**Классный час о вреде алкоголя:**

**«ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ – ЖИТЬ ИЛИ НЕ ЖИТЬ?»**

**Цель бесед:** выяснить причины употребления алкоголя; помочь осознать пагубность влияния алкоголя на жизнь; найти доводы в пользу отказа от алкоголя; научиться приводить аргументы в пользу отказа от принятия спиртного.

 **АЛКОГОЛИЗМ ДЕЛАЕТ БОЛЬШЕ ОПУСТОШЕНИЯ, ЧЕМ ТРИ ИСТОРИЧЕСКИХ БИЧА , ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ : ГОЛОД, ЧУМА И ВОЙНЫ. (У.ГЛАДСОН)**

 **Алкоголь – яд или наркотик?**

 Давайте для начала выясним, что же представляют собой спиртные напитки, или алкоголь.

*1 участник.* Спиртные напитки – это напитки, большей частью состоящие из ароматизированной воды. Говоря по-научному, алкоголь – это жидкость, полученная при сбраживании сахаров дрожжами, в результате чего сахар превращается в спирт. Затем спирт смешивают с водой и вкусовыми добавками.

*2 участник.* Для того чтобы человек знал, что он пьет, и мог рассчитывать свои силы, на этикетках указывают процентное содержание спирта в этих напитках. Содержание спирта зависит от того, сколько воды добавлено в напиток, и может колебаться от 40% (водка, виски) до 5–1% (слабоалкогольное пиво, алкогольный лимонад). По большому счету для вашего организма не столь важно, чем вы его отравите: ста граммами водки или парой бутылок пива.

*1 участник.* Впервые получил относительно чистый спирт монах Базилиус Валентинус из Эрфурта. Как большинство алхимиков, он пытался получить вещество, дающее богатство и власть над людьми. Можно сказать, это ему удалось…

*2 участник.* Специалисты по, различного рода, зависимостям говорят об алкоголе как о наркотике номер один. Этиловый спирт, или этанол, – бесцветная, прозрачная, летучая, легковоспламеняющаяся жидкость. Обладает резким запахом, жгучим вкусом.

*1 участник.* По фармакологическим свойствам этиловый спирт относится к наркотикам жирного ряда (таким как эфир и хлороформ). При концентрации 20% этанол вызывает обезвоживание и свертывание клеточной протоплазмы. При концентрации свыше 70% этанол денатурирует (изменяет конфигурацию молекул, разрушает) тканевые белки.

*2 участник.* Наглядно этот процесс можно увидеть на простом опыте: разбейте в прозрачный стакан яйцо и залейте его спиртом.

*3 участник.* Алкоголь – наркотик.

*4 участник*. Отличительными особенностями наркомании являются:

•влечение к постоянному приему наркотических веществ в возрастающих количествах;

•стойкая психическая зависимость от наркотического вещества;

•абстиненция – болезненное состояние организма, которое возникает в начале воздержания от наркотиков.

*3 участник*. В течении алкоголизма можно четко выделить все эти три особенности.

*4 участник.* Некоторые исследователи не относят алкоголь к наркотикам, ссылаясь на то, что в крови человека в норме присутствует этанол (0,01–0,03%), а также имеются ферменты для его расщепления.

*3 участник.* Однако исследования последних лет показали, что мозг человека вырабатывает и собственные наркотики. Например, из гипофиза выделены морфиноподобные вещества – эндорфины. Они регулируют активность головного мозга, ощущение удовольствия и боли.

*4 участник*. Приятные ощущения после приема алкоголя объясняются его способностью усиливать выработку эндорфинов в ткани мозга. При регулярном употреблении алкоголя естественный синтез эндорфинов и этанола угнетается, и потребность организма в алкоголе постоянно возрастает, появляется синдром похмелья при его отмене.

*5 участник.* Уже упомянутый нами хирург Федор Григорьевич Углов пишет в одной из своих книг: «Я хирург, я всю жизнь оперирую больных. И я видел то, чего не видят обычные люди. У человека нет такого органа, который бы не страдал от приема спиртных изделий – любых, не важно, водка ли это, вино или пиво. Однако больше всех и тяжелее всех страдает мозг. Потому что там концентрация алкоголя максимальна. Если концентрацию алкоголя в крови человека принять за 1, то в печени она будет 1,45, а в мозгу – 1,75… Попытки отнести вредное действие алкоголя только к тем, кто признан алкоголиками, в корне неверны… Если мы спросим любого, что называется, беспросыпного пьяницу, считает ли он себя алкоголиком, он ответит категорически, что он не алкоголик… Он будет уверять, что пьет “умеренно”. (Кстати сказать, это самый коварный термин, за которым укрываются алкоголики.)

Если бы кто-нибудь устно или в печати начал пропагандировать “умеренное” употребление гашиша или марихуаны или предложил бы учить детей с ранних лет “культурно” принимать хлороформ, что бы мы сказали об этом человеке? В лучшем случае мы бы решили, что это сумасшедший, которого надо поместить в психиатрическую больницу. В худшем – что это враг, который собирается причинить нашему народу неисчислимые бедствия. Почему же мы не помещаем в психиатрическую больницу или не сажаем в тюрьму тех, кто на всю страну пропагандирует употребление с ранних лет алкоголя – такого же наркотика, который по своему вредному влиянию не отличается от хлороформа?..

…Упадок нравственности ярко выражается в потере стыда. В целом ряде научных документов доказывается, что потеря стыда в обществе происходит параллельно с развитием алкоголизма в стране, наглядно показывается великая охранительная сила стыда и большая опасность такого яда, как спиртные изделия, которые обладают свойствами понижать силу и тонкость чувства… Между тем стыд не только держит в известных границах физические проявления, но является одним из основных начал нравственной жизни человека, делая его чутким к мнению других и охраняя от всего, что постыдно в нравственном отношении».

 Спасибо за внимание!

 КГУ «Общеобразовательная средняя школа № 1 им. М. Горького»

 Классный час для 8 «А» класса на тему:

«ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ – ЖИТЬ ИЛИ НЕ ЖИТЬ?»

Выполнила кл. рук-ль 8 «А» класса: Панченко Ж.В.

 **2014-2015 учебный год.**