**«Алкоголь - міфи і реальність»**

Підготувала Стецик Г.П.,

класний керівник 10-Б класу

Тернопіль, 2014

**Мета**: дати уявлення про причини і наслідки алкоголізму; сформувати у підлітків негативне ставлення до алкоголю; сформувати навички відмови від вживання алкоголю.

**Час проведення:** 1година.

**План заняття:**

1. Вступ;

2. Очікування «Повітряні кульки»

3. Правила групи (повтор)

4. Вправа-привітання «Рукостискання з закритими очима»

5. Вправа «Зоопарк»

6. Вправа «Наслідки вживання алкоголю»

7. Вправа «Розмова в ресторані»

8. Рефлексія всього заняття

9. Очікування «Повітряні кульки»

10. Ритуал прощання - вправа «Групова поема»

**1Вступ (5 хв.**).

Нам належить важка розмова про підступних ворогів людства - нікотин, алкоголь і наркотики. Ви, напевно не раз чули про їх шкідливий вплив на здоров'я людини. Сьогодні ми про це поговоримо. Дізнаємося історію тютюну, спиртного і наркотиків, яку шкоду здоров'ю приносять ці шкідливі звички. І як з ними боротися. Та спершу ваші очікування – що нового ви хотіли б дізнатися?

**2.Очікування «Повітряні кульки» (10 хв.).**

Учасники отримують стікери у формі повітряних куль і пишуть на них свої очікування від тренінгу, потім, озвучуючи їх, вішають кульки внизу ватману, де намальована природа і небо. Наприкінці тренінгу, якщо очікування учасників виправдаються, вони зможуть «запустити» свої очікування в небо.

**3. Правила групи (повтор) (5 хв.):**

1) Правило руки: хочеш щось запитати, підніми руку.

2) Говорити від свого імені: не узагальнюючи і не від імені всіх.

3) Тут і тепер: аналізувати і обговорювати те, що передбачається на даній зустрічі.

4) Три НЕ: не бурчати під ніс, не шепотіти на вухо, не говорити одночасно.

5) Активність: участь в роботі і обговореннях

6) Конфіденційність: вся інформація щодо конкретних учасників повинна зберігатися в групі - це умова психологічної безпеки і саморозкриття.

7) Щирість і відкритість: не лицемірити і не брехати, бути самим собою, отримати та надати чесний зворотний зв'язок.

8) Кожна думка має право на існування: обговорювати і критикувати висловлювання, думки, а не особистість.

**4. Вправа - привітання «Рукостискання з закритими очима» (5 хв.)**

Мета: Комунікативна гра, розвиток уваги, інтеграція групи, створення позитивної атмосфери.

Матеріали: Не потрібні

Час: 10 хвилин

Зміст: Робота в парах. Учасники тиснуть руки один одному і застигають в такій позі. Після цього, кожен з учасників робить кілька кроків назад, а потім, не відкриваючи очей, повертається до партнера, пробуючи знову з'єднати руки в рукостисканні.

**5 Вправа «Зоопарк» (10 хв.)**

Пояснення: Ця вправа дозволяє учасникам через гру познайомитися з усіма стадіями сп'яніння. Під час виконання вправи учасники нічого про цю мету знати не повинні.

Інструкція: Ведучий запрошує всім учасникам сісти в коло. Коли всі сіли, він говорить: Зараз я пропоную вам подуріти. Я кожному з вас прошепчу на вухо назву якої-небудь тварини, яку ви повинні будете показати, коли я попрошу. Показувати намагайтеся якомога смішніше. Сам (а) я теж буду зображати яку-небудь тварину.

Після цих слів ведучий підходить до кожного і на вухо шепоче назву одного з п'яти тварин: павич, півень, мавпа, осел і свиня. Бажано, щоб кількість тварин кожного виду було приблизно рівним, для цього ведучий шепоче назви тварин по черзі: павич - півень - мавпа - осел-свиня - павич - півень - мавпа - осел - свиня і т.д.

*А тепер по моїй команді ми всі дружно почнемо зображати потрібну тварину. Ваше завдання - не тільки смішно її показати, а й знайти «своїх», тобто зібратися в зграї, щоб всі тварини одного виду опинилися разом. У нас 5 видів тварин, подивимося, хто збереться першими. Почали!*

У результаті тварини одного виду повинні опинитися разом: павичі з павичами і т. д. Після того, як усі зберуться, можна попросити: *«Де у нас павичі? Покажіться всім, павичів!»,« Де у нас півні? Покажіться, півнів! »* І т.д. по всім тваринам.

Увага: порядок важливий! Спочатку павичі, потім півні, потім мавпи, потім осли, і нарешті, свині.

Аналіз вправи: Після того, як всі зібралися і здалися, попросіть всіх сісти назад в коло. Почніть обговорення з питання: *Як ви думаєте, який зв'язок між всіма цими тваринами і алкоголем?* Дочекайтеся відповідей, потім скажіть:

*Як говорить народна мудрість, людина в сп'янінні проходить кілька стадій. Спочатку це павич, потім півень, потім мавпа, далі осел і, нарешті, свиня. Пам'ятайте про це, наливаючи чергову чарку!*

Давайте подивимося ще раз на цих тварин як на стадії сп'яніння.

*• Чи згодні ви, що сп’яніла людина походить на цих тварин?* Якщо хтось не згоден, запитаєте: *А на яких тварин він тоді схожий?*

*• Як ви вважаєте, є алкоголь «абсолютним злом» чи все ж є рамки, перебуваючи в яких, можна залишитися «павичем»?* Учасники висловлюють свої думки.

*• Ким є люди, які напиваються до стану «свиней»?*

Потім потрібно розповісти:

*Помірне споживання алкоголю не є хворобою. Хворобою є систематичне вживання алкоголю у великих кількостях. Ще ця хвороба називається алкогольною залежністю.*

*У помірних дозах спиртне є судинорозширювальною засобом і знижує рівень холестерину в крові. Однак потрібно пам'ятати, що здорова людина, яка правильно харчується, не доводить свій організм до стресів і не відчуває проблем з спілкуванням може ВЗАГАЛІ обходитися без спиртного. Платою за ті кілька позитивних ефектів, які надає алкоголь, є: надмірне навантаження на серце і печінку, алкогольна залежність. Якщо людина споживає великі дози алкоголю в несприятливому зовнішньому середовищі (сильний мороз, спека, в болотистій або гірській місцевості), це може призвести до летального результату. Алкоголь може призвести до жахливих наслідків. Ми з вами часто чуємо по телевізору, що хтось когось вбив, пограбував або зґвалтував, і все це він зробив під дією алкоголю. Все це, на жаль, не рідкість. Ми з вами часто самі стикаємося з негативним дією алкоголю. Давайте поговоримо про це.*

**6. Вправа «Наслідки вживання алкоголю» (10 хв.)**

Пояснення: Ця вправа призначене, щоб відчути на собі негативний вплив алкоголю.

Інструкція: Всі учасники стають «коридором» - у дві шеренги один напроти одного на відстані півтора метра. Довжина коридору - 3 - 4 метри, в залежності від кількості учасників. В одному кінці коридору стає ведучий з блокнотом і ручкою. В іншому кінці один з учасників. Його завдання - обертатися навколо себе 15-30 секунд так, щоб викликати сильне запаморочення. Потім він повинен дійти до ведучого і написати в блокноті своє ім'я, прізвище та по батькові. Задача учасників, які знаходяться поруч з ним - не дати йому отримати травму. Перед початком вправи всіх учасників потрібно проінструктувати, що падати на весь зріст у жодному разі не можна. У випадку падіння, потрібно підгинати коліна і сідати на підлогу. «П'яного» учасника потрібно направляти, і, якщо він почне падати, акуратно підтримати його під руки.

Аналіз вправи:

*• Наскільки важко було контролювати свої рухи?*

Ведучий повинен пояснити, що при сильному алкогольному сп'янінні людина відчуває приблизно такі ж відчуття, тільки до них додаються труднощі в мові і затуманення свідомості. Якщо людина страждає на алкоголізм, то погана координація і «заплітання мови» стають його супутниками по життю. При обговоренні ведучий повинен порушити питання споживання пива та алкогольних коктейлів, тому що зазвичай це перші алкогольні напої, які пробують підлітки. Задайте питання:

*• Як ви думаєте, до стану якого з розіграних сьогодні тварин можна дійти, якщо пити пиво?*

Багато підлітків вважають, що пивом не можна напитися так само, як горілкою. Необхідно пояснити, що це не так. Зверніть увагу підлітків на те, що в останні роки в ЗМІ ведеться пропаганда споживання пива як певного стилю життя. Поясніть, що пивний алкоголізм - найважчий.

*Пиво - це алкоголь. У пиві міститься етиловий спирт. І саме етиловий спирт викликає залежність. Пивний алкоголізм - це те саме, що і горілчаний, коньячний. Його відмінності - тільки в гіршу сторону.* *Загальне в тому, що в будь-якому випадку - горілка це, пиво або коньяк - людина п'є етиловий спирт. Відмінності роблять пивний алкоголізм тільки небезпечніше. Перша відмінність - психологічна. Пиво для людини стало частиною побуту. Його сприймають як газовану воду. Якщо для вина чи горілки потрібно створювати привід, дотримуватися ритуалу, то пиво можна випити «просто так». Цілком нормальним вважається випити пиво по дорозі додому чи вдома на дивані. Друга відмінність - хімічна. До складу пива входять дуже шкідливі речовини і токсичні сполуки.*

*Коментар: Давайте продовжимо нашу розмову про пиво після виконання наступної вправи. Зараз ми пограємо в ресторан.*

**7. Вправа «Розмова в ресторані» (15 хв.)**

Пояснення: Дана вправа є рольовою грою. Учасникам видаються картки, на яких написані їх ролі (картки приготувати заздалегідь).

Інструкція -1*: Зараз ми виберемо 4-х бажаючих. Хто б хотів взяти участь в цій вправі?*

*Добре! У нас є 4 учасника. Зараз я кожному дам картку з назвою ролі та описом цієї ролі.* *Картку, де написано тільки назва ролі, прикріпіть за допомогою шпильки до свого одягу.*

Ролі: *Ви не повинні всім зачитувати опис своєї ролі, тому що ви повинні будете її зіграти, а ось назва ролі інші учасники сценки бачити будуть.*

Інструкція-2*: Отже, сюжет гри: кілька людей опинилися за одним столом у вагоні-ресторані. Один з них (Студент) вже замовив собі пива і запрошує інших «приєднатися».* *Учасники повинні розіграти діалог, який міг би відбутися серед персонажів.*

*Вони повинні познайомитися, розповісти про себе небагато. Студент пропонує «випити пивка», тому що «Дорога довга», після чого всі учасники починають обговорювати, чи варто пити пиво взагалі. Намагайтеся відіграти свою роль до кінця і не виходити з неї. Вас не повинні переконати, ви повинні відстоювати свою позицію, яка прописана у вас на картці. Постарайтеся просто висловити своє ставлення до пива.*

*Давайте створимо антураж вагона-ресторану: стіл і 4 стільця.*

*Ну що ж давайте почнемо!*

Далі відразу йде сценка, інші учасники є глядачами.

Аналіз вправи:

*• Які враження?*

*• Які позиції по відношенню до пива ви побачили?*

1. Студент. Любить пити пиво, так як це дешевий напій. Він його п'є дуже часто, майже щодня. Не вважає його алкогольним напоєм і думає, що воно навіть корисно.

2. Літній інтелігент. Віддає перевагу дорогим сортам сухих і напівсухих вин. П'є рідко зі своїм старим другом або у свята. Однак при нагоді не відмовиться і від пива. П'є його нечасто і тільки в хорошій компанії під закусочку: креветки, кальмари. Вважає, що нічого шкідливого в ньому немає, якщо тільки пити в невеликих кількостях. Випробував різні сорти пива, знає, які з них найкращі.

3. Молодий підприємець. Веде здоровий спосіб життя. Пиво може випити тільки зі своїм приятелем під трансляцію футбольного матчу. В інших випадках, швидше, відмовиться від нього, ніж буде пити. Вважає, що воно шкідливе, але смак пива йому подобається, тому іноді (дуже рідко) дозволяє собі цю слабкість.

4. Жінка середніх років. П'є тільки у свята в колі сім'ї. Пиво не визнає. Є затятою противницею цього напою. Її дратує, що молодь на кожному кроці його п'є. Вважає, що саме через пиво стають алкоголіками. Забороняє пити пиво своєму чоловікові. Не переносить навіть запаху пива.

*• Як ви самі вважаєте, наскільки шкідливо пиво?*

Інформація для ведучого: Постарайтеся, щоб при обговоренні самі учасники змогли виявити 4 основні позиції ставлення до пива. Якщо цього не сталося, скажіть про це самі:

1. ЗА пиво (пить! нічого страшного в ньому немає)

2. Краще випити, ніж не пити

3. Краще не пити, ніж пити

4. ПРОТИ пива (не пити однозначно)

Запитайте у кожного:

• *До якої позиції вони ближче і чому?*

Таким чином, при обговоренні вправи вам, як ведучому, необхідно зробити так, щоб:

• група виділила ці 4 позиції по відношенню до пива,

• кожен учасник групи відніс себе до тієї чи іншої позиції,

• всі учасники побачили плюси 3 і 4 позиції.

*Що ж виходить? Чим молодша людина, тим менш якісні, але більш доступні напої вона вживає. З віком це міняється, чому? Пиво рекламується як певний стиль життя. Однак реклама пива нічого не говорить про його шкоду. Реклама і численні сайти «Любителів пива» в Інтернеті створюють міфи, якими ми «харчуємося». Давайте разом в цьому розберемося. Я буду називати відомі міфи про пиво, а ви мені допоможете їх розвінчати.*

Спочатку вислухайте відповіді хлопців, а потім приводите свої аргументи для розвінчання міфів.

|  |  |
| --- | --- |
| Міф | Реальність |
| Пиво - це майже не алкоголь. Алкоголіками стають ті, хто п'є горілку. | Алкоголізм розвивається в 3-4 рази швидше від вживання пива, ніж від міцних алкогольних напоїв. Пивний алкоголізм важче піддається лікуванню. |
| Пиво корисно, тому що це натуральний продукт. | Пиво містить ряд токсичних речовин. Це продукти розпаду хмелю, наприклад, кадаверин - трупна отрута. При постійному вживанні пива уражуються клітини головного мозку, які, відмираючи, виходять з сечею, послаблюється інтелект, виявляються зміни в психіці. У пиві є хімічні добавки, наприклад, кобальт («утримувач піни»), який викликає важкі захворювання серця. |
| Пиво корисно, тому що це натуральний продукт. | У пиві багато жіночих статевих гормонів. Чоловік, що п'є багато пива, з часом набуває жіночі риси - широкі стегна, великі груди, живіт. Пиво робить шкідливий вплив на яєчка, призводить до атрофії статевих залоз і порушення статевої потенції. |
| За старих часів пиво рекомендувалося пити навіть годуючим матерям. | Багато сучасних жінок віддають перевагу пиву іншим напоям через те, що воно корисне. Якщо мати грудної дитини вживає пиво, то у дитини можуть виникнути епілептичні судоми, а потім розвинутися епілепсія. У жінок, які п'ють пиво, спостерігаються розлади регулярності менструального циклу, зростає ймовірність захворіти на рак грудної залози. Також у жінок стає грубішим голос, з'являються так звані «пивні вуса», розвивається вторинна фригідність (статева байдужість). |
| Пиво заряджає енергією, бадьорістю, оптимізмом, допомагає весело провести час в компанії. | Пиво - наркотик, який надає седативну (заспокійливу) дію. Основний елемент пивного сп'яніння - стан прибитий, тупості. Той хто п’є пиво «підсаджується» на нього як на снодійне. |

**8. Рефлексія всього заняття (5 хв.)**

Що запам'яталося на занятті? Що нового ви дізналися? Що було для вас найбільш актуальним, а що ви вже знали і раніше?

**9. Очікування «« Повітряні кульки »(10 хв.)**

Учасники повертаються до своїх очікувань, поставлених спочатку тренінгу, і якщо вони виправдалися «запускають їх в небо», при цьому коментуючи свої враження від заняття.

**10. Ритуал прощання - вправа «Групова поема» (10 хв.)**

Матеріали: аркуші паперу і фломастери на кожного учасника. Попросіть учасників написати свої ініціали у правому верхньому кутку листка (ви теж підпишіть свій листок). Кожен учасник пише коротку сходинку, з якої буде починатися поема, передає свій листок сусідові зліва, і той дописує свою сходинку, яка продовжує поему. Після того як кожен напише по одному рядку на всіх листках, закінчена поема повертається автору першого рядка. Після того як усі поеми будуть написані, прочитай свою. Потім запитаєте, хто ще хоче прочитати свою поему.