**«Сделай свой выбор!»**

**Цель -** способствовать выработке у подростков отрицательного отношения к употреблению алкоголя

**Задачи**

Дать информацию о влиянии алкоголя на человека

Обсудить причины употребления алкоголя подростками

Обсудить последствия употребления алкоголя подростками

Поговорить о возможных способах решения жизненных проблем без употребления алкоголя

**Теоретическое положение**

Профилактика употребления алкоголя среди несовершеннолетних в настоящее время стала одной из актуальных задач, поскольку его употребление в подростковом возрасте наносит максимальный вред физическому, психическому и социальному здоровью. Исследования показывают, что употребление алкоголя в этом возрасте повышает вероятность появления таких проблем, связанных с алкоголем, как: регулярное употребление крепких напитков, курение, употребление запрещенных наркотиков. Доказано, что эксперименты в области наркомании начинаются с более доступных и принятых в обществе алкоголя и табака. Серьезное влияние оказывает алкоголь на задержку физического и психического развития, обостряет проблемы в семье и в школе, значительно увеличивает сексуальную активность подростков, что может привести к нежелательной беременности и к заболеваниям, передающимся половым путем. Подростки, употребляющие алкоголь, чаще других становятся жертвами таких преступлений, как изнасилование, нападения, избиения и ограбления. Употребление алкоголя является причиной преждевременных смертей молодых людей от несчастных случаев (утопление, пожар), а также от самоубийств и убийств.

Цель профилактического воздействия - отсрочить начало употребления алкоголя подростками, сократить употребление теми, кто его уже пробовал, и решить проблемы, связанные с алкоголем. Большинство подростков не осознают опасности употребления алкоголя и других психоактивных веществ, поэтому очень важно, обсуждать последствия без преувеличений, чтобы не подорвать их доверия к правдивой информации о ПАВ. Профилактические усилия должны быть направлены на функции, выполняемые алкоголем и факторы риска, связанные с влиянием окружающей среды.

**Ход занятия:**

**Мини-лекция.** Дать определение алкоголя

А.Н.Тимофеев в книге "Нервно-психологические нарушения при алкогольной интоксикации" (Л.,1955 г.) пишет:

"***Алкоголь относится*** к наркотическим веществам, действующим парализующим образом на любую живую клетку... особенно на клетки коры головного мозга... оказывает парализующее действие на высшие отделы центральной нервной системы (ЦНС), растормаживает механизмы нижележащих отделов. Этим объясняется возбуждённое поведение выпившего человека, т.к. тормозной процесс в высших отделах уже пострадал".

Особо опасное действие алкоголь оказывает на организм ребёнка. По данным фармоколога И.Н.Кракова, у детей, не достигших десяти лет, сильный токсический эффект, то есть отравление, и даже смерть, наблюдается от 2-3 столовых ложек водки, что соответствует приблизительно 15г. чистого алкоголя. (Цит. по Ю.Груббе "Алкоголь, семья, потомство", 1974г.)

Алкоголь содержится в пиве, вине, шампанском и водке. Обратите внимание на то, что в одной порции различных алкогольных напитков содержится примерно одинаковое количество чистого алкоголя (равное 15 мл): в банке пива его столько же, сколько и в 150 мл вина и 40 мл водки. Попадая в кровь, алкоголь замедляет реакции, нарушает двигательные функции, снижает ощущение опасности, приводит к нарушению сокращения мышц, слуха, зрения, обоняния, вкуса. Употребление большого количества алкоголя приводит к алкогольному отравлению, нарушению дыхания, сердечного ритма, возможности потери сознания. Употребление алкоголя часто становится причиной несчастных случаев и преждевременной смерти.

**Что же такое алкоголь и в чем его коварные свойства?**

1. В справочнике по токсическим веществам (токсическим - значит ядовитым) говорится, что алкоголь - это винный спирт. По действию на организм он относится к наркотикам. И обладает всеми признаками наркотика: оказывает болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызывает при малых дозах возбуждение, а при частом употреблении - привыкание и потребность в нем. Винный спирт - яд, который поражает все органы, но особо пагубное влияние он оказывает на сердце, печень, центральную нервную систему. А еще алкоголь поражает мозг, лишает человека ума. Недаром еще Пифагор говорил, что «пьянство есть упражнение в безумстве». В 1975 г. Всемирная организация здравоохранения признала: «Алкоголь - наркотический яд». Но в России алкоголь пока не признан наркотиком, и этот яд круглосуточно и свободно продается даже в гастрономических магазинах, в киосках и ларьках. К алкогольным изделиям относятся: пиво, вино, водка, спирт, самогон, чача, брага и другие напитки, имеющие крепость от 1,5 и более градусов в своем составе.

2. Чем больше алкоголя поступит в организм, тем больше отравляется мозг. В зависимости от уровня отравления мозга различают 6 степеней опьянения:

**Первая степень** - слабое опьянение. Признаки его - дурашливость, подвижность, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

**Вторая степень** - буйность. Для нее характерны повышенная раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам.

**Третья степень** - параличность - нарушается координация движений, иногда пьяный не может самостоятельно передвигаться.

**Четвертая степень** - безумность, безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, способность думать нарушена, в крайнем случае полностью утрачивается.

**Пятая степень** - усыпленность - алкогольный сон. Пьяный не утрачивает чувствительность, поэтому его можно тем или иным способом разбудить и даже заставить встать на ноги.

**Шестая степень** - наркозность - алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванне и в луже, сгореть в огне, вызванном выпавшей изо рта сигаретой.

**3. Как происходит привыкание к алкоголю?** Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь. Она развивается, если человек долго и регулярно принимал алкогольные напитки. Признаки алкоголизма: неудержимое влечение к спиртному, изменение степени его переносимости и деградация личности. Привыкание к яду происходит постепенно. Первая проба, как правило, сопровождается защитной реакцией: рвота, тошнота - так организм борется с отравой. Постепенно увеличивается доза, организм привыкает, появляется влечение к алкоголю. Различают три стадии алкоголизма. На последней, третьей стадии, происходит распад личности, человек полностью теряет контроль над собой, пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон, у него могут возникнуть белая горячка, другие алкогольные психозы. Особенно быстро алкоголизм развивается у женщин. В народе говорят: «Муж пьет - полдома горит, жена пьет - весь дом горит». Женщина-алкоголик теряет все женские черты, в ней погибает даже материнский инстинкт - она престает заботиться о своих детях. Дети и подростки в 3-4 раза быстрее привыкают к алкоголю. Их организм еще слаб, и они быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя.

**Излечим ли пивной алкоголизм?**

И да, и нет.

Пиво, при всех своих достоинствах, очень опасная вещь. Оно грозит превратиться из слуги в господина. Достоверных количественных критериев безопасной, по развитию алкоголизма выпивки, на сегодняшний день нет. Порог и скорость возникновения и прогрессирования болезни у разных людей различается в разы, что зависит, в основном, от устойчивости обмена веществ. Очевидно, что риск многократно увеличивается, при раннем (младше 18 лет) начале алкоголизации, при систематическом употреблении, при привычке к разовому употреблению более литра пива. Будьте внимательны к себе и осторожны. Получайте от жизни радость, в том числе и от пива - но не попадите в капкан. И уж если возникли проблемы, остановитесь немедленно, самостоятельно или с помощью врача.

Механизм развития **пивного алкоголизма** основан на активной рекламе пива. Причем пиво в соответствии с Законом "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта в алкогольной и спиртосодержащей продукции" исключено из перечня алкогольной продукции (статья "Основные понятия"). Поэтому пивной алкоголизм особенно развит в странах, славящихся производством этого хмельного продукта, к примеру, таких, как Германия или Чехословакия.

**Пивной алкоголизм** развивается от чрезмерного употребления пива, то есть, человек попросту может стать алкоголиком даже, не подозревая об этом. К примеру, алкоголиком можно считать и того, кто не пьет ни вина, ни водки, но каждый день выпивает несколько литров пива. По содержанию этилового спирта четыре литра пива равносильно бутылке водки, а глубина отравления зависит именно от концентрации этилового спирта в крови. Малый объем напитка с большой крепостью дает быстрое опьянение. А если эту же бутылку водки разбавить, например, водой или соком до четырех литров, то опьянение будет меньше, так как этиловый спирт всасывается в кровь постепенно, то есть намного медленнее, но его общее количество остается прежним. И норма - ежедневная бутылка водки (200 граммов спирта) или четыре литра пива - это уже алкоголизм. Такой поворот событий может быть неожиданным открытием для людей, которые не понимают, что такое опьянение или ни разу не задумывались над этим. Часто такие люди не признают себя алкоголиками, отнекиваясь словами типа "с бутылки водки я пьяный, а с пива только глаза краснеют, и в туалет хочется", хотя на самом деле у них явно выражена алкогольная зависимость. Самое страшное, что пробовать пиво, вино, да и крепкие спиртные напитки начинают еще школьники. Пиво открыто пропагандируется, является легкодоступным и относительно дешевым. Именно поэтому пить пиво могут позволить себе даже школьники и студенты, которые в течение дня (на переменах или перерывах между лекциями) выпивают несколько бутылок пива, совершенно не думая о последствиях. Газированные коктейли, в которых фактически нет ничего из тех компонентов, которые указаны на банках: ни рома, ни настоящего джина, ни натуральных соков, ничуть не лучше. По мнению подростков, пиво и коктейли просто меняют настроение в "лучшую" сторону, не особенно мешают соображать, позволяя "вполне сносно" управлять своим телом, а поэтому и не вызывают к себе серьезного отношения. Но, как часто выясняется, что уже через год-полтора после регулярного употребления этих слабоалкогольных напитков без спиртного жить уже невозможно. А ведь ни один алкоголик не начинает с водки или самогонки. Он начинает с пива, вина, которые можно сравнить со слабым наркотиком, а водку в таком случае следует сравнивать с сильным наркотиком. Но при этом механизмы зависимости в обоих случаях вырабатываются одинаково. Как слабые наркотики постепенно заменяется сильными, так и пивной алкоголизм неизменно приводит к обычному алкоголизму. Нельзя быть чуть-чуть беременной. Или человек совсем ничего не употребляет, или он все-таки употребляет - и неважно, что и в каких дозах. При всем этом бороться с влечением к пиву намного сложнее, чем с влечением к водке. Пивной алкоголизм - это очень тяжелая болезнь, которая не отпускает и с трудом поддается лечению.

**Творческие задания по теме «Дорогие» алкоголики**

Крупнейшие умы мира отмечали, что беды, причиняемые потреблением алкоголя, превышают те беды, что несут человечеству чума, голод и война вместе взятые. Алкоголь очень дорого обходится обществу. Чем же он опасен? Предлагаю обсудить этот вопрос. Представьте себе, что вам нужно убедить разные слои населения отказаться от алкоголя, показать, как дорого за него приходится платить. Подумайте и запишите:

1. Чем опасен алкоголь на транспорте.

2. Опасность алкоголя на производстве.

3. Опасность алкоголя для семьи, детей.

4. Связь алкоголя с преступностью.

Подберите примеры и сделайте вывод, почему опасно употребление алкоголя именно в этой области?

Алкоголь пробуждает в человеке чувство эйфории, ложной уверенности в себе, желания рисковать. Это толкает людей на преступления, за которые приходится платить: деньгами, свободой, кому-то - собственной жизнью.

**Мозговой штурм. *«Причины употребления алкоголя».*** Назовите причины, по которым подростки начинают употреблять алкоголь. Записать ответы. Обсудить некоторые причины того, почему подростки употребляют алкоголь. Действительно ли при помощи алкоголя этого можно добиться? Алкоголь не магическое средство и не выполняет тех функций, которые ему часто приписывают люди. Например: когда человек, попавший в трудную жизненную ситуацию, начинает пить, он не занимается разрешением этой ситуации, однако может осложнить ее, и даже создать новую проблему, если под воздействием алкоголя совершит какие-либо необдуманные поступки или правонарушения (ссоры, драки, привод в милицию и т.п.). Алкоголь влияет на рассудок, и пьющий часто не осознает опасности своих действий. Обратить внимание, что в нашей стране законом запрещено приобретать и употреблять алкогольные напитки лицам, не достигшим 18-летнего возраста.

**Работа с ситуациями.** Обсудить поведение какого-либо одного героя: 1 группа анализирует поведение Веры; 2 группа - Сережи; 3 группа - Валеры; 4 группа - Наташи.

Попросите прочитать рассказ, обсудить поведение своего героя и ответить на следующие вопросы. 1. Какую проблему пытался решить герой ситуации с помощью алкоголя? 2. Удалось ли герою решить свою проблему с помощью алкоголя? Почему? 3. Как герой ситуации, мог решить свою проблему без употребления алкоголя?

***Рассказ****: Саша пригласил на день рождения своих одноклассников: Веру, Сережу, Валеру и Наташу. Родители ушли, и ребята остались одни. Они танцевали и играли в разные игры. Когда вечеринка была в самом разгаре, к Саше зашел его сосед Витя со своим другом. Они были на три года старше Сашиных одноклассников. «Какой же день рождения без выпивки», – удивился Саша? Витя стал убеждать ребят, что немного вина сделает их вечеринку более веселой, что они уже взрослые и пить вино – совсем не опасно. Ребята сначала робко отказывались, но потом согласились.*

1. Вера подумала, что, выпив немного вина, она станет смелее и наконец-то сможет пригласить танцевать Сережу, который ей очень нравился.

2. Сережа решил, что вино поможет ему расслабиться, так как у него была трудная неделя.

3. Валера, который был маленького роста, и над ним иногда посмеивались, решил, если он будет пить вино вместе со всеми, никто уже не скажет, что он маленький.

4. Наташа решила, что немного вина поднимет ей настроение, так как она накануне поругалась со своей подругой.

После того, как вино было принесено и выпито, ребят было трудно узнать.

1. Веру бокал вина так разморил, что она уткнулась в подушку и уснула на диване.

2. Сережа стало тошнить, и он только и думал о том, как ему плохо.

3. У Валеры после выпитого вина так разболелась голова, что он сидел и плакал, как ребенок.

4. Наташа после выпитого бокала вина стала танцевать, но не удержалась на ногах и упала, порвав свое новое модное платье. Ее настроение было окончательно испорчено.

Употребление алкоголя часто не только не помогает разрешить ситуацию, но и может усугубить ее, создав новые проблемы. Подвести к выводу, что существует много здоровых способов, которые помогают справляться с проблемами и весело проводить время. Например: игры, спорт, обучение навыкам общения, преодоления отрицательных эмоций. Сказать, что в случае, когда самому не получается справиться с жизненными проблемами, следует обращаться за помощью к специалистам (врачу, психологу, воспитателю, педагогу, милиционеру и др.).

Назовите возможные последствия в следующих ситуациях:

1. Обсудить и рассказать об отрицательном влиянии употребления алкоголя на здоровье;

2. Об отрицательном влиянии употребления алкоголя на поведение;

3. Об отрицательном влиянии употребления алкоголя на учебу.

**Мини-лекция:** Подчеркнуть, что употребление алкоголя приводит ко многим отрицательным последствиям.

1. Длительное употребление алкоголя приводит к отрицательным последствиям, угнетающим здоровье человека: снижает сопротивляемость организма к инфекциям; приводит к раздражению желудка и язвам, высокому кровяному давлению и инсультам; необратимым изменениям в печени и мозге. Длительное употребление алкоголя нарушает производство мужского гормона (тестостерона) и может привести к импотенции у мужчин. У женщин происходит изменение гормонального цикла. Употребление алкоголя беременными женщинами ведет к внутриутробным дефектам плода и новорожденных.
2. В результате употребления алкоголя человек теряет контроль над своим поведением, что может выражаться в агрессии, драках, ругани, потере привлекательности, необдуманных поступках, приводящих к дорожным происшествиям, правонарушениям, аресту.
3. Последствия употребления алкоголя на учебу непосредственно связаны с влиянием алкоголя на деятельность мозга, в результате снижается концентрация внимания и памяти, что приводит к снижению успеваемости, прогулам и исключению из школы.

Подведите к пониманию, что учет отрицательных последствий употребления алкоголя помогает делать здоровый выбор в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя.

**Мозговой штурм. *«Причины не употреблять алкоголь».***

Большинство подростков никогда не употребляли алкоголь. Назовите причины, по которым подростки не употребляют алкоголь.

**Упражнение «Умей сказать "нет"»**

Большинство людей начали употреблять алкогольные напитки под влиянием других. Им не хотелось пробовать, и ощущения были малоприятные, но все-таки они поддавались на уговоры и принимали алкоголь. Почему же они так себя вели? Да потому, что боялись показаться слабыми, отсталыми, несовременными, боялись, что их будут считать дураками. На этой слабости и играют те, кто предлагает зелье. Значит, нужно показать им, что ты не боишься, что ты умнее и сильнее их. Нужно просто сказать: «Да, я боюсь за свое здоровье, да, я маменькин сынок, да, я еще маленький, да, я дурак». Или же повторять одну и ту же фразу: «Спасибо, нет». И это выбьет из рук манипуляторов их оружие. Они поймут, что вас не запугать, и вы действительно самостоятельный, сильный человек. Сейчас мы потренируемся в умении говорить «нет». [Имя, фамилия) будет играть роль провокатора и предлагать вам выпивку.

Фразы для провокации:

- Ну что, слабо? Боишься выпить?

- Пей! Или ты у нас маменькин сынок?

- Выпей! Ты уже не маленький!

- Не будешь пить? Значит, ты просто тормоз!

Но самый лучший способ избежать таких провокаций - не ходить туда, где предлагают выпить.

**Заключительное слово**

«Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъем, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинное представление о ценности вещей». Так писал об алкоголе американский писатель Джек Лондон. У людей всегда имеются проблемы, но алкоголь и другие наркотики их не разрешают, а скорее порождают новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди! Я от всей души желаю вам научиться самим решать свои проблемы и не искать легких путей.

**Подведение итогов**

Что нового вы узнали сегодня? Изменилось ли ваше отношение к алкоголю? Сможете ли вы устоять, когда будут предлагать выпивку? (Ответы детей.)

**Выводы:**

Употребление алкоголя отрицательно влияет на здоровье, поведение и учебу, т.е. мешает человеку полноценно жить.

Существует много причин, по которым многие подростки не употребляют алкоголь.