

**НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!**

**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
И АЛКОГОЛЬ**



Автономная некоммерческая организация правового сопровождения граждан и их семей "Наша инициатива"

УЧЕБНЫЙ ЭЛЕМЕНТ: ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И АЛКОГОЛЬ

НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!

 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Йошкар-Ола 2020

Изучив данный элемент, ты сможешь:

- Узнать о влиянии алкоголя на организм человека;
- Научиться конструктивному отказу от алкоголя;
- Узнать, как предотвратить развитие алкогольной зависимости;
- Осознанно сформировать ценностное отношение к своему здоровью.

Сопутствующие учебные элементы:

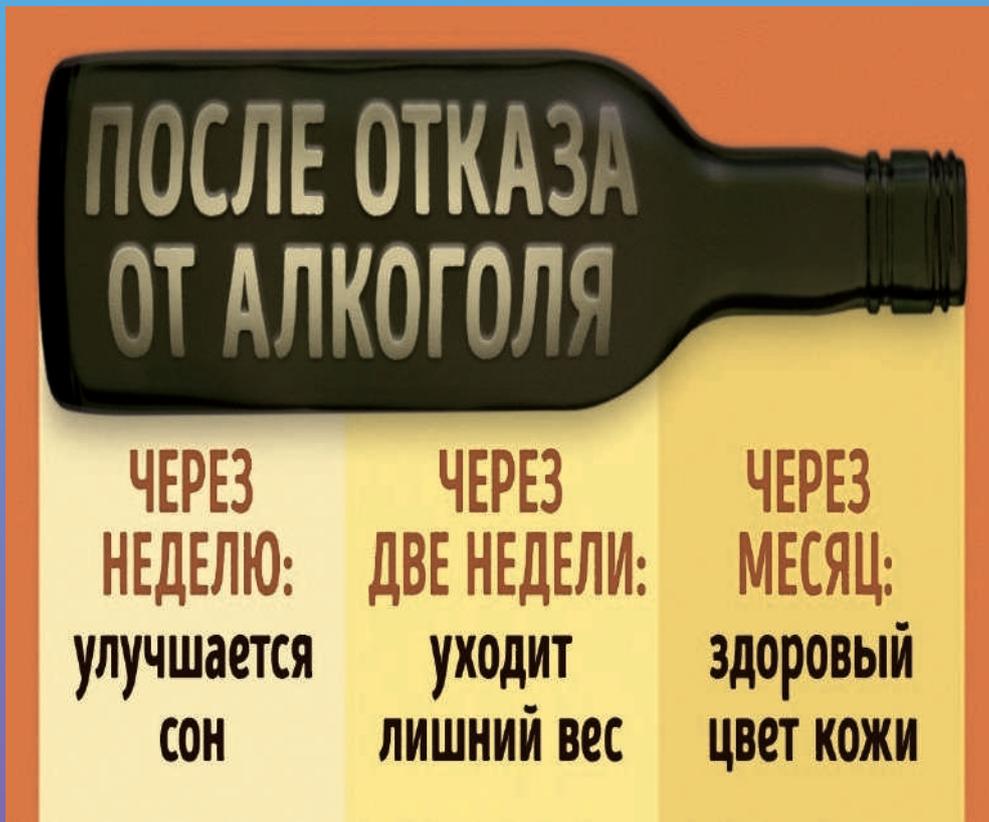
- «Твое здоровье и основы безопасности жизнедеятельности»;
- «Твое здоровье и курение»;
- «Твое здоровье и наркотики»;
- «Твое здоровье и твой досуг»;
- «Твое здоровье и питание»;
- «Твое здоровье и личная гигиена».



Береги здоровье смолоду

Алкоголь – этиловый спирт. Используется в качестве растворителя, антифриза, дезинфицирующего средства. Обладает наркотическим действием, но официально не относится к наркотикам.

Брожение – распространенный способ превращения растительного сырья в алкоголь.

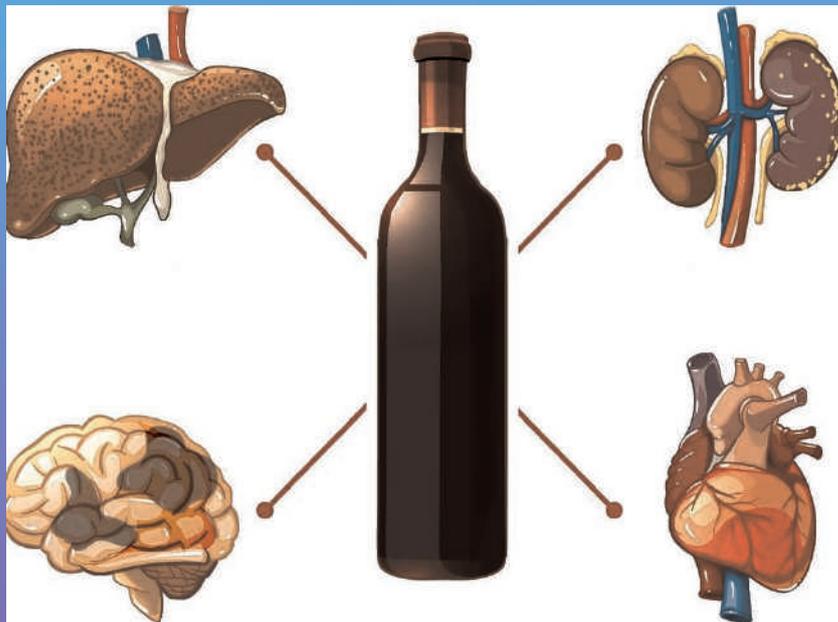


Действие алкоголя на организм

Алкоголь поступает в кровь уже во рту. Большая часть всасывается в тонком кишечнике. Он распределяется по организму и влияет прежде всего на мозг.

Сжиганием алкоголя занимается печень. Она окисляет 6-8 грамм алкоголя в час (20 грамм водки или кружка пива), преобразуя его в яд - ацетальдегид, который преобразуется в слабую уксусную кислоту и выводится.

Алкогольное опьянение - состояние, вызванное употреблением алкоголя. Печень не справляется с ним и в организме накапливается большое количество ацетальдегида.



Стадии опьянения:

1. Легкое возбуждение, ощущение благополучия. Легкое головокружение, ощущение тепла, повышенная самоуверенность, обидчивость.
2. Сильное возбуждение, потеря чувства меры, громкая речь, сильная раздражительность, агрессивность, бессвязное мышление, шаткая походка.
3. Рвота, непроизвольное мочеиспускание, слюнотечение, сонливость, сменяющаяся глубоким сном. Такое состояние рассматривают как начало отравления алкоголем, которое может закончиться смертельным исходом.



Последствия опьянения:

1. Временная потеря памяти.
2. Токсическое воздействие на:
 - Мозг;
 - Сердце;
 - Печень;
 - Поджелудочную железу;
 - Желудочно-кишечный тракт;
 - Половые органы.
3. Осложнения заболеваний.



Зависимость

Потребность, характеризующаяся бесконтрольным употреблением алкоголя. Бывает как психической, так и физической.

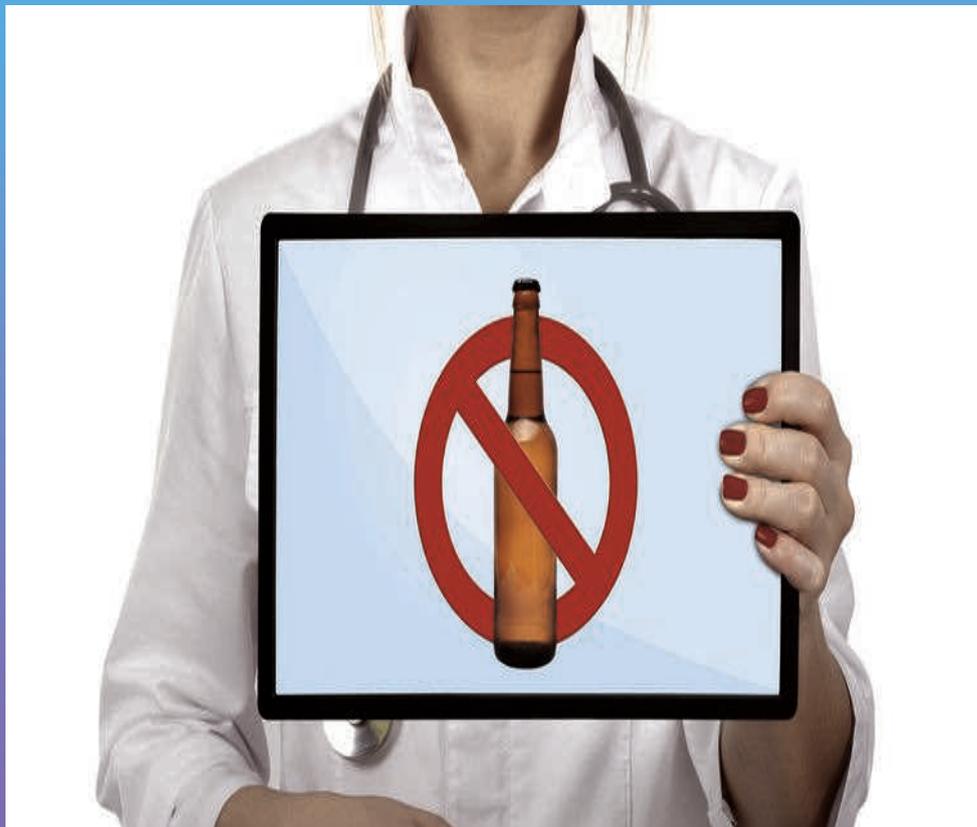
Зависимость:

- Нарушает нормальное поведение;
- Способствует безответственному отношению к себе и к окружающим.

Как избежать ситуаций употребления алкоголя?

Необходимо:

1. Правильно организовывать свой досуг;
2. Заниматься творчеством;
3. Заниматься физической культурой;
4. Развивать духовные потребности;
5. Научиться отказу от употребления алкоголя в вежливой форме.



Групповое задание

По сигналу учителя разделитесь на группы по два человека и проиграйте ситуации, при которых вы, проговорив друг с другом все предложенные варианты ответов, научитесь говорить «нет» на предложения о выпивке.

1. Нет, спасибо, я не хочу;
2. Спасибо, я уже;
3. Нет, я не хочу, у меня будут проблемы с родителями;
4. Нет, я буду себя потом плохо чувствовать;
5. Нет, я не спешу на тренировку;
6. Нет, мне надо закончить дела.



Индивидуальное задание

Проанализируйте свои ощущения и ответьте на вопросы:

1. Какой ответ тебе было труднее всего произвести?
2. Какой ответ тебе было легче всего произвести?
3. Как ты думаешь, почему?

По мнению психологов, наиболее эффективный ответ: «Спасибо, я уже...».

Этот вариант позволит сказать нет, никого не обидев, так как эта фраза имеет несколько смыслов.

Если этот ответ не показался тебе самым простым, то проговори его еще несколько раз со своим партнером.



Контрольные вопросы

1. Здоровью вредит:
 - A. Алкоголь, курение, наркотики;
 - B. Чрезмерная нагрузка;
 - C. Хорошее питание.
2. Алкоголизм это:
 - A. Повышение работоспособности;
 - B. Нарушение самоконтроля;
 - C. Появление провалов в памяти;
 - D. Токсическое воздействие этанола;
 - E. Повышение умственной активности.
3. Наиболее эффективный ответ:
 - A. С удовольствием;
 - B. Спасибо, я уже;
 - C. Нет, я не хочу;
 - D. Нет, у меня будут проблемы с родителями;
 - E. Нет, не хочу себя плохо чувствовать.
4. Алкоголь вызывает зависимость?
 - A. Да;
 - B. Нет;
 - C. Нет, если употреблять в умеренно.
5. Чтобы избежать употребления:
 - A. Умейте сказать «нет»;
 - B. Правильно организуйте досуг;
 - C. Оба ответа верны.
6. Зависимость лечится?
 - A. Да;
 - B. Нет;
 - C. Только на определенном этапе.
7. Выбери три аргумента чтобы убедить друга не употреблять:
 - A. Соблюдай гигиену;
 - B. Заведи собаку;
 - C. Поменяй компанию;
 - D. Займись спортом;
 - E. Правильно питайся;
 - F. Будь активным;
 - G. Займись творчеством.

ТЕЛЕФОН 8 (917) 707-92-15

EMAIL 3.16@MAIL.RU

САЙТ [HTTP://INITIATIVE12.RU/O-NAS/](http://INITIATIVE12.RU/O-NAS/)

ГРУППА В «ВКОНТАКТЕ»

[HTTPS://VK.COM/NASHA_INICIATIVA](https://vk.com/nasha_iniciativa)