

УЧЕНИК УЧЕНИКУ

Длительность занятия:	40-80 минут
Материалы и подготовка:	Чтобы выполнить это задание, ученикам необходимы знания об алкоголе и о рисках, связанных с его употреблением. Подготовьте достаточное количество «Материал для учащихся № 1 – Ученик ученику» для нескольких небольших групп.
Цель:	Цель задания идентифицировать и сформулировать свои стратегии, чтобы уменьшить риски, связанные с чрезмерным употреблением алкоголя. Усвоенные знания помогут информировать своих сверстников о последствиях употребления алкоголя.
Методы работы:	Групповая работа Письменное задание Презентация

ВВЕДЕНИЕ

Если вы уже работали в классе с материалами из «Говоря об алкоголе», то у ваших учеников уже есть знания по темам:

- **Алкоголь и его влияние на организм;**
- **Различные способы того, как алкоголь действует на организм человека;**
- **Как алкоголь влияет на отношение между друзьями и семьей;**
- **Риски и последствия, связанные с употреблением алкоголя.**

В этом задании предусматривается, что у учащихся уже есть знания об алкоголе, что они могут и смогут в дальнейшем принимать осознанные решения в вопросах, связанных с алкоголем.

Какой лучший способ информировать учащихся о рисках, связанных с последствиями употребления алкоголя? Сами ученики лучше всего знают, каким образом они хотели бы получить такую информацию. Поэтому задание предполагает, что инициативу возьмут в свои руки сами ученики для того, чтобы информировать остальных.

Задача учителя мотивировать и вдохновить учащихся просвещать своих сверстников о рисках, связанных с употреблением алкоголя, о последствиях неприемлемого поведения, о том, что такое действовать с ответственностью. В конце задания учащиеся должны выполнить художественные плакаты. Цель плаката - обеспечить максимальное воздействие на всех вовлеченных людей – на учащихся, учителей, родителей. Плакаты должны быть выставлены в школе на видимом месте.

ИСПОЛНЕНИЕ

ЭТАП 1

1. Расскажите ученикам, что они будут разрабатывать новый школьный предмет, задача которого информировать учащихся о рисках, связанных с употреблением алкогольных напитков и последствиях такого употребления, с целью способствовать тому, чтобы учащиеся не употребляли алкоголь.

2. Разделите класс на небольшие группы. Попросите каждую группу составить список вопросов, ответы на которые, по их мнению, необходимо включить в программу. Чтобы постепенно расширить задание, следуйте указаниям из «Материалы для учащихся №.1 – Ученик ученику».
3. Каждая группа выбирает одного или двух человек, которые будут представлять идеи группы для создания нового школьного предмета. Важно, чтобы группа имела возможность комментировать достижения других групп.

ЭТАП 2

1. Когда группы решат, каково должно быть содержание программы, им необходимо как можно яснее донести эту идею до остальных команд. Попросите учащихся создать плакаты, которые донесут самую главную мысль идеи программы до остальных.
2. Закончите задание, обсудив с классом следующие вопросы:
 - **Что, по вашему, дало вам это задание?** (Пример: ученик ученику, изготовление плакатов и т.д.)
 - **Как вы оцениваете возможность информирования своих ровесников о воздействии алкоголя и рисках, с ним связанных?**
 - **Думаете ли вы продолжать информировать ровесников о последствиях употребления алкоголя, о рисках, связанных с употреблением алкоголя, чтобы они хорошенько подумали, прежде чем начать употреблять алкоголь? Почему да/почему нет?**

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ 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 2010

КАК МНОГО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВЫПИТЬ?

Не существует границы «питья без риска». Граница зависит от возраста, веса, роста, пола и других параметров. Чрезмерное употребление всегда рискованно. Чем больше человек выпил, тем хуже он соображает. Когда так происходит, человек делает то, что на трезвую голову никогда бы не сделал. Это увеличивает риск попасть в чрезвычайные ситуации, стать жертвой преступления, например, его могут ограбить или изнасиловать.

Организм женщины переносит алкоголь хуже, чем организм мужчины, женщины, обычно, пьянеют быстрее мужчин. Обычно вес женщины меньше веса мужчины. К тому же, в организме женщины больше жировых тканей, по сравнению с организмом мужчины. Это значит, что спирт, который растворяется в воде, задерживается в женском организме в большей концентрации. Печень женщины тоже более чувствительна к алкоголю, чем печень мужчины.

ПОРЦИИ АЛКОГОЛЯ

Одной порцией алкоголя считается 12 миллилитров чистого (100%) алкоголя (этанола). Это количество, которое организм взрослого здорового человека перерабатывает за час.

Порции алкоголя приведены в округлённых показателях.

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

Научно доказано, что меньше зла тогда, когда женщина не превышает 2 или 3 порции в день или 12 порций в неделю, а мужчина не превышает 5 порций в день или 22 порции в неделю. Но это ни в коем случае не означает, что все порции можно выпить за раз один раз в неделю. Как только превышает дневная норма – организм получает удар по здоровью. И хотя бы 3 дня в неделю надо воздержаться от употребления алкоголя, чтобы поберечь своё здоровье.

Источник: центр профилактики и здоровья, 2014

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.

ПРОБЛЕМЫ, СОЗДАННЫЕ АЛКОГОЛЕМ

Регулярное употребление алкоголя вызывает зависимость, которой человек почти не может противостоять. Алкогольную зависимость можно лечить, как и другие болезни, связанные с употреблением алкоголя, особенно, если лечение начато в ранней стадии развития болезни.

Для того, чтобы врач мог диагностировать алкогольную зависимость (алкоголизм), во время прошлого года должны быть хотя бы четыре из девяти соответствий (основно на CIDI - Composite International Diagnostic Interview) по показателям Алкогольной шкалы, в соответствии с DSM – IV классификацией.

Человек:

- **Чувствует большую тягу к алкоголю**
- **Употребляет алкоголь несколько дней подряд**
- **Ему трудно контролировать процесс отказа от алкоголя. Если он решает не пить, он не может справиться и начинает пить.**
- **В то время, когда не употребляет алкоголь, чувствует большое желание выпить, руки дрожат, тошнит, усталый или агрессивный.**
- **Пьёт, чтобы не чувствовать то, что описано в предыдущем пункте.**
- **Надо выпить достаточно много алкоголя, чтобы почувствовать эффект.**
- **Повышенный интерес к алкоголю.**
- **Из-за алкоголя отбрасывает остальные дела или ограничивает выполнение важных дел.**
- **Продолжает пить, несмотря на растущую угрозу здоровью организма.**

Источник: Исследование распространения веществ, вызывающих зависимость, 2012

ДВИЖЕНИЕ ВПРЕРЁД

Поместите плакаты в классе или в другом видном месте в стенах школы, информируйте родителей учеников о проблемах, связанных с употреблением алкоголя.

Начните сотрудничество с другими школами, организуйте общие образовательные мероприятия и экспозиции на эти темы.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № 1 – ЧЕНИК УЧЕНИКУ

ЭТАП 1

Вам надо создать новый предмет в школе, указав на темы, которые необходимо рассмотреть в рамках этого предмета. Этот предмет предназначен для учеников 6-9 классов, его задача рассмотреть риски и последствия, связанные с употреблением алкоголя, поддерживая учащихся в отказе от употребления алкоголя.

1. Что, по-вашему, ученикам в этом возрасте надо знать про алкоголь?

2. Подумайте о различных видах воздействия алкоголя на организм человека.

3. Подумайте, какое воздействие алкоголь может оставить на ваш организм и на ваши отношения с близкими, семьёй, друзьями?

4. Укажите последовательность рассмотрения этих вопросов, какие будут самыми важными, а какие менее важными?

Решите:

1. Кто должен вести обучение в школе?

2. Каких лекторов надо было бы пригласить в школу?

3. Можно ли задействовать и других людей в создание такой программы, например, родителей, врачей, полицейских, другие организации?

4. Какими способами вы воспользуетесь, чтобы обучение было интересным и полезным?

Когда вы готовы, выберите одного или нескольких человек, которые презентуют ваши идеи остальным.

ЭТАП 2

Когда вы создали структуру программы, создайте плакат, который ясно иллюстрирует эту структуру.

На плакате покажите основные элементы программы и покажите основные риски, с которыми связано употребление алкоголя молодыми людьми