

ПРОВЕРКА НА ИНФОРМИРАНОСТТА – КАКВО ЗНАЕМ ЗА АЛКОХОЛА

Този раздел ще Ви помогне да се запознаете със знанията, опита и поведението на Вашите ученици по темата за алкохола. Целта е да разберете по-подробно какво точно е отношението на всеки един младеж в класа Ви към употребата на алкохол, преди да въведете нова информация за алкохолни единици, предписания за отговорна консумация и др. Предложените упражнения ще позволят на подрастващите да споделят своите мисли и впечатления по въпроса защо някои от връстниците им опитват и/или дори започват да пият алкохол, а други не.

С упражненията в този раздел младежите ще получат възможност да изразят собствените си познания и мнение за алкохола, в следствие на което Вие може да започнете дискусия за това какво се разбира под „отговорна консумация на алкохол“. Можете да проявите гъвкавост, като придвижите дискусията към теми, които изискват допълнителна информация и откривателски дух. Ще намерите пълни отговори на повечето въпроси, които би могло да възникнат.

В РАЗДЕЛ 7 има допълнителни обяснения на някои думи и „разбиващи леда“ активности, както и „детрониране“ на някои митове, свързани с алкохола, които ще Ви помогнат да преодолеете нежеланието/съпротивлението (ако има такова) в клас да се говори за употреба на алкохол.

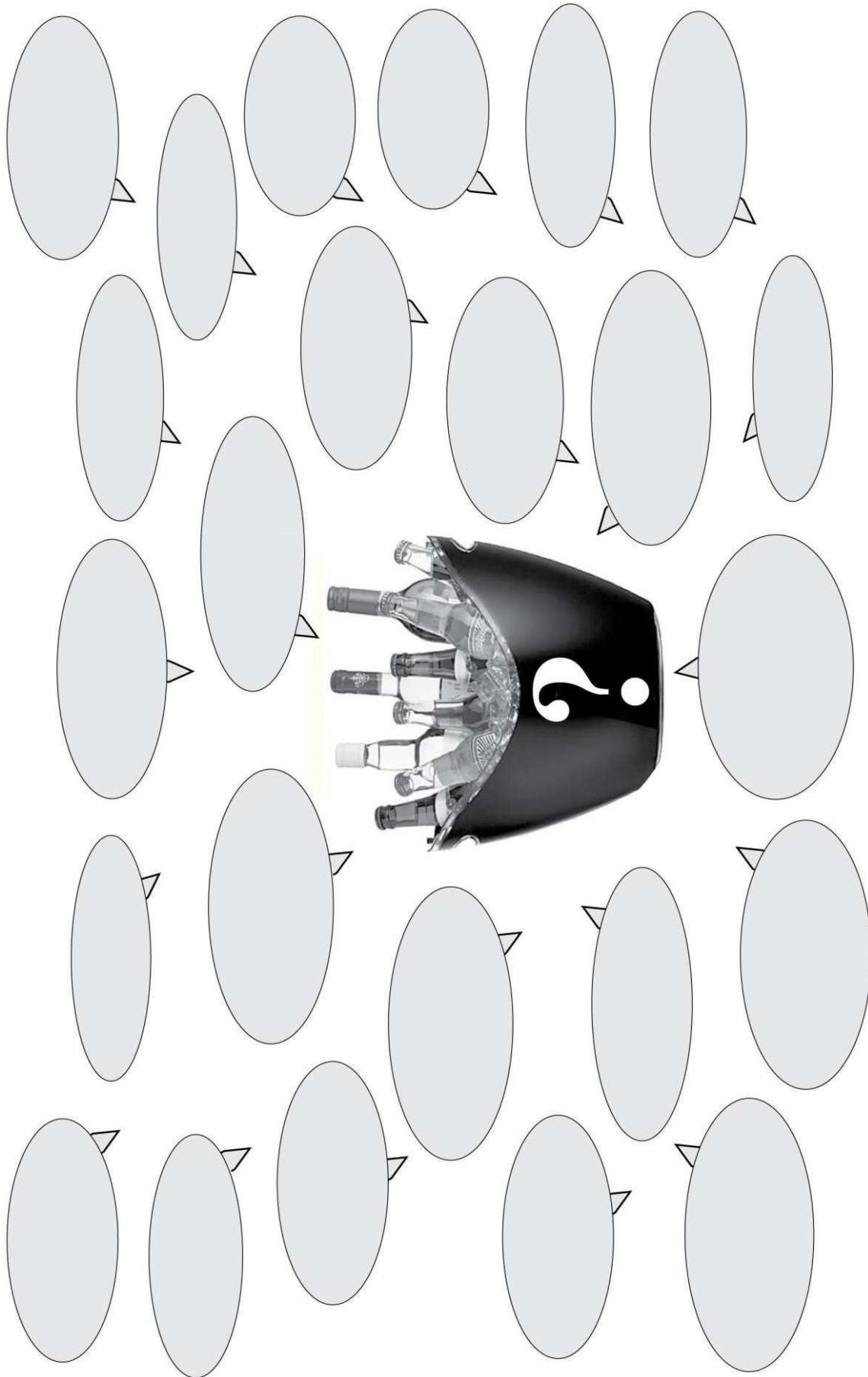


Как да вземем решение дали ДА употребяваме алкохол или НЕ?



Моля, запишете в празните балончета всички причини, поради които смятате, че хората консумират алкохол. Помислете кои причини ще доведат само до повишаване на настроението и кои мож да Ви въвлекат в рискови ситуации?

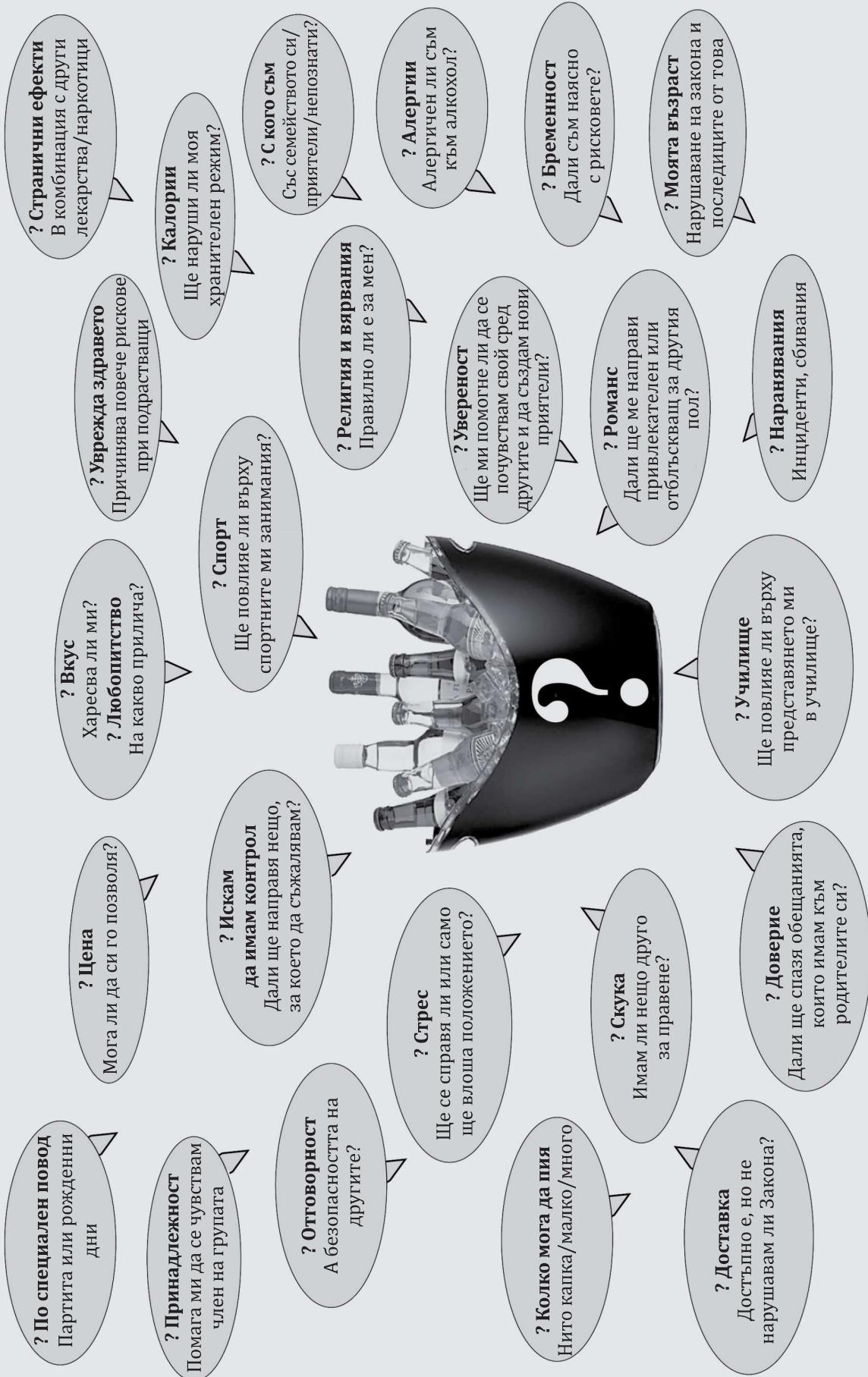
- 1) Дали причините на тийнейджърите ще бъдат различни от тези на възрастните?
- 2) Защо смятате, че Законът за здравето забранява продажбата на алкохол на лица под 18 години?



Как да вземем решение дали ДА употребяваме алкохол или НЕ?

Има много причини!

Пиктограма с отговори за учители



ВЪПРОСИ ЗА НАЧАЛО

Мислите ли, че пиенето на алкохол може да повлияе на заниманията ви в училище и шансовете да получите добри оценки?

Чувствате ли се уверен спрямо натиска, който връстниците ви оказват относно пиенето?

Имате ли приятели на вашата възраст, които са се напили поне веднъж през последния месец?

Противозаконно ли е да поискате някой да закупи алкохол от ваше име, ако сте под 18 години?

Помагали ли сте на приятел да се прибере безопасно, когато е пил твърде много?

Какво знаете за опасностите, до които води употребата на алкохол? (Напр. отравяне с алкохол, ПТП, насилие и агресия, нежелан секс, проблеми с полиция или родителите).

Какво целим с упражнението

- Обсъдете мотивите, които карат младежите да опитват/пият алкохол.

Разделете ги на **ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ**;

• Въведете идеята как решението дали да пият алкохол е свързано с различни причини: къде да пият (проблеми с безопасността - вкъщи, т.e. тайно), скорост на пиене (с храна, заедно с безалкохолни напитки). За подсказка ползвайте пиктограмата с отговори (стр. 11).

• Обобщете мненията, набележете области, в които имат объркани идеи, любопитни гледни точки, грешни впечатления и митове и използвайте тези подробности, за да продължите напред.

Въпрос 1: Защо много 12-16г. младежи избират да НЕ опитват алкохол?

Отговорите може да включват:

Заради моята религия, защото не харесвам вкуса, не изпитвам нужда, по здравословни причини, родителите ми ще разберат, за да не изгубя контрол и да направя нещо глупаво, ще изчакам, докато навърша 18г, това е против закона; ако полицията ме хване, че съм пил преди пъолнолетие, това ще влезе в полицейското ми досие.

Въпрос 2: Посочват ли тийнейджърите различни причини за употребата на алкохол от възрастните?

Примерни отговори:

Бунт, чувствам се пораснал, чувствам се готин, натиск от връстници, любопитство - обясните защо това може да бъде опасно. Възрастните пият по подобни на горните причини (например за релакс, социализация, борба със стреса, увереност).

Консумацията на алкохол при 13-14-годишни деца е причинена от любопитство и желание да усетят ефекта на алкохола. Тя се превръща във вълнуваща игра - да планират как да си набавят алкохол, да го скрият от „любопитни“ родители, вдига адреналина - пиеш без да те хванат и след това имаш какво да обсъждаш и коментиращ с приятели. За 17-18-годишните младежи пиенето е по-скоро социална дейност, част от излизане и среща с приятели.

Въпрос 3: Защо толковамного възрастни избират да консумират алкохол?

Отговорите може да включват:

Да релаксират, да се отпуснат, да общуват по-лесно, да забравят грижите си, да победят стреса, да се почувствува по-уверени.

Въпрос 4: Какви места избират хората да консумират алкохол?

На този етап може да поискате от децата да класифицират причините за пиене и местата, където хората го правят като места с висок, среден или нисък рисък. Следователно пиенето в парка може да бъде посочено като място с "висок рисък". Класът може да обсъди защо едно дете е направило конкретен избор, а вие можете да направлявате дискусията. В България употребата на алкохол до 18-годишна възраст е забранена от Закона за здравето.

Разширете дискусията до съществуващи фактори като

? Калории

Алкохолът е без мазнини, но с високо съдържание на калории. Една стандартна половин литрова бира има прилизително 130 калории, като 150 мл чаша сухо вино. Алкохолът също може да ви накара да се почувствува гладни, той стимулира апетита, като същевременно намалява самоконтрола,

така че е много вероятно да ядете повече, докато пиете алкохол.

? Непоносимост

Някои хора, например азиатците, нямат ген за разграждане на алкохол, което може да доведе до реакции на интоксикация, като сериозно гадене и зачеряване на лицето.

? Доставка

Незаконно е да купувате или поръчвате алкохол, ако сте под 18 години. Може да станете причина за откриване на полицейско досие на свой по-голям приятел, ако го помолите да ви купи алкохол в случай, че самите вие не сте навършили пълнолетие.

? Стрес

Алкохолът не е лекарство за борба със стреса, независимо какво се говори. Многото алкохол нарушава сърдечния ритъм и може да доведе до чувство на паника и повишен стрес.

? Бременност

Употребата на алкохол може да ви накара да направите неща, които не бихте и помислили, ако бяхте трезв - да се прибереш с някой, когото едва познаваш, да правишекс (понякога нежелан), както и да увеличиш риска от заразяване с полово преносима болест и/или от непланирана бременност.

Употребата на алкохол по време на бременност при жените не е препоръчителна и може да доведе до вродени дефекти на плода, наречени фетален алкохолен синдром (ФАС), които включват нарушения на лицевата структура и затруднения във възприемането.

? Спорт

Алкохолът и спортът не са съвместими. Алкохолът забавя времето на реакция, увеличава загубата на телесна топлина и намалява издръжливостта. Той също е дехидратант.

? Комбиниране

Никога не смесвайте алкохол с лекарства или други медикаменти.

Защо е противозаконно да се купува или да се сервира алкохол на младежи под 18 години?

Законите регулират закупуването и консумацията на алкохол в повечето страни по света. В България и ЕС продажбата и консумацията на алкохол са разрешени за хора над 18 г., а в Америка – над 21 г.

? Разрешена възраст за употреба на алкохол

Регламентираната от закона възраст за консумация на алкохол съществува, тъй като едно и също количество алкохол се отразява много по-нездравословно на млад човек, отколкото на възрастен. Телата на младежите все още растат и се развиват. Мозъкът и черният дроб също не са напълно завършили развитието си, така че пиенето на алкохол от подрастващ ще му причини повече вреда, отколкото на възрастен човек. При разграждането си алкохолът оставя в тялото токсини (отрови). Твърде многото и бързо пиене, особено от млад човек, може да доведе до алкохолно отравяне, кома или дори смърт. Колкото по-ранна е възрастта, на която децата започват да употребяват алкохол, и колкото повече пият, толкова по-голям е рискът от травми, противозаконно поведение и опитване на други рискови вещества. Посещаемостта в училище и резултатите на изпити също спадат.

? Наранявания – инциденти, сбивания

Тъй като алкохолът влияе на преценката, координацията, настроението, реакциите и поведението, вие сте по-уязвими и можете да нараните себе си или някого другого особено, ако сте в по-млада възраст. 50% от 15-годишните, които пият, са претърпели негативни инциденти, като оствър спор, сбиване, кражба или нападение (NHS Information Center 2010). Отговорност на родителите е да се грижат за безопасността на младите хора, докато не навършат пълнолетие.

? Знаете ли, че?

Повече от 50% от населението в зряла възраст в световен мащаб избира да не консумират алкохол поради религиозни, здравословни или други причини.



ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

Работен лист 1

ФАКТ ИЛИ МИТ?

Моля, напишете под всяко твърдение "вярно" или "невярно" и обяснете с едно кратко изречение причината за вашия избор.

1. След махмурлук винаги може да се наспите и на следващия ден отново да сте във форма и да се чувствате прекрасно.

2. Невъзможно е да се прецени колко алкохолни единици има в една напитка или бутилка.

3. Чаша бира, чаша вино и чаша спиртна напитка съдържат едно и също количество чист етанол.

4. Яденето на храна преди консумация на алкохол предпазва от напиване.

5. Пиенето на много вода може да намали вашия махмурлук.

6. Хората са по-склонни да поемат непремерени рискове след употреба на алкохол.

7. Хората, които пият редовно много алкохол, може да развият толерантност и дори да се пристрастят към него.

8. Жените могат по-лесно да се напият от мъжете.

9. На бременните жени се препоръчва силно да ограничат или въобще да не употребяват алкохол.

10. Прекомерната употреба на алкохол носи рискове за вашето здраве.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

ФАКТ ИЛИ МИТ?

ОТГОВОРИ

1. **Грешно.** Махмурлукът може да продължи много по-дълго от няколко часа през нощта. Съветваме навършилите 18 г. да не консумират алкохол поне 48 часа след еднократна, прекомерна употреба. Махмурлукът се избягва най-добре, когато е ограничен в рамките на отговорната консумация, разредете алкохолните напитки са разредени с безалкохолни или вода и се поема храна преди или по-време на консумацията на алкохол.
2. **Грешно.** Обемът алкохол обикновено е изписан на етикета на бутилката, но може и сами да изчислите алкохолните единици по формулата, показана в РАЗДЕЛ 2.
3. **Грешно.** Зависи от размера на чашата, количеството чист етанол в напитката (например дали става въпрос за по-силно или по-слабо алкохолна бира) и колко пълна е чашата.
4. **Грешно.** Яденето преди употреба на алкохол забавя абсорбцията на алкохол в кръвта, но не я спира.
5. **Вярно.** Много от последиците на махмурлука възникват, защото алкохолът обезводнява организма. Няма лек за махмурлука и единственото, което може да направите, е да чакате организъмът да се справи сам. Пиенето на много вода и НЕупотребата на алкохол през следващите 48 часа помагат на тялото да се възстанови. Разбира се, най-добре е да не се изпада в състояние на махмурлук, като изобщо не се консумира алкохол.
6. **Вярно.** Алкохолът влияе на преценката, така че след употреба на алкохол хората са склонни да имат по-малко задръжки и това може да доведе до необмислено и дори рисково поведение.
7. **Вярно.** Някой, който редовно консумира прекомерно количество алкохол, може да пие повече, за да постигне същия ефект на замайване и това може да доведе до пристрастване.
8. **Вярно.** Алкохолът се разпределя във водното съдържание на тялото. Женското тяло има по-малко телесна вода и по-малко от ензима, който разграждва алкохола в stomаха и черния дроб, отколкото мъжкото тяло. Така че, съдържанието на алкохол в кръвта е по-високо при жените. Затова момичетата са склонни да се напият по-бързо от момчетата.
9. **Вярно.** Министерство на здравеопазването в България съветва жените да избягват алкохола при бременност. Тъй като алкохолът преминава през плацентата, няма „безопасно“ ниво на пиене, ако жената е бременна. Това може да навреди на развиващия се плод и да увеличи риска от спонтанен аборт. Честото пиене по време на бременност може да доведе до ФАС (фетален алкохолен синдром), който да увреди бъдещото дете за цял живот.
10. **Вярно.** Ако някой употреби голямо количество алкохол за много кратко време, може да увеличи риска от злополуки и наранявания. Във високи дози алкохолът може да доведе до отравяне и дори до смърт. В дългосрочен план редовната прекомерна употреба на алкохол може да доведе до множество заболявания, като рак и цироза на черния дроб, понякога с фатален край.

Допълнителна информация относно митовете за алкохола ще намерите в РАЗДЕЛ 7.

БЕЛЕЖКИ ЗА УЧИТЕЛЯ

Решението дали да пием алкохол или не? За ученици 12-16г.

За начало, копирайте пиктограмата (стр. 10) и раздайте по едно копие на всеки ученик. Друг вариант би бил да разделите класа на групи, да нарисувате балончета на дъски с бели листове, да оставите децата да работят за известно време и след това да сравнят отговорите с тези в **Книга на учителя**. Също така можете да ползвате материалите от <http://predi18.org/> за попълване онлайн. Ще забележите, че младежите ще дадат много различни варианти на отговорите в пиктограмата с отговори (стр. 11), затова ги настърчете да мислят извън очевидните рамки.

Подрастващите могат да дадат някои от следните отговори: за да празнуват; да се забавляват; да се чувстват пораснали; да се впишат в средата; трудно е да кажеш „не“; за да се разбунтуваш, да се възпротивиш; нямаш какво друго да правиш; да станеш готов (особено важно за момчетата); да се отпуснеш; да се почувствува по-уверен; да разговаряш по-свободно с момичетата...

При по-големите ученици може да започнете урока с някои от изброените на стр. 80 теми и въпроси към тях:

Знаете ли какво представлява алкохолът?

Ако е необходимо, пояснете, че алкохолът се прави от захарта, съдържаща се в плодове, зеленчуци, зърнени култури и други растения, чрез процес, наречен ферментация. Към растителните култури се прибавя мая, която превръща захарта в алкохол и въглероден диоксид (двуокис) чрез естествен процес.

Количество алкохол в напитките може да се увеличи чрез процес на кипене, наречен дестилация. Така се произвеждат спиртни напитки като ракия, джин, водка, уиски и др, които обикновено съдържат около 40% чист алкохол. (За повече информация вижте стр. 80).

За „разчупване на леда“ препоръчваме играта „ГОРЕЩ СТОЛ“ (стр. 86)

Факт или мит?

За ученици 12-16г.

(Обяснителни бележки към Работен лист 1)

Продължителност: 1 занятие

Подготовка: Копирайте Работен лист 1 и раздайте на учениците за попълване като край на заниманията по РАЗДЕЛ 1 - Проверка на знанията.

Цели:

- Да развенчаете някои митове относно алкохола.

Помощни материали:

- В помощ на упражненията в РАЗДЕЛ 1 може да ползвате материалите „Факт или мит“ и/или кръстословици от РАЗДЕЛ 7.