Государственное профессиональное образовательное учреждение «Яшкинский техникум технологий и механизации»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**По профилактике алкоголизма среди подростков**

**«Алкоголь враг здоровья!»**

                                                                                Составитель:

                                                                               воспитатель ГПОУ ЯТТиМ

                                                                               Черникова О.В

Яшкино

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**По профилактике алкоголизма среди подростков**

**«Алкоголь враг здоровья!»**

**«Алкоголь враг здоровья!»**

***Методическая разработка по теме***:

«Профилактика алкоголизма среди подростков»

***Цель беседы*:**

* Профилактика алкоголизма среди подростков, проживающих в общежитии, посредством расширения области познания обучающихся глубже осмыслить и значительно расширить их знания о вредном влиянии алкоголя на психическое и нравственное формирование человека;

***Задачи:***

* Формирование активного негативного отношения алкоголизму;
* Разъяснить какой вред наносит пьянство и алкоголизм обществу,

указать возможные пути борьбы с ним.

* Формирование здорового образа жизни у обучающихся.

*Ожидаемый результат:*

Уменьшение факторов риска употребления алкоголя, вовлечение обучащихся в общественно-значимую деятельность; Формирование здорового образа жизни.

Детский организм особенно уязвим для развития пагубной зависимости. Чем раньше человек начинает употреблять алкоголь, тем больше возрастает риск стать в будущем алкоголиком.

**1. Спирт : химическое вещество и напиток**

Спирты - это летучие бесцветные едкие жидкости, составленные из трех химических элементов : углерода, кислорода и водорода.

· **Этиловый спирт**(этанол) используется в производстве алкогольных напитков. Его могут также прописывать в медицинских целях для возбуждения аппетита ; он является также основой, в которой растворяют многие лекарственные ингредиенты.

· **Метиловый спирт**(метанол, или “ древесный спирт ”) используется в промышленности как топливо и растворитель. Он ядовит, и его употребление вызывает слепоту и смерть.

При домашнем и промышленном производстве спиртных напитков этиловый спирт вырабатывается путем ферментизации, т.е. разложения углеводсодержащих продуктов (например, маиса, ячменя, риса, картофеля или винограда) под действием дрожжей. Получаемый напиток зависит от использованного сырья. Например, из солода и ячменя производят пиво, а из винограда - вино. Пиво и вино образуются в результате только ферментации. При таком методе максимально возможный уровени алкоголя составляет 15%. “Крепкие” спиртные напитки с повышенным содержанием спирта (виски, джин, водка, ликеры) требуют также “дистилляции”. Это значит, что спирт перегоняется в новую емкость, оставляя воду в старой, и получается повышенная концентрация алкоголя в будущем напитке. Дистиллированный спирт иногда также добавляют в вино (шерри, портвейн и т.д.) и пиво для большей крепости.

**Умеренное потребление**алкоголя не вредит здоровью. Статистика показывает, что потребление умеренного количества спирта может оказывать благотворный эффект на сердце и, возможно, удлиняет жизнь. Однако алкоголь воздействует на мозг, так что никогда не пейте за рулем.

**Избыточное потребление**алкоголя вызывает общественное недовольство, похмелье и снижение работоспособности в краткосрочной перспективе ; в долгосрочной перспективе оно вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти и ухудшение функционирования психики, бессонницу, замедленные рефлексы с соответствующим возрастанием опасности несчастных случаев и ухудшение здравомыслия и эмоционального контроля. Хотя устойчивость к алкоголю у мужчин выше, чем у женщин, мужчины-алкоголики подвержены большему риску поражения печени. Развития многих форм рака и нарушений иммунной системы.

**2. Алкоголь в организме**

Примерно 20% любого алкогольного напитка абсорбируется в желудке, а 80% - в кишечнике. Затем спирт разносится кровью по всему телу. Печень разрушает (окисляет) спирт с почти постоянной скоростью : обычно примерно 0,5 литра пива или 0,3 литра виски в час. В итоге этот процесс охватывает примерно 90% алкоголя, образуя в качестве конечных продуктов углекислый газ и воду. Оставшиеся 10% выводятся через легкие с потом. Алкоголь в организме оказывает четыре основных эффекта.

Он обеспечивает организм энергией (спирт имеет высокую энергетическую ценность, но не содержит питательных веществ).

Он действует как анестезирующее средство на центральную нервную систему, замедляя ее работу и снижая эффективность.

Он стимулирует производство мочи. При большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, и клетки обезвоживаются.

Он временно выводит из строя печень. После большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается спустя несколько дней.

**Алкоголь – враг здоровья.**

**Он поражает:**
• мозг,
• печень - она принимает на себя основной удар, старается обезвредить токсичное вещество (этанол). Развиваются гепатит, цирроз.
• сердце, вызывает аритмии и сердечную недостаточность, приводит к повышению артериального давления.
• подтачивает иммунитет.
• ведёт к импотенции и другим сексуальным проблемам.

Алкоголь может не только серьезно нарушить. Твое здоровье, психику, но и сделает невозможными мечты о благополучной жизни, крепкой и здоровой семье. Детский организм особенно уязвим для развития пагубной зависимости. Чем раньше человек начинает употреблять алкоголь, тем больше возрастает риск стать в будущем алкоголиком.

## Заключение

## Алкоголизм - тяжелое заболевание, которое развивается в некоторых случаях много лет.

Именно в начале жизненного пути необходимо сделать выбор в пользу трезвого образа жизни.