, появляется животик – фигура изменяется по женскому типу, у женщин пропорционально выпитому пиву растет вероятность заболеть раком грудной железы. Опасно пить пиво матери, вскармливающей грудного ребенка. У малыша возможны эпилептические судороги, а со временем может возникнуть и эпилепсия.

Горечи и некоторые экстрактивные вещества могут вызвать галлюцинации у тех, кто выпивает более 1 литра в день.

Сейчас мы наблюдаем такую картину опьянения, что раньше с пива была просто невозможна. Взрослые мужчины уходят в длительные запои.

В некоторых семьях детям дают пиво или вино, думая, что это совершенно безобидно. Но такие родители приучают ребенка к алкогольному ритуалу, к мысли, что алкоголь – это вкусно. А затем у них наступает подростковый возраст. Они пытаются подражать старшим, в их поведении сквозит то, что они видели дома. А дома они видели то, что выпивается все, что поставлено на стол. Подростки быстро привыкают к хмельному, хотя самая первая реакция бывает обычно негативной. Сначала наступает легкое опьянение, которое быстро сменяется тяжелым. Очень часто они теряют память – наступает интоксикация, отравление организма. Потом рвота и тяжкое, муторное состояние на следующий день. Ужасно то, что подростка часто приучают к страшной вещи: ему не объясняют, что это состояние – элементарное отравление, а предлагают опохмелиться.

Некоторые подростки хвастают, что у них не бывает рвоты при опьянении. А ведь это плохо! Это первый признак привыкания. Значит, первая природная защита сломана.

Может быть, в подростковом возрасте употреблять алкоголь – это круто, это проявление взрослости, это желание выделится, но все это  можно показать другими способами, без вреда для вашего здоровья.

Памятка «**СЛОВА-АНТОНИМЫ»**

1. **Хочешь быть крутым** – Будь человеком с сильным характером. Умей  отстаивать своё мнение. Выделись из толпы!

2. **Нечего делать**– Ставь перед собой цели и стремись достигать их.

3.**Проблемы** – Учись решать проблемы, а не убегать от них в алкогольный обман.

4. **Хочешь похудеть** – Занимайся спортом и правильно питайся!

5. **Не умеешь общаться** – Учись дружить по-настоящему. Будь честным, искренним, уважай других!

6. **Чувствуешь одиночество** – Обратись за помощью к окружающим.

7. **Хочешь рисковать** – Рискни измениться, стать лучше, добрее.

8.**Стресс** – Будь творческим и расслабляйся в хорошей компании!

9. **Хочешь экстрима** – Займись спортом.

10. **Мистер Вселенная** – Выделись мудростью, а не тупостью.