

АЛКОГОЛЬ В ПЕРВЫЙ РАЗ

Длительность занятия:	40-80 минут
Материалы и подготовка:	Скопируйте «Материал для учащихся № 1 и № 2 – Алкоголь в первый раз» для всех учащихся или для каждой пары учащихся.
Цель:	Цель задания помочь ученикам создать свою точку зрения в отношении к различным убеждениям, связанным с алкоголем, и подумать, почему некоторые молодые люди начинают употреблять алкоголь в ранней юности, а другие не начинают. Задание даёт возможность учащимся подумать, зачем они употребляют или не употребляют алкоголь, как много, высказать своё мнение об употреблении алкоголя, а так же обсудить, что значит ответственное решение. Эти задания особенно ценны для учащихся, которые до сих пор не употребляли алкогольные напитки или пробовали их всего несколько раз.
Методы работы:	Индивидуальная работа Дискуссия в классе Ролевая игра

ВВЕДЕНИЕ

Это занятие разделено на два этапа. На первом этапе каждому ученику надо создать свою точку зрения по отношению к различным утверждениям об алкоголе. На втором этапе, учащиеся обсуждают, как ученики реагируют на привычки употребления алкоголя. Эти утверждения включены в «Материалы для учащихся № 1 – Алкоголь в первый раз». Отношение молодёжи к употреблению алкоголя различно. Это задание даёт возможность обсудить такие вопросы:

- **Почему, по-твоему, молодые люди начинают употреблять алкоголь?**
- **Почему некоторые выбирают не употреблять алкоголь?**
- **Как взрослые люди могут употреблять алкоголь в меру?**
- **Каковы возможные последствия употребления алкоголя?**

Информация и статистика об отношении молодёжи к алкоголю находится в дополнительном материале для учителя. Этот материал можно использовать как основу для дискуссий.

ИСПОЛНЕНИЕ

ЭТАП 1

1. Начните упражнение с общей дискуссии об алкоголе. Рекомендации по вопросам:

- **Каково твоё отношение к алкоголю?** (Пример: риски, здоровье, употребление, ответственность и т.д.)
- **Был ли ты как-то связан с употреблением алкоголя?**
- **Употребляют ли твои знакомые алкоголь? Употребляют ли они его в твоём присутствии?**

- **Если употребляют, тогда в каких ситуациях? Когда и как это происходит?**

(Пример: на вечеринке, в подворотне и т.д.)

2.Раздайте «Материалы для учащихся № 1 – Алкоголь в первый раз» и предложите учащимся каждому самостоятельно подумать и ответить на утверждения об алкоголе. Отметьте, что все ответы анонимны. Анкету можно использовать так же для упражнения «Свободное место».

3.Соберите анкеты и обсудите утверждения в классе. Разрешите всем высказаться. Не давите на тех, кто не желает говорить.

4.Закончите общей дискуссией, во время которой ученики могут свободно выражать своё отношение к алкоголю. Примеры вопросов:

- **К мнению какого человека ты прислушаешься, говоря о вещах, связанных с алкоголем?** (Пример: родители, друзья, сестра/брат, доктор и т.д.)
- **Как бы ты действовал, если бы твой друг был бы сильно пьян?** (Пример: помог бы ему добраться до дома и т.п.)
- **Что ты думаешь об алкоголе?** (Пример: пить вредно, надо пить наслаждаясь каждым глотком, надо знать меру и т.д.)

ЭТАП 2

1.Продолжайте занятие, предложив учащимся в группах или парах обсудить, почему молодые люди употребляют алкоголь и как действовать ответственно?

2.Раздайте «Материалы для учащихся № 2 – Алкоголь в первый раз» и предложите учащимся ответить на вопросы. Укажите, что на каждый вопрос может быть более, чем один ответ.

3.Затем обсудите в классе вопросы и разные ответы учащихся. Дайте возможность учащимся комментировать ответы одноклассников, одновременно указав на необходимость, внимательно выслушать друг друга и уважать мнение другого человека.

4.Потом предложите ролевую игру или дискуссию, в которой отображаются две различные группы. Одна группа та, которая выбирает употреблять алкоголь, а вторая та, которая выбирает воздержаться. Дискуссию может вести как учитель, так и ученик. Ответы из «Материалы для учащихся №.2 – Алкоголь в первый раз» (которые учащиеся только что обсудили в классе) можно использовать как основу дискуссии.

5.Закончите занятие следующими вопросами:

- **По-твоему, оправданы возрастные ограничения употребления алкоголя? Зачем, по-твоему, они созданы?**
- **Как, по-твоему, можно удержать молодых людей от употребления алкоголя до наступления возраста, когда это разрешено?**

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЭТАП 1

Употребление алкоголя в Латвии разрешено с 18 лет, но это не значит, что алкоголь безопасен. Чрезмерное употребление алкоголя вызывает негативные физические и психологические воздействия (так же как и другие опьяняющие вещества). На третьем месте, из факторов риска, вызывающих преждевременную инвалидность и смерть в глобальном масштабе, немного «отставая» от курения и высокого давления, а в возрастной группе 15-49 лет являющийся основным фактором, это алкоголь. Исследования показывают, что самый большой вред жизни общества и индивида приносит именно чрезмерное употребление алкоголя. 77% смертей от болезней, связанных с употреблением алкоголя (исключая отдельные болезни сосудов и диабет), происходят от чрезмерного употребления алкоголя (по данным Центра профилактики и контроля). Употребляя алкоголь много и регулярно, увеличивается риск зависимости. Когда появилась зависимость, человек перестаёт контролировать употребление алкоголя.

ЭТАП 2

Представления о воздействии алкоголя

В исследовании «Привычки и тенденции употребления веществ, вызывающих зависимость в среде учащихся, ESPAD, 2007» (Королёва и др., 2008) сделан вывод, что учащиеся в возрасте до 18 лет алкоголь употребляют реже, чем учащиеся, достигшие возраста 18 лет и старше. Учащиеся до 18 лет видят больше рисков в связи с употреблением алкоголя, отрицают возможное позитивное воздействие. Самые негативные представления об употреблении алкоголя у детей 13-14 лет; 39% из них убеждены, а 27% допускают вероятность того, что употребление алкоголя может негативно сказаться на их здоровье, 26% убеждены и 22% допускают, что после употребления алкоголя они могут себя почувствовать плохо (будет тошнить). С увеличением возраста, представления о последствиях употребления алкоголя становятся более позитивными: всё больше находят позитивные преимущества употребления алкоголя. С годами, учащиеся рассматривают распивание спиртных напитков как способ расслабиться, стать более дружелюбным, хорошо провести время.

Уменьшается и уровень тревоги о последствиях, особенно о возможных неприятностях с полицией. Только риск возможного «похмелья» рассматривается старшими учениками как больший риск негативных последствий, по сравнению с учащимися более младшего возраста. Возможно, мнение меняется не только в результате собственного опыта, но и под влиянием группы сверстников.

Психологи сделали вывод, что с возрастом и мнение родителей перестаёт быть определяющим и важным, по сравнению с мнением ровесников. Если в среде сверстников употребление алкоголя становится нормой, риск, что алкоголь будет употребляться, очень велик.

Молодые люди пьют потому, что...

- **Алкоголь помогает расслабиться.**
- **Алкоголь делает мероприятия весёлыми.**
- **Улучшается атмосфера мероприятия.**
- **Чтобы отпраздновать особые события.**
- **Употребление алкоголя вызывает особенные ощущения.**
- **Чтобы улучшить настроение.**
- **Причины мотиваций употребления алкоголя**

Причины мотиваций употребления алкоголя

1. **«Веселье, приятные эмоции» или «Гедонизм»** характеризует внутреннюю осмеливающую мотивацию (пить для того, чтобы создать приятное настроение).
2. **«Желание понравиться другим» или «Социализация»** характеризует внешнюю позитивную мотивацию (пить, чтобы влиться в группу и получить какие-либо блага).
3. **«Уход от проблем и стресса» или «Решение проблем»** характеризует внутреннюю негативную мотивацию (употребить алкоголь для того, чтобы уйти от боли).
4. **«Давление сверстников» или «Конформизм»** характеризует внешнюю негативную мотивацию (пить, чтобы избежать социального вытеснения и отторжения из группы)

Источник: Королёва и др., 2008., Привычки и тенденции употребления веществ, вызывающих зависимость в среде учащихся

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЁД

Пусть учащиеся разыграют некоторые из ответов из «Материал для учащихся №.2 – Алкоголь в первый раз».

- **Почему, по-твоему, учащиеся начинают употреблять алкоголь?**
- **Почему некоторые учащиеся выбирают не пробовать алкоголь до указанного возраста?**
- **Если ты нелегально употребляешь алкоголь, как ты можешь осознавать ответственность за риски, связанные с употреблением алкоголя? Что это за риски?**
- **Каковы последствия чрезмерного употребления алкоголя и не взятия ответственности за риски, связанные с этим употреблением?**

После каждой постановки рекомендуем провести короткую дискуссию об этих вопросах в перспективе «выбор – действие – последствия»:

- **Почему мы делаем такой выбор?**
- **Какие действия совершаются?**
- **Каковы последствия?**
- **Стоит ли это того?**

Заключительные вопросы:

- **Почему, по-твоему, взрослые люди употребляют алкоголь?**
- **Почему, по-твоему, молодые люди рано начинают употреблять алкогольные напитки?**
- **Почему некоторые взрослые люди выбирают не употреблять алкоголь?**
- **Как можно добиться уважения от других людей?**

Запишите все вопросы, ответы на вопросы и мысли об алкоголе.

Проведите опрос в школе, чтобы узнать мысли учащихся об алкоголе и идеи о том, как достичь того, чтобы молодые люди воздерживались от употребления алкоголя как можно дольше, хотя бы до законом установленного возраста.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № 1

- АЛКОГОЛЬ В ПЕРВЫЙ РАЗ

К каждому утверждению отметить свой вариант ответа, который лучше всего подходит к твоему варианту утверждения.

ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ?

	Полностью согласен	Согласен	Не знаю	Не согласен	Полностью не согласен
1. Люди начинают употреблять алкоголь, потому, что это просто супер!					
2. Употреблять алкоголь глупо!					
3. Алкоголь необходим человеку для того, чтобы было весело!					
4. Четырнадцать лет слишком мало для того, чтобы употреблять алкогольные напитки!					
5. Классно, когда девочки пьяные!!					
6. Классно, когда мальчики пьяные!					
7. Люди, которые не употребляют алкоголь, выпали из оборота.					
8. Употребление алкоголя ежедневно, зная свою норму, может быть частью здорового образа жизни!					
9. Очень неудобно сказать «нет» если тебе предлагают выпить алкоголь!					
10. Опьянение это единственная причина, по которой надо употреблять алкогольные напитки!					
11. Алкоголь надо запретить!					
12. Алкоголь мне помогает чувствовать себя лучше!					
13. Молодым людям (до 18 лет) должно быть разрешено посещать бары и трактиры!					

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № 2 - АЛКОГОЛЬ В ПЕРВЫЙ РАЗ

Почему, по-твоему, учащиеся начинают употреблять алкоголь?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Почему некоторые учащиеся выбирают не пробовать алкоголь до указанного возраста?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Если ты нелегально употребляешь алкоголь, как ты можешь осознавать ответственность за риски, связанные с употреблением алкоголя? Что это за риски? Каковы риски?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Каковы последствия чрезмерного употребления алкоголя и не взятия ответственности за риски, связанные с этим употреблением?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____