**КЛАССНЫЙ ЧАС**

***Тема: «Мифы о «пользе»- алкоголя»***

***(беседа-диалог)***

**Цели и задачи классного часа**

* выяснить вместе с учащимися, какие мифы сложи­лись в обществе о «пользе» алкоголя. Подвергнуть эти заблуждения научному анализу и критике;
* научить учащихся обоснованно опровергать мифы о «пользе» алкоголя.

**Ход классного часа.**

**Информация для размышления**

*Обсуждение ситуации: «Почему употребляют алкоголь»*

Эта проблема обсуждается вместе с учащимися, кото­рым задаются вопросы:

* Как вы считаете, почему люди пьют?
* Какую пользу приносит алкоголь?

Ответы учащихся в столбик записываются учителем на доске. Доводы в пользу употребления алкоголя, как пра­вило, выглядят следующим образом:

* алкоголь согревает;
* алкоголь помогает общению;
* придает храбрости;
* снимает стрессы;
* лечит;
* алкоголь употребляют для веселья, и т. д.
* Здесь уместно привести строки шотландского поэта Роберта Бернса, который с убийственным сарказмом пе­речисляет поводы для пьянства:

*Для пьянства есть такие поводы:*

*Поминки, праздник, встреча, проводы.*

*Крестины, свадьбы и развод,*

*Мороз, охота, Новый год.*

*Выздоровленье, новоселье,*

*Печаль, раскаянье, веселье,*

*Успех, награда, новый чин,*

*И просто пьянство без причин.*

Затем учитель проводит беседу по указанным учащи­мися доводам в пользу употребления алкоголя.

Учитель: Посмотрите, сколько «пользы» приносит ал­коголь! Может быть, его все-таки стоит употреблять ради такого «благотворного» действия? Получается, что ал­коголь — это чуть ли не панацея от всех бед, он решает и проблемы со здоровьем, и многие социальные проблемы.

Не обольщайтесь, все это — мифы об алкоголе, сло­жившиеся в человеческом обществе и оправдывающие его употребление.

Попробуем посмотреть на все это с научной точки зрения.

*Далее учитель должен опровергнуть записанные на доске доводы в «пользу» алкоголя, при этом можно вначале апелли­ровать к учащимся, которые тоже могут с помощью имею­щихся у них сведений опровергнуть некоторые из них.*

***Разоблачение мифов о «пользе» алкоголя***

Теоретический материал для классно­го руководителя.

а) **Алкоголь согревает.**

С детства мы слышим, что спиртное согревает тело, но согревание с помощью водки или спирта — это всего

лишь самообман. Кто из вас не слышал об обморожени­ях людей, находившихся на морозе в состоянии опьяне­ния? Таких примеров множество. Ф.Г. Углов описывает случай, который произошел с ним в детстве. Возвращаясь зимой поздно вечером от товарища, он увидел знакомо­го мужчину, спящего на лавочке, рядом с ним сидела со­бака, она никого не подпускала, и разбудить мужчину было невозможно. Когда все-таки спящего разбудили, у него оказались сильно обморожены ноги, докторам при­шлось повозиться, чтобы избежать ампутации. Оказывает­ся, перед тем, как пойти погулять с собакой и зная, что на улице большой мороз, этот человек решил себя «по­догреть» и выпил добрую порцию водки. Его разморило, он решил отдохнуть и тут же уснул. В чем же дело? По­чему выпитая водка не согрела человека? Оказывается, выпивший человек не способен оценивать температуру собственного тела. Под влиянием алкоголя периферичес­кие сосуды расширяются и к поверхности тела притека­ет больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но это чувство общей теплоты — обман. Нагревается толь­ко кожа, которая в то же время быстро отдает тепло, т. е. теплоотдача увеличивается. Температура тела понижает­ся. Организм же под влиянием алкоголя утрачивает свою нормальную чувствительность к холоду, кожа не отвеча­ет на его действия сжатием своих кровеносных сосудов. Несмотря на быстрое охлаждение тела, человек этого не ощущает, и поэтому легко может наступить обморожение и даже замерзание. Некоторые могут возразить, что для отогревания замерзшему человеку дают выпить водки. В данном случае алкоголь употребляют как противоболе­вое средство, поскольку он действует оглушающе, как наркоз. Обмороженному нужна теплая ванна, а если ее нет, то лучше алкоголь не давать внутрь, а растереть тело водкой или спиртом, но такое растирание можно делать только взрослому человеку. А напоить замерзшего лучше горячим чаем с травами и медом.

б) **Алкоголь помогает общению.**

*Учитель задает вопрос учащимся:*

— Вы знаете, как алкоголь действует на нервную сис­тему?

Учитель: Алкоголь парализует процесс торможения в нервной системе,, человек становится говорливым, безза­ботным, легко заводит новые знакомства. Снижается контроль за поведением. Часто застенчивые люди попа­дают в эту ловушку. В нормальном состоянии они необ­щительны, неуверенны в себе. Выпив спиртного, они вдруг обнаруживают, что начинают легко заводить зна­комства и могут быть даже душой компании. Им еще и еще раз хочется испытать это новое и приятное состоя­ние, и они выпивают снова и снова.

*Учитель задает вопросы:*

* Куда ведет этот путь?
* Что лучше: быть общительным алкоголиком или не слишком общительным человеком, но независимым от алкоголя?

Учащиеся отвечают на эти вопросы и предлагают свой путь решения проблемы. Этому человеку нужно решать свою проблему не с помощью алкоголя, а, обратившись к специалистам, есть специальные тренинги, которые помогут отработать навыки общения, преодолеть застен­чивость.

в) **Алкоголь придает храбрости.**

Пьяный человек действительно становится храбрым, но не оттого, что меняются качества его личности. Про­сто в состоянии опьянения человек не может реально оценить опасность и последствия своих действий. У пьяного притупляется инстинкт самосохранения, который обычно предотвращает многие беды. К чему это может привести? К травмам, а иногда даже к смерти. Какая же это храбрость? Недаром в народе говорят: «Пьяному море по колено». Есть и еще один аспект этой «храбрости» пьяного. Трезвому человеку стыдно причинять неприят­ности, надоедать другим людям, стыдно вести себя не­пристойно. Но вот человек выпил и ему ничего не стыдно. Он «храбро» хулиганит, хамит, лезет в драку, «не боится» выражаться нецензурно, чего, будучи трезвым, он себе никогда бы не позволил. Так что такое «храбрость» пья­ного? Что она несет ему самому и окружающим?

г) **Алкоголь снимает стрессы.**

Многие утверждают, что алкоголь помогает рассла­биться, снимает стрессы.

*Учитель задает вопрос учащимся:*

— Как алкоголь действует на нервную систему?

Учитель: Мы знаем, что при воздействии алкоголя на нервную систему сначала проявляется стимулирующий эффект, так как алкоголь парализует тормозящие не­рвные волокна. Где же здесь расслабление и снятие стрес­са? Чтобы спиртное подействовало угнетающе, нужны достаточно большие его дозы.

Профессор Старцев из Сухуми в опытах на обезьянах доказал, что если у животного вызвать стресс, а потом дать ему алкоголь, то, во-первых, стресс будет намного сильнее, и, во-вторых, под воздействием алкоголя живот­ное очень трудно вывести из стрессового состояния, и оно часто погибает от таких причин, которые не приве­ли бы к смерти, если бы не влияние алкоголя.

Поэтому-то человек в состоянии стресса, принимаю­щий водку или вино для расслабления, на самом деле резко утяжеляет свое состояние. *(Углов Ф.Г.* Что стало с людьми и почему их не «трогает» голос разума? //Мели­оратор Дона. **1991.** *№* 9—10.)

д) **Алкоголь лечит.**

**В** 1915 году съезд российских врачей вынес решение, **что** алкоголь должен быть исключен из числа лечебных средств.

Бытует убеждение, что если человек простудился или подхватил грипп, то лучшим народным средством для лечения является алкоголь: нужно выпить, лечь спать, и все болезни как рукой снимет. Алкоголь якобы все про­дезинфицирует и убьет микробы. Несколько лет назад в Академии наук Франции решили проверить это средство и поставили опыт, касающийся влияния алкоголя на ви­русные инфекции. Опыты показали, что алкоголь не ока­зывает никакого противовирусного и дезинфицирующего воздействия внутри организма. Напротив, люди, упо­требляющие спиртное, более уязвимы для вирусных ин­фекций, так как под влиянием алкоголя клеточная мем­брана становится более проницаемой, и любая инфекция проникает в клетку намного легче. Чтобы продезинфи­цировать наш организм изнутри, нужно выпить дозу ал­коголя, которая превышает смертельную в 17 раз. *Учитель задает вопрос учащимся:*

— Вспомните, как влияет алкоголь на мозг человека при инфекции?

В этом случае алкоголь действует как лазутчик, открывающий неприятелю ворота крепости, он увеличи­вает проницаемость барьера, любая инфекция и токси­ны легче проникают в мозг.

Где же здесь лечебный эффект?

Это заблуждение основано на наркотическом дей­ствии алкоголя. Действительно, выпив, человек не так ощущает боль, чисто субъективно он себя чувствует лучше, но это действие кратковременное, болезни алкоголь не лечит. В медицине алкоголь употребляют для дезин­фекции, приготовления лекарств, но не для лечения бо­лезней.

е) **Алкоголь употребляют для веселья.**

Пожалуй, самым распространенным в обществе явля­ется убеждение, что алкоголь употребляют для веселья.

Это мнение опроверг еще Л.Н. Толстой, который в статье «Что делает вино с человеком» писал: «Пьяное ве­селье всегда кончается ругательствами, драками, всяко­го рода преступлениями и унижениями человеческого достоинства. Вино не придает ни здоровья, ни сил, ни веселья, а приносит людям только большой вред».

Не веселость, а дурашливость — начальная степень опьянения, именно она появляется в случае принятия небольшой дозы спиртного, если же пьющий добавит, то наступит буйность.

Употребляя алкоголь в разных обстоятельствах, люди ведут себя по-разному: на свадьбе, празднике — радуют­ся и веселятся, на поминках — плачут, горюют. Ученые задались целью выяснить, какое действие оказывает ал­коголь на самом деле.

Следующие опыты описаны врачом С. Гориным в ста­тье «Алкогольная эйфория — миф!» в журнале «Трезвость и культура» (1987. № 10).

*Опыт 1.* Взрослым мужчинам-добровольцам внутри­венно вводили раствор этилового спирта в количестве, вызывающем легкое опьянение. При этом никто из них не знал, какое вещество введено. Подопытные должны были анализировать свое состояние. У них возникали следующие чувства: сонливость, тревога, тошнота, неко­торые говорили, что было «не по себе». Никому не было весело.

Параллельно тот же опыт проводили с контрольной группой, члены которой были предупреждены, что будет введен раствор спирта. Получив дозу, члены этой груп­пы дурачились, рассказывали анекдоты, т. е. вели себя как подвыпившая компания.

*Опыт* 2. Группу подростков от 14 до 18 лет попросили вспомнить и описать свое состояние после первого при­ема алкоголя. Они отмечали: жжение в желудке, тошно­ту, неприятные ощущения в области головы *(«как будто ударили чем-то мягким, не больно, но неприятно»).*

*Опыт 3.* Взрослых мужчин без признаков алкоголиз­ма попросили описать ощущение от приема спиртного в условиях, исключающих общение *(сурдокамера).* Пить можно было сколько хочешь и записывать свои ощуще­ния. Никто не отмечал веселья, только выражали недо­умение, почему в компании весело, а здесь — нет.

*Опыт 4.* Употребление алкоголя в сурдокамере пред­ложили алкоголикам. У части из них наблюдалось по­вышение настроения, это были люди с какой-то патологи­ей мозга *(травма, менингит и т. п.).* Все остальные никакого веселья не отмечали. Они дружно обвинили эксперимен­таторов в том, что в водку что-то подмешали.

*Опыт* 5. Алкогольно-зависимым людям внутривенно вводили физиологический раствор, а говорили, что вво­дят спирт. Подопытные начинали вести себя так, как буд­то были пьяны.

Из всего этого ученые сделали вывод о том, что алко­голь не вызывает веселья. Состояние веселья является внушенным индивиду обществом. Алкоголь сам по себе не обладает веселящим действием.

Каким же образом у людей возникло ошибочное убеж­дение, что алкоголь вызывает веселье?

Вспомним историю. Обряд братания после примире­ния племен предполагал совместное употребление вина *(чаша по кругу).* Затем по обряду полагалось веселиться, ведь заключен мир, не будет больше смерти и горя. В сознании человека связь веселья и пития установилась с тех древних времен. Неприятные ощущения, вызываемые алкоголем, люди стали воспринимать как сигнал к началу веселья, дружеского общения.

**ж) Алкоголь употребляют для аппетита.**

Научно доказано, что под влиянием алкоголя изменя­ется очень важный регулятор нашего организма — чув­ство голода, аппетит. Небольшое количество алкоголя, повышая вначале выделение желудочного сока, может увеличивать аппетит. Но это часто наносит ущерб орга­низму, так как естественное чувство голода преувеличи­вается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, особенно, если спиртное принимают натощак, сопровождая его острыми, раздражающими закусками. Последствиями этого могут быть нездоровая полнота, расстройство пищеварительного тракта. Многие пьющие страдают заболеваниями печени, желудка, поджелудоч­ной железы, при этом они продолжают пить, утверждая, что боли становятся меньше. Возможно, так оно и есть, под воздействием алкоголя боль на какое-то время при­тупляется. Но после того, как действие спиртного пре­кращается, болезнь снова вступает в свои права. При по­вторных приемах алкоголя пищеварительные железы начинают работать ненормально, происходит уменьше­ние сокоотделения.

Человек должен знать, что действие алкоголя на его организм таит в себе много самых коварных и опасных неожиданностей. В то время как для одних даже самое сильное опьянение может пройти, без видимых вредных последствий, у других одноразовое употребление алкоголя вызывает глубокие и продолжительные психические и нервные расстройства.

**Подведение итогов классного часа**

В ходе краткой беседы в качестве закрепления полу­ченных знаний учащимся предлагается привести доводы, опровергающие мифы о «пользе» алкоголя, перечислен­ные на доске. Учитель делает вывод о вреде алкоголя.