**КЛАССНЫЙ ЧАС**

 **ТЕМА : *«МИФЫ О « ПОЛЬЗЕ» АЛКОГОЛЯ»***

 ***(КРУГЛЫЙ СТОЛ)***

 ***3-4КЛАССЫ***

 ***УЧИТЕЛЬ:КУЗНЕЦОВАЕ.А.***

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 .

Оборудование : рисунки учащихся , таблица «Мифы об алкоголе» .

 **Ход классного часа .**

 -Мы с вами сегодня собрались , чтобы обсудить одну важную и страшную тему «Мифы о «пользе» алкоголя» . У каждого из вас есть знакомые или родственники , которые употребляют алкогольные напитки , может быть кому-то из вас уже предлагали употребить спиртные напитки . Учащимся , которые сидят за круглым столом , было предложено пообщаться со взрослыми людьми и выяснить , для чего многие люди употребляют алкоголь ? Прежде чем выяснить эти доводы прослушайте слова шотландского поэта Роберта Бернса , который с убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства :

Для пьянства есть такие поводы :

Поминки , праздник , встреча , проводы .

Крестины , свадьба и развод ,

 Мороз , охота , Новый год .

 Выздоровленье , новоселье ,

Печаль , раскаянье , веселье ,

Успех , награда , новый чин ,

И пьянство просто без причин . Подведение итога конкурса рисунков антиалкогольной направленности .

-И так приступим , что вам удалось выяснить ?

-Мне папа сказал , что спиртное согревает , поэтому на морозе мужчины часто выпивают . Так ли это ?

-Согревание с помощью водки или спирта- это всего лишь самообман . Кто из вас не слышал об обморожениях людей , находящихся на морозе в состоянии алкогольного опьянения .Ф.Г.Углов описывает случай , который произошёл 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 спящего всё-таки спящего разбудили , у него оказались сильно обморожены ноги . 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 чём же дело ? 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 быстро отдаёт тепло , т.е. теплоотдача увеличивается . Температура тела понижается . Организм же под влиянием алкоголя утрачивает свою чувствительность к холоду . Несмотря на быстрое охлаждение тела , человек этого не ощущает , и поэтому легко может наступить обморожение . Замёрзшего человека лучше растереть спиртом . Как вы теперь считаете , стоит ли употреблять алкоголь для согрева ?

-

-Я от знакомого подростка слышал , что алкоголь помогает общению . Так ли это ?

-Алкоголь парализует процесс торможения в нервной системе , человек становится говорливым , беззаботным , легко заводит новые знакомства , в этом состоянии может стать душой компании . Им ещё раз хочется испытать это приятное состояние , и они выпивают снова и снова . Есть другое решение проблемы . Ему нужно обратиться к специалистам , есть специальные тренинги , которые помогут отработать навыки общения, преодолеть застенчивость . Как вы теперь считаете , стоит ли употреблять алкоголь , чтобы стать более общительным ?

-

-В народе говорят «Пьяному море по колено» , выпивший человек становится храбрым . Так ли это ?

-Пьяный человек действительно становится храбрым , но не от того , что меняются качества его личности . Просто в состоянии опьянения человек не в состоянии оценить опасность и последствия своих действий . У пьяного притупляется инстинкт самосохранения , что может привести к травмам и даже смерти . Пьяный человек «храбро» хулиганит , хамит , лезет в драку , «не боится»выражаться нецензурно , чего, будучи трезвым , он себе никогда бы не позволил . Так что такое «храбрость» пьяного ? К чему она может привести ?

-

-Я слышал , что алкоголь помогает расслабиться , снять стресс . Так ли это ?

-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 , нужны достаточно большие его дозы . Человек в состоянии стресса , принимающий водку для расслабления, на самом деле утяжеляет своё состояние . Как вы теперь считаете , следует ли снимать стресс , принимая алкоголь ?

-

-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 всё продезинфицирует и убьёт микробы . Так ли это ?

-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 дезинфицирующего и противовирусного 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 быстрее . Чтобы продезинфицировать наш организм изнутри , нужно выпить дозу алкоголя в 17 раз превышающую смертельную . Это заблуждение основано на наркотическом действии алкоголя . Выпив , человек временно чувствует себя легче . В медицине алкоголь используют для дезинфекции , приготовления лекарств , но не лечения . Как вы теперь считаете , обладает ли алкоголь лечебным действием ?

-

-Мама сказала , что алкоголь употребляют для веселья . Так ли это ?

-Это мнение опроверг ещё 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 придаёт ни здоровья, ни сил , ни веселья , а приносит людям только большой вред».

 Не весёлость , а дурашливость - начальная степень опьянения , если же пьющий добавит , то наступит буйность .

 Учёные задались целью выяснить , какое действие оказывает алкоголь на самом деле .

 **Опыт 1.** Взрослым мужчинам-добровольцам внутривенно вводили раствор этилового спирта в количестве , вызывающем лёгкое опьянение . При этом никто из них не знал , какое вещество введено . Подопытные должны были анализировать своё 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 введён 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 своё состояние после первого приёма алкоголя . Они отмечали : жжение в желудке , тошноту , неприятные ощущения в области головы («как будто ударили чем-то мягким по голове , не больно , но неприятно»).

 Вывод : алкоголь не вызывает веселья , это состояние внушённое обществом . Почему же мы , употребив алкоголь , на свадьбе -веселимся , на поминках- плачем ?

-

-Многие употребляют алкоголь для аппетита . Есть ли между этими понятиями связь ?

-Это научно доказано . Небольшое количество алкоголя , повышая вначале выделение желудочного сока , может увеличить аппетит . Последствия этого - нездоровая полнота , расстройство пищеварительного тракта , желудка ,печени , поджелудочной железы , при этом люди продолжают пить , утверждая , что боль на время притупляется . Полезно ли употреблять спиртное для аппетита ?

-

-Действие алкоголя таит в себе коварные и опасные неожиданности . Для одних сильное опьянение может пройти без видимых повреждений , у других одноразовое употребление алкоголя вызывает глубокие и продолжительные психические и нервные расстройства . Какие мифы об употреблении алкоголя мы с вами сегодня развеяли ?