

SKOLĒNS SKOLĒNAM

Nodarbības ilgums:	40 - 80 minūtes (atkarībā no tā, vai skolēni izpilda vai neizpilda abus uzdevuma soļus)
Materiāls un sagatavošanās:	Lai veiktu šo uzdevumu, skolēniem nepieciešamas zināšanas par alkoholu un ar tā lietošanu saistītajiem riskiem. Sagatavojiet pietiekami daudz „Materiāla skolēniem Nr. 1” kopiju vairākām nelielām grupām.
Mērķis:	Šī uzdevuma mērķis ir sniegt skolēniem iespēju identificēt un formulēt savas stratēģijas, lai samazinātu riskus, kas saistīti ar pārmērīgu dzeršanu. Apgūtās zināšanas palīdzēs viņiem informēt citus jauniešus par alkohola lietošanu un nepieņemamu uzvedību.
Darba metodes:	Grupu darbs Rakstisks uzdevums Prezentācija

IEVADS

Ja jūs klasē esat strādājuši ar metodisko materiālu „Runājot par alkoholu”, skolēni jau ir apguvuši zināšanas šādās jomās:

- **alkohols un tā ietekme uz organismu;**
- **atšķirīgie veidi, kādos alkohols iedarbojas uz cilvēkiem;**
- **kā alkohola lietošana ietekmē draugus un ģimeni;**
- **ar alkohola lietošanu saistītie riski un sekas.**

Šajā uzdevumā tiek pieņemts, ka skolēnu rīcībā ir informācija par alkoholu un ka viņi spēj un spēs pieņemt patstāvīgus un saprātīgus lēmumus attiecībā uz savu attieksmi pret alkoholu.

Kāds ir labākais veids, kā informēt jauniešus par alkohola radītajiem riskiem? Skolēni droši vien vislabāk zina, kādā veidā viņi vēlētos uzzināt par alkohola ietekmi un ar to saistītajiem riskiem. Tādēļ šis uzdevums paredz, ka skolēni uzņemsies iniciatīvu, lai informētu citus jauniešus.

Uzdevuma izpildes laikā skolēni jāmudina izglīt citus skolēnus par alkohola lietošanas riskiem un sekām, kā arī par pieņemamu un nepieņemamu uzvedību un atbildīgu rīcību. Uzdevuma beigās skolēniem jāizveido mākslinieciski plakāti. Plakāta mērķis ir nodrošināt maksimālu ietekmi uz visiem iesaistītajiem cilvēkiem – gan skolēniem, gan arī vecākiem. Plakāti jāizstāda skolā redzamā vietā.

ĪSTENOŠANA

1. POSMS

1. Izstāstiet skolēniem, ka viņi izstrādās jaunu skolas mācību priekšmetu, kura mērķis ir informēt skolēnus par alkohola lietošanas riskiem un sekām un mudināt jauniešus nedzert.

2. Sadaliet klasi nelielās grupās. Palūdziet, lai grupas iesākumā sastāda sarakstu ar dažādiem jautājumiem, kas, viņuprāt, būtu jāiekļauj mācību priekšmetā. Lai pakāpeniski paplašinātu uzdevuma izpildi, ievērojiet norādījumus, kas sniegti „Materiālā skolēniem Nr. 1”.

3. Katrai grupai jāieceļ viena vai vairākas personas, kas pārstāvēs grupas idejas jaunā mācību priekšmeta izveidei. Ir svarīgi, lai katrai grupai tiktu dota iespēja sniegt komentārus par citu skolēnu ieteikumiem.

2. POSMS

1. Kad grupas ir izlēmušas, kāds būs mācību priekšmeta saturs, un noteikušas svarīgākos jautājumus, tām jāmēģina pēc iespējas efektīvāk izklāstīt sava ideja pārējai klasei. Lieciet skolēniem izgatavot plakātus. Tiem jāatspoguļo galvenā doma attiecībā uz mācību priekšmeta saturu.

2. Uzdevuma noslēgumā klasē iztirzāji šādus jautājumus:

- **Ko, jūsuprāt, šis uzdevums jums devis?** (Piemēri: skolēns skolēnam, informācijas plakātu izgatavošana)
- **Kā jūs vērtējat iespēju stāstīt saviem vienaudžiem par alkohola lietošanas ietekmi un riskiem?**
- **Vai jūs turpināsiet stāstīt citiem to, ko jūs esat iemācījušies par alkohola lietošanas ietekmi un riskiem, lai liktu viņiem divreiz padomāt pirms alkohola lietošanas? Kāpēc/kāpēc ne?**

PALĪGMATERIĀLI SKOLOTĀJAM

IETEKME UZ CILVĒKA ORGANISMU

Lietojot alkoholu, cilvēka uzvedība un garastāvoklis mainās atkarībā no alkohola koncentrācijas asinīs un tā pieauguma tempa. Sākumā tas ir patīkami – cilvēks relaksējas un jūtas labi. Aizliegumi vairs neeksistē, kluss cilvēks var kļūt runīgs, un satraukts cilvēks var justies mierīgāks. Tomēr lielākajai daļai cilvēku alkohols tikai pastiprina esošo garastāvokli. Laimīgs cilvēks jūtas vēl laimīgāks, bet noskumis – vēl skumjāks.

Jo vairāk cilvēks izdzer, jo mazāk viņš spēj kontrolēt savas emocijas un organisma norises. Izruna kļūst neskaidra. Noskaņojums strauji mainās, iespējami emocionāli izvirdumi. Kļūst grūti kontrolēt savu ķermeni – cilvēks strepuļo, zaudē koordināciju vai pat nokrīt. Tie, kuri dzer alkoholu lielos daudzumos, var zaudēt samaņu, kā arī saindēties ar alkoholu.

Smadzeņu bojājums ir sastopams samērā daudzos ilgstošas un pārmērīgas alkohola lietošanas gadījumos. Pirmās pazīmes ir problēmas ar īslaicīgo atmiņu – t.i., spēju atcerēties lietas, kas notikušas pēdējā laikā. Agrīnas smadzeņu bojājuma pazīmes var būt atmiņas zudums pēc alkohola lietošanas.

Sirds speciālistiem ir dažādi viedokļi par to, kā alkohols ietekmē sirdi, taču visi speciālisti ir vienprātīgi, ka pārmērīgs alkohola patēriņš var bojāt gan sirdi, gan arī asinsvadus. Asinsspiediens kļūst pārkāpums, un tas var izraisīt sirds mazspēju un pat nāvi.

Aknas ir viens no sarežģītākajiem ķermeņa orgāniem. Viens no vissvarīgākajiem aknu uzdevumiem ir „detoksikācijas stacijas” funkcija. Aknas aizsargā organismu no saindēšanās, sadalot kaitīgās vielas pirms iekļūšanas asinsritē. No visiem ķermeņa orgāniem aknas ir tas orgāns, kas visvairāk cieš no pārmērīgas dzeršanas, jo gandrīz viss cilvēka iedzertais alkohols tiek metabolizēts aknās. Jau pēc pāris dienu ilgas dzeršanas aknas pietūkst un tajās rodas iekaisums. Tiek bojātas aknu šūnas, un to funkcijas pasliktinās. Šāda veida aknu bojājumi ir ļoti izplatīti.

Avots: Latvijas Alkoholisko dzērienu ražotāju un izplatītāju asociācija (LADRIA), 2010

CIK DAUDZ CILVĒKS VAR IZDZERT?

Nepastāv alkohola lietošanas „bezrisika” līmenis. Robežlīnija ir atkarīga no vecuma, svara, dzimuma utt.

Pārmērīga dzeršana vienmēr ir riskanta. Jo vairāk cilvēks izdzer, jo mazāk viņš spēj skaidri spriest. Kad tas notiek, cilvēks var izdarīt tādas lietas, ko skaidrā prātā nemūžam nedarītu. Tas palielina risku iekļūt negadījumos, kļūt par nozieguma, piemēram, laupīšanas, uzbrukuma vai izvarošanas, upuri.

Sievietes organisms panes alkoholu vēl sliktāk nekā vīrieša organisms, un parasti sievietes apreibst pēc mazāka daudzuma alkohola lietošanas. Tas daļēji izskaidrojams ar faktu, ka parasti sievietes svars ir mazāks par vīrieša svaru. Bez tam sievietes organisms salīdzinājumā ar vīrieša organismu satur vairāk ķermeņa tauku un mazāk šķidrumu (ūdens un asinis). Tas nozīmē, ka alkohols, kas ir ūdenī šķīstošs, sievietes organismā izšķīst mazāk nekā tāda paša svara vīrieša organismā. Bez tam sievietes aknas ir jutīgākas pret alkoholu nekā vīriešu aknas.

ALKOHOLA DEVAS

Par vienu alkohola vienību tiek uzskatīti 12 mililitri tīra (100%) alkohola (etanola). Tas ir daudzums, ko vesels pieauguša cilvēka organisms pārstrādā stundas laikā.

Alkohola vienības jeb devas (devas norādītas noapaļotos skaitļos)

Sauss vīns	1 glāze (150 ml)	1,2 deva
Šampanietis	1 pudele (750 ml)	6 devas
Gaišais alus (Alk. 5%)	1 pudele (275 ml)	1 deva
Sidrs (Alk. 5,5%)	1 bundža vai alus pudele (500 ml)	1,8 deva
Kokteilis iepakojumā (Alk. 5,5%)	PET pudele (1,5 l)	4 devas
Tumšais alus (7%)	1 pudele (500 ml)	2,3 devas
	PET pudele (2 l)	9,2 devas
Kokteilis iepakojumā (Alk. 14,5%)	1 pudele (275 ml)	2,6 devas
Degvīns	1 glāze (40 ml)	1 deva
Rums	1 pudele (200 ml)	5 devas
Džins	1 pudele (350 ml)	8,8 devas
Brendijs	1 pudele (700 ml)	17,5 devas

Zinātniski ir pierādīts, ka mazāku ļaunumu savai veselībai var nodarīt, tad, ja sieviete nepārsniedz divas līdz trīs devas dienā un 12 devas nedēļā, bet vīrietis nepārsniedz 5 devas dienā un 22 devas nedēļā. Tomēr tas nenozīmē, ka šīs devas var sakrāt pa nedēļu un vienā reizē izdzert visu nedēļas normu. Līdz ko tiek pārsniegts dienas devu maksimums, veselībai tiek nodarīts kaitējums. Vismaz 3 dienas nedēļā nepieciešams atturēties no alkohola, lai pasargātu savu veselību.

Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2014

ALKOHOLS UN CEĻU SATIKSME

Mehānisko transportlīdzekļu vadīšana alkohola reibumā ir bīstama un pretlikumīga. Joprojām starp katriem 100 negadījumiem 6 izraisītie ceļu satiksmes negadījumi ir notikuši, šoferim esot pie stūres alkohola reibumā (Ceļu satiksmes drošības direkcijas 2013.gada dati). Braukšana dzērumā nozīmē, ka persona vada transportlīdzekli alkohola reibumā. Juridiskā ziņā Latvijā cilvēks ir vainīgs par braukšanu dzērumā, ja viņš vai viņa ir vadījis mehānisko transportlīdzekli pēc alkohola lietošanas un alkohola līmenis asinīs, kas noteikts ar asins analīzes metodi, ir vismaz 0,2‰ (ja auto vadīšanas stāžs ir mazāks kā 2 gadi) vai 0,5‰ (ja auto vadīšanas stāžs pārsniedz 2 gadu). Mopēda vai velosipēda vadītājam alkohola koncentrācija asinīs nedrīkst pārsniegt 0,5 promiles. Par braukšanu dzērumā uzskata arī gadījumus, kad persona atrodas tādā alkohola vai citas vielas iespaidā, ka droša mašīnas vadīšana nav iespējama (Ceļu satiksmes likums, 28.pants).

Nav iespējams pateikt, cik daudz cilvēkam jāizdzer, lai alkohola līmenis asinīs sasniegtu 0,2‰. Tas ir atkarīgs no cilvēka svara, dzimuma, veselības stāvokļa, pirms tam apēstā ēdiena daudzuma utt. Diviem cilvēkiem var būt dažāds alkohola līmenis asinīs pat tad, ja viņu izdzertā alkohola apjoms ir vienāds. Nav iespējams paātrināt alkohola metabolismu – tādi „ārstniecības paņēmieni” kā pirts, kafija un svaigs gaiss nepalīdz. Organisms metabolizē alkoholu neatkarīgi no šiem ārējiem apstākļiem.

ALKOHOLA RADĪTĀS PROBLĒMAS

Pārmērīga dzeršana ilgākā laika posmā var izraisīt atkarību, kuras rezultātā cilvēkam ir grūti pretoties tieksmei iedzert. Alkohola atkarību un citas alkohola radītās problēmas var ārstēt, jo īpaši tad, ja ārstēšana ir sākta agrīnā slimības posmā.

Lai ārsts varētu diagnosticēt alkohola atkarību (alkoholismu) pagājušā gada laikā jābūt atbilstībai vismaz četriem no deviņiem nosacījumiem (balstīts uz CIDI (*Composite International Diagnostic Interview*) Alkohola atkarības skalas rādītājiem, saskaņā ar DSM-IV klasifikāciju (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition, published by the American Psychiatric Association*)).

Cilvēks:

- **izjūt spēcīgu tieksmi pēc alkohola.**
- **lieto alkoholu vairākas dienas pēc kārtas.**
- **ir grūti kontrolēt savu dzeršanu – ir mēģinājumi pārtraukt lietot alkoholu vai atturēties, tomēr saprot, ka nevar to izdarīt.**
- **nedzeršanas laikā izjūt spēcīgu tieksmi pēc alkohola, trīc rokas, ir slikta dūša, nogurums vai agresivitāte.**
- **lieto alkoholu, lai pasargātos no iepriekš minētajām problēmām.**
- **nepieciešams izdzert lielāku daudzumu alkohola, lai gūtu efektu.**
- **pastiprināti interesējas par alkoholu.**
- **alkohola lietošanas dēļ pamet novārtā vai ierobežo svarīgas nodarbes.**
- **turpina dzert, neraugoties uz pieaugošajiem draudiem veselībai.**

Avots: Atkarības vielu lietošanas izplatības pētījums, 2011; Slimību profilakses un kontroles centrs, 2012

VIRZĪBA UZ PRIEKŠU

Nolieciet plakātus klasē vai citā redzamā vietā skolā, lai citus cilvēkus skolā, kā arī bērnu vecākus informētu par problēmām, kas saistītas ar alkoholu.

Sāciet kopdarbu ar citām skolām, organizējiet kopīgus izglītojošus pasākumus un ekspozīcijas par šiem tematiem.

MATERIĀLS SKOLĒNIEM NR. 1 – SKOLĒNS SKOLĒNAM

1. POSMS

Jums ir jāizveido jauns mācību priekšmets un jānosaka tā temats un aplūkojamie jautājumi. Jau-
nais mācību priekšmets tiks mācīts no 6. līdz 9. klasei un aplūkos ar alkohola lietošanu saistītos
riskus un sekas, mudinot jauniešus.

Iesākumā uzskaitiet visus jautājumus un argumentus, kas, jūsuprāt, būtu jāiekļauj šajā mācību
priekšmetā.

1. Kas, jūsuprāt, jūsu vecuma jauniešiem būtu jāzina par alkoholu?

2. Padomājiet par dažādajiem veidiem, kā alkohols ietekmē cilvēkus.

3. Padomājiet par to, kādu ietekmi alkohols var atstāt uz jūsu organismu un citiem aspektiem,
piemēram, draugiem un draudzību.

4. Norādiet, kādā secībā šie jautājumi tiks aplūkoti, kādi jautājumi ir vissvarīgākie un kādi – mazāk
svarīgi.

Izlemiet:

1. Kurš vadīs izglītošanu skolā?

2. Kādus lektoros varētu uzaicināt uz skolu?

3. Vai ir iespējams iesaistīt šī mācību priekšmeta izstrādāšanā citus cilvēkus, piemēram, vecākus,
ārstus, policistus, citas organizācijas?

4. Kādus līdzekļus jūs izmantosit, lai izglītošana būtu noderīga un interesanta? (Piemēri: mājas
lapas, plakāti, attēli, filmas)

Kad esat gatavi, izvēlieties vienu vai vairākus cilvēkus, kuri prezentēs jūsu priekšlikumu.

2. POSMS

Kad esat noteikuši mācību priekšmeta struktūru, noformējiet plakātu, kas skaidri apraksta šo struktūru.

Plakātā vajadzētu parādīt svarīgākos mācību priekšmeta elementus un uzsvērt vislielāko apdraudējumu, ko jauniešiem rada alkohola lietošana.