|  |
| --- |
| государстенное буджетное образовтельное учреждение начального профессионального образования профессиональный лицей № 7 |
| Методическая разработка |
| Я могу сказать, НЕТ! |
|  |
| **Иванова Ольга Михайловна** |
| **02.04.2013** |

|  |
| --- |
|   |

**Мероприятие на тему: «Я могу сказать, НЕТ!»**

**Цель:** профилактика злоупотребления алкоголем через изменение отношения путем актуализации смысловой жизненной ориентации обучающихся, возраст 15-18 лет.

Мероприятие проходит в библиотеки, для создания атмосферы уюта и тепла.

**Ход мероприятия:**

1. Организационный момент (1-2 мин)

**Ведущий**: Здравствуйте уважаемые участники, гости. Сегодняшняя дискуссия на тему злоупотребления алкоголя.

1. Предлагается просмотреть ролик «Официальные источники»

**Слайд 3. Упражнение «Ассоциации»** (10 минут)

Участникам предлагается назвать первые, приходящие в голову ассоциации со словом «алкоголь». Высказывание записывается на доске.

Ассоциации могут быть вполне позитивные, например:

* веселье;
* напиться и забыться;
* компания.

Затем участники называют и записывают на доске ассоциации со словом «алкоголик»:

* грязь;
* бедность;
* бомж;
* болезнь;

Создается картина - портрет человека, злоупотребляющего алкоголем.

**Вопросы к участникам:** Какие чувства вызывают «опустившиеся» люди? (Запишите озвученные чувства на доске).

Хотите ли вы стать таким человеком? (Предполагается, что НЕТ)

 Акцентируется внимание аудитории на том, что картина составлена ими самими, и спрашивается, насколько она привлекательна для них.

 Спросите у участников: Какова взаимосвязь между этими списками, понятиями. По какой причине эти списки так сильно отличаются?

1. Мини-лекция с элементами дискуссии (10-15 мин)

**Слайд 4.**  Алкого́ль (в медицинском языке, иногда — «а́лкоголь») (от араб. аль-куху́ль) — чаще всего подразумевается этанол (этиловый спирт или просто спирт), получаемый при ферментации сахаров (брожение).

В химии алкоголями называют любое органическое соединение, в котором группа -OH связана с атомом углеводорода.

**Слайд 5.** Алкоголизм - наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности.

**Слайд 6.** Условно алкоголь можно разделить на три стадии алкогольного опьянения: легкое алкогольное опьянение, опья­нение средней степени и тяжелое алкогольное опьянение.

Содержание алкоголя в крови при легком опьянении, как правило, составляет 0,5-1,5 0/00, промилей, при опьянении средней степени - 1.5-2,5 0/00,промилей,при тяжелом опьянении - 2,5-3 0/00. При увеличении со­держания алкоголя в крови до 3-5 0/00 разви­вается тяжелое отравление с возможным ле­тальным исходом. Более высокая концентрация алкоголя вкрови считается смертельной.)

**Слайд 7.** Легкое алкогольное опьянение характери­зуется подъемом настроения, благодушием, стремлением к общению. При этом снижается способность концентрации внимания, ассоци­ации становятся поверхностными, непоследо­вательными, ускоренными. Суждения оказыва­ются легковесными, собственные возможности завышаются. Нарушается восприятие времени и пространства, поэтому особо опасно опьянение при работе с движущимися механизмами, на транспорте. Объективно наблюдаются расшире­ние периферических сосудов (порозовение, по­тепление кожи, блеск глаз), уменьшение частоты сердечных сокращений с увеличением сердечного выброса (замедленный полный пульс), сни­жение тонуса сосудистой системы в целом (па­дение артериального давления (АД), мышечного тонуса, дисфункция мозжечка (мышцы мягкие на ощупь, движения неточные и замедленные).

**Вопросы к участникам:** Что может произойти с че­ловеком на данной стадии опьянения? Какие ри­ски существуют?

Например: повышенный риск травматизма (концентрация внимания снижена), необдуман­ные поступки, потеря ощущения опасности (пьяному море по колено) и т.д.

**Слайд 8.** При опьянении средней степени часто появ­ляется раздражительность, нередко с чувством обиды, недовольства, злобы, что отражается в высказываниях. Возможно агрессивное поведение. Расстройства мышления углубляются. Учаща­ется пульс, повышается артериальное давление (АД); однако периферические сосуды остаются расширенными, нарушается капиллярный кро­воток, поэтому лицо становится красным. На­рушение регуляции сосудистого тонуса на этой стадии опьянения может вызвать приступ сте­нокардии, спазм мозговых артерий. Нарастает нарушение координации движений, постепен­но развиваются сонливость, вялость, наступает глубокий сон. При пробуждении отмечаются разбитость, тяжесть в голове, подавленное на­строение, недовольство собой и окружающими, раздражительность, отсутствие или снижение аппетита; затруднены осмысливание и концен­трация внимания, нарушена координация дви­жений, замедлен темп психических процессов.

**Вопросы к участникам:** Что может произойти с человеком на данной стадии опьянения? Какие риски существуют? Например: скандалы, драки, невоздержанность в разговоре. Опасность наси­лия.

**Слайд 9.** При тяжелом алкогольном опьянении нару­шена ориентировка в окружающем пространстве, речь замедляется и перемежается паузами, утрачивается мимика. Отмечаются вестибулярные расстройства - головокружение, тошнота, рвота. С нарастанием опьянения усиливается нарушение сознания, вплоть до развития комы, замедляется дыхание, понижается тонус сер­дечно-сосудистой системы, развиваются обез­движенность, расслабление мышц. В результате паралича дыхательного центра может наступить смерть. После тяжелого алкогольного опьяне­ния психические и неврологические расстрой­ства выражены сильнее. Человек не помнит, что с ним происходило. В течение нескольких суток возможно расстройство сна, при приеме снотворных может вызвать тяжелые осложне­ния.

**Вопросы к участникам**: Что может произойти с че­ловеком на данной стадии опьянения? Какие ри­ски существуют?

**Bедущий:** При увеличении выпитого риски уве­личиваются, проговорите это с участниками еще раз.

**Слайд 10.** У подростков устойчивость нервной системы к алкоголю снижена, вследствие чего происходит глубокие и необратимые процессы её разрушения.

1. Демонстрация фильма

 **Слайд 11. «Антиалкоголь»**

**Вопросы к участникам:** Наверняка, кто-то из вас думает, что не все люди, которые употребляют алкоголь, опускаются на самое дно и становятся алкоголиками. Все ли алкоголики - безвольные люди? Или это проявление болезни? Может быть, им тоже когда-то казалось, что они могут остановиться? И когда-то они тоже брезгливо морщились, увидев опустившихся людей?

 **Слайд 12.** Снижение самоконтроля

**Слайд 13.** Сейчас отмечается рост подростково-юношеского алкоголизма, преимущественно за счет «пивной зависимости». Учащаются случаи алкогольной зависимости и даже алкогольных психозов у детей 10-12 лет. Установлено, что 90% учащихся к окончанию школы ощущали состояние опьянения.

* Причины алкоголизма у подростков Социальное окружение в школе или на улице оказывает на нас большое влияние. Стремление выделиться или наоборот, быть как все, приводит к тому, что в итоге вся компания подростков начинает употреблять алкоголь.
* Неудачи в жизни, неумение рационально использовать свободное время также являются причинами подросткового алкоголизма.

**Слайд 14. Представьте себе …**

* Представьте себя в роли родителя, у которого пятнадцатилетний ребенок пришел домой в час ночи совершенно пьяный.
* Подумайте и скажите темы, вопросы, доводы, которые Вы будучи родителями обсудили со своим ребенком.

**Слайд 15. Обсуждаем тему**

* Назовите категории людей, которым вообще не следует употреблять алкоголь?
* Правда ли алкоголь помогает бороться с депрессией, проблемами, является хорошим средством для развития общительности?
* Как можно отказаться от употребления алкоголя?

**Подсказка ведущему:**

Дети и подростки; беременные женщины; во­дители транспортных средств; люди с хрониче­скими заболеваниями; лица, употребляющие лекарства; люди, которые не могут ограничить себя в выпивке; лица, профессиональная деятельность которых требует повышенного внима­ния и осторожности.

Правда или нет? Алкоголь помотает бороться с депрессией, проблемами, является хорошим средством для развития общительности.

**Подсказка ведущему:**

Нет, это заблуждение. Алкоголь не помогает решать проблемы. Стрессы, проблемы, тревогу, страх многие люди пытаются снять алкоголем. Человек под влиянием алкоголя теряет чувство реальности, вследствие чего проблемы не ре­шаются, а накапливаются, увеличиваются. Это грозит появлением «замкнутого круга», приво­дящего к алкогольной зависимости.

Многие люди говорят, что алкоголь прида­ет им смелости, позволяет избавиться от «ком­плексов», дает возможность почувствовать себя душой компании. На самом деде, в состоянии опьянения человек не способен критически оце­нивать свои поступки, степень реальной опасно­сти и то, как он выглядит в глазах окружающих. То, что человеку кажется смелостью, на самом  *деле* может быть рискованным, опасным для жизни иди противозаконным поведением.

Иногда мы спрашиваем ребят, готовы ли они к этому?

**Слайд 16. Подведение итога**

Можно попросить участников ответить на во­прос: Как злоупотребление алкоголем может повлиять на жизнь человека? Лучше, если это будет ответ каждого участника на вопрос, как алкоголь может повлиять на его жизнь. Мож­но предложить участникам продолжить фразу: «Вывод, который я могу сделать после сегодняш­него занятия...».

**Слайд 17. Подведение итога**

**В конце занятия ведущий** : «Пока мы живы, мы многое можем изменит!, исправить, даже когда кажется, что жизнь уже не имеет смысла. Имеет! Все образуется, переживется. Но только пока мы живем! А сами для себя вы яв­ляетесь ценностью? Подумайте об этом... Если вы для себя ценность, то что нужно делать - обе­регать себя иди разрушать? Подвергать различ­ным рискам или защищать? Наверное, обере­гать, и нам очень бы хотелось, чтобы вы берегли себя и тех, кто рядом, тех, кто вам дорог. Это в ваших силах!»

**Слайд 18.** Все вместе: «Я могу сказать, НЕТ»! – алкоголю.