

## ОСТАНЕТЕ В БЕЗОПАСНОСТ – ИЗБЯГВАЙТЕ ПОЕМАНЕТО НА РИСК

Целта на този раздел е да се подчертава, че **детство и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек.**

Подрастващите могат да попаднат в ситуации, които не са подозирали, че съществуват и не са подгответи за тях. Разказаните истории предлагат начини за избягване на риск или излизане от неудобни положения, в които трябва да се справят с натиска на връстници. Тук ще намерите материали за това как да се балансираят приятното изкарване с отговорността към себе си и другите.

Работен лист с пиктограми (стр. 54) е посветен на тема “Колко много е твърде много?” и как даже само една напитка може да промени физическия баланс и поведението.

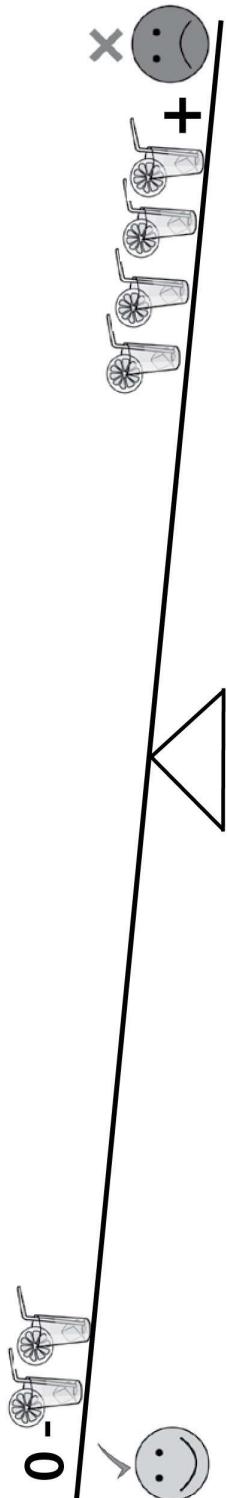
Ще намерите обяснителни бележки и препоръки по въпроси, като:

- Правилният баланс
- Планиране на парти
- Само няколко напитки
- Добри приятели?

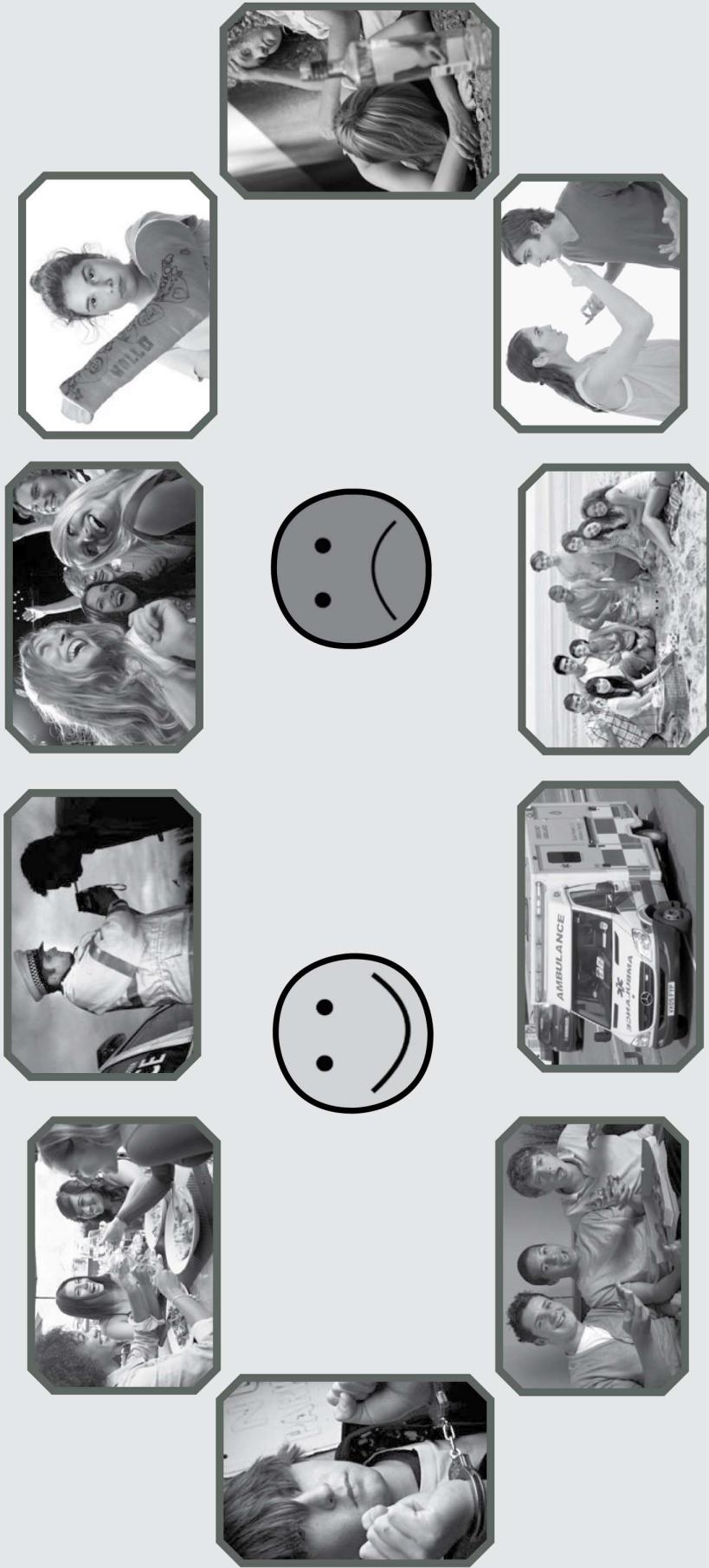
Повече информация може да намерите на ***konsumirai-otgovorno.bg***



## Колко много е твърде много? Правилният баланс

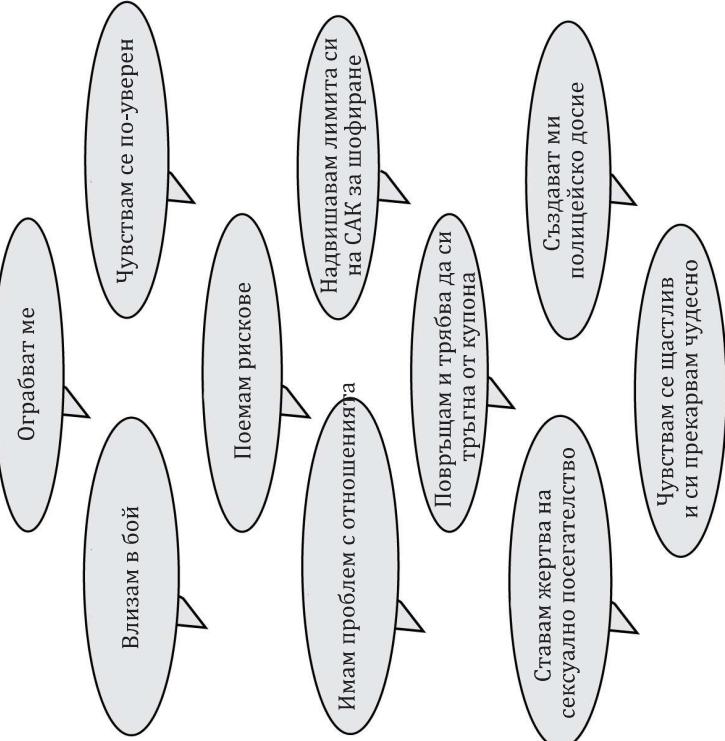
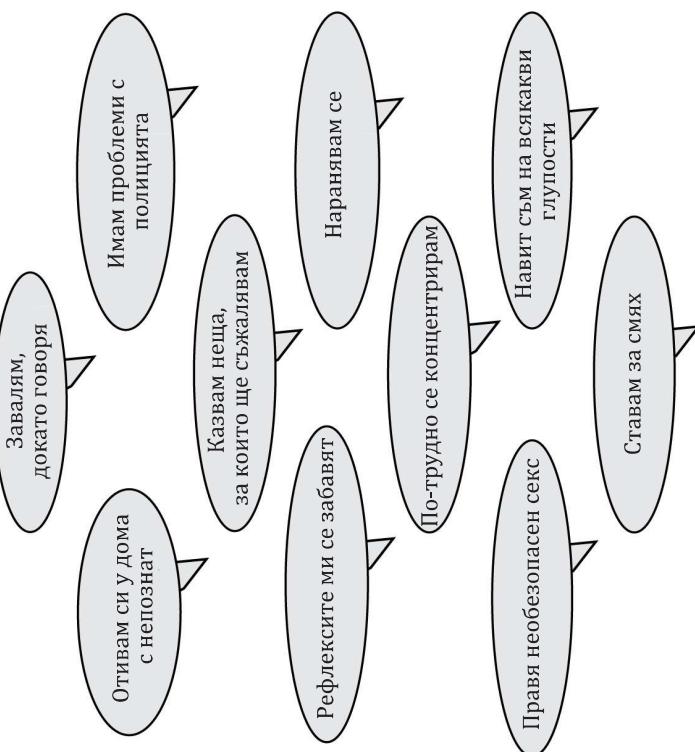
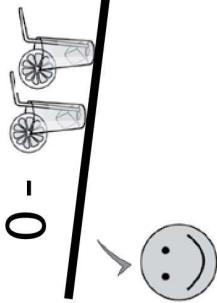


1. Свържете снимките с усмихнатото или намръщеното лице.



*Пиктограма с отговори за учители*

**Колко много е твърде много?**  
**Правилният баланс**



1. Краткосрочните ефекти на алкохола варираят от човек според съответното тяло, пол и възраст, от бързината, с която се пие, както и други фактори (вижте РАЗДЕЛИ 1, 2 и 3).

2. Помолете учениците да свържат с линии пита и вероятните ефекти от тях.

3. Дискутирайте възможните краткосрочни и дългосрочни ефекти върху тялото, възможните последици и отчетете въздействието.
- БЕЛЕЖКА:** Основният съвет към подрастващите трябва да бъде: **Детство и юношество без алкохол и добър начин на живот за всеки човек.** Пълнолетните млади хора никога не трябва да превишават препоръчаните алкохолни единици от Министерство на здравеопазването (МЗ): <https://psrna.govt.nz/files/nranene-bgg.pdf>

## БЕЛЕЖКИ ЗА УЧИТЕЛЯ

### Колко много е твърде много?

#### Постигане на баланс

#### За ученици 12 – 16г.

(Съпътстващи бележки към пиктограмата)

Работните листове с текст и пиктограми са създадени така, че да накарат младежите да се замислят дали употребата на алкохол е подходяща за добро прекарване на времето. Важно е да обсъдите риска от напиване, факторите, които водят до това, скоростта на консумация на алкохол и храненето. Основното послание е, че **детство и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек.**

### Разширени отговори на въпроси, които могат да възникнат:

#### Как алкохолът Ви прави пияни?

Алкохолът е вещества, променящо настроението. Въздейства върху нервите, които предават съобщения по тялото. Той ги забавя и колкото повече пиете, толкова по-голям е ефектът на забавяне на съобщенията. Причината, хората често да стават по-оживени, когато консумират алкохол, е, че той засяга части от мозъка, отговорни за самоконтрола. Докато пиете, алкохолът преминава в кръвта Ви. Етанолът е опияняващата част на алкохола и молекулите преминат през свързващата мозъчните клетки тъкан. Там той може да попречи на невротрансмитерите, които отговарят за всички мозъчни дейности. Ако се пие бързо, алкохолът ще започне да „залива“ мозъка. За щастие, алкохолът може да даде някои предупредителни знаци, че прониква в мозъка и централната нервна система. Моля, обясните на учениците, че при забелязване на признания за напиване, консумацията на алкохол трябва незабавно да преустанови. В противен случай може да се стигне дори до посещение на болница. При тежките случаи на обилна и прекомерна употреба на алкохол се наблюдават алкохолно отравяне, кома или смърт. Моля, пояснете, че реакциите при употреба на алкохол се забавят и ако последната се увеличава, може да се стигне до нестабилност и некоординираност

на движенията. Речта може да стане неразбираема, погледът - разфокусиран. Нарушената преценка може да ги подтикне към агресивни действия или плачливи състояния, за които после да съжаляват.

#### Класически признания за напиване:

- Чувстваш се замаян.
- Започваш да губиш нишката на това, което казваш.
- Чувстваш слабост в краката си.
- Започваш да виждаш двойно.

#### Какви са опасностите от младежското напиване?

Злоупотребата с алкохол увеличава риска от попадане в полицията или спешна медицинска помощ (22% от случайните смъртни случаи на млади хора са свързани с алкохол); участие в сбивания и/или обири, неспособност да се върнеш вкъщи, сексуално насилие.

#### Какво се случва на тийнейджър, ако той/тя се напие?

Министерство на здравеопазването (МЗ) предупреждава, че хора под 18 години ИЗОБЩО не трябва да консумират алкохол. Това е не само, защото органите на подрастващите не са напълно развити (и следователно са по-уязвими за токсините от разграждането на алкохола), но и защото психологически те са по-малко способни да се справят с промените от алкохола в мозъка. След употреба на алкохол младежите са много по-склонни да бъдат въвлечени в злополука, инцидент с насилие или сблъсък с полицията, което се отразява на шансовете им за добра кариера, ако приключат с криминално досие. Ако млад човек редовно употребява алкохол преди да навърши 15 години, има 7 пъти по-голяма вероятност да се качи в кола с пиян шофьор и да попадне в автомобилна катастрофа и 11 пъти по-голяма вероятност да се самонарати. Дори пиенето, за да се напиеш от време на време, може да има сериозни последици, тъй като увеличава рисковото поведение.

### ***Подрастващите, които се напиват, са много по-склонни да:***

- Наранят себе си или друг, дори случайно;
- Да правят необезопасен секс, което да доведе до полово предавани инфекции и/или непредвидена бременност;
- Да бъдат ограбени (пари, мобилни телефони и др.);
- Да се приберат въвщи с непознат;
- Да участват в бой, спор или да имат проблеми в отношенията с приятелите, семейството, училището, общността;
- Да се сблъскат с полицията и да получат криминално досие.

### ***Махмурлук***

Най-добрият съвет към подрастващите е да избягват консумация на алкохол преди навършване на пълнолетие.

Симптомите на махмурлук включват чувство на жажда, неразположение, умора и главоболие, по-голяма чувствителност към шум и ярки светлинни. Тези ефекти се причиняват от обезводняването (дехидратация) - алкохолът кара тялото да губи вода. Алкохолът дразни лигавицата на стомаха, което води до лошо храносмилане и

гадене. Някои хора биха могли да пият повече от други, без да получат махмурлук, но тялото на ВСЕКИ реагира на претоварване с алкохол. Черният дроб може да разгради само една единица на час. Времето е единственият лек за махмурлук, даващ на черния дроб шанс да се освободи от токсините. Препилият човек трябва да помогне на черния си дроб да възстанови правилното функциониране с много вода, балансирано хранене и свеж въздух.

### ***Кога въобще НЕ трябва да се консумира алкохол?***

Отговорната консумация на алкохол означава ПЪЛНОЛЕТНИ, ЗДРАВИ ХОРА да пият отговорно и с удоволствие и изключва консумацията на алкохол, която ще изложи тях или други на рискове, като:

- Когато шофират;
- Когато работят с машини, когато използват електрическо оборудване или работят на височина;
- Когато приемат определени лекарства, несъвместими с алкохол;
- Когато има бременност, за да не преминава алкохолът през плацентата към плода.



## ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

### КУПОНЪТ

Започнете занятията в този раздел с разговор на тема: "успешен" и „неуспешен“ купон. Вижте по-долу:

Ще организирате купон без родители. Споделете как Вие и Вашите приятели (които са на ваша възраст) получавате шанса да бъдете сами за една вечер. Задачата е да опишете как би протекъл успешен или неуспешен купон.

*Използвайте тези въпроси и запишете отговорите си.*

**"Успешен" купон** - такъв, от който ще запазите приятен спомен и на какъвто ще искате да отидете пак.

- Как се подготвихте за партито?
- Какво се случи?
- Защо партито беше успешно?
- Какво е важно за един купон да бъде успешен?

**"Неуспешен" купон** - всичко се обърква!

- Как се подготвихте за партито?
- Какво стана?
- Защо партито не беше успешно?
- Чия е вината?
- Какво трябва да мислят приятелите, за да се уверят, че един купон не е провал?



# ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

## ДОБРИ ПРИЯТЕЛИ

### Парти с преспиване

Ти и трима твои приятели сте на парти с преспиване. Един от приятелите изважда няколко кенчета с бира от чантата си. Знаеш, че има присъстващ, който определено няма да иска да пие. Но другият приятел може и да се пробва. Приятелят, който е купил бирата, със сигурност ще предложи на всички и ще иска да пият заедно, а ако това не стане, ще започне да Ви обвинява, че сте скучни и глупави.

1. Има ли риск, ако се съгласите да изпиете бирата?
2. Каква е отговорността на приятеля, закупил бирата?
3. Има ли всеки право да приеме или откаже да се присъедини?
4. Ако това са истински приятели, как е приемливо да се държат?

### На сватба

На сватба си. Има много храна и много алкохолни напитки. Имаш приятел от училище, който също е на сватбата. Виждаш, че приятелят ти е подложен на натиск от някои по-възрастни хора да пие. Те се подиграват на твоя приятел, който очевидно се чувства неудобно и не иска да вкуси алкохол.

1. Какво би могъл да направиш, за да помогнеш на своя приятел?
2. Какво твой приятел би искал да направиш?
3. Ако приятелят ти знае, че си там и не си направил нищо, ще се отрази ли това на приятелството ви?
4. Ако беше на негово място, какво би искал ти от своя приятел?

### Време за купон

На купон си и повечето хора са на твоята възраст. Един от тях идва при теб и казва, че са сложили алкохол в портокаловия сок. Алкохолът явно се отразява на друг твой приятел. Малко по-късно той/тя започва да се държи предизвикателно и виждаш, че работи отива на зле. Все още никой не осъзнава, че твой приятел е пил алкохол.

1. В ролята си на приятел имаш ли някаква отговорност към него/нея и ситуацията или всичко зависи от него/нея?
2. Какво може да направиш, за да й/му помогнеш в случая?
3. Знаеш, че твой/твоя приятел/приятелка може да стане за смях или още по-лошо – да вика всички ви в истински проблеми. Как трябва да реагираш?
4. Какво би направил твой приятел/приятелка за теб, ако беше в тази ситуация? Това означава ли, че и ти трябва да направиш същото или пък не?
5. Сравни отговорите си с останалите групи. Имат ли всички една и съща представа за приятелство?



Работен лист 10

# ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

## КАКВО ЩЕ КАЖЕШ?

Всяка от следващите ситуации е посветена на определен проблем. Вашата задача е да решите как най-добре да се излезе от съответната трудна ситуация, в която героите се озоват. Имената на участниците са заменени с прякори, за да няма асоцииране с образите в групата. За всяка от ситуацията ще получите и някои предложения за поведение. Работете по групи и заедно преценете кой е най-добраният отговор. Може да е един от предложените, но може и да е различен, измислен от вас. Няма правилни или грешни решения.

### Физика и по-големите съученици

Физика и приятелят му Баскетболиста са на път към киното, когато се срещат с трима по-големи ученици от училище, които се мотаят около спирката. Сред тях е Бореца. Физика знае, че това означава проблеми. Бореца е по-голям от останалите с няколко години. Той носи бутилка водка и непрекъснато подтиква другите да пият. Когато Физика и Баскетболиста пристигнат, Бореца започва да прави саркастични коментари, обзагайки се, че нито Физика, нито Баскетболиста ще опитат от водката. Физика не държи на пиенето, имал е случай, в който му е станало изключително зле. Никой от другите момчета не изглежда, че се забавлява, но те продължават да отпиват от бутилката. Баскетболиста не иска да остане, но очевидно би предпочел да е „едно от момчетата“.

*Какво трябва да направи Физика? Ето няколко предложения:*

- Да не прави нищо, да подкани Баскетболиста да си тръгнат.
- Да каже: „Добре, печелиш Борец, защото аз няма да пия. Мисля, че ти си идиот.“
- Да се пошегува, като каже: „Всъщност вече изпих три бутилки водка, преди да изляза, така че благодаря за поканата, но сега не ми се пие“, след което да продължи пътя си с Кирил.
- Да вземе бутилката, да я сложи на устните си и да се преструва, че поглъща голяма глътка. Да я върне обратно и да си тръгне с Баскетболиста.
- Да каже: „Благодаря, но сме на кино и закъсняваме, така че да се видим по-късно“.



Работен лист 11

# ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

## КАКВО ЩЕ КАЖЕШ?

### Рожден ден

За 14-тия рожден ден на Художничката майка ѝ и баща ѝ приготвят специална вечеря за семейството и няколко нейни приятелки. Те изпиват по глътка шампанско, преди да сервират храната. В края на вечерта родителите и сестрата на Художничката си лягат и я оставят с приятелките ѝ да довършат вечерта. Момичетата се забавляват добре, но Пеперудата казва, че трябва да опитат нещо от алкохола в барчето. Художничката не желае това да се случи, но някои други момичета се присъединяват към предложението на Пеперудата. Със сигурност майка ѝ и баща ѝ няма да забележат...

#### *Какво трябва да направи Художничката?*

- Да каже: „Ако някой се приближи до бутилките, ще отида и ще събудя нашите.“
- Да каже: „Мисля, че е време да приключваме. Утре рано сме на училище, затова е време да тръгвате.“
- Да каже: „Баща ми знае колко има във всяка бутилка. Няма начин да го излъжем. Не мога дори да си помисля за това.“
- Да се опита да игнорира темата, да смени посоката на разговора и веселието, като например пусне нова песен по youtube.
- Да каже: „Ако наистина сте мои приятели, моля, не ми създавайте проблеми с родителите.“

### Момчетата и бирата

Пепеляшка и Бел са на път за вкъщи. Докато вървят покрай магазините, няколко момчета, които познават от училище, но не харесват особено, ги виждат и заговарят. И двете са малко изненадани колко приятелски са настроени момчетата, защото обикновено не си говорят с нито една от тях. Футболиста обаче предлага: „Трябва ни някой, който изглежда по-голям за възрастта ни. Вие, момичета, лесно ще минете за над 18. Отидете да купете малко бира. Ако не го направите, ще кажем на всички, че видяхме как двете се целувате.“

#### *Какво трябва да правят Пепеляшка и Бел?*

- Да кажат на момчетата: „Купуването на алкохол от ненавършили 18 г. е противозаконно и не искаме да ни накажат заради вас.“
- Да кажат: „Преди сме се опитвали да купуваме от този продавач и той ни отпрати, без да ни даде алкохол, може дори да ни е запомнил.“
- Да кажат на Калоян, че ако това е най-добрият слух, който може да разпространи, той е очевидно инфантилен, за да пие бира, след което да си тръгнат от мястото на срещата.
- Да направят всичко възможно да се отърват от момчетата, но след това да разкажат за историята на някой възрастен.



Работен лист 12

# ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

## КАКВО ЩЕ КАЖЕШ?

### Китариста и новата му кола

Барабаниста и приятелката му Лалето са били на кино. По път към автобусната спирка минават покрай бар. От него, за да пуши навън, излиза Китариста, който е над 18 г. и е големият брат на най-добрата приятелка на Лалето. Барабаниста знае, че Китариста доста харесва Лалето. Китариста ги кани да влязат в бара. Двамата приемат и си поръчват по една безалкохолна напитка, но Китариста и приятелите му пият алкохолна бира. Явно са там от известно време. Барът затваря и всички си тръгват. Китариста казва на Барабаниста и Лалето, че ще ги закара с новия си автомобил. На Лалето видимо ѝ става приятно, но Барабаниста знае, че Китариста не е в състояние да шофира след толкова алкохол.

#### *Какво трябва да направи Барабаниста?*

- Да не казва нищо и да поеме риска. Прекалено неудобно ще е да изглежда като предпазливият тип.
- Да каже: „Китарист, помисли преди да седнеш зад волана. Знаеш, че наказанията за шофиране в нетрезво състояние са доста неприятни.“
- Да каже на Китарист, че няма да се качат с него, след като е пил.
- Да каже на Китариста, че ако той се качи в колата, ще се обади в полицията.
- Да каже: „Китарист, не искам да бъда груб, но няма да се качим с теб, след като си пил. Остави колата и ела нас.“

## БЕЛЕЖКИ ЗА УЧИТЕЛЯ

### Купонът За ученици 12-14г.

Продължителност: 30 - 40 мин

Подготовка: Дискутирайте темата за „успешен и неуспешен“ купон с Вашия клас.

#### Цели:

Целта на това упражнение е да накара учениците да обсъдят и размишляват за това какво е „успешно“ парти. Това е един вид репетиция, която наಸърчава учениците да мислят за бъдещето, да планират и избягват нежелани последствия. По косвен начин ще се обсъди и отношението на учениците към купона и алкохола. Методи на работа: Групови упражнения, групова дискусия с въпроси: А трябва ли ни алкохол за това?, устно представяне.

#### Въведение

Какви са критериите на младите хора за „успешен“ и/или „неуспешен“ купон? Този урок е пред назначен да служи за ресурс и основна платформа за продължаване на работата относно опасностите от злоупотребата с алкохол. В групи учениците документират възприятията си за:

- „Успешен“ купон - такъв, който се помни и на който гостите искат да отидат пак!
- „Неуспешен“ купон - всичко се обърка! Обсъждането на объркването не само повишава информираността на децата, но също така предоставя поглед върху това как всеки прекарва свободното си време. Ще разберете как те гледат на алкохола и какво смятат за „забавление“. Учениците не трябва да бъдат информирани, че това упражнение е част от обучението за превенция употребата на алкохол. Вместо това, трябва да им бъде позволено да работят върху заданието без ограничения или очаквания. Алкохолът може да се окаже, че не е важна съставка в разбирането им за успешното или неуспешното парти.

**Важни въпроси, за които да поговорите след упражнението:**

- Какво е определението на тийнейджърите за „успешен“ и „неуспешен“ купон?
- Каква е връзката между купон и алкохол?
- Запознайте се с живота и свободното време на учениците.
- Ще бъде ли по-добре да присъстват родители, разбира се извън полезрението на децата?
- Важно е да се уведомят съседите и да има краен час на купона
- Важно е да **няма** отворени покани във facebook и други социални мрежи с публикуване на адрес, телефон и др.

#### Провеждане на занятието

- Разделете младежите на групи и ги помолете да описат какво значи според тях „успешен“ и „неуспешен“ купон.
- Накарайте учениците да говорят и ги помолете да обсъдят и коментират позициите си.
- Приключете занятието, като обсъдите коя е най-добрата рецепта за успешно парти и описете основните съставки за най-добрия купон/най-лошия купон.

#### А ето и някои примери:

##### „Успешен“ купон

Хубаво място, за предпочитане в голям апартамент или къща; ориентиран върху брой хора, приятна атмосфера и музика; добра храна и напитки; стая за игра/танци и бърборене; пригответе се заедно с приятелите си, за да влезете в празнично настроение; без напиване и/или повръщане; флиртувате, разговаряте или се закачате с ново момче/ момиче; без агресия, бой, вандализъм или кражба; преспиване с приятели след това (рискове). Въпрос за размисъл: нужен ли е алкохол?

**Бележки:** Въпросите за алкохола се появяват само, за да се даде възможност на подрастващите да помислят къде има „подводни камъни“ и какви алтернативи на алкохола за добро прекарване на гостите може да предложат.

**Детство и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот!**

### „Неуспешен“ купон

Поканените гости се черпят с алкохол, започват да създават проблеми; хората ровят и разхвърлят къщата; пусната е много силна музика, всички си тръгват рано или полицията се появява; лоша атмосфера (най-вероятно заради алкохол); тръгвате си с някого, когото не харесвате; някои хора са пили твърде много и тотално са се развишли; без музика или с лоша музика; родителите се връщат и изгонват всички, защото се държат зле; оставяте къщата в ужасен вид и Ви се забранява да правите купон отново.

### Въпрос за размисъл: Къде се появява алкохола?

Говорете и за опасностите от публикуването на покани за парти в социалните мрежи. Предложете да поставите в началото правила за родителите и приятелите си. Не се поддавайте на натиск от приятелите си да провеждат домашно парти, ако не е удобно.

Обсъждайте алтернативи като гледане на филм, почерпка с пица, забавления като ходене на кънки, боулинг, пейнтбол и т.н.

### Как да продължите напред

След като приключите с това упражнение, ще бъде по-лесно да приспособите преживяванията на учениците към стабилни етични ценности и очаквания за живота.

### Добри приятели?

#### За ученици 12 -14г.

(Обяснителни записи по Работен лист 9)

Продължителност: 1-2 занятия

#### Цели:

- Да се разгледа набор от ситуации, които може да възникнат в живота на младите хора.
- Да обмислят подрастващите какво биха могли и не биха могли да направят в същата ситуация.
- Да обмислят отговорностите си към

своите приятели.

- Да се обсъжда въпросът как да се противопоставят младежите на натиска на връстниците.

**Бележки:** Тези 3 ситуации може да се прилагат за момчета и/или момичета. Те са представени от гледната точка на един човек, но при работа в група учениците може да поемат ролите на различните хора и да преценят кой как действа и какво би било удачното поведение. Те могат да говорят от името на различните участници.

Друг възможен подход би бил да разделите младежите на групи, които да разгледат една ситуация, после групата да излъчи представител, който да презентира тяхното мнение.

Имената на участниците в ситуацията са заменени с прякори, за да няма асоцииране с образите в групата, но Вие може да използвате всякакви имена, които сметнете че са подходящи.

### Какво ще кажеш?

#### За ученици 12-16г.

(Обяснителни записи по Работни листове 10, 11, 12)

Продължителност: 1 занятие

Имате на разположение 3 ситуации, които да копирате и раздадете на учениците за обсъждане или да им ги прочетете на глас.

#### Цели:

- Да се помогне на младите хора да обмислят възможни ситуации, в които може да се окажат, преди да станат действителност.
- Да се помогне на подрастващите да обмислят умни начини да избегнат проблеми или да излязат от неудобни ситуации.
- Да се даде увереност на учениците за стратегиите за избягване на проблеми.

**Бележки:** Това упражнение е предназначено за групова работа. Учениците трябва да имат възможност да обсъждат отговорите си и да стигнат до групово заключение. Това ще им помогне и ще им даде увереност, че някои от измислените планове могат да работят. Различните групи могат да разгледат една от ситуацията и след това да споделят своите идеи.