

ПРАВИЛЬНО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНО?

Длительность занятия:	40-60 минут
Материалы и подготовка:	Утверждения можно зачитывать громко, а можно выдать копии «Материалы для учащихся № 1 – Правильно или неправильно?».
Цель:	Намерение этого упражнения дать возможность учащимся подумать о мифах про алкоголь и его влияние на организм человека и его эмоциональное состояние. Задание даст важные знания на эту тему.
Методы работы:	Дискуссия в классе или в группах

ВВЕДЕНИЕ

В этом упражнении учащиеся отвечают на различные утверждения об алкоголе и рисках, связанных с его употреблением, отмечая их «правильно/неправильно». Учащиеся сообщают, считают ли они утверждение правильным или нет. Ответы обсуждаются, а затем, сравниваются с правильными ответами, которые даны в «Вспомогательных материалах для учителя». Как альтернатива, если доступен интернет, пусть каждая группа подтвердит свой ответ конкретными фактами.

ИСПОЛНЕНИЕ

1. Расскажите ученикам, что будут обсуждаться правильные и неправильные утверждения об алкоголе. Решите, будет ли дискуссия проходить в классе или в группах.
2. Потом раздайте или прочитайте громко утверждения, которые находятся в «Материалы для учащихся № 1 – Правильно или неправильно?». Ответы на эти задания включены в «Вспомогательные материалы для учителя».
3. В конце занятия обсудите такие вопросы:
 - **Много ли вы знаете утверждений и мифов про алкоголь? По-вашему, они правильные или неправильные? Знаете ли вы, что в них неправильно?**
 - **Как и почему, по-вашему, появились эти мифы и утверждения про алкоголь?**
 - **Иногда мифы используются в противоалкогольных компаниях. Как думаете, которые из приведённых мифов могли бы пригодиться для таких компаний? Поясните, почему?**

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УТВЕРЖДЕНИЕ:

На каждого человека алкоголь влияет по-разному!

ОТВЕТ:

Правильно!

Когда человек выпивает алкоголь, то тот начинает циркулировать по организму человека. Он действует на части мозга, контролирующие духовную деятельность, принятие решений, движения и способность оценивать происходящее. Алкоголь может заставить человека почувствовать себя более свободно и устранить ощущение подавленности. Алкоголь влияет на те части нервной системы, которые контролируют речь, координацию и зрение. Поэтому, при употреблении алкоголя мы чувствуем себя опьянёнными, нестабильными, нам тяжело концентрироваться. Влияние алкоголя на человека зависит от употреблённого объёма, концентрации, роста человека и его веса, и от того, что он или она съела. Еда в желудке «ограничивает» влияние алкоголя и влияет на всасываемое количество алкоголя в кровь. Влияние алкоголя зависит и от того, как быстро человек пил. На каждого человека алкоголь воздействует по-разному, в зависимости в каком настроении человек, в каком состоянии, что ел и где находился.

Женский и мужской организмы абсорбируют алкоголь по-разному. Это зависит от распространения алкоголя по организму через жидкости. Мужской организм содержит больше жидкости и меньше жира, женский организм содержит больше жира и меньше жидкости. Следовательно, если мужчина и женщина выпивают одинаковое количество алкоголя, то в организме женщины его концентрация будет выше, чем в организме мужчины.

УТВЕРЖДЕНИЕ:

У некоторых людей никогда не бывает «похмелья».

ОТВЕТ:

Неправильно!

Каждый человек, выпивший слишком много, на следующий день чувствует похмелье. Симптомами похмелья являются: жажда, тошнота, усталость, головная боль, повышенная чувствительность к звукам и свету. Это случается потому, что организм теряет слишком много воды, и, вследствие этого, обезвоживается. Так же, алкоголь раздражает желудок, вызывая пищеварительные проблемы, тошноту и рвоту.

Некоторые люди могут выпить больше других и не чувствовать похмелье, но организм каждого человека реагирует на выпитый алкоголь. Например, печени надо время, чтобы переработать алкоголь всё равно.

Некоторые люди утверждают, что холодная вода, крепкий кофе, душ или газированные напитки могут помочь справиться с похмельем. На самом деле помогает только время.

В лексиконе слово «похмелье» используется для того, чтобы описать неприятные последствия на следующий день после употребления алкоголя. Всё же похмелье медицински, психически и физически – это тяжелое состояние, которое появляется и у наркоманов, и у алкоголиков, если внезапно прекращается использование наркотических средств или алкоголя, и они перестают поступать в кровь и организм. Сначала появляются соматические признаки – дрожь в руках, потоотделение, колотится сердце, боль в районе сердца, повышенная сухость во рту, тошнота, рвота, иногда понос, нарушения сна и пищеварения.

Источник: Популярная медицинская энциклопедия 1984

УТВЕРЖДЕНИЕ:

Алкоголь никому не вредит!

ОТВЕТ:

Неправильно!

Большие дозы алкоголя могут быть смертельны, так как организм может не справиться с переработкой алкоголя. Негативное влияние алкоголя на молодых людей проявляется более негативно, чем на взрослых, так как организм молодых людей ещё растёт и развивается. Не существует чёткого конечного времени возрастного развития, всё же, чтобы удержать молодых людей от употребления алкоголя, введено возрастное ограничение при покупке и употреблении алкоголя.

Опьянение это физическое последствие. Человека тошнит, ухудшается зрение, он теряет координацию и чувство равновесия. Алкоголь влияет и на способность реально оценивать ситуацию. Человек действует необдуманно, принимает необдуманные решения или говорит то, о чём впоследствии жалеет. Эти последствия могут влиять долгосрочно и даже летально. Употребление слишком большого количества алкоголя может привести к потере сознания, отравлению алкоголем и к смерти.

Больше всего алкоголь портит жизнь тому, кто его употребляет. Если пьёшь много, последствия на следующий день неизбежны. Молодёжь не сразу может уловить и осознать последствия воздействия алкоголя. Регулярное употребление алкоголя могут стать причиной повреждения головного мозга, рака ротовой полости, пищевода или желудка, цирроза печени, болезней сердца или импотенции, и это проявляется с возрастом. Даже если ты не почувствуешь похмелье в полной мере, всё же твоё внимание не будет таким же ясным, как в состоянии трезвости, и это не будет способствовать ни хорошей работе, ни учёбе, ни результатам.

В опросе ESPAD (2011) в анкетах были указаны проблемы, которые проявились после употребления алкоголя:

- 1. индивидуальные проблемы** (включая такие сферы, как плохие оценки в школе, несчастный случай, ранение, попадание в больницу),
- 2. проблемы отношений** (серьёзные проблемы с родителями и/или друзьями),
- 3. сексуальные проблемы** (секс без презерватива или занятие сексом, о котором впоследствии сожалеешь),
- 4. нарушения закона** (участие в драке, неприятности с полицией, воровство, разбой).

Источник: Привычки и тенденции употребления веществ, вызывающих зависимость в среде учащихся, ESPAD, 2011

УТВЕРЖДЕНИЕ:

Люди в состоянии алкогольного опьянения больше рискуют!

ОТВЕТ:

Правильно!

Алкоголь очень сильно влияет на способность принимать решения, это значит, что люди в состоянии алкогольного опьянения теряют чувство запрета и чаще рискуют, не продумывая, не осознавая последствия.

УТВЕРЖДЕНИЕ:

У людей, употребляющих регулярно и много алкогольных напитков, может появиться зависимость!

ОТВЕТ:

Правильно!

Человек, который употребляет алкоголь много и часто, испытывает желание пить ещё больше и чаще. И это создает привыкание и риск зависимости.

Исследования показывают, что каждый отложенный год употребления алкоголя снижает риск зависимости на 14%. Человек, который начал много пить в подростковом возрасте, приобрести алкогольную зависимость может за два года. У взрослого человека этот срок будет больше. Так как часть головного мозга, отвечающая за принятие решений, планирование и осознание последствий полностью развивается только к 26 годам, то вред употребления алкоголя в незрелом возрасте становится очевидным.

Данные показывают, что каждый пятый молодой человек, который употребляет алкогольные напитки, хоть раз в жизни пережил очень серьёзные проблемы с родителями (19%); участвовал в драке (19%); пережил травму или ранение (19%); пережил серьёзные проблемы с друзьями (18%); показал плохие результаты в учёбе (20%).

В отдельных случаях, влияние алкоголя привело к разбирательствам с полицией (11%) или привело к тому, что употреблявший алкоголь сам был обворован (6%). Алкоголь может привести учащихся к безответственным сексуальным связям: 10% занимались сексом без презерватива и 7% занимались сексом, о котором потом сожалели.

Примерно одна восьмая опрошенных (12%) молодых людей, убеждены, что употребление алкоголя их близкими людьми привело к проблемам в жизни; 32% молодых людей столкнулись с проблемами, связанными с алкогольным опьянением их близких людей; 62% - не привело к проблемам и 6% - не хотели отвечать на этот вопрос.

Больше всего неприятностей для молодёжи составляет употребление алкогольных напитков их близкими людьми (членами семьи) – 59%. Те ученики, которые считают, что их друзья употребляют алкоголя слишком много, столкнулись с проблемами, вызванными этим употреблением, в 20% (друзья) и 19% (родственник) случаев.

Привычки и тенденции употребления веществ, вызывающих зависимость в среде учащихся, ESPAD, 2011

УТВЕРЖДЕНИЕ:

Необходимо тренироваться в употреблении алкоголя, чтобы научиться контролировать степень опьянения.

ОТВЕТ:

Неправильно!

Употребление алкоголя нельзя «тренировать», особенно молодым людям. Разные системы человеческого организма созревают и развиваются по-разному в разное время. Например, мозг полностью развивается только к 25 годам. Особенно те части мозга, которые отвечают за интеллект и эмоции, а также за зависимости созревают к 25 годам. Подросткам труднее контролировать степень своего опьянения, так как часть мозга, отвечающая за «ловлю сигналов» ещё до конца не сформировалась и поэтому мозг получает соответствующий сигнал позже. Развитие мозга нельзя ускорить. После 25 лет мозг одинаково хорошо подаёт сигналы об опьянении в случае употребления алкоголя и тем, кто почти не употребляет алкоголь, и тем, кто употребляет регулярно.

Если алкоголь употребляется в течение продолжительного времени, химические вещества головного мозга подстраиваются к воздействию алкоголя и влияют на работу нервных клеток. Это вызывает толерантность или изменённую выдержку организма. Употребляя алкоголь в обычном количестве, создаётся ощущение «нехватки» от обычной порции и требуется выпить больше для достижения того же самого эффекта. Это способствует зависимости – ситуации, когда мозг подстроился настолько, что уже не может нормально функционировать без дозы алкоголя.

Поэтому «тренируясь» в употреблении алкоголя, человек может прийти к состоянию неконтролируемого употребления, так как организму надо больше и больше алкоголя, чтобы достичь того же самого состояния. Регулярное употребление алкогольных напитков со временем создаёт стабильные повреждения реакций организма: потеря самоконтроля, синдром похмелья, потеря защитного эффекта рвоты, неврологические проблемы и деградация личности. В то же время сохраняется вред, нанесённый внутренним органам человека, как говорилось выше.

УТВЕРЖДЕНИЕ:

Совершеннолетние могут покупать алкоголь для своих нужд.

ОТВЕТ:

Неправильно!

В Латвийском кодексе Административных нарушений сказано, что передача алкогольных напитков или табачных изделий несовершеннолетним лицам запрещена. За передачу этих веществ молодым людям, которые младше 18 лет таким образом, что они могут воспользоваться этими веществами, высказывается предупреждение или применяется штраф в размере до ста сорока евро.

Закон об обороте Алкогольных напитков устанавливает, что алкогольные напитки запрещено продавать личностям, которые моложе 18 лет. Так же эти личности не имеют права покупать алкогольные напитки. Чтобы удостовериться в возрасте личности, у продавца есть обязанность потребовать показать документ, удостоверяющий личность и её возраст. Персонам от 18 до 25 лет, при покупке алкогольных напитков, необходимо даже без просьбы продавца показать удостоверяющий их личность документ.

УТВЕРЖДЕНИЕ:

Легкие алкогольные напитки не вызывают привыкание

ОТВЕТ:

Неправильно!

Не существует уровень употребления алкогольных напитков под названием «без риска». Граница зависит от возраста, веса, пола и т.д.. За одну порцию алкоголя принимают 12 миллилитров чистого (100%) алкоголя (этанол). Это количество, которое здоровый организм взрослого человека перерабатывает за один час.

Меры или порции алкоголя:

Сухое вино	1 бокал (150 мл)	1,2 порции
Шампанское	1 бутылка (750 мл)	6 порций
Светлое пиво (алк.5%)	1 бутылка (275 мл)	1 порция
Сидр (алк.5,5%)	1 банка или бутылка (500 мл)	1,8 порций
Коктейль в упаковке (алк.5,5%)	PET бутылка (1,5 литра)	4 порции
Тёмное пиво (7%)	1 бутылка (500 мл)	2,3 порции
	PET бутылка (2 литра)	9,2 порции
Коктейль в упаковке (алк.14,5%)	1 бутылка (275 мл)	2,6 порции
Водка	1 рюмка (40 мл)	1 порция
Ром	1 бутылка (200 мл)	5 порций
Джин	1 бутылка (350 мл)	8,8 порций
Бренди	1 бутылка (700 мл)	17,5 порций

Из таблицы видно, что и лёгкие и крепкие алкогольные напитки содержат достаточное количество порций алкоголя, поэтому и лёгкие алкогольные напитки, употребляемые в большом количестве, вызывают зависимость.

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЁД

Попросите учеников обсудить эти утверждения дома с родителями.

Для более глубокого прояснения данных утверждений можно предложить ученикам поискать информацию на данные темы самостоятельно, в разных источниках.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № 1 – ПРАВИЛЬНО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНО?

Считаешь ли ты эти утверждения правильными или неправильными?

	Правильно	Неправильно
На каждого человека алкоголь воздействует по-разному!		
Некоторые люди никогда не испытывают похмелье!		
Опьянение никому не вредит!		
Люди в состоянии алкогольного опьянения чаще рискуют!		
Люди, употребляющие алкоголь много и часто, рискуют приобрести алкогольную зависимость!		
Необходимо тренироваться в употреблении алкоголя, чтобы научиться контролировать степень опьянения.		
Совершеннолетние могут покупать алкоголь для нужд несовершеннолетних.		
Легкие алкогольные напитки не вызывают привыкание.		