

Сценарій проведення дискусійного клубу «Все починається з 8 градусів», або Профілактика пивного алкоголізму

Олена ДИШЛОВА,

заступник директора з виховної роботи,

Наталія ПАШКО,

завідувач кафедри виховної роботи,

Ірина ВЕРЬОВКІНА,

завідувач кафедри природничих наук,

Світлана ПОЛЕЖАЄВА,

вчитель географії

Цільова аудиторія: учні 8-х класів шкіл Хортицького району Запоріжжя.

Мета: популяризувати здоровий спосіб життя і культ здоров'я, навчати учнів висловлювати власні погляди і робити правильний вибір, вчити говорити «ні» шкідливим звичкам, формувати активну життєву та громадську позицію щодо актуальних проблем молоді.

Форма проведення – дискусія, бесіда, дебати.

I етап – цілеспрямовання

Ведуча: Добрий день, ми раді вітати вас у нашому закладі. Тема, яку ми пропонуємо для обговорення, – «Все починається з 8 градусів».

У сучасному світі існує дуже багато проблем – економічних, політичних, соціальних. Всі вони дуже важливі, і в майбутньому саме вам доведеться їх розв'язувати. Але на сьогодні особливо гострою є проблема виховання здорової молоді. Ми добре знаємо, що здоров'я – найбільша цінність, яку, на жаль, багато людей починають цінувати лише тоді, коли втрачають. Недарма у народі кажуть, що за гроші здоров'я не придбаєш. Його необхідно цінувати і підтримувати протягом усього життя. Відомо, що на 50% здоров'я залежить від способу життя людини.

II етап – планування заходу

Ведуча: Я запрошую на сцену учнів правового профілю навчання, учнів, які в майбутньому стануть лікарями, і ученицю, яка виконала науково-дослідницьку роботу «Пивний алкоголізм – загроза здоров'ю молоді».

Ведуча: Нагадаймо правила проведення заходу:

1. Піднятої руки (обговорення закінчилося).
2. Не мовчи, говори свою думку.
3. Не перебивай, слухай спокійно.
4. Поважай думку іншого, навіть якщо ти з нею не згоден.

III етап – організація (підготовка) заходу

1. До проведення заходу серед учнів школи проводилося анкетування з метою визначити ставлення учнів до вживання підлітками пива.

2. Дані науково-дослідницької роботи «Пивний алкоголізм – загроза здоров'ю молоді» будуть використовуватися під час проведення заходу.

3. Підготовлено мультимедійну презентацію «Все починається з 8 градусів».

4. Підготувати 15 примірників буклета.

IV етап – проведення виховного заходу

1. Яким шкідливим звичкам не має бути місця в житті підлітка?

(*Курінню, алкоголю, наркоманії, статевій розбещеності, пивному алкоголізму*).

2. Які слабоалкогольні напої ви знаєте?

3. А чи можна віднести пиво до алкогольних напоїв?

4. Як ви вважаєте, яка зі шкідливих звичок є найнебезпечнішою для організму підлітка? (*Пивний алкоголізм*).

5. Як ви вважаєте, чому вживання пива – найнебезпечніша шкідлива звичка?

Ведуча: На підтвердження цього я хочу розвіяти міфи про користь пива та розповісти про нього правду.

Міф 1. Пиво корисне, а пивний алкоголізм – надумана проблема.

Правда – пивний алкоголізм важке психологічне захворювання.

Міф 2. Пиво корисне для мозку.

Правда – алкоголь руйнує клітини головного мозку.

Міф 3. Приємний смак і користь для травлення.

Правда – пиво призводить до запальних процесів у шлунково-кишковому тракті, породжує гастрити, коліти, виразки, збільшується ризик розвитку раку товстої кишки.

Міф 4. Пиво корисне складом вітамінів.

Правда – для того, щоб забезпечити добову потребу в вітамінах, треба випити 10 літрів пива на добу.

Міф 5. Пиво корисне для нирок.

Правда – пиво вимиває з організму білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, особливо калій, магній, вітамін С.

Ведуча: Але чому цей напій є небезпечним? Який його склад? Про це детально вам розповість учениця, яка виконала науково-дослідну роботу «Пивний алкоголізм – загроза здоров'ю молоді».

Дія пива обумовлена компонентами, що його складають: вода – 91–93%; вуглеводи – від 4–10%, які спричиняють збільшення ваги тіла; хміль, ячмінь унаслідок бродіння виділяють алкоголь; етиловий спирт (3–7%) – клітинна отрута; продукти бродіння хмелю – моноаміни, впливають на головний мозок, викликають сп'яніння; токсичні метали: кобальт, кадмій (добавка для збереження піни), свинець, цинк – призводять до розвитку хронічного отруєння.

Шокуючі дані: пляшка пива міцністю 5% – це приблизно 50 мл горілки. Якщо пиво міцне (наприклад, 8% об.), пляшка – це 100 мл горілки, а дві пляшки міцного пива – це вже склянка горілки. Одна пляшка пива в середньому дорівнює 50 грамам горілки.

Ведуча: Діти, покажіть, будь ласка, скільки це – 50 грамів? (На сцену виносимо чарку і пивний бокал). Це ще раз показує: якщо ми випиваємо бокал пива, це дорівнює чарці горілки.

Для експерименту на сцену запрошуються 2 учні: 1 – учень 8-го класу вагою 40 кг і зростом 1,55 м, і учень 11-го класу вагою 80 кг і зростом 1,8 м.

Ведучі заходу ставлять учням запитання про вплив однакової дози алкогольних напоїв на організми двох підлітків. Вплив однакової кількості алкогольних напоїв на двох підлітків буде різним. Отже, шляхом розрахунків учні доводять, що вплив алкогольних напоїв на організм підлітка залежить від фізичних, а також індивідуальних особливостей кожної людини.

Ведуча: Про шкідливий вплив пива на організм людини вам розповість учениця, яка обрала професію лікаря.

1. Наслідком надмірного вживання пива є хворе серце або, як назвав його німецький лікар Болінгер, баварське «пивне серце».

Насиченість пива вуглекислим газом переполює кровеносні судини. Це призводить до варикозного розширення вен і розширення межі серця. Так виникає синдром «пивного серця» або синдром «капронової панчохи», коли серце провисає, стає в'язим і погано «качає» кров.

2. Великі дози кадмію, що потрапляють в організм через непомірне вживання пива, можуть викликати гостре отруєння, а постійне надходження – хронічне отруєння.

3. Відзначається негативний вплив пива, що призводить до ожиріння, підвищення рівня артеріального тиску й виділення із сечею натрію, калію, вітаміну С.

4. Призводить до гастритів, виразкової хвороби, панкреатиту, коліту. Пиво може спричинити цироз печінки.

5. У відповідь на вживання пива печінка синтезує речовину, що пригнічує секрецію метилтестостерону (основного чоловічого статевих гормону). Саме тому у чоловіків, що надмірно захоплюються пивом, формується схожа на жіночу фігура: стає ширшим таз, збільшуються грудні залози, жир відкладається на стегнах і животі («пивний живіт»). У

жінок від зловживання пивом зростає ймовірність захворювання раком молочної залози.

6. Шкідливість пива для підліткового організму дуже велика: відмирання клітин головного мозку, порушення функцій спинного мозку, невропатії, ураження зорового та слухового аналізаторів. Отже, пиво руйнує організм підлітка.

7. Пиво через швидке всмоктування в шлунково-кишковому тракті спричиняє навіть більше сп'яніння, ніж горілка.

Ведуча: А чи можна від пива стати алкоголіком? *Інформація для роздумів:*

Конопля – найближчий родич хмелю. У хмелі присутні каннабідіол та алкалоїдоподібні речовини з наркотичною дією.

За сучасними дослідженнями, пиво – це перший легальний наркотик, що «відкриває» шлях іншим, сильнішим наркотичним засобам. Наркологи стверджують, що пивний алкоголізм характеризується особливою жорстокістю.

Сумна статистика:

В Україні лише за останні 10 років споживання пива збільшилося в 10 разів. У минулому році на долю кожного українця припало майже 60 літрів пива. Кількість алкоголіків у нашій країні складає один мільйон, із них понад 120 тисяч – підлітки. За даними медиків, 75–80% підлітків-алкоголіків мають саме пивну залежність. Причому це лише вершина айсберга. Наркологи стверджують, що ці цифри потрібно помножити як мінімум у п'ятеро, щоб уявляти реальну картину. Нині пиво – найпоширеніший напій серед молоді. Сьогодні 1% дітей 12–13 років кожного дня вживають пиво!

Ведуча: Чи можна від пива стати алкоголіком? (Регулярне вживання спиртного впродовж року формує у підлітка і психічну, і фізичну залежність одночасно).

Ведуча: Чи вживають пиво твої друзі, однокласники? Чому вони це роблять? (Пиво коштує дешево порівняно з іншими алкогольними напоями, модно, виглядають дорослими, вдається вгамовувати спрагу, вплив друзів, поширеною є думка про користь, що більше забороняють батьки, то більше хочеться спробувати).

Ведуча: Як до проблеми дитячого алкоголізму ставиться суспільство? (Пасивно, не вважають проблемою, широко рекламується пиво по телебаченню, в містах – на білбордах).

Ведуча: Як ви ставитесь до реклами пива? (Реклама масивна, агресивна, вона навіть схвалює вживання пива підлітками; на жаль, сьогодні засоби масової інформації найчастіше займають фінансово вигідну позицію, яка суперечить науково обґрунтованим фактам, – відверто впроваджують «алкогольне виховання»).

Ведуча: Чи вся реклама шкідлива? (Ні, в Інтернеті з'явилася соціальна реклама, яка показує, що пиво – це алкогольна суміш, але ніяк не корисний напій).

Перший рейхсканцлер Німеччини Отто фон Бісмарк, знаючи не з чуток про шкідливі наслідки

вживання пива, дав таке визначення пивному алкоголізму: «Від пива стають лінивими, дурними і безсилимими» («безсилля» малося на увазі як імпотенція).

Ведуча: Невже наша держава не дбає про своє майбутнє, про молодь? Слово надається учням правового профілю.

21 січня 2010 року було прийнято Закон «Про внесення в деякі законодавчі акти України змін відносно обмеження вживання та продажу пива та слабоалкогольних напоїв».

Кодекс України про адміністративні правопорушення, *стаття 178*. Розпивання пива, алкогольних, слабоалкогольних напоїв у заборонених законом місцях або поява у громадських місцях у п'яному вигляді – стягнення штрафу від одного до п'яти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (від 17 до 85); наступне попередження карається штрафом у 6–8 разів більше.

Стаття 180. Доведення неповнолітнього до стану сп'яніння батьками неповнолітнього, особами, які їх замінюють, або іншими особами, – тягне за собою накладення штрафу від шести до восьми неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (від 100 до 300 грн), незнання не є виправданням.

Стаття 324.1. Продаж алкогольних напоїв неповнолітнім особам до 18 років несе за собою кримінальну відповідальність. За таке правопорушення особи-реалізатори караються штрафом або позбавленням волі від 1 до 2 років.

Ведуча: Ми почули цікаву інформацію про законодавчу базу України. Хлопці, а що ви зробили б (як майбутні юристи) для розв'язання проблеми дитячого алкоголізму? (Розробили б закон про відповідальність батьків за вживання алкогольних і слабоалкогольних напоїв їхніми дітьми).

Ведуча: Пиво – легальний наркотик. Чи може воно бути другом молоді? Ні! Що треба зробити, щоб наша молодь була здорова? (Вести здоровий спосіб життя, займатися в спортивних секціях, показувати власний приклад відмови від вживання пива, розробити антирекламу, буклети про шкоду пива і поширити її серед мешканців Хортицького району).

Ведуча: Зараз ми з вами проведемо інтерактивну гру «Навчися казати «Ні» пиву!». Я запрошую всіх охочих із залу до участі. Ви повинні аргументовано відмовитися від моїх провокативних пропозицій:

1. У нас зараз вільний час, пішли купимо пива (Ні, це шкідливий напій).

2. Ми йдемо компанією на концерт, щоб відчувати себе розкутішим, треба випити пива, приєднуйся до нас (Я і без спиртного не комплекую).

3. Усі підлітки вживають пиво, нумо спробуймо (Не хочу – я піклуюся про власне здоров'я).

Ведуча: Вживати пиво чи ні – кожен вирішує сам для себе. Але пам'ятайте: пивний алкоголізм – це хвороба, і бути хворим чи здоровим – залежить тільки від тебе! Якщо кожен із вас навчиться говорити пиву «Ні», проблема дитячого алкоголізму

буде подолана, у вас буде щасливе майбутнє і ви будете здорові!

У етап – підбиття підсумків

Ведуча: На жаль, помиляється той, хто вважає, що про його здоров'я повинні турбуватися батьки, держава. Кожна людина повинна відповідально ставитися до власного здоров'я як до найбільшої цінності в житті. І ми дуже раді, що сьогодні відбулася відверта розмова, спілкування молоді і що ви почули один одного. Ми будемо раді, якщо кожен з вас навчився говорити пиву «Ні».

Нагородження команд грамотами за участь у роботі дискусійного клубу.

Література

1. *Бирут Дж.* Алкоголізм и гены / Дж. Бирут, Дж. Нернбергер // В мире науки. – 2007. – №8. – С. 32–39.
2. *Глобальная стратегия сокращения вредного употребления алкоголя.* Всемирная организация здравоохранения, 2010 [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: http://www.who.int/substance_abuse/activities/msbalstrategyru1.pdf
3. *Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011* / [Т.В. Бондар, Ю.П. Галіч та ін.]; кер. авт. кол. О.М. Балакірева. – К.: Основа, 2011. – 176 с.
4. *Енергетичні напої* [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: http://uk.wikipedia.org/wiki/Енергетичні_напої
5. *Що приховують у собі енергетичні напої* [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://www.toyhealth.ru/page/shho-prihovujut-u-sobi-energetichni-napoyi>
6. *Енергетичні напої* [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: http://www.poltavalk.com.ua/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=137&Itemid=175
7. *Енергетичні напої – всі «за» та «проти»* [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://medblog.in.ua/enerhetychni-napoji-vsi-za-ta-proti/>
8. *Енергетичні напої – ще одна залежність людини* [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://www.centmed.com/news/detail.php?ID=8671#Ut497SHDnWQ>

