

ДИСКУССИЯ

Длительность занятия:	40-120 минут
Материалы и подготовка:	Копии «Материалы для учащихся № 1- Дискуссия» для всего класса. Если возможно, желателен доступ к интернету для поиска информации.
Цель:	Задача этого упражнения создать дискуссию о влиянии алкоголя на каждого отдельного человека и всё общество в целом..
Методы работы:	Групповая работа Дискуссия

ВВЕДЕНИЕ

Участники приглашаются к дискуссии о влиянии алкоголя на каждого человека и общество в целом. Обсудите как негативные, так и позитивные аспекты влияния. Самое главное, создать как можно более реальную картину, отображающую аспекты употребления алкоголя. Дискутировать можно всем классом или можно поделить класс на две группы с разным подходом к вопросу.

ИСПОЛНЕНИЕ

1. Начните дискуссию в классе о потреблении алкоголя, используя следующие вопросы:

- **Кто в вашей семье или из ваших друзей употребляет алкоголь?**
- **Есть ли кто-то в вашем кругу, кто не употребляет алкоголь?**
- **Кто покупает алкоголь?**
- **Когда они пьют?**
- **Где они пьют?**
- **С кем они пьют?**

2. Разделите класс на две группы. Одна группа анализирует негативное влияние алкоголя на человека и общество, а другая – позитивное. Если желаете, можете раздать группам информацию из сборника «Вспомогательные материалы для учителя», которые используются как основная информация.

3. Группы работают самостоятельно, используя «Материалы для учащихся №.1- Дискуссия». В этих материалах есть таблица с идеями, которые можно использовать для анализа позитивного или негативного воздействия алкоголя.

4. Когда группы подготовились, начинайте дискуссию. Дискуссию может вести учитель или кто-то из учащихся. Группам следует аргументировать свои высказывания, основанные на позитивном или негативном воздействии алкоголя на человека или общество.

5. Нарисуйте на доске таблицу и запишите высказанные аргументы:

Общество	Индивид
-	-
+	+

6. В конце занятия предложите классу проголосовать по следующим вопросам:

- **Является ли негативное влияние от алкоголя на общество сильнее позитивного? Обоснуйте!**

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФАКТЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Влияние на организм человека

Употребляя алкоголь, меняется поведение и настроение человека, это зависит от уровня концентрации алкоголя в крови и скорости его увеличения. Сначала приятно – человек расслабляется и чувствует себя хорошо. Больше не существует запретов, тихий человек начинает громко говорить, а нервный может начать чувствовать себя спокойнее. Всё же, большому количеству людей алкоголь усиливает уже существующее состояние. Счастливый человек чувствует себя более счастливым, а грустный загрустит ещё больше.

Чем больше человек выпьет, тем меньше он может контролировать своё состояние, эмоции и процессы организма. Выговор становится неясным, эмоциональное состояние резко меняется, возможны даже эмоциональные всплески. Становится трудно контролировать своё тело – человек шатается при ходьбе, теряет координацию и даже падает. Те, кто употребляют алкоголь в больших количествах, могут потерять сознание и отравиться.

При долгом употреблении наблюдаются повреждения мозга. Первыми сигналами является забывчивость – проблемы с быстрой памятью – трудно вспомнить вещи, связанные с недавним прошлым. Особенно память может пропадать после употребления спиртных напитков.

У специалистов в области сердца есть разные мнения по поводу влияния алкоголя на сердце. Но все специалисты соглашаются в одном – чрезмерное употребление спиртных напитков портит и сердце, и кровеносные сосуды. Давление может стать слишком высоким, и это может вызвать сердечную недостаточность и даже смерть.

Печень является одним из самых сложных органов человека. Самая главная и основная задача печени – «детоксикация». Печень защищает организм от возможности отравления, расщепляя вредные вещества прежде, чем они попадут в кровь. Из всех органов, именно печень является тем органом, который больше всего страдает от чрезмерного употребления алкоголя, так как почти весь алкоголь, который выпивает человек, метаболизируется в печени. Уже через два дня употребления алкоголя, печень увеличивается в размерах, в ней появляется воспаление. Портятся клетки печени, их функция ухудшается. Такие повреждения печени очень распространены.

Из материалов LADRIA 2012

Что говорит закон?

В Латвии люди могут приобрести алкоголь начиная с 18 лет. В Латвии не разрешено употребление алкоголя в публичных местах (в парках, на улицах, в общественном транспорте и т.д.). Ресторанам, барам и кафе требуется специальная лицензия, разрешение, на продажу спиртных напитков.

Продажа спиртных напитков запрещена вблизи учебных заведений, лечебниц, полицейских и военных участков, а также в киосках и помещениях, в которых нет торговых залов, и в зданиях, которые не сданы в эксплуатацию, в торговой точке, находящейся в многоквартирном доме, если вход в магазин осуществляется через подъезд, в торговых автоматах и со средств передвижения, исключая специализированные автолавки. Продажа алкоголя ограничена и во времени – его нельзя продавать с 22:00 до 8:00 утра, исключая места, где алкогольные напитки продают на разлив и где обеспечено их употребление на месте покупки, так же и в магазинах TaxFree. В 48 статье закона Защита прав ребёнка сказано, что детям до 18 лет нельзя употреблять алкоголь. 171 статья Кодекса Административных нарушений говорит, что несовершеннолетнее лицо за употребление алкогольных напитков и за нахождение в состоянии алкогольного опьянения или опьянении от других средств, административно наказуемо..

Почему существует возрастное ограничение на покупку и употребление алкоголя?

Исследования, проведённые в США, говорят о том, что если отсрочить время начала употребления алкогольных напитков, то снижается уровень зависимости от алкогольных напитков на 14%. Подростки не в состоянии оценить последствия своего употребления алкоголя, в такой мере, как это могут сделать взрослые люди. Подросткам труднее осознать, что они начинают пьянеть (их организм «сообщает» об этом позже, чем организм взрослого человека) и чаще попадают в состояние чрезмерного алкогольного опьянения. Человек, который начал пить в подростковом возрасте, становится зависимым от алкоголя за пару лет. У взрослых людей этот процесс занимает больше времени и часто связан с эмоциональными переживаниями. Взрослые быстрее улавливают предупреждающие сигналы организма и им легче справиться с процессом образования зависимости. Для молодых людей, у которых часть головного мозга, отвечающая за принятие решений и ответственность, ещё не развита до конца, употребление алкоголя может быть опасным и вызывающим зависимость. И в этом случае, отказ от употребления алкоголя потребует очень много усилий и времени.

В подростковом возрасте личность наименее защищена. В этот период у человека развиваются навыки социализации, коммуникации и флирта. Если человек начинает пить в этот период, возникает вероятность, того, что он решит, что только через употребление алкоголя можно общаться или флиртовать.

Алкоголь и дорожное движение

Почти каждый второй пострадавший в дорожно-транспортном происшествии на латвийских дорогах за полученные травмы может «поблагодарить» пьяного водителя. Мировая статистика показывает, что очень многих выпивших автоводителей подвел именно легкий алкоголь – пиво. Мысль о том, что не выпил ничего слишком крепкого и поэтому можно спокойно ехать, не соответствует действительности. Как же все обстоит на самом деле?

Управление автомашиной даже при употреблении небольшого количества алкоголя представляет угрозу здоровью и безопасности, как для себя, так и для окружающих. Для того чтобы сесть за руль, необходимо внимание, адекватное мышление, быстрое восприятие и координация, а в алкогольном опьянении эти способности ослабевают. И помните – пьяный пешеход так же опасен на дороге, как и пьяный водитель!

Не зря мировая статистика свидетельствует: для человека, который садится за руль в пьяном виде, риск гибели в дорожно-транспортном происшествии в 17 раз выше. В свою очередь, исследования в Великобритании показывают, что 48 % всех пешеходов, погибших в дорожно-транспортных происшествиях, находились в состоянии опьянения.

Больше всего алкоголь влияет на внимание: например, на способность одновременно следить за другими участниками движения и сигналами светофора. Ухудшение этих способностей наблюдается даже тогда, когда в крови имеются допустимые 0,2 промилле – самый низкий уровень содержания алкоголя в крови, который возникает у многих людей уже после одной стандартной дозы.

Латвийским законодательством установлен максимально допустимый уровень алкоголя в крови для водителей – 0,2 промилле для автомобилистов, стаж которых менее двух лет, и 0,5 промилле для всех остальных. Невозможно установить, сколько надо человеку выпить до 0,2 промилле. Это зависит от веса, возраста, от того, что человек ел и т.д.. Даже если два человека выпьют одинаковое количество алкоголя, тест покажет разные результаты. Невозможно ускорить метаболизацию алкоголя – баня, кофе или холодный душ не помогут – процесс займёт столько времени, сколько это будет происходить.

Алкоголь и общество

В нашем обществе разрешено употребление алкоголя, но это не значит, что алкоголь безвреден. Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает риски зависимости. Если человек зависит, он не может контролировать своё пьянство.

Мировая организация здоровья в глобальном сообщении статуса алкоголя и здоровья (WHO, 2014) указала, что употребление алкоголя одна из угроз здоровья жителей планеты и является причиной более 200 заболеваний и травм, так же, как и причиной смерти 3,3 миллионов людей в 2012 году. Из всех смертных случаев в мире 6% относятся к смерти от алкоголя, а алкоголь, как главный фактор смерти рассматривается у мужчин в возрасте от 15 до 59 лет.

В результате употребления алкоголя сокращается длительность жизни, который сильно отличается в странах Западной Европы и Восточной Европы. Разница в уменьшении срока жизни между мужчинами Западной и Восточной Европы в возрасте от 20 до 64 лет составляет 25% (WHO, 2011).

Количество смертей от болезней, вызванных употреблением алкоголя стабильно в Латвии последние три года, по данным Центра профилактики и контроля заболеваний. В 2011 году показатель смертей, связанных с употреблением алкоголя (843 смертельных случая) были 40, 2 смерти на 100 000, или 2,7% от общей смертности. В 2011 году от болезней, напрямую связанных с употреблением алкоголя (цирроз печени, отравление) умерло 786 человек или 38,2 на 100 000 (База данных о смертях Латвийских жителей, 2011).

Как показывает исследование о привычках использования веществ, вызывающих зависимость среди школьников, алкогольные напитки учащимся легко или очень легкодоступны. Около 84,2% молодых людей признают, что алкоголь легко или очень легко достать. Это говорит о том, что люди 15 – 16 лет легко могут достать алкоголь.

Различаются ответы о доступности различных алкогольных напитков для подростков. Для 15-16-летних доступнее всего сидр (77,3% указали, что он доступен или легкодоступен), и пиво (77,0% указали, что оно доступно или легкодоступно). Около 60 % указали различные готовые алкогольные коктейли и вино как доступные и легкодоступные. Труднее достать крепкие алкогольные напитки, тем не менее, 54,5 % опрошенных указали, что и их достать легко или очень легко.

Примерно треть опрошенных подростков употребляли алкоголь в течении жизни 40 и более раз. 21% школьников употребляли алкоголь более 20 раз за свою жизнь, а 7% - менее 10 раз в течении последнего месяца. Лёгкая доступность алкоголя указывает на то, что продавцы нарушают закон и продают алкоголь, несмотря на запреты.

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЁД

Попросите учащихся самостоятельно или в группах написать статьи (можете и дискутировать по этим темам) на тему «Влияние алкоголя на индивида и общество». Обобщите статьи в газету и познакомьте с ними родителей или учеников других классов.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № 1 – ДИСКУССИЯ

РАБОЧЕЕ ЗАДАНИЕ, ГРУППА 1:

Вы определяете негативное влияние алкоголя на человека и общество.

РАБОЧЕЕ ЗАДАНИЕ, ГРУППА 2:

Вы определяете позитивное влияние алкоголя на человека и общество.

Разрабатывая аргументы, рассмотрите следующие темы:

Супермаркеты	Больницы	Алкоголизм
Полиция	Школы	Бары и рестораны
Цены	Город	Обед
Производство	Автоводители	Пешеходы
Драки	Работа	Сельское хозяйство
Праздники в кругу друзей	Транспорт	Велосипедисты
Государственная экономика	Семья	Спорт