

**Социальный педагог Денисова И.А.**

## **Занятие по профилактике употребления пива**

**Тема: Увлечение пивом: безобидное развлечение или опасная привычка?**

***Цели мероприятия:*** изучить существование проблемы пивного алкоголизма, выявить биологические и социально-правовые последствия употребление пива для подростка, женщины-матери, мужчины-отца, продолжить воспитание ответственного поведения несовершеннолетних.

***Задачи:*** создать условия для командной работы учащихся; развивать навыки соединения научной просветительской информации с реальными жизненными условиями; развивать навыки выработки своего собственного мнения к тем или иным явлениям.

*Возрастная аудитория учащихся 16-18 лет*

*Вид мероприятия: дискуссия с элементами тренинга и ролевой игры*

### **Оборудование**

Проектор, компьютер, карточки.

### **Ход урока:**

1. Знакомство
2. Игра «Ассоциации»
3. Информация об алкоголе и пиве.
4. Чем опасно пиво
5. Тренинговое упражнение.
6. Обсуждение жизненных ситуаций.
7. Подведение итогов урока.

#### **1. Знакомство**

Добрый день. Меня зовут Ирина Александровна.

Сегодня, наша встреча пройдет в формате диалога. У меня есть много интересного для вас, но я хочу, чтобы и вы сегодня высказывали своё мнение, задавали вопросы, и кто-то, я уверена, мне расскажет что-то новое. Поэтому давайте представим, что мы сегодня не на уроке в классе, а просто в кругу друзей ведём беседу. Но при этом не будем забывать об элементарной воспитанности, давайте будем уважать себя и других, не будем перебивать говорящего и говорить одновременно с ним.

## 2. Игра «Ассоциации»

Прежде чем начнём нашу беседу и настроимся на нужный лад, давайте сыграем в игру «Ассоциации».

Правила очень простые: я говорю слово, а вы по очереди говорите первое, что приходит в голову при этом слове.

Итак, начнём со слова ОТДЫХ.

*(Ребята по очереди перечисляют, что у них ассоциируется с названными словами. Ответы можно записать и в конце урока сыграть ещё раз и сравнить результаты)*

Затем: ПРАЗДНИК, СТОЛ; ПИТЬ, АЛКОГОЛЬ, ПИВО.

*(Начинать нужно с положительных слов — ОТДЫХ, ПРАЗДНИК. Только после того, как аудитория вспомнит об алкоголе, предлагаются «алкогольные» термины)*

**Слайд 2.** Прочитать эпиграф: Сильно пиво, а своя воля сильней... выслушать ответы учащихся, их мнение на это высказывание.

Мы выяснили, что у нас довольно разные ассоциации с алкоголем. Для кого-то это веселье, праздник, а для кого-то — головная боль, болезни, смерть. *(Можно перечислить, что говорили ребята)*. Почему мы так по-разному относимся к алкоголю? А теперь давайте разберемся, что же из того, что мы знаем об алкоголе, действительно правда, а что заблуждение.

**Слайд 3.** В действительности алкоголь — никакой не пищевой продукт.

ВОЗ ещё в 1975 году своим решением на 28-й сессии в Женеве постановила считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье человечества.

Одна бутылка пива приравнивается к 50 гр. водки.

**Слайд 4.** Давайте выясним, что же входит в состав пива....

В последнее время на рынке алкогольной продукции появилась новая разновидность пива с высоким содержанием алкоголя - до 12% (strong beer). Употребление такого пива в таком же количестве, что и обычного, безусловно, влечет за собой цепь негативных последствий, обусловленных сочетанным токсическим действием алкоголя и других биологически активных соединений.

**Альдегиды-** органические соединения, токсичны. Способны накапливаться в организме.

**Сивушные масла-** побочный продукт спиртового брожения. Маслянистая жидкость с резким неприятным запахом.

**Эфиры-** органические кислородосодержащие соединения. Простые эфиры – летучие наркотики, раздражают слизистые глаз, верхних дыхательных путей. Сложные эфиры – накапливаются в организме, имеют наркотические свойства.

**Метанол-** бесцветная легкоподвижная горючая жидкость, это сильный яд, действующий на нервную и сосудистые системы. Отравление происходит при приеме вовнутрь.

ГОСТ 1972 г. прямо определял этиловый спирт как наркотик: «**Этиловый спирт** — легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к **сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы**».

Правда, уже в 1982 году мы видим: «Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, **относится к сильнодействующим наркотикам**».

А 1993 год: «Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом».

Вопрос: что изменилось за это время?

Формула спирта  $C_2H_5OH$ ?

Физиология человеческого организма?

*(Пусть ребята выскажут своё мнение)*

Именно наркотическим действием объясняются многие из тех эффектов, которые вызывает алкоголь, а пиво в России признано алкогольным напитком.

**Слайд 5.** Алкоголизм как болезнь развивается по своим законам. Всего выделяется три стадии алкоголизма. Первая стадия может наступить и через полгода, и через 2-3 года регулярного употребления (в зависимости от возраста, состояния здоровья и наследственности, от частоты и количества). Первая стадия - это стадия психической зависимости. Основные проявления - это получение большого количества положительных эмоций от выпивки и ее предвкушения. Общее состояние организма при этом более менее в норме. Трезвость в течение длительного времени начинает тяготить, чего-то не хватает. Постепенно растет доза алкоголя, выпивки учащаются, но, как правило, человек не подозревает о том, что болезнь уже начала прогрессировать.

Вторая стадия редко встречается в подростковом возрасте, все-таки процесс требует времени. А вот в юношеском - уже встречается часто. Особенно у тех, кто начал регулярно выпивать в 12 - 14 лет. Здесь к психической зависимости

присоединяется физическая. Это значит, что алкоголь стал необходим человеку для поддержания не только его настроения, но и физического самочувствия. На следующий день после опьянения алкоголик во второй стадии чувствует себя отвратительно, может не помнить, что с ним происходило (провалы в памяти), пытается "поправить самочувствие" очередной дозой спиртного, попадая в порочный круг. Становятся явными проблемы со здоровьем, психикой, проблемы в семье и социальной жизни. Именно на этой стадии, как правило, люди обращаются за лечением, так как алкоголь слишком явно начинает разрушать их жизнь. Увы - результат лечения не всегда положителен. И не от слабого развития медицины или психологии. Человек, становясь алкоголиком, постепенно привыкает к своей новой жизни, разрыв с прежней жизнью становится все больше, и то, что раньше было для него неприемлемым, становится совершенно нормальным. Его психика меняется таким образом, что если раньше было совершенно невозможным ходить невымытым, дурно пахнущим и падать на улице, то теперь это становится вполне допустимым. А если употребление началось достаточно рано, то подростку-алкоголику, к сожалению, и сравнивать такую жизнь не с чем - ведь он так и не успел сложиться как личность до того, как начал разрушаться.

Третья же стадия - стадия полной деградации, и физической и моральной. Кстати, в народе настоящими алкоголиками считают именно таких - лежащих под забором и потерявших человеческий облик. Но это уже конечная стадия.

**Слайд 6.** Что же такого страшного в этом «напитке»?

Во-первых, из-за относительно низкого содержания алкоголя некоторые люди додумались предлагать его даже детям. Недаром вся алкогольная пропаганда позиционирует пиво и слабоалкоголку как «напиток» для молодёжи. Чего только одни слоганы стоят: «Ты там, где успех», «выбор свободы» (*пусть подскажут, кто ещё какие знает*).

А на кого хочет быть похож обычный подросток? — на синего дядю Васю с бутылкой или на классного, спортивного, успешного красавчика из рекламы? Настоящий выбор — между трезвым и алкогольным образом жизни — умалчивают, подсовывая ложный выбор (красавчик в рекламе или алкоголик).

Происходит подмена понятий: хочешь быть успешным — пей пиво, хочешь много друзей — пей пиво. Но вот только никто при этом не упоминает, что от пива у мальчиков наступает ранняя импотенция, снижается уровень выработки тестостерона, а это — главный гормон, отвечающий за лидерские качества.

Никто не начинает употреблять алкоголь с водки, коньяка, самогона и прочего. Пиво — это приманка для неопытной рыбёшки: выпил — и ты уже на крючке, после этого в тебя уже будут вливать всё, что захотят и сколько захотят.

Врачи утверждают: пивной алкоголизм формируется даже быстрее водочного. В подтверждении своих слов приводят такой исторический факт: в прошлом веке Европу охватила настоящая эпидемия алкоголизма. руководители

государств того периода собрались на форум, чтобы обсудить эту проблему. Они решили, что лучше сократить выпуск крепких напитков и наладить производство более слабых. Граждане перешли на пиво, но количество друзей "зеленого змея" не прекратилось : пивной алкоголизм оказался еще хуже водочного.

#### **Слайд 7. Механизм развития пивного алкоголизма.**

**Слайд 8. Слайд 9. Слайд 10. Слайд 11. Влияние пива на внешний облик человека.** При злоупотреблении алкоголем раньше или позже, в зависимости от индивидуальных особенностей и выносливости организма, нарушается также и половая потенция, что связано со снижением условных и безусловных рефлексов, вследствие тормозного действия на подкорковые центры.

#### **Слайд 12. Изменение внутренних органов.**

При большом количестве выпитого возникает варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют этот феномен-явление синдром пивного сердца , или синдром капорного чулка,если пренебрегать пивом в конце концов сердце провисает, становится дряблым, а его функция живого мотора теряется.

**Слайд 13.** При злоупотреблении пива тяжело выражаются соматические последствия: миокардиострофия, цирроз печени, гепатит. При пивной алкогольной зависимости поражаются клетки головного мозга, ослабляется интеллект, обнаруживаются психопатоподобные изменения.

#### **Слайд 14.**

#### **Слайд 15. Подводим итоги (выслушиваем ответы учащихся).**

**Слайд.16.** Как влияет алкоголь на работоспособность и на количество аварий, происходящих во время алкоголизации организма.

#### **Ведущий: Ребята, мы с вами снова вспомнили подробности употребления пива и алкоголя вообще.**

А как поведете себя Вы, когда знакомый(ая) предложит за компанию посидеть в парке или сходить на дискотеку с парой бутылочек пива? Готовы ли Вы сказать «нет» «другу, подруге».

Я предлагаю Вам потренироваться говорить твердое «нет» в ответ на заманчивые предложения. Согласитесь, сейчас, когда Вы знаете, что пиво может обернуться бедой, глупо попадаться в ситуацию, где верх одержите не Вы - знающие проблему, а Ваш непросвещенный знакомый!

#### ***Тренинговое упражнение : Умение сказать «нет».***

Трое учащихся, будут уговаривать четвертого выпить или купить пиво. Задача четвертого, не нарушая прав уговаривающих(запрещено проявлять силу и оскорбления), отвечать твердо «нет» ,используя интонацию и жесты, при этом нужно каждое «нет» аргументировать, используя полученные знания.

Участвуют в упражнении по очереди все учащиеся. После проигрывания одними идут обсуждения среди всех наблюдающих: твердо ли звучало «нет»? Что не было использовано третьим, что помогло бы ему быть более убедительным?

Если учащиеся затрудняются проиграть ситуации, то можно предложить следующую игру.

### **Игра «Диалог с товарищем»**

(На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов . Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ)

Варианты предложений

Варианты ответов

Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? Попробуй пиво!

Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!

Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!

Хочешь пиво? Никто не заметит!

Нет! Я не буду и тебе не советую!

Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

Нет! Вредные привычки не приводят к добру!

Пошли покурим. Или тебе слабо?

Нет! У меня есть более интересные занятия!

Давай выпьем! С одной бутылочки к алкоголю не привыкнешь.

Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!

Нет! Я спешу на спортивную секцию. Хочешь, пойдём со мной.

Почему ты не пьешь? Боишься, что родители заметят?

Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.

Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной.

Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.

У нас в школе многие выпивают, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

Нет! Лучше пойдём ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!

Нет! Лучше пойдём ко мне. Вчера я закачал новые интересные компьютерные игры, поиграем.

**Обсуждение.** Ребята, скажите, пожалуйста, а чьей роли вам понравилось быть больше?

**А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.**

Ситуация 1: однокурсники Игорь и Виктор во время каникул почти каждый вечер «зависают» в парке на скамейках с бутылкой пива, возле них всегда много девчонок; шумная веселая компания никому не вредит, не мешает соседям на

других скамейках, не привлекает внимание у милиции, которые больше озабочены явными пьяными дебоширами.

- Типичная ситуация, не правда ли? А насколько она безобидная, если предположить, что герои-однокурники по такому плану будут развлекаться изо дня в день на протяжении всех 3-х месяцев каникул? Что может произойти в парке? Что станет с однокурниками?

Ситуация 2: Сосед дядя Леня всегда вечером посылает своего 16-летнего сына Артема в магазин за пивом. Мальчишка почти всегда приносит его отцу, если на смене в магазине работает наша соседка Аня.

- Эта ситуация является типичной и обыкновенной в жизни? Встречались ли Вы с подобным? Какой вред могут нанести несовершеннолетнему сыну такие «командировки» собственным отцом в магазин? Почему мальчику не всегда удается принести пиво отцу? Правильно ли поступает продавец Аня, позволяя покупать несовершеннолетнему соседу пиво?

Ситуация 3: Некоторые люди в период простуды и кашля зимой пьют в течение дня теплое пиво.... В чем здесь они видят пользу? Можно ли найти альтернативу данному «лекарству»?

Ситуация 4: Вадим сказал маме, что он никогда не будет таким как папа, который практически каждый день приходит домой «под мухой», вместо водки он будет пить пиво, потому что, в рекламе по телевизору он видел, что молодые парни, которые пьют пиво сильные, счастливые и могут летать на самолетах, а по радио слышал, что пиво укрепляет здоровье.

- Мальчик прав или ошибается? Почему по телевизору и радио часто выглядят все красивыми и успешными?

Ситуация 5: Мои подружки, им тоже по 17 лет, пьют пиво, объясняя это тем, что это не водка, вреда никакого оно не приносит и милиция не задержит.

- Так ли это? Поясните ответ?

**Ведущий. Мы с вами выяснили все подробности о пиве, разобрали ситуации, в которых может оказаться подросток.**

Определившись в реальном существовании пивного алкоголизма учащимся вынесен вопрос для обсуждения и выработки общего мнения: Какие меры необходимо предпринять, чтобы пивной алкоголизм не стал «чумой XXI века»?

**Ответы учащихся** («Семья», Администрация школы», «Районный отдел внутренних дел», «наркологический кабинет Районной больницы», «Центр молодежи», «Члены правительства»).

**Исходя из своего направления работы вынести мероприятия, которые помогут избежать проблемы в обществе.**

**(ответы и предложения записываются на доске или ватмане).**

## **Заключение.**

Если систематически употребляя алкоголь с друзьями никто не наносит вред никому, кроме самого себя, то откуда же все эти данные? Кто ездит в нетрезвом виде, кто воспитывает пьющих детей, кто в состоянии алкогольной интоксикации совершает преступления, кто, в конце-концов, забросал все парки и заповедники страны бутылками и окурками? Неужели ничтожный процент алкоголиков (приблизительно 2.1%) натворили всё это в нашей стране?

Помните, что каждым нашим поступком мы закладываем фундамент не только для своей будущей жизни, но и для жизни всего нашего народа. Живите трезво! Ради светлого будущего всех нас, наших детей, внуков, нашей страны.

### **Домашнее задание:**

**Если вы станете свидетелем любой ситуации, где будут участвовать несовершеннолетние сверстники, то попробуйте помочь им сказать «нет» и объяснить им что употребление пива - это опасная привычка, которая может привести к беде в будущем, так как четкой границы меры употребления пива нет.**

## **Приложение.**

Большинство из вас может сказать, собственно, кому какое дело, если я иногда в компании друзей выпиваю немного хорошего пива или чего другого. Пусть во вред своему здоровью. Свою «норму» я хорошо знаю. Пусть я проживу на 20 лет меньше. Зато будет, что вспомнить. Это моя жизнь и мой выбор.

А наш ли это выбор?

И уверены ли мы, что это действительно касается только нас?

Скажите, можно ли принудительно заставить человека употреблять алкоголь? Назовите способы с помощью которого, можно заставить человека исполнить чье-то желание.

Есть несколько способов, с помощью которых можно управлять как отдельным человеком, так и целыми народами:

1. Сила
2. Влияние на генетику нации
3. Экономика
4. Пропаганда
5. История
6. Философия

Давайте вместе разберём, как с помощью этих способов можно заставить пить целый народ.

Итак, применительно к алкоголю эти способы управления можно рассмотреть так:

1) **Силовой** — способ самый неэффективный, поскольку насильно пить целый народ не заставишь.

2) **Оружие геноцида** — алкоголь сам по себе является средством подрыва генофонда нации. И так получается, что чем мы больше пьём, тем больше деградируем, как в физическом смысле, так и в духовном. А чем ближе человек по строю психике стоит к животному, тем легче его сподобить. Вот и получается, что чем больше мы пьём, тем хуже живем и, соответственно, тем больше пьём. Вот так, шаг за шагом, страна и скатывается в алкогольную пропасть.

3) **Экономический** — доступность алкоголя по цене (в странах СНГ самые дешёвые алкогольные и табачные изделия в мире). У нас каждый старшеклассник может купить себе бутылку пива или среднюю по стоимости пачку сигарет.

4) **Пропаганда**. Скажите, сколько вы знаете песен, фильмов о трезвости? А об употреблении спиртного? В настоящее время нам отовсюду насаждается идея культурного питья.

5) **История**. С помощью искажения истории тоже можно управлять народами. Как вы думаете, сколько лет славяне пьют?

Славяне начали пить примерно 300 лет назад. Со времён Петра 1.

Ранее славяне никогда не имели пристрастия к алкоголю. По заповедям богов позволить себе хмельное всего 2 раза в год могли только мужи, выполнившие долг перед Родом — 9 детей. И данный запрет неукоснительно соблюдался многие века.

Все помнят строки «...пир на весь мир, где я был, мёд-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало». Это значит, гость проявил уважение к собранию, но алкоголем себя не отравил.

Даже в 1905 году в пьяной царской России мы пили всего 3.5 л чистого алкоголя на душу населения.

А в 1914 — были введены жёсткие ограничения на продажу и употребление алкоголя, вследствие чего уровень его потребления сократился практически до нуля.

После отмены сухого закона уже в мае 1925 мы вышли на уровень 0.9 литра.

1940 — 1.9 л

2000 г — 20 л.

Если бы мы пили, как считают многие, на протяжении веков, то вместо нас тут бы уже сидели китайцы.

**б) Философия.** Философия позволяет видеть общий ход вещей. Различать, где правда, а где ложь. А нам вместо правды и лжи подсунули две лжи: что можно пить либо умеренно, культурно, либо спиваться до уровня алкоголика. Но никто не говорит, что есть ещё и третий выбор — жить трезво.

А как мы можем сделать правильный выбор, если даже не знаем о его существовании?

И о какой свободе выбора можно говорить, если отовсюду непрерывно идёт пропаганда алкоголя?

Большинство даже слово «трезвость» за свою жизнь ни разу не слышали.

Кто из вас может сформулировать, что такое трезвость?

Трезвость — это полная свобода от навязанных псевдопотребностей, это естественное состояние человека, при котором он, анализируя свои поступки и поступки окружающих, учится и научается жить по совести, контролируя свои действия и отвечая за свои поступки.

Значит, чтобы быть действительно свободным, нужно быть трезвым. А чтобы быть трезвым, нужно, в первую очередь, мыслить трезво. А что это такое — трезвомыслие?

Трезвомыслие — способность человека в соответствии с его совестью принимать оптимальные решения, улучшающие качество жизни как самого человека, так его семьи, рода, народа и общества в целом, как здесь и сейчас, так и в отдалённом будущем.

А вот потребление алкоголя — разрушительный процесс, возникающий при стремлении удовлетворить собственную страсть и похоть. В кого превращается человек, если он начинает бездумно следовать своим инстинктам и желаниям?..

Как вы думаете, на что было бы похоже наше общество, если бы все жили и мыслили трезво?

А вот в каком обществе мы живём сейчас:

- сегодня уровень потребления алкоголя в России является одним из самых высоких в мире и составляет около 20 литров чистого спирта на душу населения в год (официальная статистика сообщает о 12-13 литрах). Это при том, что красной чертой являются 8 л, после чего наступает деградация общества;

- За последние 10 лет количество лиц, находящихся в зависимости только от пива, возросло 10-12 раз;
- 12% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний на самом деле произошли в результате отравлений, и в первую очередь алкогольных;
- каждый второй из живущих сегодня в России 40-летних мужчин не доживёт до 60 лет (50%), а в бедной, но непьющей Албании — только каждый двадцатый (7%);
- по данным МВД России, большая часть убийц нетрезвы в момент преступления. Такое же состояние и у 40% самоубийц;
- 90% преступлений против личности (тяжёлые телесные повреждения, ограбления, изнасилования и т.д.) совершают лица в состоянии алкогольного опьянения;
- Около 50% смертельно травмированных в ДТП погибают с повышенным содержанием алкоголя в крови;
- 85% техногенных катастроф (аварий автомобильных, аварий на производстве, несчастных случаев в быту) происходит из-за людей, находящихся в состоянии опьянения или «после вчерашнего». А страдают от этих аварий окружающие и возможно даже непьющие люди;
- каждый литр среднечеловеческого потребления алкоголя приносит в год 10-12 тыс. изуродованных младенцев;
- там, где до 50-х гг. в области был один, а то и ни одного детского дома, нынче их по 40-50;
- возраст приобщения к спиртному снизился с 17 до 14 лет. Почти треть несовершеннолетних в отдельных областях России выпивают ежедневно;
- родители приобщают детей к алкоголю в 60,5% случаев преимущественно в возрасте до 10 лет;
- 76,9% подростков, систематически принимающих алкоголь, учатся плохо, 23% учатся на среднем уровне и лишь около 1,5% показывают результаты немного лучше среднего уровня;
- жители России в среднем около 12% всего жизненного срока (8 лет) проводят в состоянии болезней и устойчивых расстройств здоровья;
- за 20 лет население России сократилось более чем на 6 миллионов (51,94 млн. на 1 января 1991 года — 45,76 млн. в январе 2011 г.). В среднем это 330 тысяч человек ежегодно.