

Информационный час с элементами дискуссии на тему: «Трезвый разбор»

Цель профилактического мероприятия: формирование у матерей, проживающих в социальной гостинице центра, негативного отношения к употреблению алкоголя.

Задачи профилактического мероприятия:

- создать условия для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений молодых мам относительно употребления алкоголя;
- расширить, имеющиеся у молодых мам сведения, о вреде, который алкоголь наносит организму человека.

Ход мероприятия:

- Вступительное слово специалиста службы «Дети в семье».
- Просмотр видеоролика.
- Обсуждение содержания видеоролика.
- Рефлексия.

Сегодня алкоголь (в связи со своей доступностью, широкой пропагандой в СМИ, малой эффективностью существующих законодательных актов по ограничению его употребления) несет большую угрозу подрастающему поколению.

Алкоголь оказывает разрушительное воздействие на все сферы жизнедеятельности человека, ребенка: на его здоровье, на способность мыслить и узнавать новое, на процесс взаимодействия с окружающими его людьми (в том числе близкими), на способность хорошо выполнять свою профессиональную деятельность.

Значительное число молодых женщин характеризуются наличием в сознании искаженных представлений о социальных и медицинских последствиях употребления алкоголя и табака.

Так, например, среди наиболее часто встречающихся искаженных представлений об алкоголе являются следующие:

- алкоголь в малых количествах полезен для человека;
- пиво – не алкогольный напиток, поэтому его можно употреблять и детям;
- алкоголь детям употреблять нельзя, а взрослым – можно;
- алкоголь никак не влияет на здоровье и самочувствие человека, на способность контролировать свое поведение и др.

Незнание или искаженное представление о том, к чему может привести употребление алкоголя или его злоупотребление, зачастую способствует

тому, что молодые женщины репродуктивного возраста без опасения употребляют алкогольные напитки, у них формируется устойчивое отношение к алкоголю как неотъемлемой части веселого и приятного времяпрепровождения.

Данную ситуацию усугубляет также асоциальный образ жизни отдельных родителей, которые, зачастую, собственным примером формируют неправильное отношение к психоактивным веществам у своих подрастающих детей.

Сейчас предлагаю вам поучаствовать в дискуссии **«Трезвый разбор»**. На столе разложены карточки с высказываниями. Один из вас берёт карточку, читает, далее вы выдвигаете свою версию: согласны или нет с данным высказыванием. После чего, мы прослушаем мнение специалиста (*мнение специалиста прослушивают из трансляции видеоролика на Рутубе: <https://rutube.ru/video/118339085c397d7b4212135c1687c2f5/?r=plwd>*)

Высказывание	Мнение специалиста
Пьют с «устатку», для «аппетита», что способствует пищеварению, улучшается усвояемость пищи	Научно доказано, что под влиянием алкоголя изменяется очень важный регулятор нашего организма – аппетит. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение. Последствия этого могут быть нездоровая полнота, расстройство пищеварительного аппарата. При регулярном приёме даже небольших доз алкоголя железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, постепенно атрофируются. Возникает гастрит, который может перейти в рак желудка. При разовом приеме дозы алкоголя 100-150 г и больше происходит сильнейший «ожог» стенок пищевода и желудка и требуется значительное время для восстановления омертвевшей ткани.
Употребляют алкоголь для «согревания», увеличивается сопротивляемость организма охлаждению	Под влиянием алкоголя у человека наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но это обманное чувство. Нагревается только кожа, которая быстро отдает полученное тепло. Температура же тела, как показывают многочисленные измерения, понижается. Организм под влиянием алкоголя утрачивает свою нормальную чувствительность к холоду, поэтому подвыпившие люди так легко подвергаются простудным заболеваниям. Особенно опасно «для согревания» пить на морозе. Несмотря на быстрое охлаждение тела,

	человек этого не ощущает, и поэтому легко может наступить его обморожение и даже смерть.
Пиво и другие слабоалкогольные напитки безвредны	Пиво и другие слабоалкогольные напитки оказывают не меньший вред на организм, чем крепкие. К тому же именно со слабоалкогольных напитков и начинается пьянство. Благодаря вкусу привыкание к пиву или коктейлям наступает очень быстро. А тем временем пиво является самым коварным напитком. Пиво не принято пить в умеренных количествах, единицей измерения чаще всего становится упаковка или даже ящик пенного напитка. При этом четыре бутылки пива приравниваются к половине бутылки водки.
Спиртное способствует общению, снимая скованность, действует возбуждающе и подкрепляюще на человека	Спиртное ни в коем случае не способствует общению, губя чистоту и искренность во взаимоотношениях! Огрубляет и опошляет все. Под влиянием алкоголя парализуются психические центры; у человека начинают преобладать чувства, не сдерживаемые разумом. Он становится чересчур откровенным и общительным, легкомысленным, лишается способности точно оценивать окружающее, перестает замечать опасность. Неумеренная оживленность и жестикуляция, хвастовство - также следствие начавшегося паралича сознания и воли. Человек под действием алкоголя не стыдится вести себя непристойно.
Алкоголь увеличивает творческие способности, стимулирует фантазию	Спирт губит саму возможность творчества, за фантазию принимаются галлюцинации, вызванные алконаркотиком. Нарушаются сложные психические процессы – ассоциации. Вместо внутренних ассоциаций часто проявляются ассоциации внешние, нередко стереотипные, основанные на созвучии, на случайном внешнем сходстве предметов. Даже при разовом приеме алкоголя высшие центры мозговой деятельности поражаются на период от 8 до 20 дней. Если же отравление алкоголем происходит систематически, то работа этих центров не восстанавливается, мышление становится шаблонным, лишаясь свежести и оригинальности. В результате длительной интоксикации способности к творческому мышлению, синтезу окончательно притупляются, а потом эти высшие свойства человеческого мозга исчезают и вовсе. Возникают психические нарушения и происходит деградация личности.

Можно пить «культурно», «умеренно», и малые дозы алкоголя безвредны, а иногда даже и полезны	Пропаганда возможности «культурного», «умеренного» потребления алкогольных изделий наносит огромный вред обществу, общественному сознанию, дезориентируют его. Вред, наносимый алкоголем, накапливается подобно действию ионизирующей радиации. «Культурно» пьющий также верно разрушает свое здоровье, как и не «культурно». «Культура питания» - не что иное, как маскировка алконаркотического отравления. Как можно культурно отравляться веществом, которое является ядом в любых дозах? Распространение алкоголя и пропаганда «культурного», «умеренного» употребления алкоголя держится в первую очередь на ложных представлениях и незнании истинного действия алкоголя. Употребляя алкоголь, человек каждый раз выводит из строя тысячи активно работающих клеток головного мозга. Поэтому у всех пьющих людей, даже в «умеренных» дозах, при вскрытии обнаруживаются целые кладбища мертвых клеток – явление «сморщенного мозга».
--	---

Мы ещё раз убедились, что пьянство – это порок. Увы, спиртное, которое убивает личность и общество, продолжает оставаться средством наживы для изготовителей горячительного и тех, кто его продает. Процветает и реклама алкоголя, которая не может не влиять на психику людей, особенно молодых мам.

Совместно с мамами обсудили факторы, способствующие развитию алкогольной зависимости, и связанные с ней пагубные привычки.

Специалисты службы «Дети в семье» призвали мам малолетних детей, проживающих в социальной гостинице, вести здоровый образ жизни и главным приоритетом в жизни считать семью.

Подкрепили полученную информацию статистическими данными о заболеваниях и уходах из жизни от отравления алкогольными ядами.

Рефлексия

На листе бумаги нужно наклеить один из стикеров:

Я выбираю трезвость! -



Мне все равно -



Трезвость – это глупо! -

