**Методическая разработка**

Тематического классного часа

Тема «Вредные привычки. Алкоголь. Курение. Наркотики.

Влияние вредных привычек на здоровье человека и их профилактика»

по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»

Разработала преподаватель «ОБЖ»

Короленко И.В

Татаурово

2020г.

**Тема: «Вредные привычки. Алкоголь. Курение. Наркотики. Влияние вредных привычек на здоровье человека и их профилактика».**

**Цели урока:**

**Обучающая –**изучить вопросы, связанные с проблемами возникновения, формирования и распространения вредных привычек среди молодежи: курения, пьянства, употребления наркотиков.

**Развивающая** **-**формировать умение самостоятельно работать с литературой, отбирать информацию для подготовки собственных докладов;

- формировать умение строить доказательные выступления, слушать, анализировать ответы сокурсников.

**Воспитательная** – профилактика вредных привычек, формирование у молодых людей понимания того, что необходимо вести здоровый образ жизни.

**Методическая** – ознакомить педагогов с методикой проведения ситуативно-информационного семинарского занятия.

**Вид урока:** семинар (ситуативно-информационный)

**Учебно-наглядные пособия, ТСО:**плакаты, атрибуты для сценок, тесты, нетбук.

**Литература:** Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс под редакцией

Ю.Л. Воробьева. АСТ. Астрель. Москва 2010 стр. (175-184)

**Дополнительная литература**

Основы безопасности жизнедеятельности М.И. Иванюков, В.С. Алексеев «Дашков и К» Москва 2008 стр.(43-50);

Тематические классные часы М.Ю. Женило Ростов-на-Дону «Феникс» 2008 стр.(49-62);

Лучшие классные часы Н.Ф. Дик Ростов-на-Дону «Феникс» 2007 стр.(77-87), (149-150);

Сайт нарколога 2009-2011 Александр Дронов.

***Структурные элементы урока:***

**1. Организационная часть.**

Приветствие.

Проверка готовности группы к занятию.

**2. Начальная мотивация учебной деятельности.**

Вступительное слово преподавателя.

Связь темы с разделом **«Основы медицинских знаний и здорового образа жиз-ни»**; связь темы с другими дисциплинами: «Химия»; «Безопасность жизнедеятельности», «Математикой», «Философией», «Психологией» и др.; связь темы с жизнью.

Актуальность темы:**«Вредные привычки. Алкоголь. Курение. Наркотики. Влияние вредных привычек на здоровье человека и их профилактика».**

**Определение:**

***Привычка****-* сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности.

***Вредная привычка****–* закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

**К вредным привычкам** чаще всего относят курение, пьянство, употребление наркотиков, вдыхание ароматических углеводородов. Все перечисленные явления представляют собой различные формы отклонения от здорового образа жизни. Их последствия для каждой отдельной личности и для общества в целом весьма печальны.

Качества жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте.

Это могут быть **очень полезные привычки:**

- соблюдение правил гигиены труда и отдыха,

- соблюдение режима дня,

- умеренное и рациональное питание,

- занятия физической культурой и спортом.

Чем раньше человек сформирует в себе стремление следовать этим привычкам – тем больше у него шансов дожить до преклонных лет, оставаясь здоровым, бодрым и счастливым.

Патологическая зависимость от алкоголя, табака, кофеина юридически не причислена к наркомании. Хотя они по ряду критериев относятся к свойствам наркотическим. Патологическую зависимость от алкоголя, табака, наркотиков выделяют в отдельные группы.

**Курение ведет к никотиномании**, зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табачном дыме, что превращается в дестабилизирующий фактор для всего организма.

**Пьянство ведет к алкоголизму.** Этиловый спирт постоянно присутствует в организме человека, он образуется в процессе обмена веществ. Поступающий через пищевой тракт алкоголь распадается до ядовитого **ацетальдегида**и оказывает на клетки и органы разрушительное воздействие.

**Наркомания***-* это зависимость организма на физиологическом уровне от успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видение веществ.

**Профилактика вредных привычек** в молодежной среде подразумевает работу в двух направлениях:

1. улучшение информированностиподростков о факторах риска, создаваемых наркоманией, алкоголизмом, курением для здоровья и личности в целом;
2. содействие в становлении здорового образа жизни.

Учитывая особенности подросткового возраста, когда информация, исходящая от взрослых – педагогов, родителей не столь значима, важна негативная установка в отношении наркотиков, алкоголя, табака, высказанная самими студентами.

**Во-первых,** подросток, собирая информацию о последствиях употребления наркотиков, алкоголя, табака (либо из периодической печати и из литературы, либо из личного опыта) и подбирая соответствующие аргументы и факты, убеждает в первую очередь себя самого. Тем самым вырабатывается негативная установка по отношению к наркотикам, алкоголю, табаку, формируется собственная оценка данной проблемы. Кроме того, пропуская через свое сознание, через свое сердце судьбу близких и друзей, авторы докладов проникаются сочувствием к наркоману, алкоголику, курильщику, как страдающему человеку, но осуждают (владея фактами) наркоманию, алкоголизм, табакокурение как социальное явление.

**Во-вторых,** информация, заключенная в докладах, воздействует не только на самого автора, но и на слушателей – сверстников.

При подготовке к семинару самое главное учитывать то, что информация, обращенная к подростку, лучше воспринимается и принимается к сведению, если она исходит от другого подростка.

Употребление наркотиков, алкоголя, табака носит характер моды. Какая-то неведомая сила тянет человека следовать моде - и в одежде, и в поведении, и в идеологических симпатиях. Молодым свойственно преобладание физиологических потребностей над эмоционально-волевым контролем собственного поведения - и это из ряда причин наркомании, алкоголизма, курения.

Лев Николаевич Толстой сказал: «Трудно себе представить то благотворное

изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом».

**3. Разыгрывание ситуаций «Оптимистическая трагедия»**

Давайте рассмотрим ситуации, заслушаем доклады по теме семинарского занятия, обсудим полученную информацию, сделаем соответствующие выводы.

**Действие первое.**

*На сцене два человека в темных костюмах, очках, шляпах. Один из них сидит в кресле, положив ногу на ногу, второй стоит перед ним.*

**Первый диверсант:**Итак, докладывайте. Как обстоят дела в России?

**Второй диверсант:** Сэр, перед нами поставлена задача уничтожения российского народа. Изучив ситуацию в стране по данным 2010-2011 года и побывав в некоторых регионах России, наши эксперты считают, что для выполнения задачи… от нас ничего не требуется.

**Первый диверсант:** Что вы говорите? Вы что, не понимаете?! Президент лично контролирует эту операцию.

**Второй диверсант:** По расчетам экспертов, в ближайшие годы население России погибнет без постороннего вмешательства. Пожалуйста, просмотрите подготовленные видеоматериалы.

**Действие второе.**

**Ситуация 1 «Алкоголь»**

*Перекресток городских улиц. Слышен шум автомобиля. Светофор, на котором включен зеленый сигнал. Двое выпивших молодых человека (Влад и Юра) садятся в автомобиль, предлагая, друг другу прокатиться.*

**Влад Юре**говорит: «Послушай, а может не надо, мы же с тобой выпили море пива».

**Юра в ответ:**«Да ну, прокатимся с ветерком! Поехали!».

**Влад:**«Юрок, смотри зеленый сигнал, остановись!»,

**Юра:**«Да, видишь, никого нет!».

Появляются двое подростков, переходят улицу, одновременно слышится визг тормозов, удар, крик, послышалась траурная музыка. На сцену выходит человек с плакатом: **«Ежегодно в дорожно-транспортных происшествиях по вине водителей, употребивших алкогольные напитки, гибнет около 30000 человек».**

По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит **около 6 млн. жизней**.

По данным НИИ психоневрологии им. В.М.Бехтерева, большинство людей знакомятся с алкоголем в возрасте **15-17 лет**. В 90 случаев из 100 этому способствуют товарищи, в 10 – родители.

**Мотивация учебной деятельности.**

**Обсуждение усвоенного нового материала, изложенного** **в виде докладов.**

**«Алкоголь»**

Причины употребления алкоголя.

Влияние алкоголя на здоровье человека.

Профилактические мероприятия.

Вопросы оппонентов для обсуждения.

«Алкоголь»

**1-ый вопрос:**Почему алкоголизм особенно вреден для молодого организма?

*Ответ:* Алкоголь особенно вреден для молодого растущего организма. Так называемые взрослые дозы для юношей могут быть смертельными. Алкогольное отравление у них наступает быстрее. А при поражении головного мозга могут произойти необратимые изменения, способные привести к инвалидности и смерти

**2-ый вопрос**: Я часто слышу от взрослых «состояние похмелья», а что такое не знаю.

*Ответ:* «Похмелье» – это физический дискомфорт после употребления избыточного количества алкоголя. Симптомы: головная боль, расстройство желудка, жажда, головокружение, раздражительность. **Лучший способ от похмелья – не пить вообще.**

**3-ой вопрос:**Как вы считаете, какой алкоголизм труднее поддается лечению (женский или мужской)?

*Ответ:* Женский.

**4-ий вопрос:**Патологическая зависимость от алкоголя, причислена ли она юридически к наркотическим свойствам?

*Ответ:*Нет, хотя по ряду критериев относится к наркотическим свойствам.

Опять Андрюша с сигаретой?

А ну, отдай цигарку эту!

Ты что, не знаешь, что она

До невозможности, вредна?

**Участник 1:**

Последних пару сантиметров

Вреднее первых раза в три.

Курить вообще предельно вредно –

Ты на плакат наш посмотри!

**Учитель2:**

От этой «милой» сигареты

Сосудов спазм, гастрит, колит,

Вся слизистая рта разъета,

И развивается бронхит.

**Участник3:**

Вы, что стращаете меня?

Как ведьмы злые налетели…

Да я без этого огня

И встать-то не могу с постели.

Он мне думать помогает,

Мою активность повышает,

В работе - это первый друг!..

**Участник1:**

А ну-ка, брось ее из рук!

Да ты хоть сам-то понимаешь,

Что ерунду нам здесь вещаешь?

**Участник2:**

Отдай, отдай ее, Андрюша,

И нас немножечко послушай.

**Участник3:**

К тому же фильтр защитит**…**

**Участник1:**

Ну, как ребенок говорит!

Да фильтр на 25 процентов

Лишь поглощает никотин,

К тому же с остальным букетом

Не может справиться один.

**Участник2:**

Полоний, скандий и мышьяк,

Угарный газ и аммиак,

Цианистая кислота,

В ней бензопилен и СО 2

**Участник3:**

Да что такое? Прекратите!

Аж, разболелась голова.

Вы, кажется, всерьез хотите

Совсем свести меня с ума?!

**Участник1:**

Да мы добра тебе желаем,

Хотим помочь, а как – не знаем.

Ты расскажи-ка лучше нам,

Как закурил впервые сам**.**

**Участник3:**

Дело было вечером…

Делать было нечего.

Я с ребятами сидел

И на девушек глядел,

Что смолили сигаретки,

Как заправские кокетки.

Тут одна и говорит:

«На, Андрюша, закури!»

Сигарету предложила,

Зажигалочку включила.

Тут-то бес меня попутал-

Я, конечно, закурил…

Силы воли не хватило

Отказать чертовке милой…

Вот ведь в сети как попал…

**Участник1:**

Друг мой, ты бы лучше взял

Да и бросил бы курить,

Чтоб здоровью не вредить.

**Участник3:**

Я умом-то понимаю,

Что прескверно поступаю…

Мне бы мужества набраться

И с куреньем распрощаться!

Может, брошу как-нибудь…

**Участник2:**

Ну, ступай!

В счастливый путь!

На сцену выходит человек с плакатом: **«Ежегодно в мире от пристрастия к табаку гибнет около 3 миллионов человек, каждые 13 секунд гибнет 1 человек».**

В чем же опасность курения? Чтобы понять разумному и ответственному человеку

достаточно простых цифр:

**90-95 % больных раком легких – курильщики;**

**50% других раковых заболеваний**

**и 20-25% сердечно-сосудистых заболеваний связаны с курением**.

**Мотивация учебной деятельности.**

**Обсуждение усвоенного нового материала изложенного в виде докладов.**

**«Курение»**

Влияние курения на здоровье человека.

Профилактика курения.

Вопросы оппонентов для обсуждения могут быть разными, например:

«Курение»

**1-ый вопрос:** Почему среди курильщиков, распространены сердечно-сосудистые заболевания?

*Ответ:* Кроме никотина в табаке есть оксид углерода, который нарушает внутри - клеточное дыхание и вызывает кислородное голодание сердечной мышцы. Именно поэтому сердце «изнашивается» быстрее и курильщики живут в среднем на 4-8 лет меньше.

**2-ой вопрос**: Назовите, какое воздействие оказывает курение на беременную женщину?

*Ответ:* Замирание плода на всех сроках беременности, низкий вес новорожденного, отставание в развитии ребенка, никотин оказывает прямое воздействие на сердечный ритм, дыхание плода и др.

**3-ий вопрос**: Можно ли бросить курить самостоятельно без всякой врачебной помощи?

*Ответ:* Безусловно, да, хотя это нелегко. Бросить курить можно только за счет своих волевых усилий, самодисциплины, самоорганизации.

**Действие 4**

**СИТУАЦИЯ 3. «НАРКОТИКИ»**

Двор. Дети играют в волейбол, другая группа подростков обмениваются информациями по телефону, третья группа подростков сидят на лавочке, работают за компьютером.

Мама Данияра выходит во двор, ищет сына, подходит к первой группе, спрашивает: «Данияра не видели?», услышав ответ нет, подходит ко второй, задавая, этот же вопрос…подходит к третьей с тем же вопросом: « Данияра не видели???» и слышит ответ: «Да, он опять в подвале. Наверняка, как всегда тусуется с наркоманами, употребляет наркотики».

Подвал. Группа подростков, изрядно употребивших наркотики, в состоянии, наркотического опьянения, играет музыка, подростки выполняют нескоординированные действия, музыка затихает, подростки поочередно падают на пол. Мама Данияра, заходя в подвал, ужасается увиденному и ищет своего сына среди пострадавших, находя его, обнаруживает, что он уже мертв от передозировки наркотиков.

Плач и причитания матери над сыном.

На сцену выходит человек с плакатом: **«Сегодня в России наркотики употребляют 5,99 млн. Каждый день умирают 80 наркоманов, более 250 становятся наркозависимыми. Средняя продолжительность жизни после употребления наркотиков 4-4,5 года».**

От общего числа наркоманов в России по статистике-

**20%- школьники.**

**50% молодежь в возрасте 16-30лет.**

**20%- люди более старшего возраста.**

Средний возраст приобщения к наркотикам в России **15-17лет,**резко увеличился процент употребления наркотиков детьми **9-13 лет,**замечены случаи употребление наркотиков **детьми 6-7 лет**.

Наркоманы склонны к самоубийству. Риск в 5-20 раз выше по сравнению с нормальными людьми.

Самые распространенные наркотики: маковая соломка, опий сырец, опий раствор, марихуана, эфедрин, гашиш, героин, кокаин, экстази.

**Мотивация учебной деятельности.**

**Обсуждение усвоенного нового материала, изложенного** **в виде докладов**

**«НАРКОТИКИ»**

Причины употребления наркотиков.

Воздействие наркотиков на организм человека.

Профилактика наркомании.

Вопросы оппонентов для обсуждения.

«Наркотики»

**1-й вопрос**. По каким признакам родственники могут определить, что человек принимает наркотики? Назовите не менее четырех признаков.

*Ответ:* 1) Следы уколов, порезы, синяки. 2) Бумажные и денежные купюры, свернутые в трубочки. 3) Закопченные ложки, фольга. 4) Капсулы, пузырьки, жестяные банки. 5) Пачки лекарств снотворного или успокаивающего действия.

**2-й вопрос**. Назовите не менее шести основных физиологических и поведенческих признаков «ломки» наркомана.

*Ответ:*1) Так называемая «ломка» начинается через 6-8 ч и после приема последней дозы. Длиться 7-10 дней. Самая интенсивная ломка – на 2-3-й день.

1. Бессонница (до нескольких месяцев). 3) Потливость, слабость. 4) Судороги.
2. Тошнота, рвота. 6) Учащенное сердцебиение, повышенное давление.

7) Зрительные, осязательные и слуховые галлюцинации. 8) Психическое и двигательные беспокойство, смена настроения.

**3-й вопрос**. Может ли наступить наркотическая зависимость после первой дозы героина?

*Ответ:*Да.

**4-ый вопрос.**Я слышал, термин полинаркомания, а что такое я не знаю.

*Ответ:*Полинаркомания это пристрастие к преднамеренному комбинированию веществ, в результате их усиливается эффект или сглаживаются побочные явления.

**Действие пятое.**

*На сцене обстановка первого действия.*

**1-ый диверсант:**Так, так. Получается, что постепенно население России вымирает. Это же отлично!

**2-ой диверсант:**Так точно, сэр. Однако есть одно «но»…

**1-ый диверсант:**Что такое?

**2-ой диверсант:**В учебных заведениях России ввели дисциплину «Основы безопасности жизнедеятельности». На уроках учат, как сохранять свое здоровье и жизнь.

**На сцене все участники постановки.**

Участники (хором): **Хочешь долго и счастливо жить - нужно ОБЖ учить!**

**Обобщение и систематизация пройденного материала.**

Прослушав доклады на тему нашего семинарского занятия, получили огромное количество информации, обсудив полученную информацию можно сделать соответствующий вывод:

**Лучший способ продлить жизнь - не укорачивать ее.**Вот несколько условий

исключить курение, употребления спиртных напитков, наркотиков:

работать,

не увлекаться едой,

поддерживать гармонические семейные отношения,

заниматься физкультурой и спортом,

закаливанием,

полноценно отдыхать,

любить искусство.

**При резерве времени**

Законы против наркотиков:

Уголовным Кодексом РФ сроки лишения свободы предусмотрены за совершение следующих деяний:

- незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка нарко-тических средств, психотропных веществ или их аналогов (ст. 228 УК РФ);

- хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ

(ст. 229) УК РФ;

- склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ.

(ст. 230 УК РФ);

- незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества (ст. 231 УК РФ);

- организация либо содержание притонов для употребления наркотических средств или психотропных веществ (ст. 232 УК РФ).

О внесение изменений в Кодекс Российской Федерации

об административных правонарушениях

(Извлечения из Федерального закона

от 05.12.2005 г.№156-ФЗ)

*Статья 1.(Извлечение)*

*Статья 6.10.Вовлечение несовершенного в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ.*

*Статья 20.20. Развитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.*

Об ограничениях розничной продажи и потребления

пива и напитков, изготавливаемых на его основе.

(Извлечения из федерального закона от 07.03.2005 г. № 11-ФЗ

*Статья 2. Ограничения розничной продажи пива и напитков, изготавливаемых на его основе.*

*Статья 3. Ограничения потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе, и иные меры по реализации настоящего федерального закона.*

Студенты высказывают свое мнение по поводу прослушанной информации и аргументировано отстаивают свою жизненную позицию.

Провести тест «Подвержены ли Вы стрессу?».

Пословицы про алкоголь.

Тезисы против наркотиков.

Статистика о долгожителях, которые вели здоровый образ жизни.

**4. Подведение итогов ответов студентов**.

**Мини-вывод**: И так, многие из вас хорошо знают действие алкоголя на физиологические процессы нашего организма. Из обсуждаемых вопросов мы выяснили, насколько глубоко и пагубно распространяется действие алкоголя, в первую очередь, поражая нервную систему.

Кровоснабжение головного мозга в 16 раз лучше и активнее, чем, например, конечностей. Не зря в древности китайцы называли пьянство добровольным сумасшествием

**5. Домашнее задание.**2 (257-259). Выписать статьи

ст. 31 СК РФ,

ст. 54 СК РФ,

ст. 63 СК РФ,

ст. 64 СК РФ

из Федерального закона, регулирующие семейные отношения - (Семейный кодекс Российской Федерации), написать трактовки.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**СТАТИСТИКА**

 **ПО ВРЕДНЫМ ПРИЧИНАМ ПРИВЫЧКАМ**

**АЛКОГОЛЬ**

**«Ежегодно в дорожно-транспортных происшествиях по вине водителей, употребивших алкогольные напитки, гибнет около 30000 человек».**

По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит **около 6 млн. жизней**.

По данным НИИ психоневрологии им. В.М.Бехтерева, большинство людей знакомятся с алкоголем в возрасте **15-17 лет**. В 90 случаев из 100 этому способствуют товарищи, в 10 – родители.

**КУРЕНИЕ**

**«Ежегодно в мире от пристрастия к табаку гибнет около 3 миллионов человек, каждые 13 секунд гибнет 1 человек».**

В чем же опасность курения? Чтобы понять разумному и ответственному человеку

достаточно простых цифр:

**90-95 % больных раком легких – курильщики;**

**50% других раковых заболеваний**

**и 20-25% сердечно-сосудистых заболеваний связаны с курением**.

**Наркотики**

**«Сегодня в России наркотики употребляют 5,99 млн. Каждый день умирают 80 наркоманов, более 250 становятся наркозависимыми. Средняя продолжительность жизни после употребления наркотиков 4-4,5 года».**

От общего числа наркоманов в России по статистике-

**20%- школьники.**

**50% молодежь в возрасте 16-30лет.**

**20%- люди более старшего возраста.**

Средний возраст приобщения к наркотикам в России **15-17лет,**резко увеличился процент употребления наркотиков детьми **9-13 лет,**замечены случаи употребление наркотиков **детьми 6-7 лет**.

Наркоманы склонны к самоубийству. Риск в 5-20 раз выше по сравнению с нормальными людьми.

**Действие первое.**

*На сцене два человека в темных костюмах, очках, шляпах. Один из них сидит в кресле, положив ногу на ногу, второй стоит перед ним.*

**Действие второе.**

**Ситуация 1 «Алкоголь»**

*Перекресток городских улиц. Слышен шум автомобиля. Светофор, на котором включен зеленый сигнал. Двое выпивших молодых человека (Влад и Юра) садятся в автомобиль, предлагая, друг другу прокатиться.*

**Действие третье**

**СИТУАЦИЯ 2 «КУРЕНИЕ»**

**Сценка: «Курильщик»**

*Двое учителей и Андрюша – курильщик – выходят на сцену…*

*Андрюша присаживается на лавку, учителя стоят рядом, завязывается диалог:*

**Действие 4**

**СИТУАЦИЯ 3. «НАРКОТИКИ»**

Двор. Дети играют в волейбол, другая группа подростков обмениваются информациями по телефону, третья группа подростков сидят на лавочке, работают за компьютером.

Мама Данияра выходит во двор, ищет сына, подходит к первой группе, спрашивает: «Данияра не видели?», услышав ответ нет, подходит ко второй, задавая, этот же вопрос…подходит к третьей с тем же вопросом: « Данияра не видели???» и слышит ответ: «Да, он опять в подвале. Наверняка, как всегда тусуется с наркоманами, употребляет наркотики».

Подвал. Группа подростков, изрядно употребивших наркотики, в состоянии, наркотического опьянения, играет музыка, подростки выполняют нескоординированные действия, музыка затихает, подростки поочередно падают на пол. Мама Данияра, заходя в подвал, ужасается увиденному и ищет своего сына среди пострадавших, находя его, обнаруживает, что он уже мертв от передозировки наркотиков.

Плач и причитания матери над сыном.

**Действие пятое.**

*На сцене обстановка первого действия.*

**Пивной алкоголизм.**

Классный руководитель: ребята, среди молодежи бытует мнение о безобидности пива. А вот большинство медиков, склонны считать, что злоупотребление пивом ведет к пивному алкоголизму.

Прослушайте некоторую информацию и выскажите свое мнение: с чем вы согласны, а с чем могли бы поспорить.

По мнению российских аналитиков, 72% россиян одобряют принятие Государственной Думой РФ законопроекта, запрещающего распитие пива на улице, и лишь 15%, против. Таковы результаты опроса, проведенного Фондом «Общественное мнение». По информации РИА «Кремль», чаще других выражали одобрение люди в возрасте старше 55 лет (85%), женщины (84%), а также жители Москвы (79%); неодобрение – мужчины (24%), а люди моложе 35 лет (24%) и жители Южного федерального округа (21%).

**Викторина-размышление**

**« Влияние алкоголя на организм человека »**

При прочтении вопроса желательно вначале прослушать мнения ребят, а лишь потом зачитать ответ.

1. Почему такая прицельная избирательность алкоголя направлена именно на нервные клетки?

В первую очередь от поступления в организм алкоголя страдает нервная система. Сначала нарушается деятельность клеток коры полушарий головного мозга, а затем его действие распространяется на клетки спинного мозга. Ученые установили, что липиды, содержащиеся в большом объеме в нервных клетках, легко растворяют спирт. Алкоголь, проникший в нервную клетку, снижает его реактивность и работоспособность. Систематическое употребление алкоголя ведет к перерождению, а затем и к гибели нервных клеток.

2. Сколько погибает нервных клеток при сильном опьянении человека?

Известно, что при сильном опьянении гибнет сразу около 20 000 нервных клеток. Все равно это очень много даже если известно, что у нас около 14 млрд. нервных клеток.

1. На какие процессы нервной клетки направлено угнетающее действие алкоголя?

Известно, что деятельность нервной клетки включает процессы возбуждения и торможения. Алкоголь угнетающе действует на процессы торможения.

1. Почему после принятия спиртного человек находится в состоянии возбуждения?

Вследствие угнетения процессов торможение в коре головного мозга происходит растормаживание подкорковых центров нервной системы.

1. Как изменяется состояние, настроение, мышление человека при легкой степени опьянения?

При легкой степени опьянения у человека возникает чувство бодрости, желание общаться с окружающими, мышление ускоряется, но нарушается его последовательность и логичность, снижается глубина и живость восприятия.

1. По каким внешним признакам можно определить степень легкого опьянения у человека?

У такого человека движения становятся порывистыми, подчеркнуто экспрессивными, речь излишне громкая. Наблюдается излишняя размашистость движений, снижение точности координации. Как правило, наблюдается покраснение, реже - побледнение кожных покровов, учащение пульса, повышение аппетита, нередко усиление полового влечения.

1. Как действует алкоголь на нервную систему человека при средней степени опьянения?

При средней степени опьянения угнетение распространяется не только на кору головного мозга, но и на подкорковые центры головного мозга.

1. Как изменяется состояние, настроение человека при средней степени опьянения?

При средней степени опьянения повышенное настроение сменяется состоянием раздражения и придирчивости, недовольства окружающими, обидой.

1. По каким внешним признакам можно определить степень среднего опьянения человека?

В таком состояние человек утрачивает способность оценивать ситуацию в целом, свое место в ней и взаимоотношения с окружающими, что может привести к неадекватным поступкам, в том числе представляющим угрозу для него самого и окружающих. Речь становится нечеткой, смазанной, нарушается артикуляция. Усугубляется нечеткость в движениях, походке, что объясняется расстройством функций вестибулярного аппарата, регулирующего равновесие. Затрудняется восприятие окружающего - увеличивается порог слухового и зрительного восприятия, расстояния, скорости.

1. Как себя чувствует человек после средней степени опьянения?

Средней степени опьянения обычно сменяется глубоким сном, после которого человек обычно испытывает разбитость, слабость, вялость, апатию, отсутствие аппетита, сухость рту, повышенную жажду. Настроение, психическая и физическая работоспособность снижена.

1. Почему прием алкоголя приводит к нарушению деятельности различных систем организма?

Прием алкоголя, воздействуя на нервную систему и нарушая ее функции, приводит к дисбалансу различных систем организма.

1. Как действует алкоголь на желудочно-кишечный тракт?

Алкоголь стимулирует секрецию желудочного сока, однако выделяемый при этом сок содержит значительно меньше нормы пищеварительных ферментов, сильно снижается пищеварительная способность.

1. Правы ли те, кто говорит о согревающем действии алкоголя?

Алкоголь, воздействуя на подкорку, вызывает поражение сосудодвигательного центра, регулирующего, в частности, тонус сосудов и кожи. Расширение этих сосудов после приема алкоголя субъективно воспринимается как ощущение тепла. Отсюда широко бытующее заблуждение о согревающем действии алкоголя. На самом деле, расширение кожных сосудов приводит к повышенной теплоотдаче.

1. Почему пьяный человек подвержен быстрому обморожению?

Чем сильнее опьянение, тем более токсичен эффект алкоголя в отношении сосудодвигательного центра, тем выше теплоотдача и тем быстрее понижается температура тела. Это может привести к замерзанию пьяного человека, поскольку он не контролирует свои действия.

1. Почему прием алкоголя приводит к дрожанию рук, тела, судорогам, повышению артериального давления?

Алкоголь быстро всасывается в кровь, и действие его распространяется на все органы. Фильтруясь из крови через почечные канальцы, алкоголь не только раздражает их, но и вместе с ним выделяются многие ценные и необходимые для нормальной жизнедеятельности организма вещества. В частности, нарушается содержание в крови калия, натрия, кальция, магния. Недостаток в крови магния приводит к раздражительности, дрожанию рук, тела, судорогам, повышению давления. Избыток натрия обуславливает задержку и накопление в организме жидкости.

1. Можно ли употреблять алкоголь кормящей матери?

Ни в коем случае нельзя! Алкоголь очень быстро проникает в молочные железы. После 50 г спиртного содержание алкоголя в молоке достигает 25%, а у ребенка после такого кормления содержание в крови алкоголя составляет 0,1%. При хрупкости нервной системы новорожденного такой концентрации достаточно, чтобы нанести ей необратимые повреждения.

1. Как алкоголь влияет на обменные процессы в организме?

Алкоголь приводит к нарушению белкового, углеводного, жирового и витаминного обмена веществ не только на уровне систем органов, но и на клеточном и молекулярном уровне. Это способствует изменению активности дыхательных ферментов, что тесно связано с состоянием коры надпочечников и функционированием такой сложной системы, как гипоталамус-гипофиз - надпочечники. Нарушение тканевого дыхания клеток печени ведет к изменению углеводного обмена, а это, в свою очередь, сильно снижает иммунологические реакции, обеспечивает защитные свойства организма.

**Мини-вывод**: И так, многие из вас хорошо знают действие алкоголя на физиологические процессы нашего организма. Из обсуждаемых вопросов мы выяснили, насколько глубоко и пагубно распространяется действие алкоголя, в первую очередь, поражая нервную систему.

Кровоснабжение головного мозга в 16 раз лучше и активнее, чем, например, конечностей. Не зря в древности китайцы называли пьянство добровольным сумасшествием.

**О внесение изменений в Кодекс Российской Федераций**

**Об административных правонарушениях**

**(Извлечения из Федерального закона**

**от 05.12.2005 г.№156-ФЗ)**

***Статья 1.(Извлечение)***

***Статья 6.10.Вовлечение несовершенного в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ:***

1. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, - влечет наложение административного штрафа в размере от одного до трех минимальных размеров оплаты труда.
2. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление спиртных напитков или одурманивающих веществ - влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда.
3. Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетних, а так же лицами, на которых возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних - влекут наложение административного штрафа в размере от пятнадцати до двадцати минимальных размеров оплаты труда.

**Примечание.**

Под пивом и напитками, изготавливаемыми на его основе в части 1 настоящей статьи, части 4 статьи 14.16,части 1статьи 20.20 и статье 20.22 настоящего Кодекса следует понимать пиво с содержанием этилового спирта более 0,5 процента объема готовой продукции и, изготавливаемых на основе пива напитки с указанным содержанием этилового спирта.

***Статья 20.20. Развитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольный и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах:***

1. Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, а также алкогольный и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта менее 12 процентов объема готовой продукции в детских, образовательных и медицинских организациях, на всех видах общественного медицинских организациях, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и природного сообщения, в организациях культуры (за исключениям расположенных в них организаций или пунктов общественного питания, в том числе без образования юридического лица), физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях - влечет наложение административного штрафа в размере от одного до трех минимальных размеров оплаты труда.
2. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта 12 и более процентов объема годовой продукции на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах (в том числе указанных в части 1 настоящей статьи), за исключением организации торговли и общественного питания, в которых разрешена продажа алкогольной продукции в розлив, - влечет наложение административного штрафа в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда.
3. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо потребление иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах – влечет наложение административного штрафа в размере от десяти до пятнадцати минимальных размеров оплаты труда.

**Об ограничениях розничной продажи и потребления**

**Пива и напитков, изготавливаемых на его основе.**

**(Извлечения из федерального закона от 07.03.2005 г. № 11-ФЗ**

***Статья 2. Ограничения розничной продажи пива и напитков, изготавливаемых на его основе:***

1. в детских, образовательных и медицинских организациях;
2. на всех видах общественного транспорта (транспорта общественного пользования) городского и природного сообщения;
3. в организациях культуры (за исключением расположенных в них организации или пунктов общественного питания, в том числе без образования юридического лица), физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях;
4. несовершеннолетним.

***Статья 3. Ограничения потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе, и иные меры по реализации настоящего федерального закона:***

1. Не допускается потребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, в местах, указанных в пунктах 1-3 статьи 2 настоящего Федерального закона, а несовершеннолетним, кроме того, в любых общественных местах.
2. Органы местного самоуправления с учетом положений настоящего Федерального закона и в порядке, устанавливаемом субъектами Российской Федерации, определяют места общественного питания, в которых не разрешаются розничная продажа, в том числе в розлив, и потребление (распитие) пива и напитков, изготавливаемых на его основе, на территориях соответствующих муниципальных образовании…».

Студенты высказывают свое мнение по поводу прослушанной информации и аргументировано отстаивают свою жизненную позицию.