**Анашкина Э.А. учитель обществознания первой категории ГБОУ СОШ**

**с. Кашпир Самарской области**

**Тема: «Алкоголь - это не круто!?»**

**Класс: 8**

**Цель урока:** способствовать выработке у подростков отрицательного отношения к употреблению алкоголя.

**Задачи урока:**

1. Дать информацию о влиянии алкоголя на человека.
2. Обсудить причины употребления алкоголя подростками.
3. Обсудить последствия употребления алкоголя подростками.
4. Поговорить о возможных способах решения жизненных проблем без употребления алкоголя.

**Подготовка к уроку:** подготовить 4 карточки с рассказом и вопросами к ним.

**План урока:**

1. Представление темы занятия.
2. Вступление.
3. Мозговой штурм « на Трезвый ум».
4. Мини-лекция.
5. Мозговой штурм «Разрушаем стереотипы»
6. Групповая работа.
7. **Представление темы занятия:**

На доске тема: «Алкоголь - это не круто!?». Говорю, что на занятии будут обсуждаться причины употребления алкоголя подростками и отрицательные последствия, которые наступают в результате злоупотребления спиртными напитками.

1. **Вступление.**

Сегодня мы поговорим о том, что касается каждого из здесь присутствующих. Мы часто слышим о том, что употребление алкоголя вредит здоровью людей, негативно влияет на личную жизнь, карьеру. В «алкогольной» теме существует масса мифов и стереотипов. Мы часто видим пьющих людей по телевизору, среди знакомых, на улице. Одни люди, употребляя алкогольные напитки, выглядят успешными и здоровыми, другие, наоборот, вызывают отвращение. Данная тема интересует каждого, и на разных этапах жизни перед каждым человеком встает масса вопросов, например:

Стоит ли пробовать алкоголь?

А не стану ли алкоголиком?

Почему некоторые пьют и живут нормально?

А почему некоторые пьют и живут Не нормально?

Каковы реальные последствия употребления алкоголя для меня?

Как вы знаете, в нашей стране, нашем селе и на улицах не редко, можно встретить неблагополучных или бездомных людей, где-то существует организованная преступность. И хотя мы, возможно, не можем решить проблемы бедности, преступности или алкоголизма, мы можем принимать ответственные решения, затрагивающие нашу жизнь и жизни наших близких. Пословица гласит «Смеется тот, кто смеется последним», поэтому каждому стоит задуматься, какая жизнь имеет больше возможностей, «крутизны» и смысла, с алкоголем или без него.

1. **Мозговой штурм « На трезвый ум».**

Спрашиваю у ребят, что им известно об алкоголе. Фиксирую их ответы на доске. Провожу обсуждение полученных ответов. Обращаю внимание на отрицательные характеристики алкоголя, данные ребятами. Ответы, содержащие положительные характеристики алкоголя обсуждаем всем классом. Говорю, что производители алкоголя прилагают много усилий для того, чтобы их товар выглядел внешне привлекательным (красивые бутылки, этикетки), вкусным, но ничего не говорят о вредных качествах алкоголя. Подвожу ребят к выводу, что алкоголю часто приписывают те свойства, которыми он на самом деле не обладает.

**Вопросы и утверждения:**

1. ***Правда ли, что алкоголь – это стимулирующее средство, его употребление ведет к поднятию бодрости духа?***

***Правильный ответ:*** *нет, алкоголь – это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга. Алкоголь, попадая в кровь человека, вызывает нехватку кислорода в мозге, отчего человек временно чувствует эйфорию, которая также на время дарит иллюзию бодрости духа и легкости в теле.*

1. ***Что может помочь человеку, если он хочет протрезветь***

***А) чашка горячего свежего черного кофе;***

***Б) свежий воздух;***

***В) холодный душ;***

***Г) специальные препараты;***

***Д) жирная пища;***

***Е) свой вариант.***

***Правильный ответ:*** *на самом деле человеку может помочь протрезветь только одно- время! Вышеперечисленные приемы создают лишь ощущение, что ты протрезвел, но количество алкоголя в крови не уменьшается, и, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение остается, как у пьяного человека.*

1. ***Как вы считаете, опьянение от пива легче, чем опьянение от водки?***

***Правильный ответ:*** *Нет! Степень опьянения зависит не от вида напитка, а от количества выпитого. Пиво, вино, коктейли или крепкие алкогольные напитки - все содержат алкоголь, и, следовательно, их употребление приводит к опьянению и неблагоприятным последствиям.*

1. ***Действительно ли человек может умереть от употребления алкоголя?***

***Правильный ответ:*** *Да, может. Алкоголь является ядом для человеческого организма. В небольших количествах он убивает отдельные клетки организма человека, в большом же количестве способен вызвать алкогольную кому и смерть. Особенно опасно сочетание разных видов алкоголя, алкоголя и лекарственных средств, алкоголя и энергетических напитков.*

1. ***Правда ли, что если человеку нравится само состояние опьянения, то существует большая вероятность того, что он станет алкоголиком?***

***Правильный ответ:*** *Да, человек, не чувствующий опасности, не подготовлен к принятию правильного решения.*

1. ***Как вы считаете, можно ли выпить одну, две рюмки водки, чтобы согреться, если человек замерз на морозе?***

***Правильный ответ:*** *Нет, употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хотя это на первый взгляд и создает ощущение тепла, организм на самом деле начинает быстрее терять тепло, тем самым вызывая переохлаждение человека.*

Когда все аргументы будут озвучены, учитель зачитывает правильный ответ и обсуждает его с классом.

1. **Мини-лекция:**

Даю определение алкоголя из словаря.

Алкоголь (этиловый А. или спирт, абсолютный А., alcohol absolutus), химическая жидкость, C2H5OH, бесцветная, жгучего вкуса, характерн. запаха, горючая жидкость, кипящая при 78,13°, замерзающая при -130° Ц., уд. вес 0,794. Растворяет смолы и эфирные масла; с кислотами дает сложные эфиры.

Говорю, что алкоголь содержится в пиве, вине, шампанском и водке. Обращаю внимание на то, что в одной порции различных алкогольных напитков содержится примерно одинаковое количество чистого алкоголя (равна 15 мл): в банке пива его столько же, сколько и в 150 мл вина и 40 мл водки. Попадая в кровь, алкоголь замедляет реакции, нарушает двигательные функции, снижает ощущение опасности, приводит к нарушению сокращения мышц, слуха, зрения, обоняния, вкуса. Употребление алкоголя часто становится причиной несчастных случаев и преждевременной смерти.

1. **Мозговой штурм «Разрушаем стереотипы»**

**Задача упражнения -** проанализировать вместе с ребятами стереотипы, чтобы показать их условность и ограниченность.

Пишу на доске заголовок: «Причины употребления алкоголя».

Прошу ребят назвать причины, по которым подростки начинают употреблять алкоголь. Сначала даю возможность ребятам предложить максимально возможное количество версий. Даю и возможность говорить. Ответы ребят нужно записывать на доске. В случае возникновения затруднений, можно задавать наводящие вопросы или помогать с ответом. В результате должно получиться 5-10 версий, суть которых можно свести к нижеперечисленным.

**1.« Алкоголь делает меня взрослым в глазах других людей».**

Взрослым человека делает самостоятельность, ответственность за свою жизнь и жизнь близких людей, мудрость и личные достижения, но чем раньше человек начинает употреблять алкоголь, тем у него меньше шансов стать по настоящему взрослой состоявшейся личностью. В этом и заключается понятия «ИСТИННОЙ» И «ЛОЖНОЙ» ВЗРОСЛОСТИ.

**2. «Алкоголь помогает быть успешным, модным и особенным.**

Средства массовой информации (кино, реклама на ТВ, журналы и т. п.) формируют образ успешного, общительного, уверенного в себе человека, который употребляет алкоголь. Но, если вы спросите не персонажа кино или рекламы, а реального человека, который успешен, уверен в себе и востребован в жизни, н скажет, что секрет его успеха заключается в сильном желании стать таким, в целеустремленности и позитивном настрое, а уж никак не в алкоголе. Алкоголь искажает реальность, создает иллюзию, обманывает человека на пути к успеху в жизни. Образ успешности- совсем не успешность!

**3. «Не хочу выделяться и становиться изгоем в компании. Все пьют, значит, и я буду».**

Социальное давление действительно бывает очень сильным, но запомните, что человеку, который не умеет говорить «нет», привык делать то, чего от него хотят другие, а не то, чего он хочет сам, придется всю жизнь угождать чужим желаниям и быть тем, кого используют. Сначала человек пьет «за компанию», а потом уже без нее.

**4.«Алкоголь помогает мне бороться со стрессом и разбираться с проблемами в жизни. С алкоголем я отдыхаю».**

Стресс - естественная реакция на нестандартные и сложные ситуации в нашей жизни. Если молодой человек не учится правильно вести себя в стрессовых ситуациях, « убегает» от решения даже небольших проблем, он и в дальнейшем неминуемо будет искать «допинг» для поддержания радости и счастья в жизни, станет слабым и зависимым, в том числе от алкоголя. Алкоголь снижает чувствительность к проблемам, но не учит решать их.

**5.« Алкоголь помогает общаться, знакомиться и завязывать отношения».**

Во – первых, не всегда эти отношения оказываются позитивными. Во – вторых, когда люди много пьют, они теряют контроль над собой, злятся, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана с употреблением алкоголя. Кроме того, выпившие люди часто совершают поступки, которых, в дальнейшем, стыдятся. В состоянии алкогольного опьянения пошлость приобретает оттенок оригинальности, разнузданность принимается за смелость… но, только в глазах пьяного человека. К тому же, человек, который привыкает завязывать общение с другими людьми при помощи алкоголя, со временем рискует стать зависимым от него.

**6. «Жизнь без алкоголя скучна. Я не знаю, чем себя еще занять. У меня нет цели в жизни».**

Каждый человек имеет потенциал для своего развития. Мало, кто понимает свое предназначение или цель в жизни в молодом возрасте. Многие великие и известные люди попробовали множество профессий, увлечений в своей жизни, прежде чем найти что-то свое. Если вы еще не знаете цель своей жизни, это вовсе не значит, что ее нет. Если бы каждый знал свое будущее, жизнь потеряла бы всякий смысл. Как говорится, «не попробуешь – не узнаешь». Есть простой прием, как сделать свою жизнь более интересной и насыщенной – каждый день делать что –то новое для себя, пускай даже по мелочи. Еще лучше – каждый день записывать эти большие или маленькие «подвиги» и через месяц подвести итоги. Результаты и изменения в жизни поразят вас, если, конечно, не будете «халтурить».

**7. « А чего еще делать – то?».**

На самом деле существует огромное количество интересных занятий без алкоголя. И это не только спорт, образование. Даже праздники зачастую гораздо веселее проводить без алкоголя.

**8. « Алкоголь – это вкусно и полезно».**

Это не правда. См. раздел « Мифы об алкоголе».

**9. « А в России вообще принято пить, а алкоголь это наша национальная традиция».**

Весьма распространённое мнение о том, что пьянство – это отличительная особенность русского народа, что русские пили во все временна – не имеет ничего общего с действительностью. Данный исторический миф представляет собой немалую опасность, т.к. навязывает русским людям несвойственную им склонность к чрезмерному употреблению алкоголя. На самом деле, такое явление как пьянство было совершенно несвойственно нашим предкам. До крещения Руси было только три повода поднять хмельную чару: после рождения ребёнка, в честь победы над врагом и во время похорон. Кроме этого, в те времена на Руси не было ни водки, ни многих других вредных для здоровья напитков. Пили русичи медовуху ( сброженный и очищенный мед), которая лишь укрепляла их здоровье, наши прадеды жили в ладу с природой – матушкой и алкоголя как такового не ведали.

Тут, при технической возможности, будет уместно показать ребятам ролик социальной рекламы « Как стать успешным», с последующим обсуждением.

Обсудите некоторые причины того, почему подростки употребляют алкоголь. Спросите, действительно ли при помощи алкоголя этого можно добиться? Подведите к выводу, что алкоголь не магическое средство и не выполняет тех функций, которые ему часто приписывают люди. Подчеркните, что алкоголь влияет на рассудок, и пьющий часто не осознает опасности своих действий. Обратите внимание, что в нашей стране законом запрещено приобретать и употреблять алкогольные напитки лицам, не достигшим 18- летнего возраста.

1. **Групповая работа:**

Объедините участников в группы по 5 – 6 человек. Дайте каждой группе подготовленную карточку с рассказом и вопросами к нему. Каждая группа должна обсудить поведение какого – либо одного героя:1 группа анализирует поведение Веры; 2группа – Серёжи; 3 группа – Валеры; 4 группа – Наташи. Попросите прочитать рассказ, обсудить поведение своего героя и ответить на следующие вопросы. 1. Какую проблему пытался решить герой ситуации с помощью алкоголя? 2 .Удалось ли герою решить свою проблему с помощью алкоголя? 3. Как герой ситуации, мог решить свою проблему без употребления алкоголя?

**Рассказ:** Саша пригласил на день рождение своих одноклассников: Веру, Сережу, Валеру и Наташу. Родители ушли, и ребята остались одни. Они танцевали и играли в разные игры. Когда вечеринка была в самом разгаре, к Саше зашел его сосед Витя со своим другом. Они были на три года старше Сашиных одноклассников. « Какой день рождение без выпивки», - удивился Саша? Витя стал убеждать ребят, что немного вина сделает их вечернику более веселой, что они уже взрослые и пить вино - совсем не опасно. Ребята сначала робко отказывались, но потом согласились.

* Вера подумала, что, выпив немного вина, она станет смелее и наконец – то сможет пригласить танцевать Сережу, который ей очень нравился.
* Сережа решил, что вино поможет ему расслабиться, так как у него была трудная неделя.
* Валера, который был маленького роста, и над ним иногда посмеивались, решил, если он будет пить вино вместе со всеми, никто уже не скажет, что он маленький.
* Наташа решила, что немного вина поднимает ей настроение, так как она накануне поругалась со своей подругой.

После того, как вино было принесено и выпито, ребят было трудно узнать.

* Веру бокал вина так разморил, что она уткнулась в подушку и уснула на диване.
* Сережу стало тошнить, и он только и думал о том, как ему плохо.
* У Валеры после выпитого вина так разболелась голова , что он сидел и плакал, как ребенок.
* Наташа после выпитого бокала вина стала танцевать, но не удержалась на ногах и упала, порвав новое модное платье. Ее настроение было окончательно испорчено.

Выслушиваю отчеты групп. Обращаю внимание, что употребление алкоголя часто не только не помогает разрешить ситуацию, но и может усугубить ее, создав новые проблемы.

Вывод (записываю на доске).

Путь к алкоголизму, банкротству и краху личности

начинается с простых и с виду безобидных стереотипов и решений,

которыми мы руководствуемся каждый день.

Существует много здоровых способов, которые помогают справляться

с проблемами и весело проводить время. Например: игры, спорт,

обучение навыкам общения, преодоления отрицательных эмоций.

Литература:

Методическое пособие для проведения открытых уроков и родительских собраний в рамках проекта по противодействию алкоголизма молодежи самарской области «Трезвое решение»/под общей редакцией С. А. Бурцева и Н. В. Одинцовой – 2-е издание, переработанное и дополненное, Самара, 2012 г.-112 стр.