Санкт-Петербургское государственное казённое учреждение здравоохранения

«Городской центр медицинской профилактики»

**Мультимедийные материалы**

**для организации профилактической работы с обучающимися в образовательных организациях**

**«Алкоголь и здоровье»**

Санкт-Петербург

2016г.

Важнейшим фактором здорового образа жизни для современного человека является отказ от вредных привычек (злоупотребление алкоголем, курение), что, естественно, требует психологической переориентации и отчетливого понимания актуальности проблемы в масштабе каждого индивидуума, его семьи и окружающих людей. Согласно многочисленным литературным данным, фактор вредных привычек является основной причиной заболеваемости и смертности населения, обусловливают высокий уровень травматизма. По данным Всемирной организации здравоохранения «Алкоголь является определяющим фактором около 60 различных болезней и видов травм. Он убивает людей больше людей, чем СПИД, туберкулез и насилие. Алкогольная проблема в наше время получила статус глобальной, а её решение — международный характер».

 Алкоголизм в России в настоящее время становится национальной проблемой. В настоящее время на учете в России состоят около 500 тыс. алкоголиков, при этом около 65 тыс. из них – подростки. По данным Минздрава, Минобразования ситуация с детским алкоголизмом в России складывается угрожающе. Из 2 млн. российских алкоголиков почти 60 тыс. – дети до 14 лет с установленным диагнозом «алкоголизм».

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» разработал мультимедийные материалы, отражающие медицинские и социальные последствия злоупотребления алкоголя, для использования образовательными организациями Санкт-Петербурга для организации профилактической работы с обучающимися. В материалах представлена необходимая анатомо-физиологическая и статистическая информация. Большое внимание уделено обсуждению в режиме диалога проблемы общей культуры, являющейся определенным «ограничителем» в пристрастии к вредным привычкам, жизненной целеустремленности и нравственных ориентиров, чем подчеркивается психологический компонент здорового образа жизни.

**Форма:** проведение интерактивного урока в виде диалога с учащимися иллюстрированного презентацией с использованием видеофильмов и санитарно-просветительной литературы.

**Место проведения**: общеобразовательные школы, средние специальные учебные заведения.

**Время:** 45 мин.

**Цель:** Формирование компетентности учащихся в вопросах развития алкогольной зависимости и самосохранения здоровья.

**Задачи:**

* Обеспечить знаниями, способствующими развитию компетентности в области самосохранения здоровья.
* Развития интереса к аспектам здорового образа жизни.
* Формирование правильного отношения к соблюдению важных рекомендаций в отношении здоровья.
* Мотивирование в желании придерживаться правил здорового образа жизни.

**Метод -** объяснительно – иллюстративный

**Ресурсы:**

* Мультимедийный проектор
* Компьютер
* Экран
* Презентация, подготовленная в программе «PowerPoint» «Урок здоровья по профилактике употребления алкоголя»
* Флипчарт, блокнот для него и фломастеры
* Буклеты по отказу от алкоголя

**План**

* Знакомство, представление.
* Информирование учащихся о Всемирном дне трезвости и борьбы с алкоголизмом, проводимом под эгидой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Обсуждение различных аспектов употребления алкоголя (медицинских, психологических, нравственных).

**Слайд №1-2**

* **Здоровье – самое большое богатство.**

Лектор делится информацией с аудиторией.

Ежегодно 3 октября по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в разных странах отмечается **День трезвости и борьбы с алкоголизмом**.

Цель проведения дня – привлечь к важной проблеме большое количество населения и информировать всех о вреде алкоголя.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 2,5 миллионов смертей во всем мире ежегодно связаны со злоупотреблением алкоголем. Наиболее высокий риск подверженности алкоголизму отмечается среди молодежи и мужчин в возрасте 15-59 лет. **Алкоголь вредит здоровью, а чрезмерное его употребление влияет на жизненно важные органы человека, тем самым нарушая способность к самоконтролю.** У человека, который увлекается спиртосодержащими напитками, развиваются тяжелые хронические заболевания, порой несовместимые с жизнью. В России алкоголь ежегодно убивает около 700 000 россиян.

**Слайд №3**

* **Здоровье человека зависит**

Вопрос к аудитории: А знаете ли вы от каких факторов зависит здоровье человека?

Обсуждение происходит в виде высказываний в порядке очереди. Можно вести запись на флипчарте.

Здоровье населения является общественной ценностью. По данным ученых на 50% здоровье человека зависит от образа жизни человека (поведение, вредные привычки, зависимости, питание, физическая активность), около 20% от наследственности, около 20% от состояния окружающей среды и климата (в зависимости от территории) и около 10 % от уровня и качества службы здравоохранения. Это значит, что быть или не быть здоровым – зависит от нас самих, и здоровье мы можем сохранить в результате своего правильного поведения, а это отсутствие вредных привычек и зависимостей (курение, алкоголь, наркопотребление, игромания и др.), здоровое питание, физическая активность (занятия физкультурой и спортом, прогулки на свежем воздухе и др.).

**Слайды №4-5**

* **Актуальность проблемы.**

Вопрос к аудитории: Какова (по вашему мнению) актуальность (значимость)проблемы алкоголизма в нашей стране?

Лектор делится своей информацией по данному вопросу.

Употребление алкоголя - это одна из распространенных вредных и опасных зависимостей человека. В России проблема злоупотребления спиртными напитками стоит особенно остро.

Алкоголизм является одной из «горячих точек» российского общества. В России по статистике в 2014г. потребление алкоголя на душу населения максимальное (15,1 литров) по сравнению с другими ведущими странами Европы, Азии и Америки**,** тогда как в дореволюционной России 43% мужского населения оставались абсолютными трезвенниками. По данным Всемирной организации здравоохранения предел, за которым наступает деградация личности, употребление 8 литров в год на человека в пересчете на чистый спирт.

По заявлению Минздрава РФ «Злоупотребление алкоголем – важнейшая проблема общественного здравоохранения в Российской Федерации. С 1990г. по 2006г. потребление алкоголя на душу населения РФ выросло не менее, чем в 2,5 раза, в основном это произошло за счет увеличения потребления пива (в структуре продажи алкогольных напитков доля пива возросла с 59%. до 76%). Ежедневно в России употребляют алкогольные напитки (включая слабоалкогольные) 33% юношей и 20% девушек, около 70% мужчин и 47% женщин.

**Слайд №6**

* **Русь была одной из трезвых держав в истории.**

Вопрос к аудитории: А знаете ли вы, что Русь была одной из трезвых держав в истории человечества?

Лектор делится своей информацией по данному вопросу.

Мнение о том, что пьянство — исконная черта русского народа, ошибочно. На Руси пили очень мало. Ещё сто лет после изобретения традиционного для русского народа спиртного напитка на Руси никакого пьянства не было. Во многом этому способствовал патриархальный уклад жизни русских людей и их глубокая религиозность. Только по большим праздникам варили брагу, медовуху и пиво крепость которых была слишком мала. Напитки варились всегда только для себя и никогда на продажу. Сам процесс пития значительно отличался от современного: в чарку наливали напиток и пускали по кругу. Причём каждый мог сделать только один или два глотка. Согласитесь, в таких условиях трудно сильно напиться. А если кто употреблял спиртное в будний день, это было грехом и великим позором.

Прошли тысячи лет, прежде чем секретом виноделия овладела Россия. Вплоть до позднего средневековья русские люди употребляли мёд, брагу. Пиво же и вино были заморскими продуктами, которые наша страна импортировала, и то в небольших количествах и далеко не постоянно. Винопитие на территории России носило эпизодический характер.

При Петре первом были изданы законы, согласно которым опьянение только отягощало вину преступника, на шею пьянице вешалась 23-фунтовая (9 кг) чугунная медаль с надписью: «За пьянство», а Екатерина Великая предписывала карать за пьянство заключением в «холодную», что исполнялось неукоснительно. Уже позднее в 1914г. царское правительство издает закон о запрете продажи спиртных напитков и 11 лет в России действовал «сухой закон». За эти годы снизилась преступность, опустели вытрезвители.

**Слайд №7**

* **Интересные данные из истории вопроса.**

Вопрос к аудитории: Знаете ли вы что-нибудь о проблеме пьянства из древней истории?

Обсуждение происходит в виде высказываний «с места», затем лектор делится своей информацией по данному вопросу.

* Впервые с пьяницами стали бороться ***в Древнем Китае*** в XI веке до н.э. По указу китайского императора У-вана всех, кого застигли в момент попойки, казнили.
* ***В Древней Индии*** пьяниц пытали. Уличённым в пьянстве служителям лили в глотку горячее вино, кипяток, коровью мочу или кипящее молоко (на выбор) до наступления смерти. В особо серьёзных случаях индийских пьяниц поили расплавленным серебром, свинцом или медью.
* ***В Древнем Египте*** на пирах иногда на всеобщее обозрение выставляли человеческий скелет — как живой, точнее, мёртвый символ смерти от пьянства.
* ***В Древней Греции*** пить вино разрешалось только зрелым мужчинам. Особо нетерпимы к пьяницам были два правителя: Солон и Драконт. При Солоне чиновников за пьянство штрафовали, если не помогало — казнили. Во времена Солона пьянство считалась в Афинах состоянием, достойным презрения. По указу правителя пьяных просто убивали на месте.
* После того как пророк Магомет запретил алкоголь мусульмане искоренили пьянство. Свободный человек, употребивший спиртное, подвергался 40 ударам палки, а раб — 80 ударам.
* ***В Европе*** во времена правления Карла Великого (768–814 гг.) пьяниц наказывали в три этапа: сначала в закрытом помещении, потом публично, а если ничего не помогало, казнили. Англичане придумали обычай надевать на любителей вина позорное ярмо и водить по главным улицам города. В Ливерпуле в XIX столетии пробовали публиковать в газетах имена и адреса алкоголиков. В Голландии женщин алкоголиков крепко привязывали ремнями к сиденью, укрепленному на блоке, и три раза погружали в воду.
* ***В России*** в 1854 г. официально было утверждено первое общество трезвости и трезвенническое движение получило распространение по всей стране.

**Слайд №8**

* **Женщина и алкоголизм.**

Вопрос к аудитории: Знаете ли вы, что женщина и алкоголь несовместимы и почему? Какое влияние оказывает алкоголь на организм женщины?

Обсуждение происходит в виде высказываний «с места», затем лектор делится своей информацией по данному вопросу.

Женщины более чувствительны к алкоголю, чем мужчины, т.к. пищеварительная система женщины содержит меньше ферментов, расщепляющих алкоголь. В желудке мужчин больше алкогольдегидрогеназы, чем в желудке женщин. Давно уже замечено, что от равных доз алкоголя [***женщины пьянеют сильнее***](http://fiz-ra.com/vliyanie-alkogolya-na-zhenshhinu/)***,*** чем мужчины. Причиной может быть недостаток в желудке разрушающего спирт фермента - алкогольдегидрогеназы. У мужчин алкоголь частично разлагается уже в желудке, поэтому меньшие его количества попадают в тонкую кишку, откуда он быстро всасывается в кровь. А у женщин при равной дозе выпитого с мужчиной существенно большая часть спирта доходит до тонкой кишки и всасывается в кровь. Также женский организм состоит из большего количества жира и меньшего количества воды, а алкоголь хорошо растворяется в воде, и при равном количестве выпитого с мужчиной женщина пьянеет быстрее, т.к. концентрация алкоголя в ее крови выше, чем в мужском. Это частично объясняет разницу между мужчинами и женщинами в реакции на алкоголь. Алкоголизм у пьющих женщин развивается за 6-7 лет, а у мужчин немного позднее.

Наряду с этим репродуктивное здоровье женщины прямо связано с токсическим влиянием алкоголя на половые клетки, что увеличивает вероятность рождения неполноценных в умственном и физическом отношении детей.

Установлено, что патологическое пристрастие к алкоголю у подростков развивается гораздо быстрее, чем у взрослых: у юношей, начавших употреблять спиртные напитки в 15-17 лет, через 2-3 года, у подростков, регулярно употребляющих спиртные напитки с 13-15 лет, в течение года.

**Слайд №9**

* **Пиво - не безвредный напиток.**

Вопрос к аудитории: А знаете ли вы, что пиво – не безвредный напиток?

Лектор делится своей информацией по данному вопросу.

С той или иной частотой спиртные напитки употребляют около 80 % молодежи – и юноши, и девушки. «Народным» напитком молодежи в последнее время стало пиво, в котором содержится до 4 % этилового спирта (этанола), который при поступлении в организм человека с током крови попадает в печень и преобразуется в ядовитое вещество-уксусный альдегид. Он нарушает работу клеток печени, разрушает их с замещением жировой тканью, что приводит к формированию алкогольного гепатоза и цирроза, который может перерождаться в рак. Некоторые исследователи утверждают, что в пиве имеются вещества - фитоэстрогены, которые могут приводить к феминизации пьющего мужчины, появлению у него вторичных женских половых признаков (ожирение по женскому типу, увеличению грудной железы, «пивной живот»), снижению активности спермы и даже может приводить к импотенции.

Вывод простой — понятие «пивного алкоголизма» давно известно в медицине. Потребление пива не сделают из мужчины женщину, но повлияют на мужской половой гормон (тестостерон) и снизят репродуктивную функцию мужского организма.

**Слайд№10-19**

* **Алкоголь – это ЯД!**

Вопрос к аудитории: Знаете ли вы, что алкоголь является ядом для всего живого? Какие внутренние органы являются мишенью для алкоголя?

Обсуждение происходит в виде высказываний в порядке очереди, затем лектор делится своей информацией по данному вопросу. Можно вести запись на флипчарте (перечисляются органы-мишени).

Действительно, алкоголь является ядом для всего живого. Опыты на растениях, насекомых, птицах, животных показали это. Этиловый спирт ослабляет рост семян растений и убивает в них жизнеспособность.

Печень, головной мозг, сердце, кровь, желудок, поджелудочная железа - это те внутренние органы и ткани, которые в первую очередь повреждаются алкоголем. В организме человека в результате сложных биохимических реакций в печени алкоголь (этиловый спирт) преобразуется в уксусный альдегид **(ацетальдегид) - ядовитое вещество.** За **превращение этилового спирта в ацетальдегид** отвечают два фермента: алкогольдегидрогеназа и ацетальдегидрогеназа. Первая вырабатывается [печенью](http://fiz-ra.com/vliyanie-alkogolya-na-pechen/) в большом количестве, т.к. в ней обезвреживаются все ядовитые вещества, поступающие в организм человека, в том числе и алкоголь. Печень является главной биохимической лабораторией в организме. Наряду с этим печень участвует и в процессе пищеварения, участвует в обмене веществ, в ней синтезируются белки плазмы крови, холестерин. Под действием этилового спирта клетки печени погибают и замещаются жировой тканью (гепатоз), а позже соединительной тканью (цирроз), которая может перерождаться в рак.

Алкоголь разрушает **клетки крови**. Под его действием обезжиривается оболочка эритроцитов, они сморщиваются и слипаются «в гроздья», образуя сгустки (тромбы), в результате чего нарушается кровоснабжение органов и тканей, приводящих к возникновению инфаркта или инсульта.

Вред алкоголя, который является активным веществом, вызывающим зависимость, в том, что он, быстро всасываясь, замедляет работу **центральной нервной системы**, снижает ее эффективность (снижение памяти и умственных способностей).

Нарушение **работы нервной системы** прямо связано с концентрацией алкоголя в крови человека, которая в мозговом веществе после употребления человеком алкогольных напитков по сравнению с другими внутренними органами (печень, сердце и др.) является максимальной. Если принять содержание алкоголя за единицу, то в головном мозге оно будет составлять 1,75, а в печени -1,45. Причем часть нервных клеток (нейронов) погибает, происходит отмирание микроскопических участков мозга. Это проявляется как опьянение. Алкоголь быстро всасывается в кровь и задерживается в органах и тканях до 15-20 дней.

Уксусный альдегид (ядовитое вещество), образующийся из этанола любого алкогольного напитка, приводит к снижению эластичность **сердечной мышцы*,*** часть мышечной ткани разрушается, появляются микроскопические рубцы, мышца истончается. Поверхность сердечной мышцы покрывается жировой тканью, сердце начинает работать на пределе возможностей, не успевая прокачивать поступающую в него кровь. При прохождении через сердце больших объемов крови (у взрослого в сутки около 4-5 тонн) мышца растягивается и истончается, что нарушает ее сократительную способность, формируется сердечная недостаточность (отеки, одышка, нарушение периферического кровообращения и др.).

Алкоголь приводит и к атрофии **слизистой желудка,** в результате чего в организме формируется атрофический гастрит, который со временем может перерождаться рак.

**Слайд№20**

* **Развитие алкогольной зависимости. Механизм привыкания к алкоголю.**

Вопрос к аудитории: Алкоголь - это наркотик? Знаете ли вы, что алкоголизм - это болезнь?

Обсуждение происходит в виде высказываний в порядке очереди «с места», затем лектор делится своей информацией по данному вопросу.

Нельзя не помнить, что алкоголь – это активное вещество, вызывающее зависимость. Пьянство – это злоупотребление алкоголем, которое немного позднее формируется в заболевание (алкоголизм) с выраженными признаками физической и психической зависимости и похмельным синдромом. Отличие пьянства от алкоголизма в том, что пьяница сохраняет частичный контроль над дозой и ситуацией, не пьет на работе.

Алкоголь — это наркотик, правда, наркотик, разрешённый в продаже. Его особенность состоит в том, что его действие объединяет в себе действие разных групп наркотиков, а именно опиатных и дофаминовых. С точки зрения эволюционных механизмов **выпивка — это всегда ошибочное поведение, стремление получать удовольствие без затраты усилий.**

Стимуляция алкоголем опиатных рецепторов в клеточных мембранах головного мозга обеспечивается опиатами алкоголя. Это есть биохимическая сигнализация. Вследствие длительного приёма алкоголя чувствительность опиатных рецепторов в мозге уменьшается, в результате их перевозбуждения естественная выработка опиатов в мозге ставится в зависимость от приёма алкоголя.

Случается, что умеренно, но часто выпивающие люди спиваются. В редких случаях это может быть результатом наследственной предрасположенности к алкоголизму, когда алкоголь (этанол) может включаться, как необходимый компонент в обмен веществ организма пьющего человека, но чаще могут быть личностные особенности человека с истощенной психикой и безвольным характером. Алкоголизм – заболевание «поведения». Когда склонность человека к алкоголизму предопределяется генетически, то эти нарушения в генах приводят к тому, что человеку для получения обычных радостей жизни, становится необходимым постоянная стимуляция клеток мозга. Это приводит к таким видам зависимости как алкоголизм, пристрастие к азартными играм и др.

Уже сегодня в мире ученые определяют гены предрасположенности к разным болезням, в том числе и к алкоголизму. Но следует понимать, что гены определяют лишь вероятность того, что человек пристрастится к алкоголю. Замечено, что ещё до начала злоупотребления спиртным, склонные к пьянству люди, испытывают чувства скуки, серости своего бытия, ненужности. Им, чтобы избежать алкоголизма, надо самим пытаться строить свою жизнь интересной, насыщенной, яркой.

**Слайд №21**

* **Репродуктивное здоровье.**

Вопрос к аудитории: Знаете ли вы, что означает термин «репродуктивное здоровье»?

Обсуждение происходит в виде высказываний «с места», затем лектор делится своей информацией по данному вопросу.

Репродуктивное здоровье **-** это часть общего здоровья человека, состояние полного физического, умственного и социального благополучия, отсутствие всех болезней половой системы, ее функций и процессов.

**Слайд № 22-23(фото)**

* **Токсическое влияние алкоголя на половые клетки.**

Лектор делится своей информацией по данному вопросу, демонстрирует фото на слайдах.

Известно точное высказывание отца медицины - великого Гиппократа (5 век до н.э.), что «…виновниками эпилепсии, идиотизма и других нервно-психических заболеваний детей являются родители, которые употребляли спиртные напитки в день зачатия».

**Слайд № 23 (фото)**

Лектор демонстрирует фото без комментария.

* Фото аномалии лица плода при отравлении алкоголем во время беременности.

**Слайд № 24-26**

* **Причины употребления алкогольных напитков**

Вопрос к аудитории: Какие причины употребления алкоголя вы знаете?

Обсуждение происходит в виде высказываний в порядке очереди, затем лектор делится своей информацией по данному вопросу. Можно вести запись на флипчарте.

Все причины употребления алкоголя условно можно разбить на два источника – **это семья и общество**, где могут рождаться основные причины, приводящие к злоупотреблению алкоголем.

Причины алкоголизма, связанные **с обществом,** заключаются в том, что образ жизни, связанный с употреблением алкогольных напитков широко отражается в кинофильмах, телевизионных сериалах и др. Молодежи навязываются разные вредные стереотипы отдыха (обязательно с алкоголем), якобы главный атрибут праздника - это алкоголь. Алкоголь в стране доступен для молодежи и находится в продаже в большом количестве. В обществе сегодня недостаточно социальной рекламы здорового образа жизни, причем часто подростки ориентированы только на получение удовольствия от жизни во всех видах. Замечено, что в современных американских фильмах положительные герои не употребляют алкоголь и не курят. Так общество пытается воздействовать на молодежь и создает образ «положительного героя» без вредных зависимостей.

Причины алкоголизма, связанные **с семьей** – это отсутствие должного воспитания и контроля со стороны родителей, недооценка ими вреда от алкоголя. Плохие взаимоотношения и моральный климат в семье может также подтолкнуть подростка к употреблению алкоголя и развитию алкоголизма. Если у человека родители сами алкоголики, если между отцом и матерью постоянно вспыхивают конфликты, если родители неласковы с ребёнком — это может спровоцировать у него алкоголизм. Нельзя также забывать и про отсутствие добрых семейных традиций и ритуалов, а главное - это терпимое отношение родителей к употреблению алкоголя, а также формирование в семье положительного отношения к алкоголю, как к главному атрибуту любого праздника или отдыха.

**Слайд №27**

* **Алкоголь и поведение.**

Вопрос к аудитории: Знаете ли вы, как влияет алкоголь на поведение человека? На какое животное становиться похожим пьяный человек?

Вопрос обсуждается методом «мозгового штурма», затем лектор делится своей информацией по данному вопросу. Ведущий записывает на флипчарте все высказывания из аудитории « с места».

В поведении пьяного человека появляется грубость, бестактность, неуважение к окружающим, нарушение общепринятых норм поведения и морали.

В заключение обсуждения ведущий подводит итог высказыванием восточных мудрецов: в древности восточные мудрецы говорили, что вино «сообщает человеку четыре качества, которые сменяют друг друга», так называемые 4 степени опьянения:

1-ая степень - важность, хвастливость, как у **павлина;**

2-ая степень - веселость, дурашливость, как **у обезьяны;**

3-я степень- грубость, агрессивность, как **у льва;**

4-ая степень - бесконтрольное поведение, как **у свиньи;**

**Слайд № 28 (картинка)**

* **Пьянство-путь к деградации личности.**

Демонстрация слайда учащимся.

**Слайд № 29**

* **Пристрастие к алкоголю - причина различных преступлений.**

Лектор делится своей информацией по данному вопросу.

По данным МВД России с избыточным потреблением алкоголя связано более 50% тяжких преступлений, из них около 50% убийств и около 40% разбойных нападений. Даже малые дозы алкоголя могут стать причиной больших несчастий: травм, автомобильных катастроф, инвалидности, распада семьи, утраты духовных потребностей и волевых черт.

**Слайд №30-34**

* **Мифы об употреблении алкоголя.**

Обсуждение происходит в виде высказываний в порядке очереди «с места». Можно вести запись на флипчарте, а затем лектор делится своей информацией по данному вопросу.

* Употребление алкоголя в компании сверстников воспринимается как признак особой «силы и крепости», отличающей лидера. Это ошибочно!
* Стиль жизни, принятый в «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается как естественный и нормальный.
* Можно контролировать количество выпитого алкоголя…. НЕТ, т.к. алкоголь — это депрессант и сам вызывает депрессию!
* Алкоголь – это хорошее снотворное… НЕТ, т.к. алкоголь-это яд для мозга, который оказывает на него токсическое воздействие.
* Пиво- это не алкоголь…. НЕТ, это неправда! Одна бутылка алкогольного пива приравнивается к 50 гр. водки.
* Алкоголь согревает…. НЕТ, т.к. он расширяет поверхностные кожные сосуды и усиливает теплоотдачу, что только усиливает охлаждение организма, хотя человек этого не чувствует!
* Алкоголь повышает смелость…. НЕТ, он только подавляет трусость!

**Слайд №35**

* **Алкоголь ежегодно убивает 700 000 россиян.**

Лектор демонстрирует фото и делится своей информацией по данному вопросу.

Смерть от отравления алкоголем в России сопоставима со смертностью от дорожно-транспортных происшествий. Злоупотребление алкоголем становится прямой или косвенной причиной около 25% всех смертей в стране. Этот факт свидетельствует о том, что проблема алкоголизма в России сегодня приобрела черты национальной демографической катастрофы.

 Однако в полной мере оценить масштаб алкогольной проблемы достаточно сложно. **Связано это, в первую очередь, с тем, что многие люди, испытывающие значительные трудности с алкоголем, но не считают себя больными и не обращаются к врачу.**В результате в поле зрения специалистов оказывается лишь небольшая часть людей с алкогольной зависимостью.

Этот факт подтвердили результаты обследования всех пациентов, которые с различными жалобами и заболеваниями в течение недели поступили в Институт скорой помощи им. Джанелидзе (Санкт-Петербург). Примерно каждому четвертому был поставлен диагноз «алкогольная зависимость» или «употребление алкоголя с вредными последствиями», причем около 80% из них никогда не имели контактов с государственной наркологической службой.

**Слайд №36**

Отработка умения говорить: «НЕТ» употреблению алкоголя и отстаивание своей позиции.

* **Я голосую за здоровый образ жизни.**

Вопрос к аудитории: Какие аргументы можно привести, чтобы сказать: «НЕТ» алкоголю?

Обсуждение проходит в виде высказываний в порядке очереди «с места». Можно вести запись на флипчарте.

* Алкоголь мне не нужен, не хочу, мне это не интересно.
* Я хочу быть здоровым.
* Не хочу выглядеть глупым и смешным.
* Не хочу потерять друзей.
* Это мешает моей учебе, занятиям спортом.
* Это не нравиться моей подруге (другу).
* Я не хочу ссориться с родителями.
* Не хочу тратить деньги на алкоголь, коплю деньги на

спортивный велосипед и др.

* Я не пью и тебе не советую.
* Другое.

**Слайд № 37-41**

* **Альтернатива алкоголю.**

Вопрос к аудитории: Чем можно заменить употребление алкоголя?

Обсуждение проходит в виде высказываний в порядке очереди «с места». Можно вести запись на флипчарте.

* Занятия спортом.
* Учеба и образование.
* Путешествия, походы на природу, научные экспедиции.
* Занятия любимым делом (танцы, рисование, музыка, пение и др.)
* Посещение кино, выставок, театров.
* Можно сходить в Музей гигиены, чтобы посмотреть экспозицию о вреде алкоголя
* Другое.

**Слайд №42 (картинка)**

* **Отказ от алкоголя**

Закрепление полученных знаний в виде положительных жизненных установок и мотиваций.

Вопрос к аудитории: Какие полезные высказывания, пословицы и поговорки вы знаете о вреде алкоголя?

Обсуждение проходит в виде высказываний в порядке очереди «с места», затем лектор делится своей информацией по данному вопросу.

* Наш далекий предок Владимир Мономах предупреждал: «Лжи остерегайтесь и пьянства, от того ведь душа погибает и тело».
* Древний философ Сенека был убежден, что: «Пить вино так же вредно, как принимать яд».
* Скифский мудрец, осуждая пьянство, говорил: «Виноград приносит три грозди: первая — удовольствие, вторая — опьянение, третья — неприятности». Он же продолжал: «у себя дома первый бокал обыкновенно пьют за здоровье, второй — ради удовольствия, третий — ради наглости, последний — ради безумия».
* «Пьянство — это способ самоубийства для трусов»

**Слайд №43-44 (картинка)**

Вырабатываем положительную жизненную установку:

* **Я хочу быть здоровым!**
* **Я могу быть здоровым!**
* **Я буду здоровым!**

**Комментарии участников.**

 **Отзыв о занятии.**

**Ответы на вопросы.**

**Список литературы:**

1. Винников М.А. «Руководство для врачей», Москва, 2011г.
2. Калинина А.Г. «Влияние алкогольных напитков на репродуктивное здоровье женщин», журнал «Вопросы наркологии», 2014г., № 4
3. Колпаков Я.В. «Проблема оценки распространенности употребления алкоголя женщинами во время беременности», 2015г., №1
4. Моисеев В.С. «Алкогольная болезнь. Поражение внутренних органов при алкоголизме», Москва, 1990г.
5. Немцов А.В. «Алкогольная история России: новейший период», Москва, 2009г.
6. Онищенко Г.Г. «О мерах по снижению масштабов употребления алкоголя как одного из условий формирования здорового образа жизни», журнал «Здравоохранение РФ», 2010г., №3
7. Такала И.Р. «Веселие Руси: история алкогольной проблемы в России», журнал «Нева», 2002г.

Исп. Винтухова Людмила Васильевна, тел.595-89-34.

Вдовиченко Елена Алексеевна, тел.595-89-78.