



ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

Книга на учителя
за работа с 12-16-годишни младежи



СЪДЪРЖАНИЕ

<i>Предговор</i>	1-8
<i>Раздел 1: Проверка на информираността - Какво знаем за алкохола</i>	9
<i>Раздел 2: Алкохолни единици и препоръки за отговорна консумация</i>	17
<i>Раздел 3: Алкохолът и неговите въздействия (физически и социални)</i>	27
<i>Раздел 4: Алкохолът и законът</i>	41
<i>Раздел 5: Останете в безопасност - Избягвайте поемането на риск</i>	53
<i>Раздел 6: Ресурси, подходящи за по-големи ученици (16+)</i>	65
<i>Раздел 7: Допълнителна информация за учители: методология, игри, факти или митове, викторини, кръстословици</i>	79
<i>Приложение 1: Как да включим родителите</i>	92
<i>Приложение 2: Училищна политика за превенция употребата на алкохол</i>	93
<i>Приложение 3: Факти и цифри</i>	95
<i>Полезни контакти</i>	105

*Да говорите в клас за алкохола не е задължително да бъде сложно,
Тази лесна за използване работна книга,
която наричаме Книга на учителя, е пълна с идеи, работни листове,
планове на уроци и игри и други.*

*Книга на учителя е посветена на превенция употребата на алкохол от лица,
ненавършили пълнолетие (12-16г) чрез изграждане на личностна устойчивост и житейски
умения. Тя осигурява ангажиращи дейности за деца и младежи от 12 до 16 години (с
допълнителна информация за 16+), както и дискуссионни практики, групови задачи, викторини,
разлики между факти и митове. Всяка глава обхваща ключова тема, ресурсите са разработени
по такъв начин, че Вие сами да ги избирате или смесвате различните идеи, така че всяко
занятие да бъде самостоятелно, но забавно и възпитателно за учениците.*

Второ българско издание 2021 г.

Книга на учителя се издава на български език с разрешението и любезното съдействие на Alcohol Education Trust. Авторските права принадлежат на Хелена Конибър от Alcohol Education Trust. Всички авторски права са запазени.

Никакво възпроизвеждане, копиране или предаване на тази публикувана книга не може да стане без писмено разрешение в съответствие с разпоредбите на Закона за авторското право. Това произведение е лицензирано под лиценз Creative Commons Attribution-NonCom Commercial-ShareAlike 4.0 licence.

ПРОЦЕДУРА ПО СЕРТИФИЦИРАНЕ НА УЧИТЕЛИ

Настоящата програма **ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ** се представя под формата на квалификационен курс от 16 учебни часа (присъствена форма) за 1 квалификационен кредит. Обучителният курс е разработен в отговор на потребностите на педагогическите специалисти да притежават необходимите знания и умения за предпазване от употребата на алкохол от ученици на възраст от 12 до 16 години. Той е структуриран по начин, който дава възможност да се разгледат и коментират различни казуси и проблемни ситуации, възникващи в ежедневието.

Педагогическите специалисти ще се запознаят с различни подходи и стратегии за превенция на употребата на алкохол, техники за диагностициране на проблема, превантивна дейност на ниво клас и училище, ще анализират и идентифицират възможностите за включване на родителите за превенция на употребата на алкохол сред учениците.

Този курс е адаптиран за прилагане в България от преподаватели от Департамент за квалификация и професионално развитие на педагогическите специалисти (ДКППС) на Пловдивския университет в сътрудничество с експерти по здравословно хранене и детска психология.

Той е предназначен за: учители – прогимназиален и гимназиален етап, класни ръководители, психолози и педагогически съветници, назовавани по-долу и лектори на програмата. Препоръчва се всяко училище, което се включи в програмата, да избере Координатор, който да: поддържа контакт с организаторите и родителите, планира часовете на класа в училищната програма и др. Завършилите квалификационния курс получават удостоверение от ДКППС на Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“ и получават правото да провеждат в часа на класа уроци по превенция срещу ранната употреба на алкохол, както и обучения, свързани с вътрешноучилищната квалификация на педагогическите специалисти.

БЛАГОДАРНОСТИ

ИЗКАЗВАМЕ ИЗКЛЮЧИТЕЛНА БЛАГОДАРНОСТ ЗА ДОВЕРИЕТО И СЪТРУДНИЧЕСТВОТО НА:

Департамент за квалификация и професионално развитие на педагогическите специалисти

<https://uni-plovdiv.bg/pages/index/1196>

Министерство на образованието и науката

<https://www.mon.bg/>

Министерство на вътрешните работи, Главна дирекция „Национална полиция“, отдел „Пътна полиция“

<https://www.mvr.bg/>

spiritsEUROPE

<https://spirits.eu/>

Alcohol Education Trust

<https://alcoholeducationtrust.org>

Association for Personal, Social, Health and Economic (PSHE) education survey

<https://www.pshe-association.org.uk>

National Foundation for Educational Research (NFER)

<https://www.nfer.ac.uk/>

Department for Education, UK

<https://www.gov.uk>

Public Health England - Promoting children and young people's emotional health and wellbeing: a whole school and college approach

<https://www.gov.uk/government/publications/promoting-children-and-young-peoples-emotional-health-and-wellbeing>

Благодарим и на екипа, който работи по проекта в лицето на проф. д-р Галин Цоков - Зам-декан на Педагогически факултет на Пловдивския университет, проф. д.п.н. Румен Иванов Стаматов, проф. Донка Байкова, Яна Алексиева, Калина Иванова, Александра Иванчева, Мария Ботева, Ани Бодукова и всички други приятели на програмата.

ПРЕДГОВОР

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ е програма, предназначена за превенция употребата на алкохол сред подрастващи 12- 16 г и създаване на устойчиви морални представи и техники за справяне с трудни житейски ситуации. Програмата е стартирана от The Alcohol Education Trust, Великобритания и вече 15 години доказва своята ефективност с мултиплицирано добри резултати.

Основно послание на програмата **ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ** е, че детство и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек. Българското законодателство строго регламентира употребата на алкохол, и според него тя е забранена за лица, ненавършили 18 г.

Програмата **ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ** е тествана в 15 интервенционни училища и 15 училища за контрол от National Foundation for Educational Research (NFER) - Националната фондация за образователни изследвания, преди да бъде препоръчана за по-широко използване. В допълнение, Националната фондация за образователни изследвания (NFER) провежда 3-годишна оценка и подобряване на съдържанието (2011-2013 г).

Програмата **ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ** е сертифицирана за качество от асоциация Physical & Social Health Education (PSHE) UK – Асоциация за физическо и социално възпитание, Великобритания; препоръчана на ниво ЕС от Европейската платформа за образование на деца (EPIC) и е избрана като една от 70-те най-ефективни програми на Обединеното кралство.

За повече информация посетете:
www.alcoholeducationtrust.org

Окончателното проследяване на резултатите през 2015 г. затвърждава значението и ефективността на програмата при забавяне възрастта, в която подрастващите се докосват до алкохол - тенденция, която се засилва в повечето държави-членки на Евро-

пейския съюз.

Програмата **ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ** препоръчва училищата да разработят собствени политики по отношение на наркотиците, тютюнопушенето, алкохола и агресията, подчинени на достоверна информация, превенция и препоръки за здравословен и достоен живот.

Съдържанието на програмата не включва препратки към учебната програма и е по-скоро методология за превенция на инциденти.

Програмата **ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ** се предоставя безвъзмездно в България от **спиритсБЪЛГАРИЯ** – сдружение с нестопанска цел, като естествено продължение на дългогодишната превантивна програма **РОДИТЕЛСКИ СРЕЩИ В БАР: МАЛКИ РАЗГОВОРИ НА ГОЛЕМИ ТЕМИ**, насочена към семейства на 10-12- годишни деца с цел отговорно отношение и възпитание на децата относно алкохола.

спиритсБЪЛГАРИЯ изразява отговорността на индустрията със спиртни напитки към своите потребители и обществото като цяло, затова усърдно работи в посока превенция употребата на алкохол от рисковите групи, които са: (1) лица, ненавършили пълнолетие, (2) бременни жени, (3) водачи на превозни средства.

Други програми, по които **спиритсБЪЛГАРИЯ** работи дългосрочно са **НЕ ПРОДАВАМЕ АЛКОХОЛ НА НЕПЪЛНОЛЕТНИ** – за ограничаване достъпа до алкохол в магазините на непълнолетни лица и **СМЕТКАТА, КОЯТО НЕ ИСКАШ ДА ПЛАТИШ** – насочена към младите потребители в нощни клубове/барове с цел предпазване от рисковете, до които води шофирането след употреба на алкохол.

Основното ръководно и методическо пособие на програмата **ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ** е настоящата **Книга на учителя**. Тя е предназначена за използване от класни ръководители, психолози и/или педагогически съветници и полицейски служители,

които преминават обучение по програмата и желаят да разширят знанията на своите ученици за алкохола и вредите, които той може да нанесе на младия организъм.

Целта на **Книгата** е да предостави адаптивни материали, които да говорят на езика на младежи на възраст 12-16 години и да са съобразени с техния житейски опит. Тя е предназначена да надгражда знанията на подрастващите в рамките на няколко учебни години в зависимост от техните индивидуални или колективни нужди.

Книга на учителя доказано създава правилно и отговорно отношение към алкохола сред подрастващите и може да отложи във времето техния първи досег с каквито и да било алкохолни напитки.

Книга на учителя осигурява достоверни и актуални факти за алкохола; алкохола и закона; алкохола и неговите последици; как младите да останат в безопасност и как да устоят на натиска на връстниците си.

Книга за учителя включва разнообразен спектър от занимания, свързани с човешкия морал и ценностна система. Проблемите се обсъждат през широко дисциплинарна перспектива. Фокусът е върху насърчаване на младите хора да поемат лична отговорност и да избират поведение, което се противопоставя на социалната принуда и натиска на връстниците. Препоръчват се лекционния формат и дискусиите.

Книга на учителя предоставя доказано работеща методология на обучение и упражнения, които могат да помогнат в обучението за ефективно подобряване възприетията и преценките на младите хора.

Значение на превенцията, основана на доказателства.

През последните години в ЕС се постигна съгласие по редица въпроси за това, което може да помогне на образователните програми в училище за превенция на употребата на алкохол. В **Книга на учителя** са включени всички препоръчани практики за изграждане на жизнени умения, проучване на социалните норми и влияния, както и участие на семейството и предоставяне на балансирани, неосъждащи никого сведения, позволяваща на учениците да направят свободен и информиран избор. Избягват се тактиките на плашене, подходите „отгоре – надолу“ и еднократните сесии по дадена тема.

Превенцията, препоръчвана чрез **Книга на учителя** и провеждана в училище, по възможност в *Час на класа*, значително забавя първия контакт с алкохола, който подрастващите обикновено осъществяват между 12-та и 15-тата си година.

Целите, които трябва да се постигнат във връзка с изграждане у младите хора на определено отношение към алкохола, са очертани в настоящото ръководство.

Сертифицираните в обучителни семинари преподаватели ще получат **Книга на учителя** напълно безплатно на хартиен носител за своята дейност в училище.

Книга на учителя, както и за допълнителни материали за ученици и/или родители в електронен формат, могат да се изтеглят от интернет сайт:

<http://predi18.org>

ОТ КЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕМ?

Значение на училищната среда

Училищната среда е най-подходяща за започване на разговор с подрастващите за алкохола. Училищата са мястото, където младите хора растат и развиват собствена индивидуална идентичност. Поради тази причина, след родителите училищата имат най-голям потенциал да създават устойчиви ценности и да влияят върху бъдещото поведение на подрастващите.

Общи препоръки за добри резултати

- Ако училището реши да се включи в програмата **ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ**, препоръчително е първо да избере Координатор, който да осъществява и насочва комуникацията с учениците, с училищните власти и/или родители.
- Организирайте среща в училище между всички заинтересовани страни, на които да представите програмата и какво предстои да се случи в нея. Покажете нейните особености, цели и организационен процес на училищното ръководство и на вашите колеги.
- Преди да започнете дейност по програмата помислете как и споделете намеренията си с родителите, поискайте тяхното мнение и подкрепа за изпълнение на програмата **ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ**. На тази среща ги запознайте и с училищната политика относно алкохола.
- За да преподавате по програмата в училище трябва да минете квалификационен курс и да придобиете сертификат от ДКПРПС на Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“. Сертифицираните преподаватели ще наричаме по-долу и лектори.

Час на класа

Важно е да включите занятията по тази програма в училищната програма като *Час на класа* за съответния клас/випуск.

Основни правила за преподаване

Препоръчително е в началото на всеки час, посветен на програмата, да посочите основните правила, по които ще протече той, а именно: зачитане мнението на другите, свободни дискусии без разкриване на лична информация, нито задаване на лични въпроси.

Убедете се, преди да започнете *Часа на класа* по тази програма, че разполагате с контакти на местни и национални организации за помощ при проблеми с алкохола и неговото въздействие върху хората. Виж стр. 107.

Кутия за въпроси: „Попитай кутията“

Добра практика е да поставите кутия за въпроси, чрез която учениците да могат анонимно да питат за всичко, което ги интересува и тревожи и на което Вие ще се опитате да отговорите в следващо занятие или насаме с ученика. Молим Ви в такива случаи да запазвате достойнството и анонимността на младежа и да помогнете със съвет или друга полезна информация.

Философия на програмата

Консумацията на алкохол е до голяма степен социален навик и в света на младия човек често се свързва с отдих, бунт, зрялост, сексуалност, връзки и емоционални проблеми. За да бъде образованието относно алкохола ефективно, трябва да се взима предвид и светът, в който младежите живеят. Повечето тийнейджъри изграждат своето отношение към алкохола чрез семейство си, връстниците си и/или моделите, на които подражават, поради което образованието в училище трябва да създава отговорно отношение към употребата на алкохол, изследвайки и въпросите, свързани с влиянието на групата. Затова постигането на обществена или индивидуална промяна чрез занятията в **ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ** е сериозна победа.

Едно от ключовите послания при училищното обучение по темата трябва да е, че избягването на алкохола не пречи на забавленията или че: Има време за алкохол, сега е време да опиташ фехтовка, китара, фотография; време да откриеш себе си. Сега можеш! Има толкова неща за които вече си голям/а!

Образователните съобщения трябва да подчертават, че е по-вероятно да се забавляваш по-добре, ако се контролираш.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ е програма, която може да подобри физическото, психологическото и дори социалното благополучие на учениците. Те трябва да бъдат въввлечени в цикъл на здравословни навици

и позитивно поведение, което от своя страна ще доведе до по-добри академични резултати или в край на сметка – до по-голям успех.

Цели на обучението

Целта е тийнейджърите да научат и да разберат:

- Как алкохолът влияе върху организма (краткосрочно и дългосрочно);
- Какво е единица за алкохол и силата/ въздействието на различните алкохолни напитки върху човешкия организъм;
- Колко дълго остава алкохолът в човешкия организъм и какви фактори влияят върху продължителността на въздействието;
- Законите, регулиращи обществените отношения при консумация на алкохол, и последиците от нарушаването им;
- Социалните норми по отношение честотата на консумация и приетите количества алкохол, които водят до нежелано напиване.
- Защо алкохолът е потенциално пристрастяваща напитка;
- Какъв е мащабът на въздействие на прекомерното пиене върху социума; Познаването на риска не е достатъчна защита, информирането трябва да бъде съчетано с мерки за насърчаване на младежите да се противопоставят на социалните влияния и натиска на връстниците.

Цели за промяна на поведението

Ключовите цели относно поведението на младите хора са:

- Да се забави възрастта, когато подрастващите започват да консумират алкохол, с цел постигане на главните насоки на здравеопазването и Целите за Устойчиво Развитие 2030 на ООН, които потвърждават, че детството и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек;
- Да се гарантира, че когато или ако решат да пият след навършване на 18 г, младите хора ще го направят отговорно и с мярка;
- Да се намали разпространението на прекомерното пиене за еднократно напиване, антисоциалните последици от пиянството и свързаните с това рискове и вреди за здравето.

Планиране на занятията

- Направете план за часовете въз основа на техния брой, разписан в училищната програма и го раздайте на всички лектори по програмата във Вашето училище. Препоръчват се от 2 до 4 учебни часа в една учебна година за всеки випуск (Повече информация ще намерите в РАЗДЕЛ 7, Създаване на умения и групови дейности).
- Ксерокопирайте съответните материали за учениците от съответната възрастова група (отбелязана в горния десен ъгъл на листа) или ги изтеглете от <http://predi18.org>;
- Подгответе пространството в класната стая така, че всеки да се чувства удобно по време на разговорите (препоръчваме столовете да са наредени в кръг), както и всеки да има достъп до работен лист и химикалка / молив;
- Занятията трябва да съчетават упражнение за „разбиване на леда“, предаване на информация и създаване на умения. Това е обучение, което включва подрастващите в практически дейности и повишава информираността им по темата;
- Методите на преподаване не трябва да са дидактични и да поставят учениците в неудобство, а да предоставят полезен жизнен опит за реални житейски ситуации;
- Избягвайте категоризирането и оценките, както и идентифицирането с ученици, които пият. Насърчавайте свободното поведение и отговорното отношение към алкохола, без това да означава излагане пред класа на онези, които са експериментирали;
- Бъдете внимателни към подрастващите, чиито родители имат проблем с пиенето или са зависими от Алкохола (Вижте Полезни контакти на стр . 105 за тези деца, които може да се нуждаят от помощ) .

Значение на групата

Класът в училище често е представителна извадка за нашето общество. Има ученици с широк спектър на семейни взаимоотношения и социален произход, включително такива с родители, които имат проблеми с пиенето у дома. Всеки има опит и мнения, които могат да внесат важни аспекти в дискусиата - религиозни убеждения, живот в чужда страна/среда, социален произход, пол, хобита и

т.н. Има редица различия, които могат да бъдат използвани в дискусиите.

Класовете също така създават свои собствени модели на поведение. Етикетите и ролите се раздават бързо. Някои се разглеждат като вглъбени, други като ЕМО-та, някои са експресивни, а други мълчат. Използването на реквизити (например микрофон, топка или зарове) и/или започването на случаен разговор с учениците може да бъде полезно за избягване на доминирането и агресията.

За да бъде успешна дискусиата за ценностите, трябва да се нарушат изградените модели. Друг важен аспект, който трябва вземете предвид е, че много младежи често гледат на нещата дихотомично, т.е. проблемите често стават „черни“ или „бели“ в конфликтни ситуации. Всичко е разделено на противоположности - правилни или грешни, тъпи или умни, привлекателни или грозни, добри или лоши. Избягвайте този тип разсъждения и ползвайте последващи въпроси за по-нюансирана дискусия.

Двупосочен процес - запознайте се с мнението и знанията на своите ученици

Често срещано явление е младите хора да очакват ясни инструкции и да смятат, че имате обяснение за всичко, което се случва. Това представлява очевидна опасност; класът или групата се превръщат в жури, преценявайки ценностите на други хора, а вие получавате ролята на съдия с всички правилни отговори. Ето защо е важно Вие и Вашите ученици да работите заедно за създаване още в началото на дискусиата на ясни основни правила, като например, избягване на лично разкриване и уважение към личността. Младежите могат да добавят или премахват основни правила, когато се обсъждат различни теми.

Задавайте въпроси

Участвайте в дискусиата - включвайки се в обсъжданията, давайте подходящи примери – така бихте могли да насърчите активността на подрастващите.

Мълчаливи ученици - мълчанието преди първия урок за алкохол може да бъде неудобно както за учениците, така и за лекторите. Използвайте селекция от игри за „започване на разговор“ и активности за „раз-

биване на леда“ (виж стр. 84-86).

Право на отговор - ако питате за преживявания, мисли или чувства, трябва да им дадете правото да откажат да отговорят. Перифразирането на въпроса често може да помогне и да деперсонализира ситуацията.

Избягвайте присмеха - ако забележите проява на унижение или присмех, справете се с него незабавно и превключете светлината на прожекторите върху учениците, които го правят.

Вашата роля е да дадете на групата сигурността и увереността, от които се нуждае, за да насърчите личностните умения и уважението към различния начин на живот.

Работете заедно и проверявайте наученото

В различните раздели има работни листове, предназначени за ученици, и такива, които помагат на учителите с правилни отговори. В зависимост от упражненията, които правите със своите възпитаници, раздавайте в класа за самостоятелна или групова работа работните листове и тези с пиктограмите, а с другите се запознайте предварително, за да сте готови за въпросите и/или интереса на аудиторията.

Вие сами може да изберете темите, от различните раздели, по които да говорите. И все пак, за начало е препоръчително да започнете работа по програмата с работните листове с пиктограми, намиращи се в началото на всеки раздел; „разбиващите леда“ игри като АЛКОХОЛЕН ЧАСОВНИК или ГОРЕЩ СТОЛ и Упражнения А-В от РАЗДЕЛ 2 (стр. 21).

Започвайте от началото на **Книга на учителя** и вървете напред в зависимост от времето, с което разполагате, и от възприемчивостта на групата. Ще намерите необходимите Ви материали също и на интернет адрес: <http://predi18.org>

В момента, в който прецените, че групата вече е постигнала определено ниво на познание, можете да използвате викторините и игрите с факти или митове (РАЗДЕЛ 7), за да проверите дали ключовите съобщения са стигнали целта. Използвайте игри с топка, зарове или микрофон, задавайки въпроси като: „какъв факт най-много ви изненада днес“ или „дайте име на новата информация, която научихте днес“, или просто задавайте

заклучителни въпроси в малки групи, писмено, чрез бележки и т.н.

Групови дискусии

Провеждането на дискусии в неформален кръг и не на чиновете помага на учениците да се отпуснат, да говорят по-свободно и да слушат по-интензивно. Започнете с въвеждане на темата в групата. Изяснете обхвата на урока и конкретните въпроси, които ще обсъждате. Обяснете целта на упражнението и дайте ясни инструкции, така че всички да разберат какво ще правите. Поддържайте темпото на разговора, като го връщате в съответните рамки. Бъдете ясни в инструкциите си, така че темата, с която се занимавате, да бъде наистина обсъждана и да постави на изпитание спорните ценности.

- *Когато един тийнейджър доминира:*
Възможно е учениците трудно да се включат в дискусията. Това може да се случи при чувствителни въпроси, когато младежите се разделят на различни и очаквани роли. Дайте шанс на всички да говорят и избягвайте приключване на разговора в момент, в който две силни мнения доминират. Играта „ГОРЕЩ СТОЛ“, стр. 84, подпомага учителя в подобни ситуации.

- *Когато някой се оттегли или стане мълчалив:*

Лесно е да пропуснете тихите. Един от начините да ги накарате да говорят, е да зададете въпрос и да направите контакт с очи. Един млад човек може да замълчи, поради прибързан или необмислен коментар или защото някой друг доминира в разговора. Много от учениците се смущават или не са сигурни в своето мнение/ценности. Следователно е важно да задавате въпроси не, за да съдите или разделяте класа, а за да предположите какво може да бъде поведението на хората/връстниците им в определени ситуации. Ако въпросът е чувствителен и никой не се осмелява да участва в дискусията, може да възбудите дискусията по следния начин: „Защо, мислите, че е трудно да се обсъжда този въпрос?“, „Възможно ли е хората да избягват трудни решения заради...?“

Препоръчителни упражнения и задачи

Всеки раздел съдържа различен набор от лекции и/или упражнения, които може да се използват за възрастови групи 12-14г. или 14-16г.

РАЗДЕЛ 6 съдържа информация за младежи в горните гимназиални класове – 11 и 12 клас. От него може да разпечатате листовките и да ги раздадете преди абитуриентския бал, а те са: **Какво трябва да знаете за шофирането в нетрезво състояние; Какво трябва да знаете за алкохола и как да останете в безопасност; Да ви отровят пиетието.**

Някои листове са предназначени само за учители/лектори или съдържат верните отговори на упражнението. Тези с наименование РАБОТЕН ЛИСТ и/или упражненията с пиктограми трябва да се копират и раздават за самостоятелна и/или групова работа на учениците според указанията в БЕЛЕЖКИ НА УЧИТЕЛЯ във всеки раздел.

Препоръчително е да започнете разговора относно алкохола по програмата **ДА ПОВОГОРИМ ЗА АЛКОХОЛ** с учениците с упражненията в пиктограми от всеки раздел.

Стартирайте с РАЗДЕЛ 1 и продължавайте напред в зависимост от часовете, които имате на разположение по темата през учебната година. По своя преценка може да добавяте игри за „разчупване на леда“ като „АЛКОХОЛЕН ЧАСОВНИК“, „ГОРЕЩ СТОЛ“ и „СМЕНИ СИ МЯСТОТО“ или други викторини, краткословици от РАЗДЕЛ 7.

Можете да предвидите по 2 учебни часа в *Часа на класа* за всяка учебна година и всеки клас, с който работите. Часовете провеждайте по график и/или преди училищни екскурзии и групови мероприятия.

Постепенно и след проверка на знанията надграждайте знанията на младежите в настоящата и/или следващите учебни години с допълнителните материали от **Книга на учителя**.

РАЗДЕЛ 1

ПРОВЕРКА НА ИНФОРМИРАНОСТТА- КАКВО ЗНАЕМ ЗА АЛКОХОЛА

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.

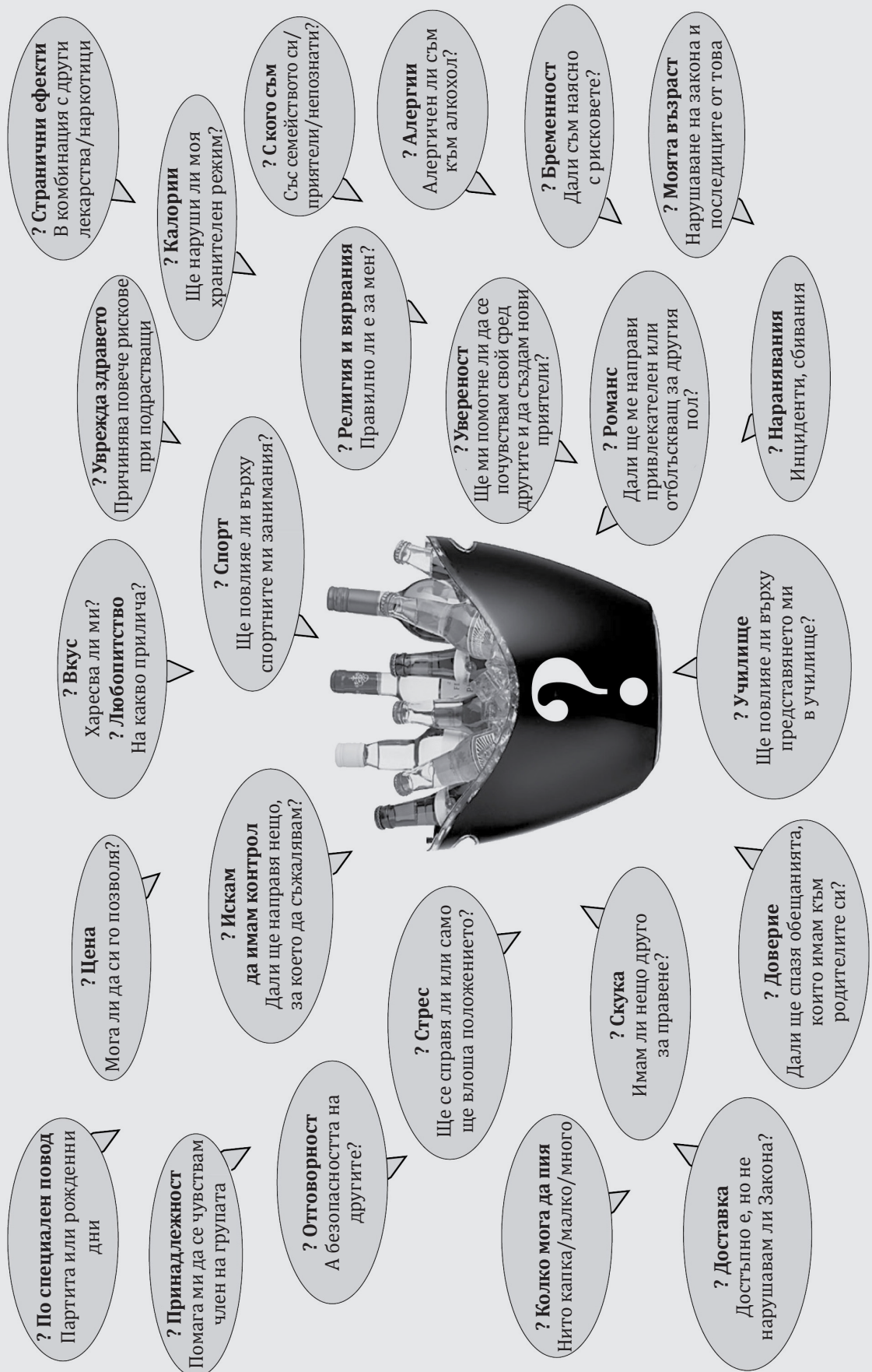
Помислете кои причини ще доведат само до повишаване на настроението и кои може да Ви въвлечат в рискови ситуации?

2) Дали причините на тийнейджърите ще бъдат различни от тези на възрастните?

3) 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 опитат/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 - къщи, т.е. 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 12-16 г. младежи избират да НЕ опитат 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 пълнолетие, това ще влезе в полицейското ми досие.

Въпрос 2: *Защо много младежи 12-16 г. избират да опитат алкохол?*

Примерни отговори:

Бунт, чувствам се пораснал, чувствам се готин, натиск от връстници, любопитство - обяснете защо това може да бъде опасно.

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 коментираш с приятели. За 17-18-годишните младежи пиенето е по-скоро социална дейност, част от излизане и среща с приятели.

Въпрос 3: *Защо толкова много 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 почувстват по-уверени. Възрастните пият по подобни на горните причини (например за релакс, социализация, борба със стреса, увереност).

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 риск. Следователно пиенето в парка може да бъде посочено като място с „висок риск“. 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 съпътстващи фактори като

? Калории

Алкохолът е без мазнини, но с високо съдържание на калории. Една стандартна половин литрова бира има приблизително 130 калории, като 150 мл чаша сухо вино. Алкохолът също може да ви накара да се почувствате 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 зачервяване 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. Много 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 правиш секс (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 алкохол 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 може да нараните себе си или някого друго особено, ако сте в по-млада възраст. 50% от 15-годишните, които пият, са претърпели негативни инциденти, като остър 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 алкохол (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 пристрастрят 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 ненавършилите 18 г. да не консумират алкохол въобще, а пълнолетните поне 48 часа след еднократна, прекомерна употреба.
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 организмът 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 пристрастяване.
8. **Вярно.** Алкохолът се разпределя във водното съдържание на тялото. Женското тяло има по-малко телесна вода и по-малко от ензима, който разгражда алкохола в стомаха 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 сравните 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 насърчете 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 готин (особено важно за момчетата); да се отпуснеш; да се почувстваш 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.

Количеството 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 развенчаеете 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.

РАЗДЕЛ 2

АЛКОХОЛНИ ЕДИНИЦИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА ОТГОВОРНА КОНСУМАЦИЯ

АЛКОХОЛНИ ЕДИНИЦИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА ОТГОВОРНА КОНСУМАЦИЯ

Много често срещаме твърдението, че стандартни напитки съдържат различна концентрация на алкохол. Това не е лесно за разбиране.

В този раздел ще се спрем на някои основни понятия, като:

- **стандартна напитка;**
- **обемни %** = съдържанието на абсолютен (чист) алкохол или етанол в алкохолните напитки, което се изписва като об. %, volume % или v.% на етикета на всеки съд/бутилка с алкохол;
- **алкохолна единица (АЕ)**, която е основната мярка за абсолютен (чист) алкохол.

Ще Ви помогнем да разберете връзките между понятията и как сами да измервате алкохолните единици в напитките.

Тук също ще стане ясно защо лица, ненавършили пълнолетие, не бива да консумират алкохол и какво значи съдържание на алкохол в кръвта (САК).

Докато навършат разрешената от Закона възраст за консумация на алкохол – 18 години, ненавършилите пълнолетие, трябва да знаят, че:

Детство и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек!



ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



За ученици и
учители

КОЛКО ЧИСТ АЛКОХОЛ ИМА В ЕДНА НАПИТКА?

ЛЕКЦИЯ

Съдържанието на чист алкохол (етанол) в напитките може значително да варира. То зависи от вида, дозата или стандартната мярка и алкохолните градуси на напитката и се нарича алкохолен обем, обикновено обозначени на етикета.

Алкохолните единици са официалната мярка за алкохол. Една алкохолна единица е еквивалентна на 8 г чист алкохол/етанол (мярката е една и съща за България и Европейски съюз). Една напитка обаче НЕ е равна на една алкохолна единица.

Някои силни бири съдържат близо 3, а обикновените - 2 алкохолни единици. Дозата или мерките също могат да варират ("двойната" водка ще има двойни единици), средна чаша бяло вино (175 мл) може да съдържа и над 2 единици.

Има формула, която може да се използва, за да се определи колко грама чист алкохол (етанол) има в една напитка. Трябва да знаете алкохолния обем (алкохолните градуси на напитката, представени на етикета с етикета с об. %, volume % или v.%) и колко голяма е чашата или бутилката (мл).

Формулата е следната:

обем на чаша или бутилка (мл.) X алк. обем (об. %)

1000

След като получите алкохолните единици, ги умножете по 8 (8 г = 1 алкохолна единица) и ще получите точното количество чист алкохол (етанол) в напитката.

Пример: с една бира от 330мл с 4,5 об. % ще бъдат поети почти 12 г етанол:

$$330 \times 4,5 / 1000 = 1,485 \text{ алк.ед} \times 8 = 11,88 \text{ г етанол}$$

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



Работен лист 2

ЗАЩО СЪВЕТВАМЕ НЕПЪЛНОЛЕТНИТЕ ДА НЕ КОНСУМИРАТ АЛКОХОЛ?

Много пълнолетни консумират алкохол отговорно, но законите в България и Европейски съюз са създадени да ограничат младите хора в купуването и употребата му до навършване на пълнолетие, заради вредните ефекти които той има върху все още развиващия се организъм. Това е причината, поради която младите хора НЕ трябва да консумират алкохол.

Ето някои независими мнения. Всички включени факти са верни, но някои от коментарите са само мнения на хората. Подредете ги така, че да започнете от най-важната, най-убеждаващата причина и да стигнете до най-малко убеждаващата. (Дайте оценка 1 за най-добрата причина, 2 за следващата и т.н.).

Моля, разсъждавайте върху казаното и причините, които стоят зад него.

ФАКТ / МНЕНИЕ	ОЦЕНКА 1 = най-важна 8 = най-маловажна
"Можете да изпиете много алкохол наведнъж и да усетите ефекта по-късно, но тогава ще е твърде късно. Младите хора нямат опита и зрелостта да изберат момента, когато да спрат."	
"Телата на младежите все още се развиват. Те биват засегнати от алкохола повече отколкото възрастните и за тях алкохолът може да бъде опасен."	
"Сигурно имате достатъчно ситуации, с които да се справите, докато пораснете, без да се налага да прибавяте и алкохола. Ако като тийнейджъри се борите с проблеми, алкохолът няма да помогне."	
"20% от всички всички, постъпили в болнични отделения за спешни случаи, са свързани с алкохол, а 22% от случайните смъртни случаи са причинени от алкохол, много от които са на подрастващи момчета."	
"Трябва да се научите да консумирате алкохол отговорно, да знаете как ви се отразява, кога да спрете и кога се променя преценката ви. Докато не сте стигнали пълнолетие, е твърде рисковано, защото може да направите наистина сериозни грешки, говорим за нараняване и дори смърт."	
"Алкохолът се абсорбира бързо в кръвообращението и пътува до мозъка. Тук той действа като депресант, забавя начина на работа на мозъка и тялото. Той влияе върху мисленето и действията и точно тогава се случват инциденти."	
"Има голям натиск върху подрастващите да се държат като възрастни, особено от техните връстници и така те стигат до прекомерна употреба на алкохол, само за да изглеждат готини, дори и да не го искат."	
"Алкохолът може да затрудни реакциите ви. Това може да ви накара да кажете или да направите неща, за които да съжалявате по-късно."	

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

ОТГОВОРНА КОНСУМАЦИЯ

Всяка държава има насоки за максималното количество алкохол, което може да изпие средно-статистически пълнолетен човек, без да рискува здравето си. Но има моменти, когато и пълнолетните възрастни не бива да консумират алкохол изобщо. Законът забранява закупуването и консумацията на алкохол от младежи под 18 години. Прочетете информацията за отговорната консумация и рисковите групи, за които употребата на алкохол е нежелателна, след което отговорете на зададените въпроси в Упражнения А и Б.

КАКВИ КОЛИЧЕСТВА МОЖЕ ДА ПИЕ ПЪЛНОЛЕТНОТО НАСЕЛЕНИЕ?

Българските указания за пълнолетни, които избират да консумират алкохол, се основават на мярката етанол. По-подробни указания за отговорна консумация на алкохол може да намерите на: <http://konsumirai-otgovorno.bg/> и <http://www.responsibledrinking.org/>. Според българското Министерство на здравеопазването (МЗ): <https://ncpha.government.bg/files/hranene-bg.pdf> умереният прием на алкохол е консумацията на не повече от 16 грама чист етанол на ден, което означава една чаша вино или една бира или 50 мл концентрирана алкохолна напитка на ден. Поради различия в метаболизма на женския и мъжкия организъм, за жените умерен прием означава приблизително половината от указаното количество алкохолни напитки дневно за мъже. Постоянното пиене на повече от препоръчаното може да предизвика сериозни рискове за здравето.

Но има моменти, когато пълнолетните също изобщо не трябва да мислят за алкохол.

КОГА ПЪЛНОЛЕТНИТЕ ХОРА НЕ БИВА ДА УПОТРЕБЯВАТ АЛКОХОЛ?

Пълнолетните НЕ трябва употребяват алкохол:

- Преди да шофират/управляват моторно превозно средство (МПС)
- Преди
 - работа с машини;
 - работа на високо;
 - всякакъв спорт и най-вече плуване.
- Когато приемат определени лекарства: комбинацията между прием на лекарства и алкохол може да е изключително опасна (информацията за предпазване обикновено е посочена в инструкцията на лекарството).
- При бременност. Употребата на алкохол по време на бременност може да навреди на развиващия се в утробата плод.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

ПРЕДИ 18 ГОДИНИ

Законите регулират закупуването и консумацията на алкохол. Това е така, защото младежите под 18 години са по-малко подготвени да се справят физически и емоционално с последиците от алкохола. Едно и също количество алкохол ще има много по-голям ефект върху тялото на дете или млад човек, отколкото върху това на възрастен, защото тялото на тийнейджърите все още расте и се развива. Младият човек няма опит, необходим за справяне с въздействието на алкохола върху преценката и възприятието. В краткосрочен план пиенето и напиването могат да бъдат опасни за младежите. Те могат да направят или кажат нещо, за което да съжаляват по-късно и е много по-вероятно да преживеят злополука или да попаднат в беда. В дългосрочен план употребата на алкохол може да повлияе на задълженията им в училище, социалния живот и приятелствата, както и на общото им здраве. В допълнение, консумацията на алкохол преди 18 г. и продажбата му на непълнолетни лица е в нарушение на законите.

УПРАЖНЕНИЕ А

Нека младежите отговорят на въпросите по двойки или в малки групи.

1. Позовавайки се на краткосрочните ефекти на алкохола, обяснете защо възрастните не трябва да употребяват алкохол, преди да работят с машини или на високо?
2. Дайте три примера за „сериозни рискове за здравето“, до които може да се стигне, ако възрастен редовно приема повече алкохол от максимално препоръчаното количество?
3. По време на бременността алкохолът преминава през плацентата към плода и може да го увреди. Опишете какво се разбира под фетален алкохолен синдром (ФАС). Можете да проверите и в следните уебсайтове:
<http://konsumirai-otgovorno.bg/> и <http://responsibledrinking.org/>

УПРАЖНЕНИЕ Б

Нека учениците говорят по двойки или в малки групи:

Защо няма БЕЗОПАСНИ граници за консумация на алкохол от лица, ненавършили пълнолетие?

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



За учители
и ученици

КАКВО Е САК (СЪДЪРЖАНИЕ НА АЛКОХОЛ В КРЪВТА)?

Съдържанието на алкохол в кръвта (САК) е количеството алкохол, което е усвоено от организма и преминава в кръвта. Алкохолът се абсорбира (усвоява) в кръвообращението през стомашните стени и червата, докато човек пие. Кръвоносната система пренася алкохола до мозъка и след това го транспортира чрез кръвния поток до черния дроб, който обаче може да разгражда само 1 алкохолна единица на час. САК е количеството алкохол, изразено в грамове (г) в 1000 (мл) кръв или милиграми (мг) в 100 милилитра (мл) кръв. **САК** на всеки човек зависи от много различни фактори, например:

- колко грама чист алкохол/етанол е погълнат (не колко питиета са изпити);
- височина и тегло: човек с по-малки размери ще има по-висок САК от човек с по-големи размери, който пие същото количество алкохол;
- метаболитна скорост: може да се променя за един и същ човек през деня, месеца или годината;
- общото здравословно състояние на организма;
- емоционалното му състояние;
- вида на напитката, например алкохолът в газирани напитки има способност да се абсорбира по-бързо в кръвта;
- скоростта, с която се пие (дали цялото количество алкохол е погълнато наведнъж или на малки порции);

Полът също е важен. Алкохолът се абсорбира във водното съдържание на тялото, а жените имат по-малко телесна вода (и повече телесни мазнини) от мъжете. Това означава, че едно и също количество алкохол е пропорционално на телесното тегло, т.е. жените обикновено се напиват по-бързо от мъжете, ако не спазват указанията за отговорна консумация.

БЕЛЕЖКА: Въпреки това точното време, необходимо на организма да абсорбира алкохола, варира. Съгласно Закона за движението по пътищата (ЗДВП) в страната ни е забранено управлението на превозни средства след употреба на алкохол с концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда. Концентрация на алкохол в кръвта, изразена в “на хиляда”, означава “грам на литър”. Концентрацията на алкохол в кръвта или САК на водачите на превозни средства се проверява от полицаите със специални технически средства. Ограниченията за САК са различни в различните страни и затова винаги се осведомявайте за ограниченията, свързани с шофиране след употреба на алкохол, ако ще пътувате в чужбина.



КОЛКО АЛКОХОЛНИ ЕДИНИЦИ ИМА В ЕДНА НАПИТКА?

1. Колко единици алкохол има според вас във всяка една от показаните напитки?
2. Колко единици алкохол са разрешени за консумация от пълнолетни?
3. Защо няма безопасни указания за лица под 18 г.?

<p>Бира</p>  <p>Бира с ниско съдържание на алкохол (4 об.%) в чаша от 500мл</p> <hr/>	 <p>Бира в 500мл кен с по-високо алкохолно съдържание (7.5-9 об.%)</p> <hr/>	<p>ПРОВЕРЕТЕ ЕТИКЕТА!</p> <p>(об. %; volume % или v.%)</p>
<p>Нискоалкохолни напитки</p>  <p>Малка булка (275 мл) RTD - готова за консумация алкохолна напитка (4 об.%)</p> <hr/> <p>Голяма бутилка (700 мл) RTD - готова за консумация алкохолна напитка (5 об.%)</p> <hr/>	<p>Познай своите граници</p>  <hr/> 	<p>Спиртни напитки</p>  <p>40 мл спиртна напитка (40 об.%)</p> <hr/>  <p>2 x 20 мл шот (40 об.%)</p> <hr/>
<p>Вино</p>  <p>175 мл чаша (12 об.%)</p> <hr/>	 <p>250 мл чаша (12 об.%)</p> <hr/>	<p>Препоръки за отговорна консумация:</p> <p>(1) Основен съвет към децата и техните родители/настойници: Детство и юношесво без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек.</p> <p>(2) Родителите и младите хора трябва да са наясно, че консумацията на алкохол до 18-годишна възраст може да бъде опасна за здравето на младежите.</p> <p>(3) Препоръките за отговорна консумация на алкохол се определят от Министерство на здравеопазването и могат да бъдат намерени тук: https://rzi-sfo.bg/wp-content/uploads/2020/04/hranene-bg.pdf</p>

КОЛКО АЛКОХОЛНИ ЕДИНИЦИ ИМА В ЕДНА НАПИТКА?

За учители и ученици

<h1>1</h1>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Малка бутилка RTD (275мл) с ниско алк. съдържание (4 об. %)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1/2 литра бира, лагер или сайдер (4 об. %)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>20мл спиртна напитка (40 об. %)</p> </div> </div>	<p>ПРОВЕРЕТЕ ЕТИКЕТА!</p> <p>Повечето напитки са с посочен алкохолен обем в % (об. %; volume % или v.%)</p> <p>Знайте своите граници!</p>
<h1>2</h1>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Вино или шампанско в 175 мл чаша (12 об.%)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Бира в 500мл бира с ниско съдържание на алкохол (4 об. %)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Бира в 500мл кен със средно алкохолно съдържание (4.5 об. %)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>40мл е стандартна мярка за спиртна напитка (40 об. %)</p> </div> </div>	
<h1>3</h1>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>500мл (5 об. %)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>250мл (12 об. %)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>700мл (4 об. %)</p> </div> </div>	<p>ОТГОВОРНАТА КОНСУМАЦИЯ АЛКОХОЛ ВКЛЮЧВА:</p> 
<h1>4</h1>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Голяма бутилка (700мл, 5.5 об. %) на RTD (готови за консумация миксери)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>500мл кен с висок алк.обем (7.5 об.%) за бира, лагер или сайдер</p> </div> </div>	<p>2-3 алк. единици на ден за пълнолетни жени, 18 г+</p>  <p>3-4 алк. единици на ден за пълнолетни мъже, 18 г+</p>

ОТГОВОРНА КОНСУМАЦИЯ И АЛКОХОЛНИ ЕДИНИЦИ

Какво е алкохолна единица и колко много е наистина много?

Пиктограма с отговори за учители

<p>Бири и сайдери</p>  <p>500мл нискоалкохолна бира (4 об.%)</p> <p>2 АЛК. ЕДИНИЦИ</p>	 <p>500мл средно-алкохолна бира (5 об.%)</p> <p>2.5 АЛК. ЕДИНИЦИ</p>	 <p>440мл кен със средно-алкохолна бира (5 об.%)</p> <p>2.2 АЛК. ЕДИНИЦИ</p>	 <p>500мл кен с високо-алкохолна бира (7.5 - 9 об.%)</p> <p>3.75-4.5 АЛК. ЕДИНИЦИ</p>
<p>RTD-готови за консумация миксери</p>  <p>275мл бутилка с алк. обем (4 об.%)</p> <p>1.1 АЛК. ЕДИНИЦА</p> <p>700мл бутилка с алк. обем (5 об.%)</p> <p>3.5 АЛК. ЕДИНИЦИ</p>	<p>Препоръки, които пълнолетните лица не бива да надвишават:</p> <p><i>2-3 алк. единици на ден за пълнолетни жени, 18 г+</i></p>  <p><i>3-4 алк. единици на ден за пълнолетни мъже, 18 г+</i></p> 		 <p>40мл спиртна напитка (40 об.%)</p> <p>1.6 АЛК. ЕДИНИЦА</p>  <p>2x20мл шот (40 об.%)</p> <p>1.6 АЛК. ЕДИНИЦИ</p>
 <p>Стандартна чаша (175мл) с малък алк. обем (12 об.%) вино или шампанско</p> <p>2.1 АЛК. ЕДИНИЦИ</p>	 <p>Малка стъклена чаша (125мл) с по-висок алк. обем (14.5 об.%) вино</p> <p>1.8 АЛК. ЕДИНИЦИ</p>	 <p>Голяма стъклена чаша (250мл) с по-малък алк. обем (12 об.%) вино</p> <p>3 АЛК. ЕДИНИЦИ</p>	<p>Потърсете допълнителна информация на:</p> <p><i>konsumirai-otgovorno.bg</i></p> <p><i>responsibledrinking.org</i></p>

Препоръки за отговорна консумация:

- Основен съвет към децата и техните родители/настойници: **Детство и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек.**
- Препоръките за отговорна консумация на алкохол се определят от Министерство на здравеопазването и могат да бъдат намерени тук: <https://rzi-sfo.bg/wp-content/uploads/2020/04/hranene-bg.pdf>

БЕЛЕЖКИ ЗА УЧИТЕЛЯ

Защо съветваме непълнолетните да не консумират алкохол?

За ученици 14-16г.

(Обяснителни бележки)

Продължителност: 1 занятие

Подготовка: Копирайте Работен лист 2

Цели:

- да се изясни защо алкохолът е опасен за подрастващите отколкото за възрастните;
- младежите да бъдат насърчени сами да изследват съответните причини;
- да осмислят значението на всяка причина.

Упражнението, може да се извърши индивидуално, в малки групи или с целия клас. Ако се прави в групи или поотделно, резултатите могат да бъдат съпоставени с тези на мнозинството. Това се прави най-добре, когато подрастващите дадат 1-во място или 1 точка на най-важните/повтарящи се причини, 2-ро място или 2 точки на по-малко важните/повтарящи се причини и т.н. до 8, след което точките се събират. Причината с най-голям брой точки като цяло е най-важната причина. В този процес е много вероятно да се стигне до дебати и разногласия, които ще помогнат на тийнейджърите да се задълбочат в разглежданите проблеми.

Отговорна консумация на алкохол.

За ученици 12-16г.

(Обяснителни бележки)

Продължителност: 1 занятие

Подготовка: Копирайте и раздайте на учениците Работен лист Отговорна консумация (стр. 20). По възможност направете в клас и Упражнения А и Б от стр. 21. Ако нямате време за тях, задайте ги за домашна работа.

Цели:

Младите хора трябва да разберат:

- защо възрастните не трябва да употребяват алкохол в определени ситуации (рискови групи);
- ефекта на алкохола върху младите хора;

- защо няма безопасни ограничения за консумация на алкохол за младите хора.

Какво е САК?

(Съдържание на алкохол в кръвта)

За ученици 12-14г.

(Обяснителни бележки)

За помощ и по-добро разбиране на материята, можете да използвате игра „Алкохолен часовник“.

Играта е подходяща за всяка възрастова група. Тя е чудесен начин да подчертаете колко време отнема разграждането на алкохола от организма и как се натрупват алкохолни единици в него е да изиграете играта “Алкохолен часовник”, стр. 80 и 81.

Цели:

- Да се демонстрира чрез забавна дейност как се натрупват алкохолни единици в тялото и как черният дроб ги разгражда във времето.
- Да се обясни колко бързо може да се пие алкохол и до какви последици за безопасността при прибирането вкъщи и шофирането на следващия ден ще доведе това.

С ученици 14-16г. може да направите Упражнение В (стр. 23).

Колко алкохол има в една напитка?

За ученици 14-16г.

(Обяснителни бележки към Работен лист с пиктограми)

Продължителност: 1-2 занятия

Подготовка: Копирайте и раздайте на учениците непълнения Работен лист **Колко единици?** (стр. 24). Преди да започнете, се уверете, че разполагате с правилните отговори, така че да дадете коректна информация в края на урока и/или също да раздадете и обсъдите с младежите информацията на стр. 25..

Като втора част на занятието може да направите Упражнение В от стр. 23.

Цели:

- Учениците трябва да разберат, че различните алкохолни напитки съдържат различни количества алкохол.

РАЗДЕЛ 3

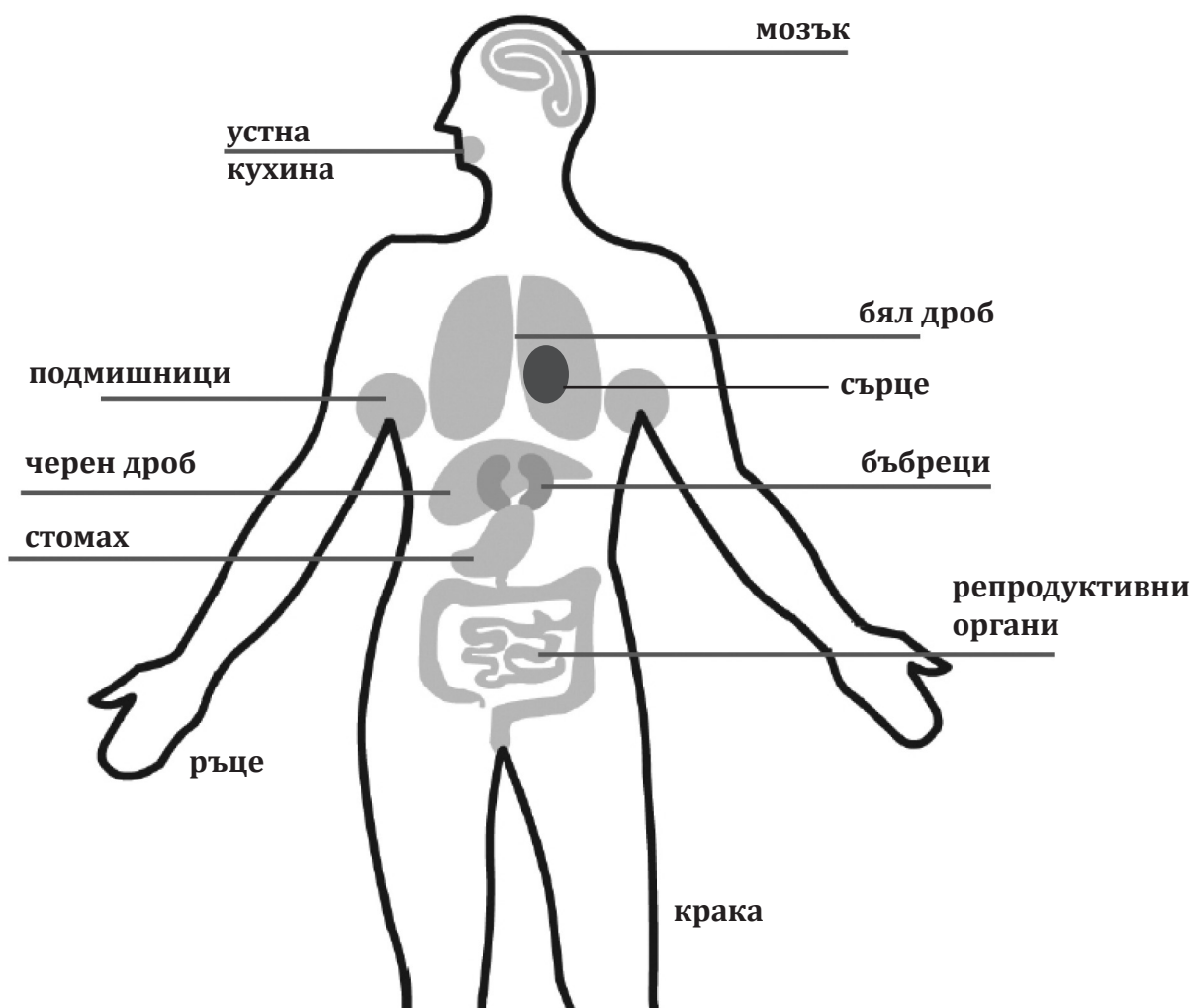
АЛКОХОЛЪТ И НЕГОВИТЕ ВЪЗДЕЙСТВИЯ (ФИЗИЧЕСКИ И СОЦИАЛНИ)

АЛКОХОЛЪТ И НЕГОВИТЕ ВЪЗДЕЙСТВИЯ (ФИЗИЧЕСКИ И СОЦИАЛНИ)

Тази глава Ви предоставя пиктограма за проверка на познанията на Вашите ученици за въздействието на алкохола върху различни части на тялото и лист с отговори, с които да се запознаете предварително.

Ще намерите също обяснителни бележки и препоръки:

- Как употребата на по-голямо количество алкохол влияе върху тялото;
- Какво се случва с алкохола в тялото;
- За вас, вашите приятели и непознатите;
- Как да проведете химически опит за дехидратиращите ефекти на алкохола;
- За взаимовръзката между алкохола и обществото.





Как употребявата на по-голямо количество алкохол влияе на тялото?

A human silhouette is centered on the page. Surrounding the silhouette are ten empty rounded rectangular boxes for notes. The boxes are positioned as follows: one on the head, one on the chest, one on the stomach, one on the left arm, one on the right arm, one on the left leg, one on the right leg, one on the left foot, one on the right foot, and one on the back.

Как употребата на по-голямо количество алкохол влияе на тялото? Пиктограма с отговори за учители

Мозък
Употребата на прекалено много алкохол действа като депресант върху мозъка. Пиещият може да се почувства щастлив за картко, но чувството често е последвано от силна депресия. Дълготрайната консумация на алкохол може да доведе до унищожение на мозъчни клетки, както и до загуба на памет и психични проблеми.

Кожа
Прекалено голямата и продължителна употреба на алкохол обезводнява (дехидратира) тялото и това не влияе добре върху кожата и тена. Също така разширява кръвоносните съдове под повърхността на кожата, което води до грозни вени по носа и бузите.

Глава
Първоначално пиещите се чувстват по-релаксирани, емоционално-свободни; имат усещане, че всичко е разрешено, но също така може да загубят самоконтрол. Появява се тяхната преценка. Лесно може да станат за смех, да попадат в конфликт, да причинят злополука или да направят нещо, за което по-късно да съжаляват. Алкохолът абсорбира водата от мозъка, така че когато тялото започва разграждането, пиещият човек може да почувства замаяност, пулсиращо главоболие или т.нар. мажхурлук.

Очи
Прекалено много алкохол разширява кръвоносните съдове и очите могат да изглеждат червени и кръвоаситени. Потиска бързото движение на окото (БДЮ) в съня и възпрепятства добрата почивка през нощта. Влияе и на сигналите, изпращани от очите до мозъка - зрението става замъглено, а преценката за разстояния и скоростта - неточна. В много ПТП участват шофьори или пешеходци, които имат алкохол в кръвта си.

Сърце
Употребата на големи количества алкохол за кратък период може да причини нередовен сърдечен ритъм и задух, което да доведе до панически атаки и заболявания. По-важно е, подрастватците да са физически активни и да се хранят здравословно.
* Умерената консумация за здрави, възрастни хора (2-4 алк. ед./1 ден) може да предложи известна защита от сърдечни заболявания при мъже над 40 години и при жени след менопауза.

Стомах
Алкохолът се абсорбира от кръвата в стомаха. Способността на тялото да преработва алкохол зависи от различни неща като възраст, тегло и пол. Тялото разгражда алкохола със скорост около 1 алкохолна единица за 1 час. Поради това по-голямото количество алкохол води до лош дъх и ще повиши САК и може да минат часове, преди човек да да възстанови нормалните си функции.

Черен дроб
Черният дроб разгражда по-голямото количество от алкохола, който човек пие - по 1 алк.ед. (8 г) за 1 час. В случай че алкохолните единици са повече, те затрудняват работата на черния дроб. При прием на голямото количество алкохол за кратко време, човекът изпада в алкохолна кома, което може да е последвано от фатално прекратяване на живота. Дълготрайната прекомерна употреба на алкохол може да доведе до сериозни заболявания на черния дроб - рак или цирроза.

Репродуктивни органи
Алкохолът влияе и на преценката, може да се стигне до нежелан или небезопасен секс. При жените нередовната и обилна консумация на алкохол може да забави менструалния цикъл и да повлияе негативно на плодността. Алкохолът преминава през плацентата към бебето, затова не се препоръчва каквато и да било употреба на алкохол при бременност.

Талия
Въпреки че алкохолът не съдържа мазнини, той е много калоричен и повишава апетита ви, така че прекомерната консумация на алкохол може да доведе до наддаване на тегло.

Бъбреци
Бъбреците са отговорни за производството на антидиуретичния хормон или АДХ (ADH). Алкохолът намалява производството на АДХ и бъбреците произвеждат повече урина, а тялото губи твърде много вода. Това означава, че алкохолът има дехидратиращ ефект и обяснява някои от симптомите на мажхурлук (например чувството на жажда и главоболие).

Подмишници/Пот
Част от алкохол се отделя като телесна миризма. Това не помага за привличане на нови приятели и/или лица от противоположния пол.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

КАКВО СЕ СЛУЧВА С АЛКОХОЛА В ТЯЛОТО

ОТГОВОРИ ЗА УЧИТЕЛЯ

Как алкохолът се приема от тялото

Когато алкохолът влезе в тялото, той пътува до стомаха и тънките черва, абсорбира се през техните лигавици и преминава в кръвообращението. Така циркулира до други части на тялото и стига до мозъка.

Колко бързо се абсорбира алкохолът и колко от него отива в кръвта, зависи от редица фактори, включително:

- количеството и вида алкохол в напитката;
- колко бързо човек пие;
- дали консумацията на алкохол става на пълен или празен стомах (храната забавя абсорбцията на алкохол в кръвта);
- ръст и тегло (едно и също количество алкохол ще има по-голям ефект върху по-дребен човек);
- пол: мъже или жени (алкохолът се разпределя по тялото в неговото водно съдържание - женското тяло има по-малко вода от мъжкото, така че съдържанието на алкохол е по-високо при жените).

Количеството алкохол в кръвта се измерва чрез тъй наречения САК (съдържание на алкохол в кръвта). САК обикновено се пресмята като брой грамове алкохол в 1 литър кръв (г/л) или като брой милиграми (мг) алкохол в 100 милилитра (мл) кръв. По-голямата част от алкохола, който човек консумира, се разгражда от черния дроб. Той може да разгради около 8 г алкохол на час при средностатистически пълнолетен - това е около 1 алк. единица на час.

Тъй като черният дроб е основният орган, който разгражда алкохола, той е и една от първите части на тялото, които се увреждат при консумация на алкохол. Дълготрайната употреба на алкохол убива чернодробните клетки, което води до заболяване, наречено „цироза“. За съжаление в началния си стадий цирозата е напълно асимптомна, затова широко разпространено е названието „тиха болест“. Дългосрочната прекомерна консумация на алкохол може да доведе също и до рак на черния дроб.

По-подробна информация може да намерите на <http://konsumirai-otgovorno.bg>

Как алкохолът напуска тялото

- **Черен дроб:** около 90% от алкохола се разгражда от черния дроб
- **Бъбреци:** 2-4% напускат тялото с урината
- **Потни жлези:** 2-6% остават в потта на потните жлези
- **Бели дробове:** 2-4% излизат при дишане
- **Уста:** 1-2% остават в слюнката

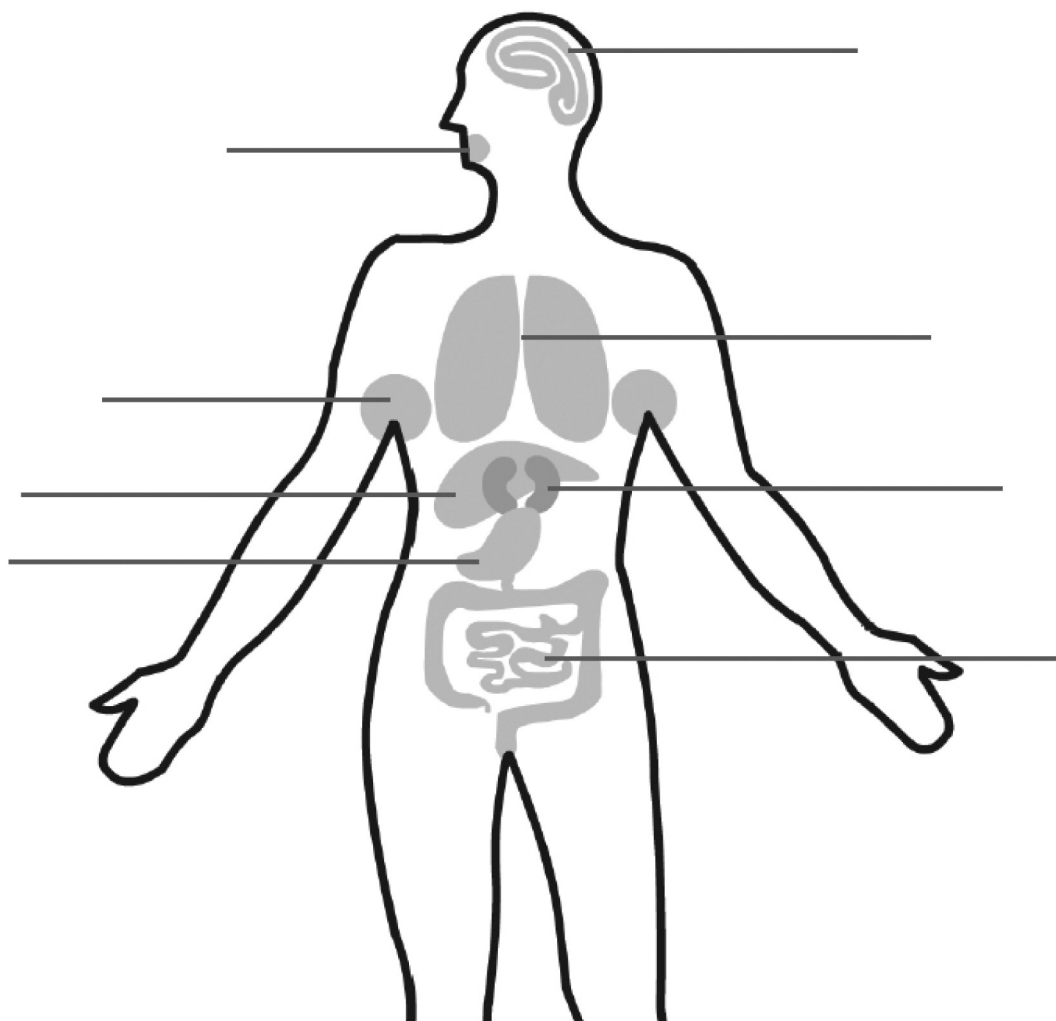
ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



Работен лист 3
(лице)

КАКВО СЕ СЛУЧВА С АЛКОХОЛА В ТЯЛОТО

УПРАЖНЕНИЕ А



ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



Работен лист 3
(гръб)

КАКВО СЕ СЛУЧВА С АЛКОХОЛА В ТЯЛОТО

ЗА ПОПЪЛВАНЕ ОТ УЧЕНИЦИ

Какво трябва да направим в упражнението на стр. 31:

1. На диаграмата напишете органите от тялото на пълнолетен човек, които абсорбират алкохола след поглъщане. Линиите посочват къде да пишете.
2. Алкохолът се пренася чрез кръвта към основните органи на тялото. Маркирайте органа, който при досег с алкохол, ще причини замъглено зрение и липса на координация.
3. Маркирайте органа, който отговаря за разграждането на най-голямата част от алкохола в тялото.
4. Около 2-4% алкохол напускат тялото чрез урината. Маркирайте органите, които са свързани с урината.
5. Малък процент алкохол напуска тялото чрез потта, дъха и слюнката. Маркирайте трите участъка на тялото, където става това.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

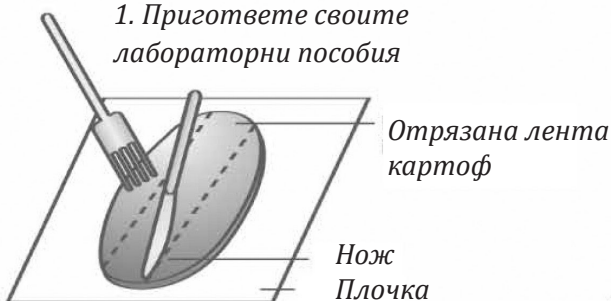


Работен лист 4

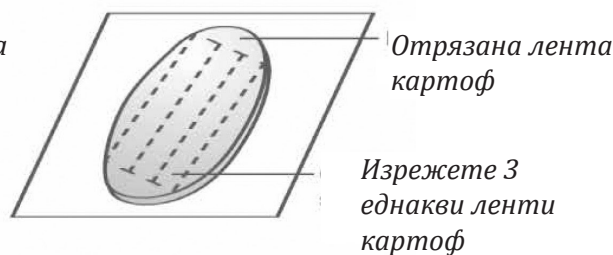
УПРАЖНЕНИЕ Б

Проверете експериментално дехидратиращия ефект на алкохола. Изпълнете инструкциите 4 пъти, като всеки следващ път променете % концентрация на етанола. За целта ще ви трябват 4 колби и 24 часа за всеки отделен експеримент.

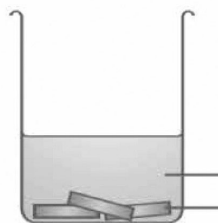
1. Пригответе своите лабораторни пособия



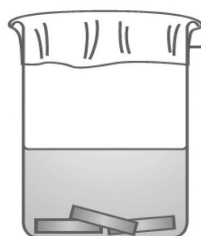
2. Отрежете 3 еднакви, по-дебели ленти картоф



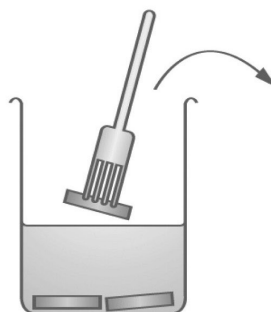
3. Измерете дължината на всяка лента с линия и запишете



4. Сложете лентите картоф и чистия алкохол (етанол) в колбата



5. Уверете се, че картофените ленти са изцяло напоени. После покрийте с фолио.



6. След 24 часа, махнете фолиото и извадете картофените ленти

ЗА ВАШАТА БЕЗОПАСНОСТ!

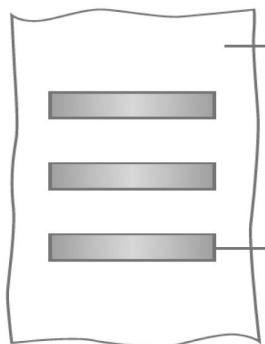
Моля, внимавайте, алкохолните пари са лесно запалими!

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

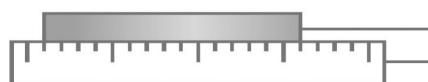


Работен лист 4

УПРАЖНЕНИЕ Б



7. Поставете картофените ленти на домакинска хартия



8. Измерете картофените ленти отново и запишете резултатите

Резултати:

Запишете резултатите в таблица подобна на тази по-долу.

Начало на експеримента		Край на експеримента		Крайни резултати
	Средна дължина на лентите картоф (мм); (добавете дължината на всяка от трите ленти картофи и разделете на 3, за да получите средната стойност) =	Дължина на всяка от лентите картоф (мм) =	Средна дължина на картофените ленти (мм) =	Промяна в средната дължина на картофените ленти (мм) =

Заклучение:

1. Как алкохолът променя клетките от живата природа?
2. Какъв е ефектът при различно съдържание на алкохол?
3. Защо алкохолът се използва за запазване на биологични образци?
4. Защо употребата на алкохол може да накара някой да се почувства жаден?

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ДЕХИДРАТИРАЩИТЕ ЕФЕКТИ НА АЛКОХОЛА

Около 60% от тялото на възрастния човек представлява вода. Нашите клетки се нуждаят от много вода, така че основните процеси, протичащи в тях, да работят правилно. Независимо от количеството вода, която човек поема всеки ден, то обикновено остава едно и също в тялото. Това е така, защото хормоните работят, за да поддържат правилен баланс.

УПРАЖНЕНИЕ Б - УКАЗАНИЯ

С този експеримент ще изследвате дехидратиращия ефект на алкохола (етанол) върху живи клетки.

Указания за безопасност

Този експеримент трябва задължително да се провежда в присъствието на сертифициран лектор по програмата. Не бива да допускате поява на искра или пламък в стаята. Моля, не оставяйте храна или напитки в близост до лабораторните пособия.

Необходими пособия

- 250 мл колба – 4бр
- По 100 мл от 10%, 20%, 30% и 40% етанол
- Няколко обелени картофа
- Бяла плочка или безцветно стъкло Пинсети
- Нож
- Прозрачно фолио
- Домакинска хартия Линия

Метод

Моля, следвайте стъпките на експеримента, описан на стр. 33 и 34 и запишете резултатите в таблица, подобна на предложената.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



Работен лист 5

ВИЕ, ВАШИТЕ ПРИЯТЕЛИ И НЕПОЗНАТИТЕ

УПРАЖНЕНИЕ В

Причина и следствие

Ето някои често срещани ефекти от употребата на твърде много алкохол, особено при младите хора. Поставете отметки в различните квадратчета на таблицата, за да отговорите кого може да засегне съответното действие.

	Това влияе ли на този, който консумира алкохол?	Това влияе ли на приятелите на този, който консумира алкохол?	Това влияе ли на други хора?
Повръщане			
Замъглено зрение			
Не може да стои изправен/да върви по права линия			
По-шумен е от обикновено			
Казва неща, които обикновено не казва			
Може да причини инцидент			
Може да спори и/или да се бие			
Може да стане за смях			
Може да се нарани и да попадне в болница			
Може да има махмурлук			
Може да не е в състояние да отиде на училище на следващия ден или да се представи по-лошо от обикновено при изпитване			

Сравнете отговорите си по двойки. Съгласни ли сте помежду си? Ако не, обсъдете причините за избора, който сте направили.

Как мислите, напиването е вредно само за този, който пие или и за други хора?

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

ВИЕ, ВАШИТЕ ПРИЯТЕЛИ И НЕПОЗНАТИТЕ

УПРАЖНЕНИЕ Г

Прочетете казуса пред класа.

Кой е жертва?

Спортиста е на 15 г. и снощи излезе навън с трима приятели. Те се срещнаха в близкото кафене и изпиха няколко безалкохолни напитки, много се смяха. Спортиста имаше доста пари в себе си и си поръча няколко силно алкохолни бири. Скоро се напи. Хубавеца започна да дразни Спортиста, че не може да носи на алкохол. Напитките бяха започнали да променят преценката на Спортиста и той се чувстваше доста замаян. Без да мисли, се хвърли напред и удари Хубавеца в лицето ... след това загуби равновесие, падна, удари главата си и загуби съзнание. Хубавеца и другите двама приятели изпаднаха в паника и се опитаха да свестят Спортиста. В крайна сметка двамата избягаха, без да искат да се забъркват. За късмет, покрай тях мина линейка и Хубавеца я спря, за да помогне чрез медицинския екип на Спортиста. Шофьорът на линейката каза, че ще уведоми полицията и иска да знае телефонния номер на родителите на Спортиста. Хубавеца го помоли да не замесва родителите, но шофьорът настоя, че трябва да се свърже с тях. Спортиста и Хубавеца бяха откарани в болница, където бяха посрещнати от полицаи.

Моля, изпълнете следното упражнение по групи или като цял клас. По желание, нека ученици от класа да седнат на „горещия стол“ (моля, вижте методологията на играта на стр. 82, РАЗДЕЛ 7. Нека всеки си избере от чие име ще говори и разкаже какво вероятно са си мислели героите на историята.

Изберете желаещ, който да поеме ролята на:

- Спортиста
- Хубавеца
- Другите 2-ма приятели на Спортиста
- Полицай
- Шофьор на линейка
- Майката на Спортиста
- Бащата на Хубавеца

Задавайте въпроси, за да разберете как се чувства всеки участник в инцидента. Кой и къде греша? Какво направиха правилно момчетата? Как разказаната история влияе върху отношението Ви към алкохола? Въобще възможно ли е линейка да спре така за помощ?

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-14г.
За учители

ВИЕ, ВАШИТЕ ПРИЯТЕЛИ И НЕПОЗНАТИТЕ

С това упражнение ще разгледате въздействието на алкохола върху общността и върху хората. Моля, проведете дискусия по темата.

УПРАЖНЕНИЕ Д

Нашата общност

Помислете за вашата общност (кръг от хора, с които сте в постоянна връзка: учители, съученици, семейство, съседни приятели, роднини и др.) и за най-близкия град или село, които Вие, вашите приятели и семейство посещавате редовно.

Работете със съученик или в малка група, за да обсъдите и да отговорите на въпросите по-долу.

- Кой в тази общност употребява алкохол?
- Кога тези хора употребяват алкохол?
- Къде употребяват алкохол?
- С кого прекарват времето си, когато употребяват алкохол?
- Кой им сервира алкохол?
- Кога трябва да спрат?
- Какво става, когато се прекали с алкохола?
- Какво става, когато не се прекали с алкохола?

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

АЛКОХОЛЪТ И ОБЩЕСТВОТО

УПРАЖНЕНИЕ Е

Акт на балансиране

Сега е време да обмислите начините, по които алкохолът и употребата му могат да имат положителен или отрицателен ефект върху общността или върху хората като цяло.

Разделете класа на две, така че една група да мисли върху положителните ефекти, а другата - да разглежда негативните ефекти. Не забравяйте да вземете предвид въздействието върху общността и върху хората като цяло. Използвайте таблицата по-долу за идеи. Групите могат да използват Powerpoint за презентация или флип чарт (дъска с бели листове) за записване на идеите си.

Супермаркети, магазини	Болници	Алкохолизъм
Адвокатски услуги при злополука	Полиция	Училище
Ресторанти	Община	Цена
Барове	Оживен градски център	Умереност
Производство и търговия с алкохолни напитки	Шофьори и пешеходци	Сбивания
Работни места	Земеделие	Празнуване с приятели
Транспорт	Местно производство	Производители на чаши и бутилки

УПРАЖНЕНИЕ Ж

Дебат

Сега, когато разгледахте положителните и отрицателните ефекти на алкохола върху дадена общност и върху хората, нека всяка група изложи своя извод за балансиране на ситуацията. Може да излъчите представител, който да говори от името на групата. След това гласувайте: Кои ефекти на алкохола върху общността надделяват - положителните или отрицателните?

БЕЛЕЖКИ ЗА УЧИТЕЛЯ

Как употребата на по-голямо количество алкохол влияе на тялото?

За ученици 12-14г.

(Обяснителни бележки към Работен лист с пиктограми)

Продължителност: 1-2 занятия.

Като начало разберете какво знаят подрастващите и обяснете как голямото количество алкохол влияе върху тялото (стр. 30). След това копирайте празния лист с човешкото тяло и го раздайте на участниците в упражнението. Сравнете с правилните отговори.

Цели:

- Да се покаже, че злоупотребата с алкохол засяга здравето на човека.
- Да се изложат краткосрочните ефекти на алкохола върху функционирането на тялото.

Бележки:

За домашна работа може да зададете интернет проучване.

Какво се случва с алкохола в тялото?

За ученици 12-16г.

(Обяснителни бележки към Работен лист 3)

Продължителност: 1 занятие

Подготовка: Копирайте Работен лист 3:

Какво се случва с алкохола в тялото?

Цели:

- Да се говори какво става с тялото след прием на алкохол.
- Да се покаже как алкохолът напуска тялото.

Бележки:

За домашна работа може да зададете интернет проучване по въпроса.

Изследване на дехидратиращия ефект на алкохола

За ученици 14-16г.

(Обяснителни бележки към Работен лист 4)

Продължителност: 1 занятие (може да бъде повече от едно занятие, ако се използва като основа за практическо изследване).

Подготовка: Копирайте и раздайте на

учениците Работен лист 4.

Цели:

- Да се покаже дехидратиращото въздействие на алкохола върху клетките на организма.
- Да се въвлечат младежите в практическото изследване.

Вие, вашите приятели и непознатите

За ученици 12-16г.

(Обяснителни бележки към Упражнение Г)

Продължителност: 1 до 2 занятия във формата на разговор/дискусия.

Цели:

- Да се подчертаят вероятните физически и поведенчески ефекти на алкохола върху млади хора.
- Да се изложат възможните последици от прекомерна консумация на алкохол.
- Да се подчертае, че употребата на алкохол, особено прекалената има последствия за пиещия човек и за хората, около/с него.
- Да се помогне на младите хора да обмислят своята отговорност към другите.

Алкохолът и обществото

За ученици 12-16г.

(Обяснителни бележки към Упражнения Е и Ж)

Продължителност: 1 занятие във формата на разговор/дебат.

Цели:

- Да се разгледа приносът на даден продукт към пазарната икономика от различни ъгли, включително въздействията му върху хората, както и върху широката общественост.
- Да се открие разликата между социално-„разумна“ употреба на алкохол и прекомерно „пиене, за да се напиеш“.
- Да се разграничи факт от мнение.
- Да се формират мнения чрез аргументиран избор и дискусия.
- Да се създаде информирана и обективна гледна точка за това какво представлява отговорната консумация на алкохол.

РАЗДЕЛ 4

АЛКОХОЛЪТ И ЗАКОНЪТ

АЛКОХОЛЪТ И ЗАКОНЪТ

В процеса на израстването си е важно младите хора да разберат възможните дългосрочни последици от нарушаването на законите. В този раздел работните листове представят по възможна най-разбираем начин законите, които се прилагат по отношение на алкохола. Плановете и подготовката на занятията са базирани на различни сценарии, които избягват дидактичния стил на обучение.

Основните занятия са посветени на ограниченията, които поставят различните закони, както и причините за тези ограничения. Разглеждат се също въпроси като шофирането след употреба на алкохол, какви са съответните рискове и последици от това действие.

В РАЗДЕЛ 6 ще намерите листовки **“Защо не трябва да шофирате в нетрезво състояние”** и **„Да ти „отровят“ питието“**, които можете да разпечатате и раздадете на класа, както и допълнителна информация за 16+ .





АЛКОХОЛЪТ И ЗАКОНЪТ

Законът забранява купуването и употребата на алкохол от лица, ненавършили пълнолетие! Защо?



Ако си над 18 години,
го доказваш с лична карта!



Разрешено ли е да шофираш, ако си
под 18 г. и си употребил алкохол?



Разрешено и редно ли е
замърсяването на околната среда
с празни опаковки?



Разрешено ли е да се продава или
купува алкохол за видимо пияни лица?



Могат ли пълнолетни лица
да купуват алкохол за
ненавършили 18 г.?

АЛКОХОЛЪТ И ЗАКОНЪТ

Пиктограма с отговори за учители

Нямаш лична карта, не получаваш алкохол

Дори да си на 18 г., ако не носиш лична карта, не получаваш алкохол.

Консумация на алкохол на публични места

Полицията има право да конфискува алкохол от лица, ненавършили пълнолетие, на обществени места (например паркове, градини, стадиони и др).

Зони, забранени за алкохол

Противозаконно е и подлежащите на арест, ако не изпълните нареждане на полицейски служител да не пиете алкохол на определени места (като спортни мероприятия и др). На такива места полицията има право да изземе и изхвърли всички притежаван от лицата, ненавършили пълнолетие, алкохол.

Шофиране в нетрезво състояние

Наказва се шофирането след употреба на алкохол и установен САК над 0,5/1000. Ако шофирате след употреба на алкохол и причините ПТП с нараняване или смърт, ще бъдете съден и е възможно да бъдете лишен от свобода.

Да купуваш алкохол за друг

Полицията има право да Ви предаде на съд, ако сте над 18 г. и съзнателно купувате алкохол за някой под 18 г. Незаконно е и да купувате алкохол за някой, видимо пиян.

Продажба на алкохол

Продажбата на алкохол на ненавършили 18 г. и на видимо пияни хора е незаконна.

Консумация на алкохол в заведения

В заведения е забранено сервирането на алкохол на хора под 18 г. Консумацията на алкохол от непълнолетни, също е забранена със Закон.



ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

ВИЕ И ЗАКОНЪТ

В РАЗДЕЛ 7 може да се запознаете с извадката от законите, които се отнасят до употребата и купуването на алкохол от млади хора в Република България. При възможност и желание, разгледайте пълните текстове на законите и на други нормативни актове, които се отнасят за ненавършилите пълнолетие (до 18г.) и за консумацията на алкохол.

УПРАЖНЕНИЕ А

Запознайте накратко класа/групата, с която работите, със законите, които третираат достъпа, покупко-продажбата и употребата на алкохол от ненавършилите пълнолетие.

Разсъждавайте с учениците върху следните въпроси:

1. Защо ЗАКОНЪТ гласи, че хората на възраст под 18 години не могат да купуват алкохол от магазини или заведения?
2. Знаят ли младите хора точно какви са задълженията им по отношение на алкохола съгласно българските закони ?
3. Знаят ли младите хора, че различните страни и култури имат различно отношение към употребата на алкохол и съответно различни наказания за подрастващи?
4. Знаят ли младите хора какви са последиците от неспазването на законите? А последиците за общността, семейството и/или приятелите?
5. Какви вреди и на кого би нанесла неправомерна или прекомерна употреба на алкохол?
6. Какви вреди и на кого би могло да нанесе шофирането в нетрезво състояние?

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

ВИЕ И ЗАКОНЪТ

УПРАЖНЕНИЕ Б

Нападателя и неговата „голяма“ нощ навън

Нападателя и Полузащитника са на 14 години и са добри приятели. Те са в един и същи клас от шест години, от един и същи футболен отбор са и имат общи приятели. Родителите на Нападателя ще пътуват за уикенда и Нападателя избира да прекара времето с Полузащитника. В събота вечер той кани още няколко приятели на купон в празния дом. Скоро момчетата отварят шкафа с алкохол и си сипват напитки. Полузащитника е нервен и пие много бързо, а Нападателя му налива още една чаша. Не след дълго Полузащитника е напълно пиян. Превъзбуден е и излиза на улицата, викайки и коментирайки нецензурно по всички и всичко. Той рита кофите за боклук, започва да крещи на своите приятели, които го гонят, и влиза в разпра с Нападателя. Полицейски екип скоро се натъква на Нападателя и Полузащитника и ги отвежда в районното управление.

След като прочетете историята, моля, дискутирайте по следните въпроси:

1. Извършено ли е нарушение и на кои закони?
2. Защо мислите, че Полузащитника се е държал по този начин? Защо Нападателя го гони?
3. Какви според вас ще са полицейските действия?
4. Ще бъдат ли въввлечени родителите на Нападателя и Полузащитника в ситуацията?
5. Какво според вас ще се случи по-нататък?

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

ВИЕ И ЗАКОНЪТ

УПРАЖНЕНИЕ В

Момичешка вечер навън

Танцьорката и Писателката са на 14 години, но когато излизат, хората казват, че изглеждат на 18. По време на своя разходка Танцьорката и Писателката срещат няколко 18-годишни момчета и влизат в заведение с тях. Двете момичета решават да пият по едно малко алкохолно питие, за да изглеждат по-големи. Те с удоволствие говорят с момчетата и скоро приемат по още едно питие. Писателката започва да усеща последиците от алкохола - главата ѝ започва да се върти и тя се чувства зле. Казва на Танцьорката, че иска да се прибере, но приятелката ѝ не е съгласна да си тръгва, иска да остане с момчетата. Писателката не знае какво да прави.

Трябва ли да се прибере сама? Или трябва да приеме предложението на момчето, което току-що е срещнала, да я прибере до тях с кола? Но то също е употребило алкохол...

След като прочетете историята, моля, дискутирайте по следните въпроси:

1. Нарушени ли са някакви закони?
2. Мислите ли, че Писателката се намира в рискова ситуация?
3. Танцьорката в рискова ситуация ли се намира? Обяснете отговора си.
4. Какво мислите, че трябва да направи Танцьорката в тази ситуация? А какво трябва да направи Писателката?
5. Ако млад човек се напие, мислите ли, че се намира в по-голям риск, отколкото възрастен в същата ситуация? Обяснете отговора си.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



Работен лист 6

ШОФИРАНЕ И УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ

УПРАЖНЕНИЕ Г

1. На листа по-долу запишете някои от уменията, които смятате, че хората трябва да имат, за да управляват добре мотопед, мотоциклет или автомобил. Ето някои думи, които може да помогнат да помислите за различни аспекти на шофирането.

Първият ред в таблицата е попълнен, за да Ви насочи и отключи асоциациите.

Думи за бърза асоциация:

Пешеходци, други шофьори, зрение, мрак, скорост, пътни знаци, шофьорски опит, координация, преценка на разстоянията, слух.

Необходими умения за шофиране на моторно превозно средство (автомобил/мотоциклет/мотопед)

1. Пример: *Необходима е правилна преценка на разстоянията, за да запазя безопасна дистанция от другите превозни средства*

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



Работен лист 7

ШОФИРАНЕ И УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ

УПРАЖНЕНИЕ Д

1. Попълнете таблицата по-долу, за да покажете основните ефекти от употребата на алкохол върху тялото. Има две колони - за физически и за поведенчески ефекти. Не е нужно да попълвате всички квадратчета - просто запишете онези, които смятате за най-важни. Първо запишете основните физически ефекти от употребата на алкохол върху тялото (какво се случва в краткосрочен план, а не ефектите от продължителна консумация). Във втората колона напишете как употребата на алкохол може да промени поведението на хората. Първият ред в таблицата е попълнен, за да Ви насочи и отключи асоциациите.

Краткосрочните ефекти на алкохола върху тялото	Възможни ефекти на алокохола върху поведението
1. Пример: Забавя реакциите	1. Пример: Може да направи човека по-агресивен
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

2. Сега сравнете двете колони, започвайки от редове 1 и 2. Отбележете онези умения, които са и шофьорски. Помислете кой ефект от алкохола - физически или поведенчески - ще се отрази най-силно на човек.

3. В около 50 думи обобщете основните причини, поради които алкохолът води до неспособност за безопасно шофиране.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



За учители и ученици

ШОФИРАНЕ И УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ

ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Има строги законови ограничения относно максималното количество алкохол в кръвта на човек, който шофира. Това е така, защото употребата на алкохол (дори само една напитка) се отразява на преценката и намалява способността на водача да вижда и чува нещата ясно. Тези ефекти на алкохола създават много по-голяма вероятност да настъпи произшествие. Въздействието на алкохола върху мозъка забавя времето за реакция в опасни ситуации. Ако след консумация на алкохол човек управлява автомобил (или кара моторен велосипед, мотоциклет или колело), неговото „време за мислене“ се увеличава. Например, ако котка мине пред колата, шофьорът може със закъснение да сложи крак върху спирачката. Разстоянието, изминато от колата през това време, е „разстоянието за мислене“. Смята се, че само една алкохолна напитка може да увеличи „разстоянието на мислене“ на водача с до 20%.

У нас шофирането след употреба на алкохол е административно нарушение, ако установената концентрация на алкохол в кръвта е над 0,5 на 1000. Законодателят е приел, че алкохолна концентрация в кръвта над това количество оказва негативно въздействие при управление на МПС, затова е въвел забрана за това, предвиждайки наказания и принудителни административни мерки.

В България при управление на МПС с алкохол в кръвта от 0,5 до 0,8/1000 се отнема свидетелството за управление на МПС (шофьорската книжка) за 6 месеца, глобата е 500 лв. и се отнемат контролни точки. При управление на МПС с алкохол в кръвта над 0,8 до 1,2/1000 се отнема шофьорската книжка за 12 месеца, глобата е 1000 лв. и се отнемат контролни точки. Ако при шофиране след употреба на алкохол причините нараняване или смърт, ще бъдете съден и може да бъдете лишен от свобода. Глоби и други принудителни мерки се налагат и на собствениците, които са предоставили превозните си средства на водачи, употребили алкохол.

Алтернативи на шофирането в нетрезво състояние са:

- Градски транспорт, такси или услугата Drink&Drive;
- Вървенето пеша, ако разстоянието не е голямо и пътят е осветен;
- Обаждане до дома, на роднина или на приятел, който знаете, че не е пил тази вечер и може да Ви прибере безопасно;
- Шофьор на вечерта - приятел, доброволно приел да не пие алкохол дадената вечер и да откара всички след приключване на купона.

За повече информация вижте: <http://konsumirai-otgovorno.bg/drive-safely>

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



Работен лист 8

ШОФИРАНЕ И УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ

УПРАЖНЕНИЕ Е

Погледнете таблицата по-долу. Тя показва разстоянието за мислене и разстоянието на действителния спирачния път, които са съставни части на общия спирачен път за автомобили при различна скорост на сух път с добри спирачки. Разстоянията и дължините на автомобилите са дадени в метри (м). Скоростта на колата е дадена в метри в секунда (м/с). Ако Ви е по-удобно, работете в км/ч, но ще трябва да направите съответните преобразувания на цифрите и в таблицата. За стандартна дължина на автомобила се приемат 4м. Във всяка колона има коефициент, с който се умножава стандартната дължина на автомобила, за да се получат съответните разстояния.

Скорост на автомобила		Разстояние на мислене		Разстояние на спирачния път		Общо разстояние за спиране наавтомобила	
м/с	км/ч	Коеф	м	Коеф	м	Коеф	м
13		2.25	9	3.5	14	5.75	23
22		3.75	15	9.5	38	13.25	53
30		5.25	21	18.75	75	24	96

1. Начертайте графика, за да покажете как разстоянието на мисълта, спирачния път и общият път на спиране се влияят от скоростта на автомобила. Какви изводи може да направите?
2. Ако приемем, че две алкохолни напитки добавят общо 20% към разстоянието за мислене на шофьор, изработете новия общ спирачен път, ако водачът е консумирал тези напитки. Начертайте резултатите си на графика.
3. Как алкохолът влияе на спирачния път? По какво се различава това от скоростта на автомобила?
4. Обяснете защо не е препоръчително да пиете алкохол преди управление на кола, мотоциклет, моторедвел или велосипед. Как влияе повишеният САК на водача?
5. Защо пешеходците трябва да внимават колко алкохол пилят?

БЕЛЕЖКИ ЗА УЧИТЕЛЯ

Вие и законът

За ученици 12-16г.

(Обяснителни бележки)

Подготовка: Покажете на подрастващите пиктограмите от лист **Алкохолът и законът**. Обсъдете заедно информацията от стр. 49.

Продължителност: В зависимост от способностите на учениците, те могат да завършат Упражнения А, Б и В в едно занятие. Б и В могат да бъдат използвани и за домашна работа. Упражнения Г, Д и Е се нуждаят от допълнителни 1 до 2 учебни часа.

Имената на героите са заменени с прякори, за да няма припознаване.

Вие преценете дали да работите с тях или да изберете независими, неприсъстващи в класа лични имена.

Цели:

Да се помогне на тийнейджърите да разберат:

- Закона и тяхната зависимост от него.
- Защо съществуват законите.
- Какво би могло да се случи при отсъствие на закони.
- Що е лична отговорност и че проблемите с алкохола възникват независимо от законите.

Упражнение А (стр. 44):

Преди да предоставите работния лист, помолете учениците да посочат какво според тях казва Законът във връзка с:

- Консумация на алкохол в ресторанти и барове.
- Закупуване на алкохол в магазини и супермаркети.

• **Забележка:** В Закона изрично не се категоризират лицата, които нямат право да продават или предоставят алкохол на лица, ненавършили пълнолетие, затова тълкуването му включва и родителите в тази категория.

Упражнение Б и В (стр. 45-48)

Едната дейност е за две момчета, а другата - за две момичета; учениците могат да избират коя от двойките да направи изследването. Въпросите са подобни, но повдигат различни теми за единия или другия пол.

Упражнение Б - Дискусия

Полицията може да намери Полузащитника пиян на улицата, заради

което да го арестува, независимо че алкохолът не е купуван от магазин, а взет от вкъщи.

Упражнение В - Дискусия

В заведение момичета под 18г поръчват алкохол в заведение, където продажбата му за хора на тази възраст е незаконна. Оставете младежите да дискутират свободно случката и да споделят най-съществените си хрумки с останалите.

Шофиране и употреба на алкохол

За ученици 14 - 16г.

(Обяснителни бележки към Упражнения Г и Д)

Продължителност: 1-2 занятия

Подготовка: В зависимост от времето, с което разполагате, копирайте единия или двата Работни листа и работете по заданията в тях.

Цели:

- Помогнете на младежите сами да разберат защо употребата на алкохол и шофирането не са съвместими;
- Защо и кога се засилва ефектът на алкохола върху тялото и поведението;
- Помогнете им да разберат, че въздействието на алкохола върху тялото и поведението на хората е различно, но и двете влияят върху шофирането.

Бележки:

Деца биха могли да подготвят и (1) плакати за забрана употребата на алкохол преди и по време на шофиране или (2) сценарий за кратък филм, радио или телевизионна реклама.

Шофиране и употреба на алкохол

За ученици 12 - 16г.

(Обяснителни бележки към Упражнение Е)

Продължителност: 1 занятие

Подготовка: Копирайте Работен лист 8 (стр. 50)

Основно послание към учениците:

Когато пораснете и станете шофьори, НИКОГА не смесвайте алкохол и шофиране!

Цели:

- Да се разберат ефектите на алкохола върху тялото във връзка със законовите ограничения за употреба на алкохол и шофиране;
- Обяснете зависимостите между разстояние и скорост с графики;
- Покажете факторите, влияещи на спирания път.

РАЗДЕЛ 5

**ОСТАНЕТЕ В БЕЗОПАСНОСТ -
ИЗБЯГВАЙТЕ ПОЕМАНЕТО НА РИСК**

ОСТАНЕТЕ В БЕЗОПАСНОСТ – ИЗБЯГВАЙТЕ ПОЕМАНЕТО НА РИСК

Целта на този раздел е да се подчертае, 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 подготвени 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 балансират 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.

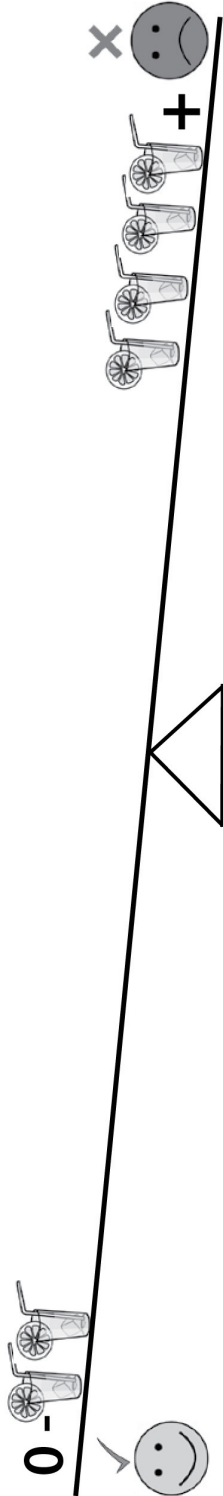
Ще намерите обяснителни бележки и препоръки по въпроси, като:

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




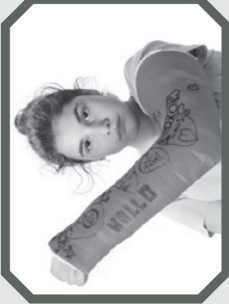



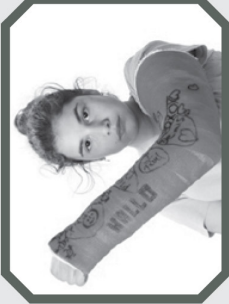





Повече информация може да намерите на <http://konsumirai-otgovorno.bg>



Колко много е твърде много? Правилният баланс

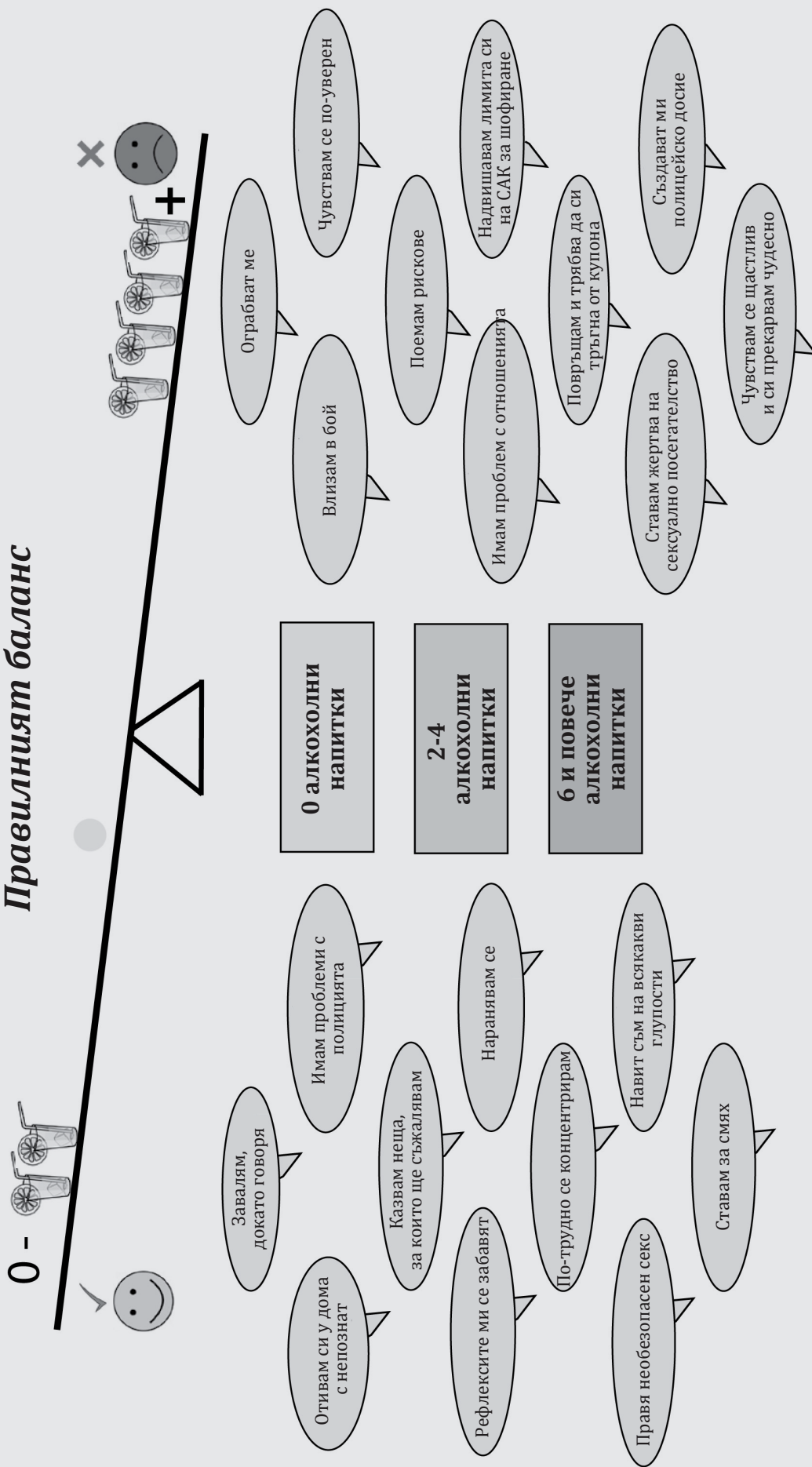


1. Свържете снимките с усмихнатото или намръщено лице.

Пиктограма с отговори за учители

Колко много е твърде много?
Правилният баланс



1. Краткосрочните ефекти на алкохола варират от човек на човек според съответното тегло, 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 питиета 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 е най здравословният 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://ncrpha.government.bg/files/hranene-bg.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 вещество, 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 преминават 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, обяснете на учениците, че при забелязване на признаци 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 признаци 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 младежкото 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 въввлечени 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 самонарани. 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 небезопасен секс, което да доведе до полово предавани инфекции и/или непредвидена бременност;
- Да бъдат ограбени (пари, мобилни телефони и др);
- Да се приберет вкъщи 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 светлини. 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, с удоволствие и мярка 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



За учители и ученици

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



Работен лист 9

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 пиете 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 твоят 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 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 работа отива на зло. Все още никой не осъзнава, че твоят 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 твоят/твоята приятел/приятелка може да стане за смях или още по-лошо – да вкара всички ви в истински проблеми. Как трябва да реагираш?
4. Какво би направил твоят 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?

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



Работен лист 10

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 ситуациите ще получите и някои предложения за поведение. Работете по групи и заедно преценете кой е най-добрият 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 пристигат, Бореца започва да прави саркастични коментари, обзалагайки 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“.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



Работен лист 11

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 сервираат 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.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



Работен лист 12

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 насърчава 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, групово дискусия с въпроси: А трябва ли ни алкохол за това? и други.

Въведение

Какви са критериите на младите хора за „успешен“ и/или „неуспешен“ купон? Този урок е предназначен 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 ползването 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 опишат 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 опишете 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 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 развихрили; 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 провеждате 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 записки 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 записки 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 измислят 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 групово 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.

РАЗДЕЛ 6

РЕСУРСИ, ПОДХОДЯЩИ ЗА ПО-ГОЛЕМИ УЧЕНИЦИ (16+)

РЕСУРСИ, ПОДХОДЯЩИ ЗА ПО-ГОЛЕМИ УЧЕНИЦИ (16+)

С порастването тийнейджърите започват да водят по-независим живот. Става все по-важно да са наясно с дългосрочните последици от нарушаването на закона и с това как да се забавляват и в същото време да са в безопасност, докато навършат 18г., а и след това. Някои младежи придобиват книжка за мотопед след 16г., а книжка за автомобил в последния гимназиален клас.

Затова в този раздел ще намерите материали за тази преходна възраст, които да използвате заедно с информационните листове в част „Алкохолни единици и препоръки за отговорна консумация“ и „Алкохолът и законът“ (за последните класове на средното образование).

- **Защо не трябва да шофирате в нетрезво състояние**
(материалът е страниран и подготвен за разпечатване във вид на листовка А4; при възможност разпечатайте и раздайте на ученици 11-12 клас)
- **Да ти „ОТРОВЯТ“ питието**
(материалът е страниран и подготвен за разпечатване във вид на листовка А4; при възможност разпечатайте и раздайте на ученици 11-12 клас)
- Често задавани въпроси
- Извадки от закони, в които се третира употребата на алкохол на територията на Република България.

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ ЗА ШОФИРАНЕТО В НЕТРЕЗВО СЪСТОЯНИЕ



Някои от Вас може би скоро ще тръгнат по пътищата с мотоцикл. Тъй като алкохолът влияе на времето за реакция, поглед и координация, съществува законово ограничение за управление автомобил след употреба на алкохол, което се основава на концентрацията или **СЪДЪРЖАНИЕ НА АЛКОХОЛ В КРЪВТА (САК)**.

Какво е САК?

Количеството алкохол в кръвта Ви се нарича **съдържание на алкохол в кръвта** или **САК**. Вашият **САК** зависи от това колко пиете. Колкото повече пиете, толкова по-висок е вашият **САК**. Но има и много други фактори, които влияят върху Вашия **САК**.

Как се измерва САК?

САК може да се измери с техническо средство или чрез анализ на кръвна проба. **САК** е равен на броя на грамовете алкохол в 100 мл кръв. **САК** (концентрацията на алкохол в кръвта), изразена в "на хиляда", означава "грам на литър". Управлението на МПС със **САК** над 0,5 на 1000 се наказва от Закона.

Консумация на алкохол и храна

Наличието на храна в стомаха не спира напиването, но забавя скоростта, с която алкохолът преминава в кръвообращението. Много различни фактори могат да повлияят на **САК**, включително:

- Вашият пол;
- Дали пиете на празен стомах;
- Дали пиете бързо;
- Индивидуални разлики (височна, тегло, метаболизъм);
- Алкохолният градус на напитката;
- Вида напитка, който пиете (газирани напитки се усвояват най-бързо);
- Размерът на чашата (може да мислите, че пиете по една напитка, но всъщност е важно колко алкохолни единици има в нея);
- Времето от последната Ви напитка (тялото може да разгради само около 1 алкохолна единица на час. И когато мислите, че всичко вече е минало, вашият **САК** все още може да е повишен, защото алкохолът изисква време, за да се абсорбира).

Още за индивидуалните разлики

Може да имате по-висок или по-нисък **САК** от човек, който е употребил същото количество алкохол поради променливи като:

- Дали сте спо-едро или по-дребно телосложение;
- Дали сте жена или мъж;
- Пропорцията на телесните Ви мазнини (телесните мазнини абсорбират алкохол);
- Вашият метаболизъм (повлиян от диета, храносмилане, фитнес, емоционално състояние, хормонален цикъл, време на деня, година и т.н.).

Употребата на лекарства няма да повлияе на **САК**, но може да „замаскира“ ефекта на алкохола, като Ви накара да се почувствате по-трезв, отколкото сте в действителност. Редица фактори може да доведат до това жена да има по-висок **САК** от мъжа дори ако е изпила същия брой напитки. Мъжете произвеждат по-голямо количество от защитния ензим, който разгражда алкохола, отколкото жените.

Време за преценка

Ефектът на алкохола върху мозъка забавя времето за реакция на човек - отнема повече време, за да се реагира на опасностите. Така че, ако котка се затича пред кола или мотоциклет, забавянето между погледа Ви и поставянето на крака върху спирачката е по-голямо след употреба на алкохол. Изминатото допълнително разстояние през това време се нарича вашето „разстояние за мислене“. Всяка напитка може да увеличи „разстоянието за мислене“ с 20%.

Шофиране

Рискът някой да попадне в злополука, се увеличава:

- Два пъти за водачи със **САК** над 0,5/1000;
- Четири пъти за водачи със **САК** до 0,1/1000;
- Двадесет пъти за водачи със **САК** до 1,5/1000.

Шофьорите, които са употребили алкохол, обикновено подценяват разстоянието и скоростта на други превозни средства на пътя. Зрението им се размътва, а времето за реакция се забавя още повече. Шофьорите, които са консумирали алкохол, надценяват способностите си.

Не се изкушавайте

Ако превишите границата от 0,5/1000 концентрация на алкохол в кръвта и шофирате, ще бъдете наказани. Противозаконно е пълнолетен човек да шофира с повече над 0,5/1000 концентрация на алкохол в кръвта. Наказанията са: лишаване от право да се управлява МПС, глоба и отнемане на контролни точки. А ако след употреба на алкохол причиниш ПТП с пострадал участник в движението по пътищата, ще бъдеш съден и може да бъдеш лишен от свобода. Причиняването на тежка злополука или смърт чрез шофиране в нетрезво състояние означава до 15 години затвор и две години забрана за шофиране! Освен това се заплаща обезщетение на пострадалите, плащат се нанесените щети, както и за различни адвокатски услуги.

Но въпреки закона, никога не бихте си простили, ако нараните някого сериозно;

И накрая ... никога не приемайте до дома да Ви закара някой, за когото подозирате, че е пил преди да шофира. Направете всичко възможно, за да го убедите да не шофира - може да спасите живота му или този на някой друг.

ДА ТИ „ОТРОВЯТ” ПИТИЕТО

Всяка година различни хора стават жертви на „отравяне” на напитката, в която без знанието на консуматора се добавят алкохол и/или наркотик.

„Отравянето” на напитки може да е свързано със сексуално посегателство и/или грабеж, а може и да няма мотив. Сипването обаче на каквато и да е субстанция в чужда напитка без знанието на пиещия е незаконно и хората, които правят това, може да бъдат подведени под отговорност, обвинени, глобени или дори да попаднат в затвора.

Какво значи „Да ти отровят питието“?

Общественото схващане е, че „отравянето” на напитки се ограничава до разтваряне на наркотици в алкохолна напитка. Освен това обаче, „отравянето” на напитки може да включва:

- Поставяне на алкохол в безалкохолна напитка;
- Добавяне на допълнителен алкохол към друга алкохолна напитка;
- Поставяне на медикаменти или наркотици в алкохолна или безалкохолна напитка.

Как да предотвратим „отравянето” на напитки?

- Ходете на купон с приятели, на които вярвате. Предварително обсъдете как ще се грижите един за друг, докато сте на купона.
- Купувайте си лично напитките и гледайте как барманът ги приготвя пред Вас; Избягвайте да пиете твърде много алкохол особено в непозната ситуация - това може да увеличи опасността от „отравяне” на питието и да Ви въвлече в още по-рискова ситуация.
- Не приемайте никакви почерпки с храна и напитки от непознати, особено ако не е напитката, която сте поръчали.
- Не сваляйте очи от питието си. Ако трябва да напуснете масата (например, за да отидете до тоалетната), помолете доверен приятел да наблюдава напитките.
- Купувайте питиета, които се предлагат в бутилки. Носете бутилката със себе си, когато отивате до тоалетната или докато танцувате.
- Не консумирайте напитката си, ако се съмнявате, че може да е „отровена”. Обсъдете своите притеснения с приятел или с домакина.
- Информирайте незабавно сервитьора или домакина, ако видите или подозирате, че някой е „отровил” питието Ви;
- Ако сте зад граница, винаги имайте на разположение телефон, чрез който да се обадите за помощ. „Отравянето” на питиета е глобален проблем.

- Ако искате да приемете предложената Ви напитка, отидете с този, който Ви черпи до бара и вземете питието от бармана сами.

Симптоми за консумирана „отровена” напитка

Може въобще да не разберете, че напитката Ви е била „подправена”. Веществата, използвани за отравяне на напитки, често са без цвят и мирис. Симптомите на „отравянето” зависят от много фактори като веществото, дозата, височината и теглото Ви и колко алкохол сте консумирали вече.

Симптомите може да са:

- чувство на задух или сънливост;
- чувство за опиянение и безсилие;
- затруднения в говора;
- загуба на задръжки;
- загуба на съзнание;
- психическо объркване или загуба на памет;
- халюцинация или параноя;
- гадене и повръщане;
- припадъци;
- необичайно дълъг или тежък махмур-лук.

Какво да направим, ако напитката ни е „отровена”

- Ако подозирате, че напитката Ви е „отровена”, заради смущение или притеснение не пренебрегвайте сигналите. **Кажете на управителя/сервитьора или домакина какво се случва и ако може, запазете питието за доказателство в полицията!!!**
- Ако сте свидетел, че са „отровили” напитката на Ваш приятел, отведете го на безопасно място и останете с него до оказването на помощ.
- Ако състоянието му се влоши, извикайте Спешна помощ. Обяснете на медицинския екип, че напитката е била „отровена”.
- Съобщете в полицията за инцидента възможно най-скоро. Експертите ще трябва да вземат проби от кръв и урина. Повечето лекарства напускат тялото в рамките на 72 часа след приема, така че е важно приятелят Ви (или ако се случва с Вас – Вие) да бъде тестван възможно най-скоро.
- Ако „отравянето” на напитката се случи по време на среща, можете да станете жертва на сексуално насилие

**ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ПОТЪРСЕТЕ
МЕДИЦИНСКА ПОМОЩ
И СЪОБЩЕТЕ В ПОЛИЦИЈАТА!**

ИЗВАДКИ ОТ ЗАКОНИ, ТРЕТИРАЩИ НЕПРАВОМЕРНАТА И/ИЛИ ПРЕКОМЕРНА УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ

Важно! Извадките от законите и наредбите са актуални към датата на отпечатване на пособието. Авторите не носят отговорност за извършени от законодателя промени след отпечатването.

ЗАКОН ЗА ЗДРАВЕТО

Чл. 54. Забранява се продажбата на алкохолни напитки на:

1. лица под 18 години;
2. лица в пияно състояние;
3. територията на детските градини, училищата, общежитията за ученици, лечебните заведения;
4. спортни прояви;
5. обществени мероприятия, организирани за деца и ученици.

Чл. 55. (1) Забранява се пряката реклама на спиртни напитки.

(2) Непряката реклама на спиртни напитки и рекламата на вино и бира не може:

1. да е насочена към лица под 18-годишна възраст, както и да се излъчва в предавания или да се публикува в печатни издания, предназначени за тях;
2. да използва лица под 18-годишна възраст като участници;
3. да свързва употребата на алкохолни напитки със спортни и физически постижения или с управление на превозни средства;
4. да съдържа неверни твърдения относно полза за здравето, социално или сексуално благополучие или да представя въздържанието или умереността в отрицателна светлина.
5. Непряката реклама на спиртни напитки не може да се излъчва в радио- и телевизионни предавания преди 22,00 часа.

ЗАКОН ЗА ЗАКРИЛА НА ДЕТЕТО

Чл. 45. (1) Който продава алкохолни напитки или тютюневи и свързани с тях изделия на деца, се наказва с глоба или имуществена санкция от 2000 до 4000 лв., ако не подлежи на по-тежко административно наказание по специален закон или деянието не съставлява престъпление. При повторно нарушение се предприемат принудителни мерки за временно спиране на дейността за определен срок, но не по-дълъг от една година.

Чл. 56. (1) Специализирана закрила на деца на обществени места се осигурява от органите на Министерството на вътрешните работи, дирекциите "Социално подпомагане", кметовете, регионалните управления на образованието на Министерството на образованието и науката, регионалните здравни инспекции и от собствениците, наемателите и ползвателите на търговски обекти, кина и театри, както и от организаторите на обществени прояви.

(2) Специализирана закрила на деца на обществени места се осъществява при условия и по ред, определени с наредба на Министерския съвет по предложение на министъра на труда и социалната политика, министъра на вътрешните работи и председателя на Държавната агенция за закрила на детето.

(3) Забранява се предлагането и продажбата на алкохолни напитки, тютюневи и свързани с тях изделия на деца.

ЗАКОН ЗА ОБЩЕСТВЕНИЯ РЕД

Чл. 13.

(1) Ръководителят по сигурността и безопасността на спортното мероприятие организира пропускането на привържениците на различните отбори през различни входи на спортния обект, като осъществява контрол за:

1. правото на достъп;
2. недопускане влизането на лица и внасянето на забранени предмети и вещества по чл. 20 и 21;
3. недопускане на лица с наложена принудителна административна мярка забрана за посещение на спортни мероприятия в страната и в чужбина.

(2) На територията на спортната зона не се допускат:

1. лица, които отказват да бъдат проверени;
2. лица без лична карта;
3. лица, които отказват да изпълняват създадения ред и условия за влизане и пребиваване в спортния обект;
4. лица, в които се открият предмети и вещества, чието внасяне на територията на спортната зона и спортния обект е забранено;
5. лица, употребили алкохол или под въздействие на наркотични или други упойващи вещества, както и такива във видимо неадекватно или агресивно състояние, неможещи да контролират поведението си;

Чл. 15.

(1) Забранява се продажбата и предлагането на алкохолни напитки в спортната зона в деня на спортното мероприятие и до три часа след неговото приключване.

(2) Организаторите на спортни мероприятия предприемат мерки за недопускане продажбата и предлагането на алкохолни напитки в спортния обект, както и на напитки в твърди опаковки в деня на спортното мероприятие.

НАКАЗАТЕЛЕН КОДЕКС

Чл. 193. (1) Който опие с алкохолни напитки лице, ненавършило 18-годишна възраст, или невменяем, се наказва с лишаване от свобода до шест месеца или с глоба до петстотин лева.

(2) Който продаде алкохолна напитка на лице, ненавършило 18-годишна възраст, или невменяем за лична употреба, се наказва с глоба до хиляда лева и пробация, а ако върши това системно - с лишаване от свобода до три години и глоба до три хиляди лева.

Чл. 342. (1) Който при управляване на ... моторно превозно средство ... наруши правилата за движение, като допуска причиняването на телесна повреда или смърт на друго, се наказва с лишаване от свобода до две години или с пробация.

(3) Ако с деяния по предходните алинеи умишлено са причинени смърт, телесна повреда или значителни имуществени вреди на друго, наказанието е:

в) при причиняване на смърт на едно или повече лица със или без последиците по букви "а" и "б" - лишаване от свобода от десет до двадесет години, а в особено тежки случаи - от петнадесет до двадесет години или доживотен затвор.

(4) В случаите по алинея 3, букви "а" и "б" съдът лишава виновния от правата по чл. 37, ал. 1, точки 6 и 7. В случаите по буква "в" лишаването от тези права е завинаги.

Чл. 343. (1) Когато с деяния по предходния член по непредпазливост са причинени:

б) тежка или средна телесна повреда, независимо дали са настъпили последиците по буква "а",

наказанието е лишаване от свобода до четири години за тежка телесна повреда и до три години или пробация за средна телесна повреда;

в) смърт, независимо дали са настъпили последиците по буква "а", наказанието е лишаване от свобода от две до шест години, а в особено тежки случаи - лишаване от свобода от три до десет години.

(3) Ако деянието е извършено в пияно състояние или след употреба на наркотични вещества или техни аналози или от него е настъпила телесна повреда или смърт на повече от едно лице, или деецът е избягал от местопроизшествието, или е управлявал, без да има необходимата правоспособност, или на пешеходна пътека наказанието е:

а) при тежка или средна телесна повреда - лишаване от свобода от една до шест години, а в особено тежки случаи - лишаване от свобода от две до десет години;

б) при смърт - лишаване от свобода от три до петнадесет години, а в особено тежки случаи - лишаване от свобода от пет до двадесет години.

(4) Наказанието по буква "б" на предходната алинея се налага и когато е настъпила смърт на едно или повече лица и телесна повреда на едно или повече лица.

Чл. 343а. (1) Ако деецът след деянието по предходния член е направил всичко, зависещо от него за оказване помощ на пострадалия или на пострадалите, наказанието е:

а) по ал. 1, буква "б" - лишаване от свобода до три години при тежка телесна повреда и лишаване от свобода до две години или пробация при средна телесна повреда;

б) по ал. 1, буква "в" - лишаване от свобода до четири години;

Чл. 343б. Който управлява моторно превозно средство с концентрация на алкохол в кръвта си над 1,2 на хиляда, установено по надлежния ред, се наказва с лишаване от свобода от една до три години и с глоба от двеста до хиляда лева.

(2) Който управлява моторно превозно средство с концентрация на алкохол в кръвта си над 0,5 на хиляда, установено по надлежния ред, след като е осъден с влязла в сила присъда за деянието по ал. 1, се наказва с лишаване от свобода от една до пет години и с глоба от петстотин до хиляда и петстотин лева.

(3) Който управлява моторно превозно средство след употреба на наркотични вещества или техни аналози, се наказва с лишаване от свобода от една до три години и с глоба от петстотин до хиляда и петстотин лева.

(4) Ако деянието по ал. 3 е извършено повторно, наказанието е лишаване от свобода от една до пет години и глоба от петстотин до хиляда и петстотин лева.

Чл. 343в. (1) Който управлява моторно превозно средство в срока на изтърпяване на наказанието лишаване от право да управлява моторно превозно средство, след като е наказан за същото деяние по административен ред, се наказва с лишаване от свобода до три години и с глоба от двеста до хиляда лева.

Чл. 343г. Във всички случаи на чл. 343, 343а, 343б и 343в, ал. 1 съдът постановява и лишаване от право по чл. 37, ал. 1, точка 7 и може да постанови лишаване от право по точка 6.

Чл. 346. (1) Който противозаконно отнеме чуждо моторно превозно средство от владението на друго без негово съгласие с намерение да го ползва, се наказва с лишаване от свобода от една до осем години.

(2) Наказанието е лишаване от свобода от една до десет години, ако:

2. деянието е извършено в пияно състояние или повече от два пъти, или повторно.

(4) В случаите на предходните алинеи съдът постановява лишаване от право да се управлява моторно превозно средство.

ЗАКОН ЗА ДВИЖЕНИЕ ПО ПЪТИЩАТА

Чл. 5. (3) На водача на пътно превозно средство е забранено:

1. да управлява пътно превозно средство с концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда и/или след употреба на наркотични вещества или техни аналози.

Чл. 102. На водача, собственика или упълномощения ползвател на моторно пътно превозно средство се забранява да предоставя моторното превозно средство:

1. на водач, който е с концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда и/или е употребил наркотични вещества или техни аналози, или на лице, което не е правоспособен водач или не притежава съответното свидетелство за управление, валидно за категорията, към която се отнася моторното превозно средство.

Чл. 123. (1) Водачът на пътно превозно средство, който е участник в пътнотранспортно произшествие, е длъжен:

е) да не консумира алкохолни напитки до пристигането на контролните органи.

Чл. 125. Службите за контрол на Министерството на вътрешните работи посещават задължително мястото на пътнотранспортното произшествие, когато:

5. има съмнение, че участник в произшествието е с концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда и/или е употребил наркотични вещества или техни аналози, или не притежава необходимите права за управление на моторно превозно средство.

Чл. 165. (2) При изпълнение на функциите си по този закон (Закона за движението по пътищата, б.а.) определените от министъра на вътрешните работи служби:

3. не допускат управлението на моторно превозно средство от водач, който управлява моторно превозно средство, без да притежава съответното свидетелство за управление и/или е употребил алкохол с концентрация в кръвта над 0,5 на хиляда и/или наркотични вещества или техни аналози;

9. не допускат управлението на моторно превозно средство от водач, който откаже да му бъде извършена проверка с техническо средство за установяване употребата на алкохол и/или с тест за установяване употребата на наркотични вещества или техни аналози, или не изпълни предписанието за изследване с доказателствен анализатор, показващ концентрацията на алкохол в кръвта чрез измерването му в издишания въздух и отчитащ съдържанието на алкохол в горните дихателни пътища, или за медицинско изследване и вземане на биологични проби за установяване на концентрацията на алкохол в кръвта му и/или за употребата на наркотични вещества или техни аналози; в случай че при осъществяването на контрол с техническо средство или тест е установена концентрация на алкохол над 1,2 на хиляда и/или употреба на наркотични вещества или техни аналози, длъжностното лице от службата за контрол съпровожда лицето до мястото за извършване на медицинско изследване и вземане на биологични проби за химическо изследване.

Чл. 171. За осигуряване на безопасността на движението по пътищата и за преустановяване на административните нарушения се прилагат следните принудителни административни мерки:

1. временно отнемане на свидетелството за управление на моторно превозно средство на водач:

а) за когото видимо се установи, че не отговаря на медицинските или психологическите изисквания - до отпадане на основанието за това;

б) който управлява моторно превозно средство с концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда, установена с медицинско и химическо лабораторно изследване или с изследване

с доказателствен анализатор, или с друго техническо средство, определящо съдържанието на алкохол в кръвта чрез измерването му в издишания въздух, или след употреба на наркотични вещества или техни аналози, установена с медицинско и химико-токсикологично лабораторно изследване или с тест, както и който откаже да бъде проверен с техническо средство или с тест, изследван с доказателствен анализатор или да даде биологични проби за химическо изследване и/или химико-токсикологично лабораторно изследване - до решаване на въпроса за отговорността му, но за не повече от 18 месеца; при наличие на изследване от кръвна проба или изследване с доказателствен анализатор по реда на чл. 174, ал. 4 установените стойности са определящи;

2а. прекратяване на регистрацията на пътно превозно средство на собственик, който управлява моторно превозно средство:

б) с концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда и/или е употребил наркотични вещества или техни аналози, както и при отказ да му бъде извършена проверка с техническо средство и/или с тест за установяване концентрацията на алкохол и/или употребата на наркотични вещества или техни аналози, или не изпълни предписанието за изследване с доказателствен анализатор или за медицинско изследване и вземане на биологични проби за извършване на химическо и/или химико-токсикологично лабораторно изследване за установяване на концентрацията на алкохол в кръвта му и/или за употреба на наркотични вещества или техни аналози - за срок от 6 месеца до една година.

Чл. 172а.

(1) Разходите за извършване на медицинско изследване, за вземане на биологични проби и за извършване на химическо изследване за установяване на концентрацията на алкохол в кръвта и/или химико-токсикологично изследване за установяване на употребата на наркотични вещества или техни аналози са за сметка на лицето, за което с техническо средство е установена концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда и/или с тест е установена употреба на наркотични вещества или техни аналози или което е отказало извършването на проверка с техническо средство или тест.

(2) Разходите по ал. 1 са за сметка на ведомството, чийто орган е назначил изследването, когато извършената проба с техническо средство или тест е некачествена или невалидна или физическото състояние на лицето не позволява извършване на проверка с техническо средство или тест и при извършването на химическо или химико-токсикологично изследване не е установена концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда и/или употреба на наркотични вещества или техни аналози.

Чл. 174

(1) Наказва се с лишаване от право да управлява моторно превозно средство, трамвай или самоходна машина, който управлява моторно превозно средство, трамвай или самоходна машина с концентрация на алкохол в кръвта, установена с медицинско и химическо изследване и/или с техническо средство, определящо концентрацията на алкохол в кръвта чрез измерването му в издишания въздух:

1. над 0,5 на хиляда до 0,8 на хиляда включително - за срок от 6 месеца и глоба 500 лв.;

2. над 0,8 на хиляда до 1,2 на хиляда включително - за срок от 12 месеца и глоба 1000 лв.

(1) Когато нарушението по ал. 1 е извършено повторно, наказанието е лишаване от право да управлява моторно превозно средство, трамвай или самоходна машина за срок от една до три години и глоба от 1000 до 2000 лв.

(2) (Изм. - ДВ, бр. 77 от 2017 г., в сила от 26.09.2017 г.) Водач на моторно превозно средство, трамвай или самоходна машина, който откаже да му бъде извършена проверка с техническо средство за установяване употребата на алкохол в кръвта и/или с тест за установяване употребата на наркотични вещества или техни аналози или не изпълни предписанието за изследване с

доказателствен анализатор или за медицинско изследване и вземане на биологични проби за химическо лабораторно изследване за установяване на концентрацията на алкохол в кръвта му, и/или химико-токсикологично лабораторно изследване за установяване на употребата на наркотични вещества или техни аналози, се наказва с лишаване от право да управлява моторно превозно средство, трамвай или самоходна машина за срок от две години и глоба 2000 лв.

(4) Редът, по който се установява концентрацията на алкохол в кръвта на водачите на моторни превозни средства, трамваи или самоходни машини и/или употребата на наркотични вещества или техни аналози, се определя с наредба на министъра на здравеопазването, министъра на вътрешните работи и министъра на правосъдието.

(5) По реда на наредбата по ал. 4 се установява и концентрацията на алкохол в кръвта на участниците в пътнотранспортни произшествия и/или употребата на наркотични вещества или техни аналози.

Чл. 177. Наказва се с глоба от 100 до 300 лв.:

2. който управлява моторно превозно средство, без да е правоспособен водач, без да притежава свидетелство за управление, валидно за категорията, към която спада управляваното от него моторно превозно средство, или след като е загубил правоспособност по реда на чл. 157, ал. 4, или след като свидетелството му за управление на моторно превозно средство е временно отнето по реда на чл. 171, т. 1 или 4 или по реда на чл. 69а от Наказателно-процесуалния кодекс, или е обявено за невалидно, тъй като е изгубено, откраднато или повредено;

3. собственик, длъжностно лице или водач, който допуска или предоставя управлението на моторно превозно средство на лице, което:

б) е с концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда и/или е употребило наркотични вещества или техни аналози;

ЗАКОН ЗА РАДИОТО И ТЕЛЕВИЗИЯТА

Чл. 75. (1) Търговските съобщения трябва ясно да се разпознават като такива. Скрытите търговски съобщения са забранени.

(2) Скрыто търговско съобщение е представянето с думи, звук или картина на стоки, услуги, наименование, търговска марка или дейности на производител на стоки или доставчик на услуги в предавания, когато с това представяне доставчикът на медийни услуги цели осигуряването на реклама и то би могло да подведе аудиторията по отношение на своята същност, особено ако е направено срещу възнаграждение или подобно заплащане.

(3) Производителите на стоки и доставчиците на услуги не могат да оказват влияние върху редакционното съдържание.

(4) В търговските съобщения не трябва да се използват техники, действащи върху подсъзнанието. Техники за подсъзнателни внушения са индиректни методи, които не са обозначени като търговски съобщения и не се разпознават от аудиторията като такива, но могат да формират подсъзнателна психическа реакция и нагласа в аудиторията към представяните стоки и услуги.

(5) Търговските съобщения не трябва да:

1. засягат човешкото достойнство;

2. включват или насърчават каквито и да са прояви на дискриминация, основана на признаци като пол, раса или етнически произход, националност, религия или убеждения, увреждане, възраст или сексуална ориентация;

3. насърчават поведение, което застрашава здравето или безопасността;

4. насърчават поведение, което сериозно засяга опазването на околната среда.

(6) Забраняват се всички форми на търговски съобщения за цигари и други тютюневи изделия.

(7) Търговските съобщения за алкохолни напитки не трябва да са насочени специално към деца и не могат да насърчават прекомерната употреба на такива напитки.

(8) Забраняват се търговските съобщения за лекарствени продукти, които се отпускат само по лекарско предписание, или за лечение, което се назначава само по лекарско предписание, с изключение на случаите по чл. 248 от Закона за лекарствените продукти в хуманната медицина.

(9) Търговските съобщения не трябва да:

1. създават опасност за физическа или морална вреда на децата;
2. убеждават пряко децата да закупят или да вземат под наем продукт или услуга, използвайки тяхната неопитност или доверчивост;
3. насърчават децата пряко да убедят родителите си или други лица да закупят рекламираните стоки или услуги;
4. злоупотребяват със специалното доверие, което децата имат в своите родители, учители или други лица;
5. показват безпричинно децата в опасни ситуации.

(10) Аудио-визуалните търговски съобщения и търговските съобщения в радиоуслуги не трябва да се излъчват със сила на звука, по-голяма от силата на звука на останалата част от програмата.

Чл. 88. Рекламата и телевизионният пазар за алкохолни напитки не трябва да:

1. бъдат насочени конкретно към деца или, в частност, да представят деца, употребяващи тези напитки;
2. правят връзка между употребата на алкохол и по-високи постижения или управлението на моторни превозни средства;
3. създават впечатлението, че употребата на алкохол допринася за социален или сексуален успех;
4. съдържат твърдения, че алкохолът има терапевтични качества или че има стимулиращ или успокояващ ефект, или че може да решава лични конфликти;
5. насърчават прекалената употреба на алкохолни напитки или да представят въздържанието или умереността в отрицателна светлина;
6. подчертават, че високото алкохолно съдържание е положително качество на напитките.

НАРЕДБА № 1 ОТ 19 ЮЛИ 2017 Г. ЗА РЕДА ЗА УСТАНОВЯВАНЕ КОНЦЕНТРАЦИЯТА НА АЛКОХОЛ В КРЪВТА И/ИЛИ УПОТРЕБАТА НА НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА ИЛИ ТЕХНИ АНАЛОЗИ (ЗАГЛ. ИЗМ. - ДВ, БР. 81 ОТ 2018 Г.)

Чл. 1. (1) (Изм. - ДВ, бр. 81 от 2018 г.) С тази наредба се урежда редът, по който се установява концентрацията на алкохол в кръвта на водачите на моторни превозни средства (МПС), трамваи или самоходни машини и/или употребата от тези водачи на наркотични вещества или техни аналози.

(2) (Изм. - ДВ, бр. 81 от 2018 г.) По реда на тази наредба се установява и концентрацията на алкохол в кръвта на участници в пътнотранспортни произшествия и/или употребата от тях на наркотични вещества или техни аналози.

(3) (Изм. - ДВ, бр. 81 от 2018 г.) Концентрацията на алкохол в кръвта и/или употребата на наркотични вещества или техни аналози се установява чрез използване съответно на технически средства, тестове, медицински, химически или химико-токсикологични изследвания.

(4) (Изм. - ДВ, бр. 81 от 2018 г.) Техническите средства, с които се установява концентрацията на алкохол в кръвта, се определят със заповед на министъра на вътрешните работи, след като бъдат одобрени по реда на Закона за измерванията.

(5) Тестовите, с които се установява употребата на наркотични вещества или техни аналози, се определят със заповед на министъра на вътрешните работи.

Допълнителни разпоредби

§ 1. По смисъла на тази наредба:

1. “Алкохол” е етилов алкохол.

4. “Тест за проверка за установяване употребата на наркотични вещества или техни аналози” е средство за установяване по химичен или имуноаналитичен метод наличието на наркотични вещества или техни аналози в орална течност (слюнка).

5. “Концентрация на алкохол в кръвта, изразена в “на хиляда” означава “грам на литър”. Лабораториите, използващи методи, определящи концентрацията на алкохол в кръвта в милиграм на грам, преизчисляват резултата чрез умножение с коефициент 1,055.

НАРЕДБА № Из-2539 ОТ 17 ДЕКЕМВРИ 2012 Г. ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ МАКСИМАЛНИЯ РАЗМЕР НА КОНТРОЛНИТЕ ТОЧКИ, УСЛОВИЯТА И РЕДА ЗА ОТНЕМАНЕТО И ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО ИМ, СПИСЪКА НА НАРУШЕНИЯТА, ПРИ ИЗВЪРШВАНЕТО НА КОИТО ОТ НАЛИЧНИТЕ КОНТРОЛНИ ТОЧКИ НА ВОДАЧА, ИЗВЪРШИЛ НАРУШЕНИЕТО, СЕ ОТНЕМАТ ТОЧКИ СЪОБРАЗНО ДОПУСНАТОТО НАРУШЕНИЕ, КАКТО И УСЛОВИЯТА И РЕДА ЗА ИЗДАВАНЕ НА РАЗРЕШЕНИЕ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ДОПЪЛНИТЕЛНО ОБУЧЕНИЕ

Чл. 2. (1) Максималният размер на контролните точки за отчет на извършваните нарушения на Закона за движението по пътищата (ЗДвП) е 39.

(2) При първоначално издаване на свидетелство за управление на моторно превозно средство притежателят му получава 26 контролни точки за отчет на извършваните от него нарушения на ЗДвП.

(3) След придобиване на 24 месеца стаж като водач на моторно превозно средство притежателят на свидетелството за управление на моторно превозно средство получава допълнително 13 контролни точки за отчет на извършваните от него нарушения на ЗДвП.

Чл. 3. (1) Контролни точки се отнемат въз основа на влязло в сила наказателно постановление.

(2) При налагане на наказания за нарушенията, посочени в тази наредба, в наказателното постановление се отбелязват броят на отнетите и броят на оставащите контролни точки.

Чл. 6. (1) За нарушения на Закона за движението по пътищата на водачите на МПС се отнемат контролни точки, както следва:

1. за управление на МПС, трамвай или самоходна машина с концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда до 1,2 на хиляда включително, установена с медицинско изследване и/или с техническо средство, определящо съдържанието на алкохол в кръвта чрез измерването му в издишвания въздух (чл. 174, ал. 1 ЗДвП) – 10 контролни точки;

2. когато нарушението по т. 1 е извършено повторно (чл. 174, ал. 2 ЗДвП) - 15 контролни точки;

3. за отказ на водач, който управлява МПС, трамвай или самоходна машина, да му бъде извършена проверка с техническо средство за установяване употребата на алкохол и/или наркотични вещества или техни аналози или не изпълни предписанието за медицинско изследване за установяване на концентрацията на алкохол в кръвта му и/или употребата на наркотични вещества или техни аналози (чл. 174, ал. 3 ЗДвП) – 12 контролни точки.

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ

Какво е алкохол?

Другото име на алкохола е етанол или етилов алкохол. Алкохолът има също много неформални имена като напитка, чаша, питие и др. Съществуват и много различни видове алкохолни напитки (например бира, ликьор, вино, спиртни напитки и сайдер), но всички те съдържат етанол или това, което ние наричаме „алкохол“.

Етанолът се получава чрез естествен процес, при който дрождите превръщат в алкохол захарта в плодовете, зърнените храни и захарната тръстика. Чистият алкохол е летлива, безцветна и бистра течност. Процесът, използван за приготвянето му, се нарича ферментация.

Ферментация е

Алкохолът се образува, когато дрождите се хранят със захар. Тези мънички организми растат и катализират процеса на ферментацията. В процеса на хранене дрождите разграждат захарта до въглероден диоксид (двуокис) и алкохол.

захар = енергия + алкохол + въглероден диоксид (двуокис)

За различните алкохолни напитки

При производството на вино дрождите действат върху захарта в смачканото грозде. Различните видове грозде придават различни вкусове и цветове на вината. При направата на ракия се използват грозде или други плодове като сливи, круши, дюли. Бирата се произвежда от малцово зърно - обикновено ечемик - към което е добавен хмел за аромат.

ферментация

грозде > вино
хмел, ечемик > бира

Количеството алкохол в напитките може да се увеличи чрез процес, наречен дестилация. Така се произвеждат спиртни напитки като ракия, уиски, джин, водка, коняк и ром, които по стандарт съдържат около 40% чист алкохол. При този процес водата и алкохолът се отделят, чрез кипене,

което води до по-високи концентрации на алкохол.

Защо е противозаконно да се купува алкохол за лица под 18 години или да им се сервира алкохол у дома?

Законите регулират закупуването и консумацията на алкохол в повечето страни по света. В повечето европейски страни, както и в България, разрешената възраст за консумация на алкохол е 18 г., а в Америка е 21 г. Легално разрешената възраст съществува, тъй като едно и също количество алкохол има много по-силно въздействие с отрицателен ефект върху тялото на млад човек, което все още се развива. Мозъкът и черният дроб на младите хора не са напълно оформени и пиенето на алкохол може да им причини повече вреди, отколкото на възрастен човек. Алкохолът влияе на преценката, координацията, настроението, реакциите и поведението, а младият човек е по-уязвим и по-трудно се справя с тези ефекти, отколкото възрастният. Когато алкохолът се разгражда, в тялото се произвеждат токсини (отрови) и при прием на голямо количество с голяма бързина може да стигне до алкохолно отравяне, кома или дори смърт. Препоръчително е, ако непълнолетни решат да опитат алкохол, това да става с изричното знание, разрешение и контрол на родителите, чиято отговорност и задължение е да пазят децата си, докато навършат пълнолетие..

Каква е разликата между алкохолна толерантност и пристрастеност?

Съществуват термини “алкохолна толерантност” и “пристрастеност към алкохола”.

Толерантността постепенно води до нужда от повече и повече алкохол, за да се постигане един и същ ефект на опиянение. Ако пиете редовно извън препоръките на МЗ, рискувате да се пристрастите.

Пристрастяването означава, че вече не можете да се справите с живота си без алкохол. Без алкохол се чувствате зле и имате симптоми на липса/необходимост, което включва треперене, гадене и дори повръщане. Тези симптоми правят много

трудно преодоляването на пристрастяването и са нужни специализирана помощ и подкрепа. Вижте контактите на стр. 105 за помощ и съвет.

Може ли да имате алергия към алкохола?

Да, възможно е. Алергията към храни и напитки се получава, когато нормално поносимо вещество се възприема като заплаха от имунната система на организма. При алергичните хора дори малко алкохол може да предизвика реакция като мигрена, главоболие, сърбеж, обриви, колики в червата, диария, астма, подутини по лицето и около очите. Ако страдате от тези симптоми при употреба на алкохол, консултирайте се със своя личен лекар.

Етнически и генетически различия

8% от световното население имат дефицит на ензима, който е отговорен за разграждане на алкохола, което означава, че ацеталдехидът (токсин от разграждането на алкохола) се натрупва в кръвния поток и черния дроб. Кръвната концентрация на този токсин при индивиди с този дефицит може да бъде 10 пъти по-висока от нормалната. Физическите ефекти може да включват зачервяване на лицето, ускорен пулс, главоболие, гадене и повръщане, силна сънливост или умора и нискокръвно налягане. Ефектите от всяка консумация на алкохол са толкова неприятни, че повечето хора с дефицит на ензим "алкохолдехидрогеназа" не бива да пият алкохол.

Какво е отговорна консумация?

Правителствата в Европейския съюз и техните медицински служби дават предписания за безопасно ниво на консумация на алкохол за повечето пълнолетни (това не важи, ако сте под 18 г.), при прием на определени лекарства, при бременни жени, при анамнеза за психично заболяване или пристрастяване. Въпреки това, отговорната консумация на алкохол се отнася до това как и кога да прием и какво да е поведението на пиещия спрямо останалите. Най-добре е да се пие умерено и за добро настроение, а алкохолът да се разрежда с вода

и/или безалкохолни напитки. Умерената консумация означава в определени ситуации, когато ефектът от алкохола може да изложи на риск Вашата безопасност или тази на другите, да не пиете – например, при шофиране, по време на бременност или при определени работни ситуации.

Какво е „пиене, за да се напиеш“?

„Пиенето, за да се напиеш“ е често използван термин, който няма ясно определение. Той се различава по своето медицинско и социално използване от пиене до пиянство, пиене на пет или повече напитки в бърза последователност или пиене по един повод, за една вечер. С него се описват вредните модели на консумация като „пиене до пиянство“ или „излизане с намерение да се напиеш“. Световната здравна организация (СЗО) определя „пиенето, за да се напиеш“ като пиене на шест или повече стандартни напитки по време на един купон. Каквато и да е дефиницията, пиенето с цел напиване може да повреди мозъчните клетки дори повече от продължителната употреба на алкохол.

Какви са социалните норми?

Определянето на социални норми е процесът, при който ценностите, в които обществото вярва, се превръщат в модел на поведение. Що се отнася до употребата на алкохол, младежите не бива да се поддават или да основават поведението си на грешна информация или интерпретация. Подрастащите са склонни да преувеличават познанията си относно поведението на по-големите от тях. Това убеждение става тяхна норма и влияе върху поведението им.

Например 90% от пиещите алкохол смятат, че всеки млад човек е пробвал, а в действителност това са около 18% от 16 – 24-годишните.

Социалните норми имат за цел да коригират очакванията и вярванията за това как се държат повечето младежи. Разбира се, в много култури пиенето на алкохол не е социалната норма, като над 50% от пълнолетните по света избират да не пият поради религиозни, генетични, културни или здравни причини.

РАЗДЕЛ 7

**ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ
ЗА УЧИТЕЛИ:
МЕТОДОЛОГИЯ, ИГРИ,
ФАКТИ ИЛИ МИТОВЕ,
КРЪСТОСЛОВИЦИ**

МЕТОДОЛОГИЯ, ИГРИ, ФАКТИ ИЛИ МИТОВЕ, ВИКТОРИНИ, КРЪСТОСЛОВИЦИ

Тези допълнителни материали и методи може да бъдат използвани във всеки един момент от занятията – за стартиране на дискусия, за плътност, за оценка на наученото от учениците или като специален проект за самостоятелна работа или групов проект.

Идеите включват:

- Създаване на умения и групови дейности
- Игри:
 - „Алкохолен часовник“,
 - „Четириъгълник“,
 - „Смени си мястото“ или „Горещ стол“
- Факти или митове
- Викторина
- Кръстословици

СЪЗДАВАНЕ НА УМЕНИЯ И ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ

Книга на учителя Ви предлага голям набор от упражнения и работни листове. Те са разработени така, че да предизвикат активни дискусии сред младите хора по комплексните въпроси, свързани с алкохола. Това, което четете в момента са препоръки, посветени на методите и начините, по които можете да провокирате разговора.

Седнете с групата в кръг

Много по-разчупващо условността е да водите дискусиите в кръг. Ако имате възможност, преди да започнете, пренаредете стаята и седнете в неформален кръг. Вашите ученици ще се почувстват спокойни, ще говорят свободно и ще слушат по-внимателно.

Как да ръководим дискусията

Започнете, като въведете темата, по която искате да започнете дискусия. Уточнете и задайте обхвата на темата и специфичните проблеми, които искате да бъдат засегнати. Обяснете целта на дискусията и дайте ясни инструкции, така че всеки да разбере какво да прави.

- **Задържайте дискусията върху темата** – спонтанните отговори са важни, но те може да изместят темата. Затова бъдете ясни в инструкциите си и дискутирайте само по зададената тема, като подложите на тест и фундаментални за младежите ценности. Някои дискусии имат склонност да се „отклоняват“ в друга посока. В този случай определете дали това „отклонение“ е важно за Вашата дискусия и трябва ли да му обърнете внимание по друго време.

- **Когато един човек доминира** – може да е трудно да накарате всички подрастващи да участват в дискусията. Това става очевидно при засягане на деликатни теми, когато учениците се затворят в себе си или се крият зад очакваните от тях роли. Опитайте да дадете думата на всички и избягвайте да прекъснете дискусията в момент, в който една или две силни личности доминират с мнения. В такива случаи използвайте играта „ГОРЕЩ СТОЛ“, за да разчупите йерархията на

мнения.

- **Когато някой не говори или замлъкне** - лесно е да пропуснете мълчаливците. За да избегнете това, е нужно да установите контакт очи в очи и да зададете конкретен въпрос. Понякога някой може да остане безмълвен, заради прибрзан или безсмислен коментар или пък заради факта, че друг доминира в разговора. Затова променете разговора с по-общ въпрос за мнение или предположение за човешко поведение. Ако въпросът е деликатен и никой не се осмелява да говори, можете да го перифразирате, например: Защо, мислите, е трудно да се говори за...?

Игри

В началото на занятията е препоръчително да се използват предложените игри за „разчупване на леда“. Не забравяйте, че децата възприемат и учат най-добре, когато играят.

Игра „АЛКОХОЛЕН ЧАСОВНИК“

1. Поставете листове А4 с цифри (1-12) на пода, така че да направите голям часовник.

2. Обяснете на групата, че:

- При употреба на алкохол, се вкарват единици алкохол в тялото. Различните напитки дават различни единици алкохол (виж РАЗДЕЛ 2).

- През първия час не се губи нито една единица алкохол. На всеки час след това се губи по 1 (една) единица на час.

3. Изберете някой от класа, който ще играе възрастен ПИЕЩ ЧОВЕК, който излиза да се забавлява с алкохол през нощта. Името е избрано произволно, моля променете го, ако има ученик с това име в групата, за да не се чувства под прицел. Помолете избраният герой да застане например при цифрата 7 часа на часовника.

4. Започнете да измисляте история за купон/забава в нощта. Измислете напитки, които

ще се консумират. Нека Иван се движи по часовниковата стрелка на листа с часовете, в които сменя местонахождението си. Всеки път, когато кажете, че се пие нещо, помолете друг ученик да отиде и да застане зад този, който „пие“. Например: Иван се готви да излезе с приятелите си. Докато се приготвя, изпива една бира (500мл, за да влезе в настроение (2 единици = 2 човека стават и застават зад Иван). Той решава да си налее и уиски, преди да излезе от вкъщи (2 единици = още 2 души стават и застават зад Иван). Иван стига до ресторанта, където изпива 1/2 бира (1 единица - още 1 човек застава зад Иван). Той бързо се разгорещява и си поръчва още една бира (2 единици = още 2 души стават и застават зад Иван). И така местете Иван и прибавяйте ученици, докато неговия купон продължава. В същото време махайте по 1 единица (1 човек) след всеки изминал час от купона на Иван.

5. Различни идеи за въвеждане в „историята“ на Иван:

- Иван играе бiliarд / дартс - как алкохолът би се отразил на неговата преценка?
- Иван се среща с момиче, което иска да впечатли. Ако Иван беше ял преди да излезе или съответно яде, докато пие, това ще повлияе ли на състоянието му? Как?
- Как би се отразило на Иван смесването на напитки?
- Какво става, ако някой тайно му сипе допълнително алкохол в напитка, без той да разбере?
- Какво става, ако някой се опита да му открадне портфейла/парите, докато Иван е под силното въздействие на алкохол?

В определени ситуации може да въведете темите за опасностите, като:

- незащитен или нежелан секс
- влизане в спор/бой с други хора.
- Когато стане 9 часа, Иван губи една единица алкохол от тялото си (един човек зад Иван си отива на мястото).
- Иван продължава да пие (повтаряйте

процеса всеки път, когато изпива нова напитка и на всеки час, когато губи една алкохолна единица).

Ако оставите своя „герой“ да пие цяла нощ, той все още ще бъде над допустимите граници, които му позволяват да отиде с бистра глава на училище.

Иван се опитва да вземе такси до дома си, но някои таксиметрови шофьори могат да откажат курса или да го излъжат със сметката.

6. На всеки кръгъл час обаче Иван разгражда 1 алкохолна единица и 1 човек си сядат на мястото.

7. Когато купонът на Иван „приключи“, попитайте учениците:

- Може ли Иван законно да шофира автомобил тази нощ?
- Как може да се промени поведението на Иван?
- Могат ли да му откажат курса или да го излъжат в сметката?

Ако някой се загуби под въздействието на алкохол, какви опасности би могъл да срещне?

Ако в същото време Иван приема някакви лекарства, какви проблеми би могъл да има?

Как ще се чувства Иван на следващата сутрин?



ИГРИ

Игра „ЧЕТИРИТЕ ЪГЪЛА“

С тази игра водещият на дискусиата дава на групата 4 алтернативи за определена ситуация, която ще поставите в различните ъгли на стаята. Можете да конструирате примери за упражнението от ежедневието, от вестниците, ситуациите в училище и др. Алтернативите могат да започнат с „Най-лошото нещо относно алкохола е ...“

1. Че може лесно да те направи на глупак
2. Може да завършиш празника с бой
3. Вреден е за подрастващи
4. Отворена алтернатива: Когато

Помолете всеки участник да запише анонимно на лист кой ъгъл избира и защо. Оставете бележките при себе си. Те ще Ви служат за карта на стаята. Методът е много полезен в случаи, когато има натиск от връстници. Никой не е длъжен да следва мнението на мнозинството и съответно ъгъла, в който се намира то. След като е написал мнението си всеки участник отива в избрания ъгъл. Помолете участниците да дискутират помежду си избора на ъгъл и съответно причините за своите мнения. След това водещият дискусиата обявява диалог между различните ъгли. В определен момент след изслушване на мненията, може да предложите, ако някои желаете да смени ъгъла, който е избрал в началото.

Игра „ГОРЕЩ СТОЛ“ или „СМЕНИ СИ МЯСТОТО“

Препоръчително е тази игра да се направи като откриващ елемент на занятието „Как да вземем решение дали да консумираме алкохол или не?“ (РАЗДЕЛ 1) Помолете учениците да направят голям кръг в класната стая. Те могат да стоят прави или да седят на столове. В кръга трябва да има 1 празно място/стол, за да могат всички да се местят с едно място по часовниковата стрелка.

1. Задавайте въпросите един по един.
2. Ако ученикът отговори положително, то той се премества с едно място по часовниковата стрелка и застава там, където има свободно място.
3. Ако ученикът не може да отговори или отговаря отрицателно, той/тя остава на същото място.
4. В края на играта вероятно повечето от учениците ще са сменили поне веднъж местата си.
5. Попитайте ги какво мислят, че тази показва тази игра.

Почти всички ние, дори да не консумираме алкохол, ще изпитаме неговия

ефект върху себе си. Важното е как и в какво количество е алкохолът, който употребяваме, за да останем само във фазата на приятното и отговорно поведение.

Примерни въпроси за играта

За ученици 12-14г.

Виждали ли сте реклами на алкохол?

Пробвали ли сте алкохол? (може да уточните къде – в къщи, на купон, с приятели и др.)

Виждали ли сте алкохол във филми?

Били ли сте в заведение, където се сервира алкохол?

Досега интересували ли сте се от алкохол?

Имате ли приятели, които вече консумират често алкохол? Знаете ли защо? Виждали ли сте предупреждения/някой обяснявал ли Ви е защо е вредна употребата на алкохол от подрастващите?

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

Гледали ли сте образователни филми/ видео по темата?

Знаете ли, че със закон е определена възрастта за употреба на алкохол?

За ученици 14-16г.

Били ли сте сами на купон?

Били ли сте или планирате ли да отидете на музикален фестивал?

Мислите ли, че е ОК някой на вашата възраст да пие алкохол с приятелите си?

Знаете ли дали употребата на алкохол вреди върху Вашия черен дроб?

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

Подаватели се на натиска относно пиенето, който връстниците Ви оказват?

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

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

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

Какво знаете за опасностите, до които води употребата на алкохол (например, отравяне с алкохол, пътнотранспортно произшествие, насилие и агресия, нежелан секс, проблеми с полиция или родители)?

ФАКТ ИЛИ МИТ

Алкохолът влияе различно върху различните хора...

ВЯРНО! Алкохолът влияе различно на различните хора.

Алкохолът бързо се абсорбира в кръвообращението и „пътува“ из тялото. Той засяга частите от мозъка, които са отговорни за начина, по който мислим и правим преценки. По този начин алкохолът кара човек да се чувства спокоен и с малко задръжки. Алкохолът засяга и частите от нервната система, които контролират речта, координацията и зрението. Ето защо пиещият алкохол може да има затруднения в говора (заваляне), с координацията (да се спъне) и с концентрацията (да не може да се съсредоточи). Как алкохолът влияе върху отделния човек, зависи от това колко храна е поела (храната в стомаха забавя скоростта, с която алкохолът се абсорбира от кръвта); вида напитка и скоростта на пиене. Тялото може да разгради само около 1 алкохолна единица или 8-10 г чист алкохол (етанол) за час.

Има хора, които никога не получават махмурлук...

МИТ! Всеки, който изпива прекалено много алкохол наведнъж, ще получи махмурлук на следващия ден, като няма начин последният да бъде избегнат, независимо какво казват хората!

Симптомите на махмурлук включват жажда, главоболие, чувство за умора и неразположение и/или непоносимост към шум и ярки светлини. Тези ефекти се причиняват от алкохола, действащ като „диуретик“. Това означава, че тялото губи твърде много вода, което води до обезводняване (дехидратация). Алкохолът също дразни лигавицата на стомаха, което води до гадене и/или повръщане. Някои хора може да сав състояние да пият повече от други, но тялото на ВСЕКИ реагира на претоварване с твърде много алкохол. Черният дроб не може да преработи количеството алкохол наведнъж и на тялото му трябва много време, за да се освободи от последиците на голямо напиване. Махмурлукът не може

да се излекува, въпреки че силното кафе, студеният душ или газирани напитки могат да доведат до известно освежаване. Времето е единственото лекарство, което позволява на черния дроб да започне разграждането и единственото, което му помага в тази дейност е голямото количество вода.

Възрастните могат да пият каквото поискат...

МИТ! Има ситуации, в които алкохолът става опасен дори и за възрастните.

Не забравяйте: **НЯМА** насоки за безопасна консумация на алкохол за хора под 18 години. Това е така, защото телата им все още се развиват и алкохолът им влияе отрицателно. Но и при възрастните съществуват ограничения за консумация на алкохол. Препоръчително е бременните жени да не употребяват алкохол, защото той влияе негативно върху развитието на плода. Алкохолът може да бъде опасен и за хора, които спортуват активно, приемат определени лекарства и управляват превозни средства.

Пиенето, за да се напиеш, не наранява никого...

МИТ! Пиенето, за да се напиеш, е лошо за всяко едно човешко тяло. То може да нарани организма, да промени поведението и да доведе до сериозни последици дори за хора, които не са преки участници в това „забавление“.

Указанията за отговорна консумация показват, че пълнолетни мъже и жени не бива да употребяват алкохол над определеното седмично количество. Това не означава, че някой може да „спести“ своите седмични алкохолни единици за едно голямо нощно излизане. Еднократната злоупотреба с алкохол също може да бъде много вредна, тъй като човешкото тяло не може да преработи погълнатото наведнъж голямо количество. Вредният ефект е още по-голям за младите хора, които значително по-трудно се справят с алкохола, както физически, така и емоционално. Алкохолът влияе

ФАКТ ИЛИ МИТ

върху преценката – човек може да стане по-емоционален и да вземе грешни или опасни решения, както и да каже/направи нещо, за което да съжалява по-късно.

Ето защо **НЯМА** безопасни граници за употреба на алкохол във възрастовата група до 18г. и съществуват закони, които ограничават закупуването и консумацията на алкохол от и за младите хора.

Всички алкохолни напитки съдържат едно и също количество алкохол...

МИТ! Алкохолното съдържание в напитките варира в широки граници и това се вижда на етикета или се усеща при опитване на напитката.

В страните на Европейския съюз, включително и в България, алкохолните единици са официално измереното съдържание на чист алкохол в течността. „Една единица“ е еквивалентна на 8 грама чист алкохол. Съдържанието на алкохол в продуктите варира много. **Една напитка НЕ е равна (≠) на една алкохолна единица.** Съдържанието и количеството на напитката говорят колко алкохол има в нея. Например, някои силни бири съдържат близо 3 алк. ед. за 500 мл, а не 2 алк. единици, както е в обикновеното светло пиво. Мерките може също да варират: „двойната“ водка ще съдържа различен брой алк. ед. в сравнение със средно пълна чаша вино. Също така е невъзможно да се каже колко алкохол има в пунш или коктейли освен, ако не сте ги смесили лично.

Много бутилки и други съдове за алкохолни напитки имат върху етикетите изписани алкохолните градуси (алкохолен обем в %). С тях сами можете да изчислите колко алк. ед. има в една напитка, като използвате следната формула:

Умножавате течността в милилитри ПО алкохолното съдържание и ДЕЛИТЕ на 1000. Алкохолното съдържание на напитката е изписано на етикета в %.

$$\frac{\text{обем на чаша или бутилка (мл)} \times \text{алк. съдържание (\%)}}{1000}$$

Ето и някои примери:

- **Сайдер** (285 мл при 3,5% ABV) = $(285 \times 3,5)/1000 = 1$ алкохолна единица
- **Бутилка бира или сайдер** (330 мл при 4,5% ABV) = $(330 \times 4,5)/1000 = 1,5$ алкохолни единици
- **Кен бира** (500 мл при 8% ABV) = $(500 \times 8)/1000 = 4$ алкохолни единици
- **Малка чаша вино** (125 мл с 12% ABV) = $(125 \times 12)/1000 = 1,5$ алкохолни единици
- **Спиртна напитка от ракия, уиски или водка** (25 мл с 40% ABV) = $(25 \times 40)/1000 = 1$ алкохолна единица
- **RTD** или „готова за пиене“ (275 мл при 5% ABV) = $(275 \times 5)/1000 = 1,4$ алкохолни единици

Министерство на здравеопазването (МЗ) препоръчва на здрави пълнолетни хора да не консумират повече от 16 г чист етанол на ден: <https://ncpha.government.bg/files/hranene-bg.pdf>

ВАЖНО: НЯМА безопасни нива за консумация на алкохол от лица, ненавършили пълнолетие!

Алкохолно и енергийно съдържание на някои видове алкохолни напитки

Алкохолни напитки	Бира	Вино	Концентрат (ръкия, уиски, водка)
Съдържание			
Абсолютен алкохол за напитки в обемни %	4-5,5	10-13	40
Умерен прием (мл)	500-330	150	50
Чист алкохол* (етанол) за умерен прием (грама)	15	15	16
Енергия за умерен прием (ккал)	140	105	110

*1 мл чист алкохол (етанол) = 0,78 грама

ВИКТОРИНА

Отговорете на въпросите, за да разберете колко наистина знаете за алкохола и неговата консумация.

Въпрос 1: Защо алкохолът влияе различно на мъжете и жените?

- а) Черният дроб разгражда алкохола по-бързо при мъжете, отколкото при жените.
- б) Женските тела обичайно са с по-малка маса и имат по-малко вода в тялото, така че съдържанието на алкохол в тях се повишава по-бързо.
- в) Стомасите на мъжете са с по-голям обем, затова алкохолът се абсорбира по-бавно.

Въпрос 2: Препоръчително е бременните жени да НЕ пият алкохол. Защо?

- а) Неродените бебета се напиват много бързо.
- б) Алкохолът може да навреди на физическото развитие на неродено бебе.
- в) Алкохолът и околоплодната течност не се смесват.

Въпрос 3: Кога пълнолетните трябва да избягват употребата на алкохол?

- а) Ако работят с машини или на височина.
- б) Ако са над 40 години.
- в) Ако ще ги возят в кола.

Въпрос 4: Кое съдържа повече алкохолни единици – стандартна напика бира (500 мл) или стандартна напитка уиски/ракия (40 мл)?

- а) Чаша с бира
- б) Чаша с уиски/ракия
- в) И двете съдържат едно и също количество алкохол.

Въпрос 5: Защо алкохолът и шофирането не бива да се комбинират?

- а) Защото алкохолът има отрицателен ефект върху координацията, възприятието и преценката.

б) Тъй като има предвидени глоби, отнемат се контролни точки и шофьорската книжка.

в) Защото има опасност човек да разбие колата си или да нарани някого.

Въпрос 6: Какъв е препоръчителният максимален прием на алкохол на ден за здрави, пълнолетни мъже и жени? (за сведение: 1 напитка съдържа 1 алк. единица или 8 грама чист етанол)?

- а) Едно и също за мъже и жени, 14 напитки
- б) За мъже - 16 алк. единици (2 напитки), жени - 10 алк. единици (1 напитка)
- в) Колкото пожелае този, който консумира

Въпрос 7: По-голямата част от алкохола, който е изпит, се разгражда от черния дроб. Колко време отнема черният дроб да разгради една единица алкохол (8 грама)?

- а) Половин час
- б) Около час
- в) Горедолу същото количество време, за което е изпит

Въпрос 8: Кой е най-добрият начин да се победи махмурлукът?

- а) Да се пие вода – това хидратираща тялото, но не решава изцяло ситуацията.
- б) Взимане на студен душ – от него кръвта се движи по-бързо по тялото.
- в) Изпиване на едно силно кафе – това кара сърцето да помпа по-бързо, за да се освободи от алкохола.

Въпрос 9: Ефектът на алкохола е различен за различните хора. От какво зависи това?

- а) Генетика, особености на тялото и здравословен начин на живот.
- б) Колко здрав стомах има пиещият.
- в) От това колко е жаден пиещият.

Въпрос 10: *Кой е най-често срещаният риск, свързан с консумацията на алкохол от млади хора?*

- а) Получаване на чернодробно заболяване, като цироза или рак
- б) Отслабване
- в) Петна по лицето, обрив
- г) Изпадане в кома
- д) Попадане в злополука

Въпрос 11: *Какво е безопасното количество алкохол за консумация под 18 години?*

- а) Една напитка
- б) Две напитки
- в) Четири напитки
- г) Няма безопасно количество

Въпрос 12: *Върху какво влияе алкохолът?*

- а) Човешкото тяло.
- б) Правилната преценка.

- в) Поведението.
- г) Личността.
- д) Правилното възприятие.

Въпрос 13: *Какъв е броят на младежи 11-15г., които употребяват и които не употребяват алкохол?*

- а) 1 от 20
- б) 2 от 20
- в) 5 от 20
- г) 8 от 20
- д) Почти всички употребяват.

Въпрос 14: *На колко години трябва да сте, за да може законно да купувате алкохол от ресторант, бар, или от магазин в България?*

- а) На 16 години
- б) На 18 години
- в) На 21 години

ВИКТОРИНА - ОТГОВОРИ

Въпрос 1: Защо алкохолът влияе различно на мъже и жени?

б) Женските тела обичайно са с по-малка маса и с по-малко вода, затова съдържание на алкохол в кръвта (САК) се увеличава по-бързо.

Въпрос 2: Препоръчително е бременните жени да НЕ пият алкохол. Защо?

б) Алкохолът може да повлияе зле на физическото развитие на бебето.

Тъй като преминава през плацентата, алкохолът може да навреди на нероденото бебе. Няма определени граници за консумация на алкохол от бременни жени, затова най-добрият съвет за тях е изобщо да не пият. Употребата на алкохол по време на бременност води до висок риск от различни вродени дефекти за бебето, наречени фетален алкохол синдром.

Въпрос 3: Кога пълнолетните НЕ трябва да употребяват алкохол?

а) Ако работят с машини или на височина.

Има определени случаи, когато не бива да се пие алкохол. При работа с машини или на височина дори малки количества алкохол може да повлияят върху координацията, реакциите и преценката. Не трябва да се консумира алкохол и при шофиране, при работа с електричество, по време на спортуване и при прием на лекарства.

Въпрос 4: Кое съдържа повече алкохолни единици – стандартна напика бира (500 мл) или стандартна напитка уиски/ракия (40 мл)?

д) И двете напитки съдържат едно и също количество алкохол.

Половин литър бира (3,5% алк. обем) и една стандартна спиртна алкохолна напитка (40% алк. обем) съдържат около 1 единица алкохол. Обемът на алкохола във всеки вид напитка варира - при бирата това е от 3,5% или 8% алк. обем. При виното от 9% или 14,5% алк. обем, което означава, че чаша вино от 175 мл може да съдържа между 1,5

и 3 алкохолни единици. Спиртните напитки имат стандартен 40% алкохолен градус - алкохолните градуси се намират на етикета на бутилката. Напитките, наливани у дома, често пъти са в по-големи количества от стандартните, които се сервират в заведенията.

Въпрос 5: Защо алкохолът и шофирането не бива да се комбинират?

Всеки от посочените отговори може да се приеме за верен. От гледна точка на тежестта на последиците върху човека, може да се приеме, че отговор „а“ е верният.

а) Защото алкохолът оказва отрицателно въздействие върху възприятието, координацията, преценката ви.

Алкохолът преминава през стомаха и оттам в тънките черва, където се абсорбира в кръвообръщението. Той въздейства върху нервната система. Алкохолът потиска сигналите в мозъка и така забавя сетивните възприятия, преценка и координацията.

Употребата на алкохол влияе върху мислите, чувствата и концентрацията. Какъв е ефектът на алкохола върху организма, зависи от САК. Ето защо със закон се определят граничните нива на концентрация на алкохол в кръвта или в издишания въздух. За страната ни минималната граница е 0,5 на хиляда. (Вижте отново стр. 49 и стр. 71 от пособието). Когато човек излиза навън и се предполага, че ще консумира алкохол, винаги е добре предварително да планира как ще се прибере вкъщи. Ако водач на превозно средство реши да шофира, след като е пил алкохол, от значение е да знае какви наказания го очакват според закона.

Въпрос 6: Какъв е препоръчителният максимален прием на алкохол на ден за здрави, пълнолетни мъже и жени? (1 напитка съдържа 1 алк. единица или 8 грама чист етанол)?

б) Мъже - 3-4 алк. единици, жени - 2-3 алк. единици.

Умерен прием на алкохол е консумацията на не повече от 16 грама чист етанол на ден,

което означава една чаша вино или една бира или 50 мл концентрирана алкохолна напитка на ден. Поради различия в метаболизма на женския и мъжкия организъм, за жените умерен прием означава приблизително половината от това количество алкохолни напитки дневно.

Умерената и отговорна консумация на алкохол намалява стреса и понижава риска за сърдечно-съдови заболявания.

Въпрос 7: По-голямата част от алкохола, който пиете, се разгражда от черния дроб. Колко време отнема на черния дроб, за да разгради една единица алкохол (8 г)?

б) Около час.

Черният дроб разгражда по-голямата част (90%) от изпития алкохол до въглероден диоксид и вода. Черният дроб се нуждае от час, за да разгради стандартна алкохолна единица и този процес не може да се ускори по никакъв начин. Затова онзи, който е пил много предишната нощ, може все още да е под въздействието му следващите сутрин. Последните 5% се отделят чрез урината, дъха и потта.

Въпрос 8: Кой е най-добрият начин да победим махмурлука?

а) Пийте вода - това хидратираща тялото, но не решава изцяло ситуацията.

Не можете да направите нищо, за да ускорите разграждането на алкохола в тялото си или да изтрезнеете бързо. Кафето или студеният душ няма да направят никого годен да шофира. Алкохолът е диуретик - той дехидратираща тялото, така че пиенето на много вода преди лягане и през нощта помага за справяне с проблема. Водата, сънят, свежият въздух (кислород) и времето са единствените и най-добри лекарства.

Въпрос 9: Ефектът на алкохола варира от човек на човек. От какво зависи това?

а) Генетика, особености на тялото и здравословен начин на живот.

Конкретният ефект от алкохола варира от човек на човек. Броят напитки и алкохолни единици в тях са важен фактор, но не и единствен. Ефектът на алкохола върху тялото зависи също и от:

- генетиката, особеностите на тялото и общото здравословно състояние;
- използване на медикаменти;
- пол, възраст, ръст и тегло;
- приемана ли е храна и колко бързо са изпити напитките;
- има ли умора или депресия.

Въпрос 10: Кой е най-често срещаният риск, свързан с консумацията на алкохол от млади хора?

д) Да попаднете в злополука

Вярно е, че хората, които пият редовно и продължително, може да получат чернодробно заболяване (има 25-годишни младежи, които умират от цироза). Други хора, които наистина прекаляват с алкохола, изпадат в кома. Алкохолът засяга координация, баланса и преценката и много млади хора всяка година се оказват с наранявания или травми, а понякога дори и със сериозни увреждания. Приблизително 20% от всички, приети в болница след инциденти и 22% от случайните смъртни случаи са свързани с употреба на алкохол.

Въпрос 11: Какво е безопасното количество алкохол за консумация от хора под 18 години?

д) Няма безопасна граница за консумация на алкохол от лица под 18 години.

Младите хора са по-малко подготвени да се справят с физическите и емоционалните последици от алкохола. Това е така, защото тялото и мозъкът все още не са се развили напълно и биват по-засегнати от алкохола, отколкото здравите възрастни хора. Най-добре е да се спазват препоръките на МЗ за отговорна консумация:

<https://ncpha.government.bg/files/hranene-bg.pdf>

Въпрос 12: На какво влияе алкохолът?

а) б) в) г) д) – Който и отговор да изберете, отговорът Ви е верен!

Консумацията на алкохол се отразява на тялото, преценката, поведението и възприятията първоначално по приятен и забавен начин, но това се променя след първите две или три напитки. Съветваме

Ви, да не употребявате алкохол, когато работите с машини или на височина например. Твърде много алкохол може да Ви накара да се държите наперено - да кажете неща, които не бива, да спорите, да правите необезопасен и рисков секс, за което по-късно ще съжалявате. Рискът да се сбие и/или да Ви откраднат парите или телефона също се увеличава.

Въпрос 13: Какъв е броят на младежи 11-15г., които употребяват и които не употребяват алкохол?

а) 1 от 20 употребява (Великобритания)

Всъщност младежите, които в действителност употребяват алкохол, са много по-малко от тези, които се представят за консумиращи. Страхувайки се от присмеха на връстниците си, много подрастващи твърдят, че консумират, без да правят това в действителност.

Въпрос 14: На колко години трябва да сте, за да можете законно да купувате

алкохол в ресторант, бар, или в магазин?

б) На 18 години

Продаването и купуването на алкохол от и за лица под 18 години е незаконно и пренебрегването му може да навреди на търговеца, на ненавършилия пълнолетие и на неговите приятели. Който моли по-възрастен приятел да му купи алкохол, го моли да наруши закона.

Как се справихте?

Вече имате повече познания за алкохола на базата на истинска и проверена информация. И ако все пак решите в бъдеще (след навършване на 18г.) да консумирате алкохол, направете го като част от цялото забавление, без да го поставяте във фокус. Важното е да се забавлявате, без нещата да излязат извън контрол или да свършат зле.

Винаги внимавайте за себе си и за приятелите си!

За повече информация:
<http://konsumirai-otgovorno.bg>

КРЪСТОСЛОВИЦА 1

Я	А	Б	В	Г	Г	Л	А	В	О	Б	О	Л	И	Е
Р	М	Л	К	Б	К	Л	Ю	Й	И	Ш	Г	Т	Н	В
О	Т	Г	О	В	О	Р	Н	А	Ц	Р	С	Т	Д	З
Ь	К	С	Н	Ь	К	Щ	А	М	В	Н	Т	П	Л	Б
М	Ш	Ж	С	Ц	Т	Й	Т	А	Е	Й	Ю	Ь	У	Б
Н	Д	Ь	У	Ю	Е	Д	И	Н	И	Ц	А	Г	Т	Е
А	П	Р	М	З	Й	Л	С	О	Ш	И	Ж	З	Д	З
Т	Ц	Х	А	Щ	Л	Ч	К	О	Л	Р	Ф	П	Х	О
И	И	Н	Ц	И	Д	Е	Н	Т	Ц	О	Щ	И	С	П
С	В	Р	И	С	К	Р	У	Щ	Ф	З	О	И	Л	А
К	Ж	Г	Я	Л	Б	П	Й	Б	З	А	К	О	Н	С
Н	Д	Щ	Ч	Ц	З	Д	С	Ж	Й	М	Л	Ф	Х	Н
Т	Т	Ф	Э	Л	Г	М	Ч	Б	Ф	Х	Р	К	Н	О
А	Л	К	О	Х	О	Л	Е	Н	Г	Р	А	Д	У	С
Щ	А	Э	Ю	З	Д	С	Ц	Ь	Т	П	Р	Щ	М	Т

Думи за откриване:

НАТИСК, АЛКОХОЛЕН ГРАДУС, ОТГОВОРНА, КОНСУМАЦИЯ, ЕДИНИЦА, УМ, БЕЗОПАСНОСТ, ГЛАВОБОЛИЕ, КОКТЕЙЛ, ИНЦИДЕНТ, РИСК, ЦИРОЗА, ЗАКОН

Бележка:

Кръстословицата може да служи за допълнение на упражнението с пиктограми в РАЗДЕЛ 1. Чрез нея се представят различните мнения и се търси баланс между вредите и удоволствието при консумацията на алкохол за здрави пълнолетни хора (над 18г.).

ОСНОВНО ПОСЛАНИЕ:

Детството и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек.

КРЪСТОСЛОВИЦА 2

А	М	Ц	С	Р	Е	М	А	Х	М	У	Р	Л	У	К
Щ	Б	А	Р	В	Ь	Ю	Й	Р	У	П	Н	И	Ф	Е
Ъ	А	Л	Ц	С	М	Ц	Х	А	Г	Т	Л	Е	Ю	С
Р	Е	К	Ч	М	Ч	Ф	П	Н	А	М	В	О	Д	А
Л	М	О	Д	Е	Н	Л	Ю	А	Е	Ч	Р	Ж	Ш	И
Б	Ъ	Х	С	М	Р	А	Б	Я	Ю	Ш	М	Л	П	О
П	Л	О	Д	О	В	Е	Н	С	К	Д	О	Ц	У	Й
З	К	Л	З	Ц	У	Ж	Н	А	П	И	Т	К	А	Т
С	П	Р	Я	Е	В	Ш	А	О	Ч	Д	Г	З	Д	Г
К	Щ	Х	Л	И	Н	Е	П	Ъ	Л	Н	О	Л	Е	Т
У	Р	Б	Ф	И	Щ	С	И	Ш	Ч	Х	В	У	Я	Е
Н	К	Д	Б	Х	П	Р	В	С	К	П	О	Ь	Ф	Н
П	О	Л	И	Ц	И	Я	А	З	Н	У	Р	В	Б	Е
А	Я	М	Р	Т	Э	Р	Н	Ц	Б	Ь	Е	У	А	В
О	Ж	Ф	А	О	М	Г	Е	Т	В	К	Н	Н	П	Р

Думи за откриване:

БАР, НАПИТКА, НАПИВАНЕ, МАХМУРЛУК, АЛКОХОЛ, ПОЛИЦИЯ, ОТГОВОРЕН, НЕПЪЛНОЛЕТЕН, МОДЕН, ХРАНА, ВОДА, БИРА, ПЛОДОВЕ

Бележка:

Кръстословицата може да служи за допълнение на упражнението с пиктограми в РАЗДЕЛ 1. Чрез нея се представят различните мнения и се търси баланс между вредите и удоволствието при консумацията на алкохол за здрави пълнолетни хора (над 18г.).

ОСНОВНО ПОСЛАНИЕ:

Детството и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек.

ПРИЛОЖЕНИЯ

КАК ДА ВКЛЮЧИМ РОДИТЕЛИТЕ

Уверяваме Ви, че включването на родителите само увеличава резултатите на програмата. Затова направете всичко, за да ги мотивирате и запалите за идеята. Споведенито си родителите създават основните ценности и нагласи относно алкохола у децата и са най-влиятелните фактори върху формиране на тяхното поведение. За съжаление, семейството е първият източник на алкохол за подрастващите – 60% от непълнолетните в България опитват алкохол у дома.

Обикновено родителите са тези, които с поведението си оформят решението на деца 7-11г. дали да опитат алкохол или не. Това отношение към алкохола и поемането на риск остава в детското съзнание и когато възрастта стане 12-15г. Деца, в чиито семейства толерантността към алкохола е по-висока, по-лесно решават да включат алкохол в менюто си или да отстъпят пред настояванията на техните връстници.

Родителите трябва да са запознати с настоящата програма и нейното изпълнение в училище. Бихте могли да ги включите като помощник-лектори, организатори, че дори и като отговорници към програмата.

Някои родители могат да си помислят, че с откриване на темата за алкохола може да насърчите децата им да експериментират. Препоръчително е да изпратите писма до родителите или да публикувате целите и обхвата на програмата в училищния бюлетин или на уебсайта на училището. Тя може да е превантивна за алкохола, но бихте могли да разширите посланията и върху наркотиците и тютюна. Хубаво е родителите

да имат възможност да задават въпроси и да изказват мнения.

Привлечете ги да Ви съдействат и подкрепят, особено преди училищни екскурзии, културни или спортни мероприятия извън територията на училището.

Насърчавайте ги да говорят с децата си за алкохола и неговото въздействие и предлагайте практически съвети за забавяне първия прием на алкохол от деца и подрастващи.

Домашно за родители...

Чудесен начин да ангажирате родителите е да дадете домашна работа за цялото семейство (като викторината на стр. 85-86 или да им предложите да направят плакат за алкохола, като например „Колко е твърде много“. Може да възложите задача да си помислят и разсъждават върху рекламите за алкохол или да преброят колко пъти има алкохол в определена програма; както и какъв ефект би могло да има това върху поведението, избора на продукт, толерантността по темата на техните деца.

СпиритсБЪЛГАРИЯ може да Ви предложи да организирате среща с родителите (по програмата РОДИТЕЛСКИ СРЕЩИ В БАР), на която Вие заедно с нашите психолози и специалисти да запознаете аудиторията с всички необходими факти и начини на поведение по темата. Ако решите да организирате такава среща, моля, запознайте се с методологията и материалите на <http://predi18.org> или ни пишете на и-мейл: office@spirits.bg.

Защо училището трябва да има политика относно алкохола?

Актуализираните указания от септември 2012 г. на Министерството на образованието и Асоциацията на главните директори по политиките (АГДП) относно тютюн, алкохол и наркотичните вещества за училищата посочват:

„Училищният персонал е в най-добра позиция да реши как да се бори с тютюнопушенето, употребата на алкохол и наркотични вещества в своето училище. Това е най-ефективно, когато:

- се подкрепя от цялата училищна общност;
- правилно поднесената и адаптирана информация е част от добре планирана програма за обучение и превенция, като осигуряване на благоприятна среда, където учениците са запознати с училищните правила, чувстват се спокойни и уверени да участват в открита дискусия и могат да разчитат на помощ, ако е необходимо;
- персоналът има достъп до висококачествено обучение и подкрепа. Училищата се насърчават да посочат в тази политика своята роля по отношение на всички свързани въпроси с тютюнопушене, алкохол, наркотици и лекарства в рамките на училището и по време на училищните пътувания. Училищата могат да включат повече подробности, като безопасност по време на спорт, отношение към агресията, изисквания към поведението на ученика и др.

Законно задължение на училището

Директорът носи пълната отговорност за политиката относно алкохола и нейното прилагане на територията на училището и по време на училищните дейности. Директорът трябва да гарантира, че целият персонал е подходящо подкрепен и обучен за справяне с извънредни ситуации относно алкохола и изискванията към учениците.

Училището **НЕ** може съзнателно да разреши неговите помещения да се използват за производство или доставка на контролирани наркотици (например приготвяне или пушене на канабис). Когато се подозира, че вещества се продават в помещенията или териториите на училището, всички участващи в този процес трябва **НЕЗАБАВНО** да бъдат предадени на

полицията.

Към какво трябва да се стремят училищата?

По отношение на алкохола училищното ръководство трябва да се стреми към политика, която да е последователна, безопасна и да насърчава поддържане здравето на учениците и благополучието на училищната общност. Това ще изисква персонал, ученици и родители да подкрепят политика, която признава, че:

- **НЕ** е приемливо служителите да са под въздействието на алкохол, когато са професионално активни и отговорни за ученици, родители, други колеги и/или за училищни мероприятия.
- Не е приемливо деца или учители/персонал да внасят алкохол на територията на училището.
- Всички да разбират и уважават културните, социални и индивидуални различия по между си, включително пълното отрицание на консумация на алкохол по религиозни причини и др.

Въпроси, свързани с политиката на училището за алкохола

- Неприемлива е всяка ситуация, в която учител/човек от персонала, който е професионално отговорен за младите хора, да употребява алкохол или да бъде под негово въздействие на територията на училището и/или по време на училищни мероприятия;
- На специални тържества или събития, организирани от училището, не трябва да се предлагат алкохолни напитки;
- Училищните екскурзии и празници са особено трудни. Дайте ясни насоки на персонала, родителите и учениците относно **НЕ**употребата на алкохол по време на училищни екскурзии;
- Уточнете пред персонала процедурите по отношение на пиенето преди и по време, когато е професионално отговорен;
- Персоналът по поддръжката в никакъв случай не трябва да внася, консумира или предлага алкохол на учениците в училище;
- Информация за въздействието на алкохола върху човешкия организъм и рисковете, които крие неправомерната, прекомерна и злонамерена употреба на алкохол трябва да е лесно достъпна и ясно поднесена.

ПРИМЕР

ПРЕПОРЪКИ ЗА СЪЗДАВАНЕ НА УЧИЛИЩНА ПОЛИТИКА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ УПОТРЕБАТА НА АЛКОХОЛ ОТ ЛИЦА, НЕНАВЪРШИЛИ ПЪЛНОЛЕНИЕ

ЦЕЛ

Да създава и подкрепя здравето, благополучието и сигурността на учениците, защото детство и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек.

ФИЛОСОФИЯ

Училището приема, че употребата на алкохол е част от начина на живот за много хора и култури. Тази политика няма за цел нито да осъжда, нито да опрощава консумацията на алкохол от възрастни, а да осигури процедури и практики, които в училище и извън него ще работят за:

- Здравето и сигурността на децата;
- Професионалната отговорност;
- Безопасна учебна среда.

ПРОЦЕДУРИ

- По никакви причини учител или служител на училището не трябва да се появява на работа, видимо употребил алкохол. Ако това се случи, моля да предприемете действия за запазване сигурността на учениците и уведомяване на Директор и/или Помощник-директора на училището.
 - Ако преподаватели и/или ученици имат проблем с употребата на алкохол, моля насочете ги и ги подкрепете да потърсят специализирана помощ.
 - Не толерирайте каквато и да е употреба на алкохол на територията на училището или по време на училищни мероприятия.
 - Можете да предоставите качествена и достоверна информация относно алкохола и неговите ефекти в рамките на програмата „ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ“.

ПРОСЛЕДЯВАНЕ И ОЦЕНКА

- Да се попълни от самото училище.

ОТГОВОРНИ ЛИЦА

- Да се попълни от самото училище.

ВРЪЗКА С ДРУГИ ПОЛИТИКИ

- Политика за борба с тютюнопушене
- Политика за предпозвони от наркотични вещества
- Как се действа при инциденти в училище

Дата:

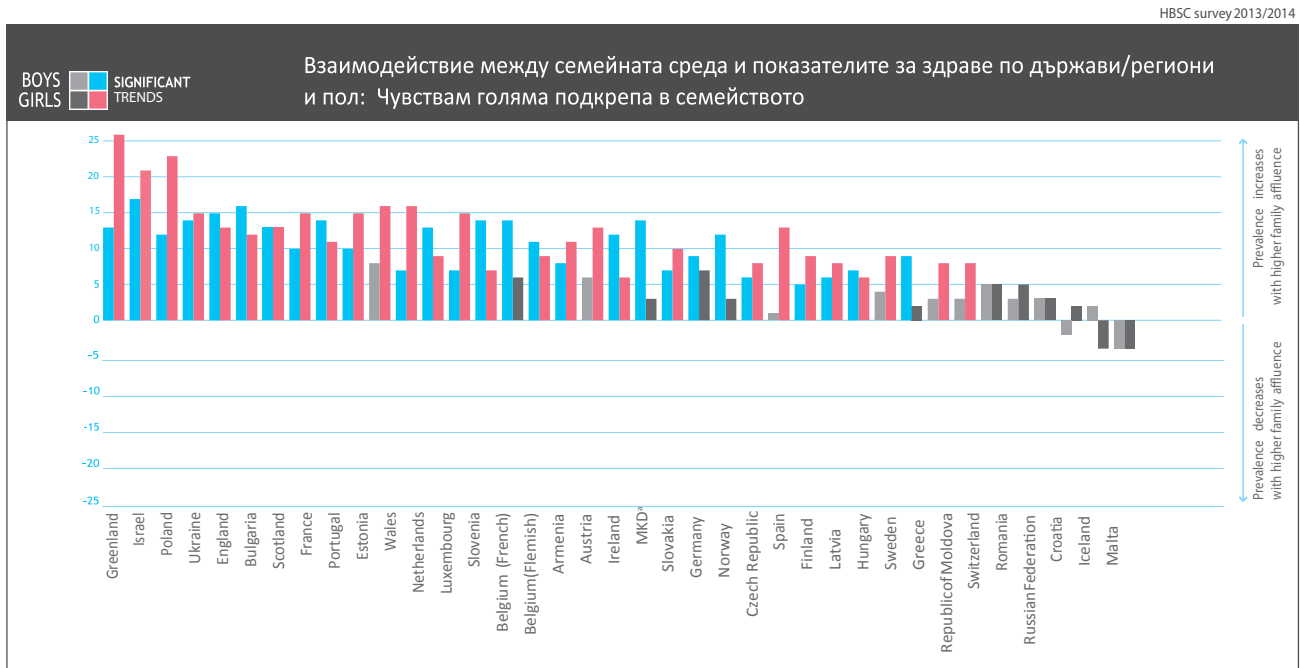
Подпис:

ФАКТИ И ЦИФРИ

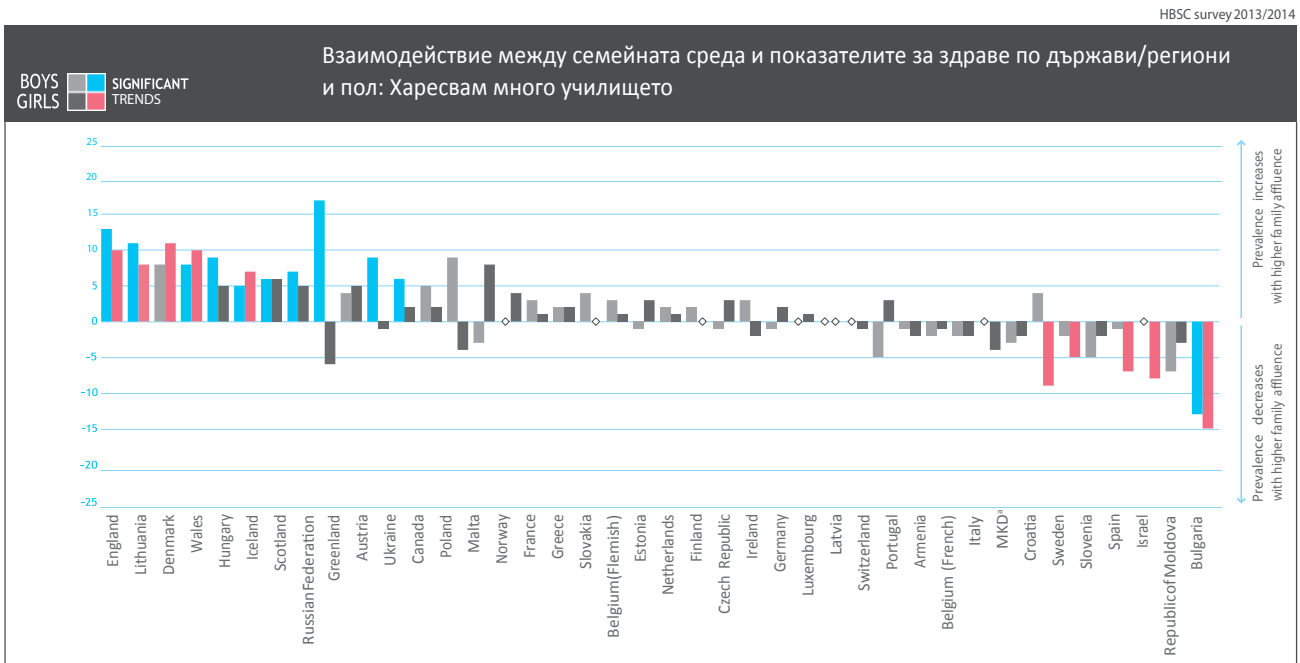
Тази част включва някои факти и цифри от ‘Health Behaviours in School Aged Children’ (HBSC) или на български език – изследване за „Здравно поведение на децата в училище“ от 2016г. и от „Европейски училищен проект за проучване на алкохола и други наркотици“ от 2015г. Те изследват тенденции сред 11-15г. ученици в 46 страни на Европа (HBSC) и поведението на 15-16г. ученици в 36 страни (ESPAD) от 1995 г. досега.

В Книга за учителя се ползва и статистика, любезно предоставена от Министерството на вътрешните работи на Република България.

1. ‘Health Behaviours in School Aged Children’ (HBSC) или изследване за „Здравно поведение на децата в училище“, 2016г.

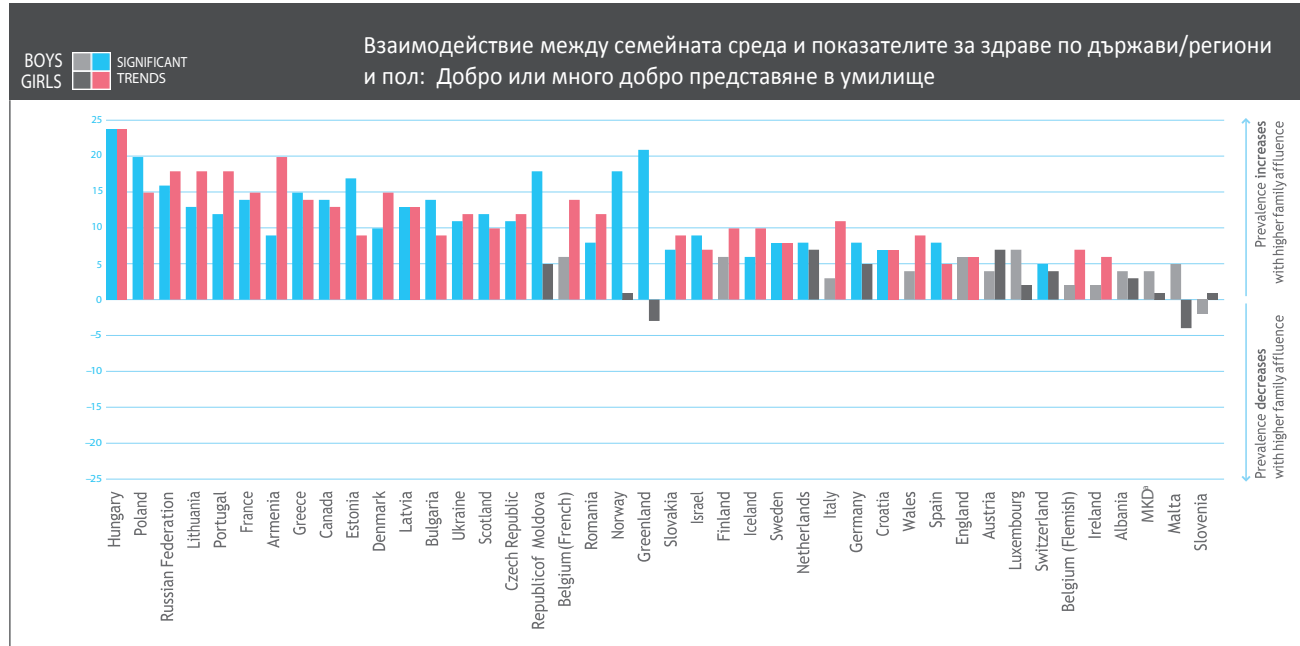


*The former Yugoslav Republic of Macedonia. Netow- and high-affluence groups represent the lowest 20% and highest 20% in each country. Nodata were received from Canada, Denmark and Lithuania.



*The former Yugoslav Republic of Macedonia. Netow- and high-affluence groups represent the lowest 20% and highest 20% in each country. ◊ means less than +/-0.5%.

HBSC survey 2013/2014

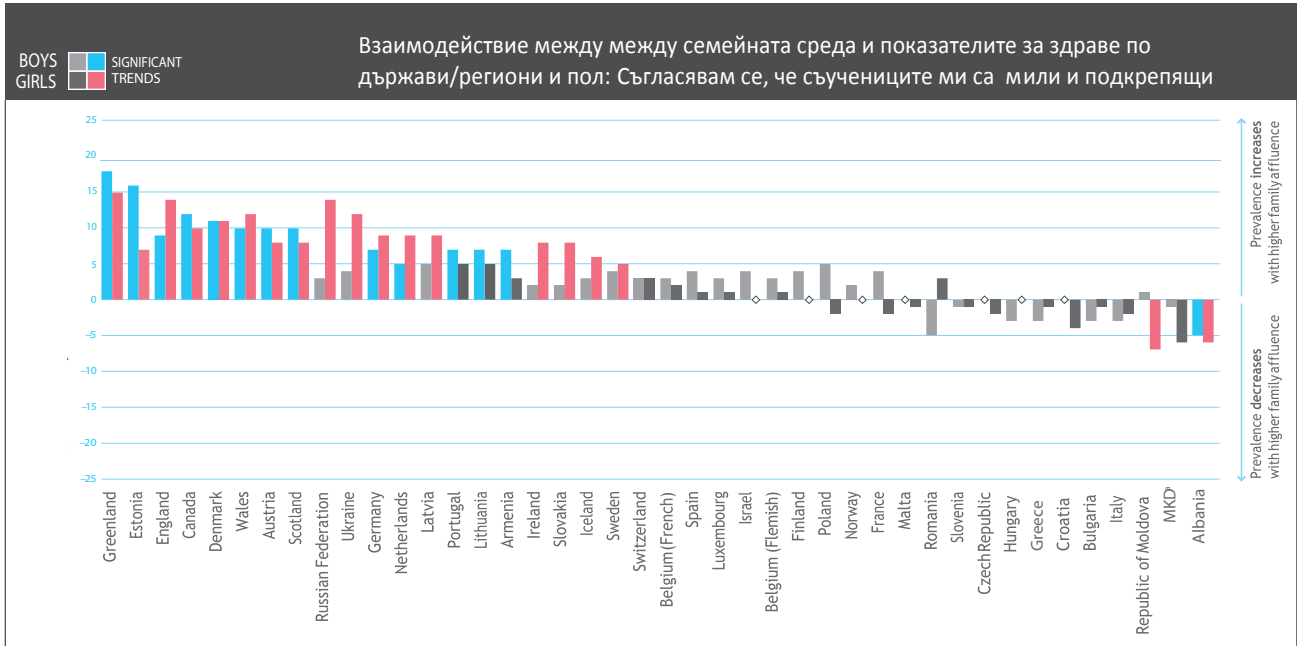


*The former Yugoslav Republic of Macedonia. Note low- and high-affluence groups represent the lowest 20% and highest 20% in each country.

HBSC survey 2013/2014

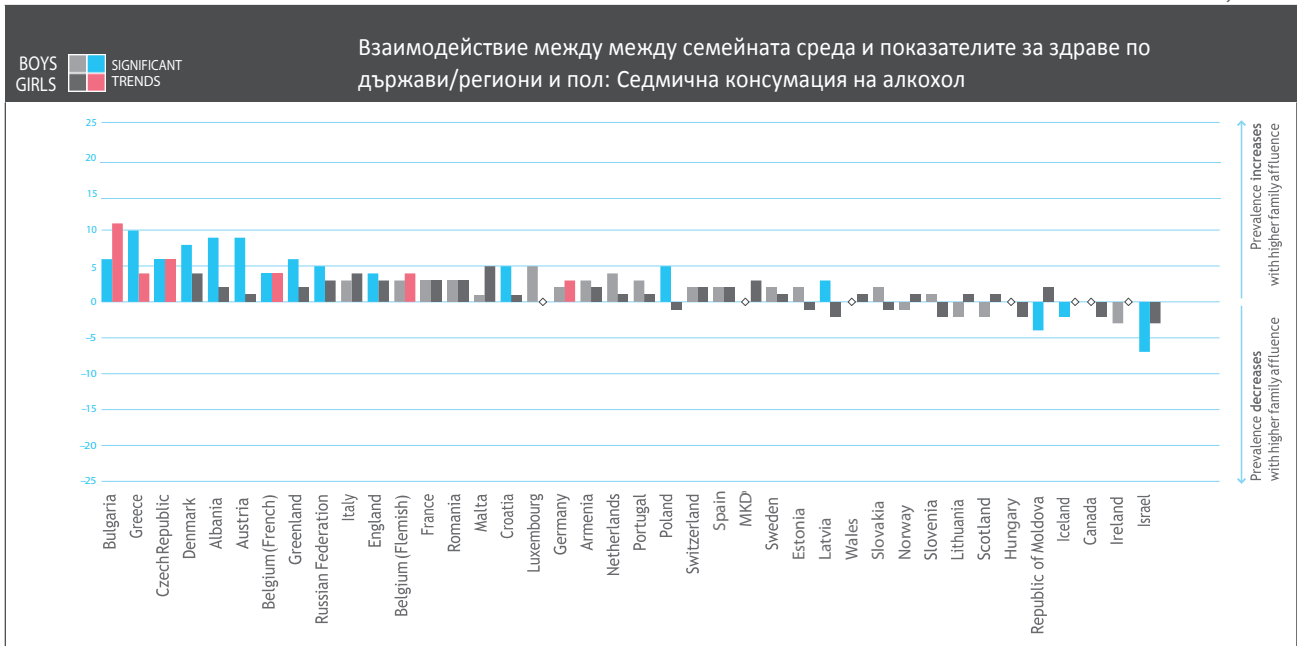


HBSC survey 2013/2014

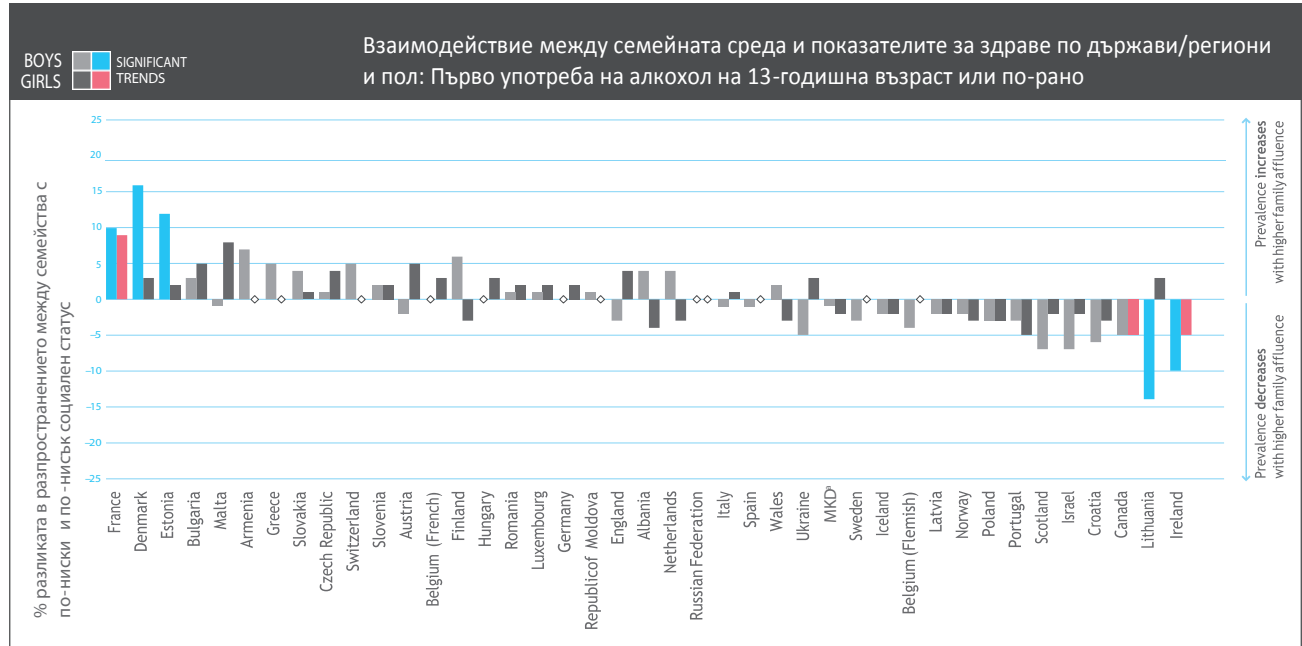


*The former Yugoslav Republic of Macedonia. Note low- and high-affluence groups represent the lowest 20% and highest 20% in each country. ◊ means less than +/- 0.5%.

HBSC survey 2013/2014

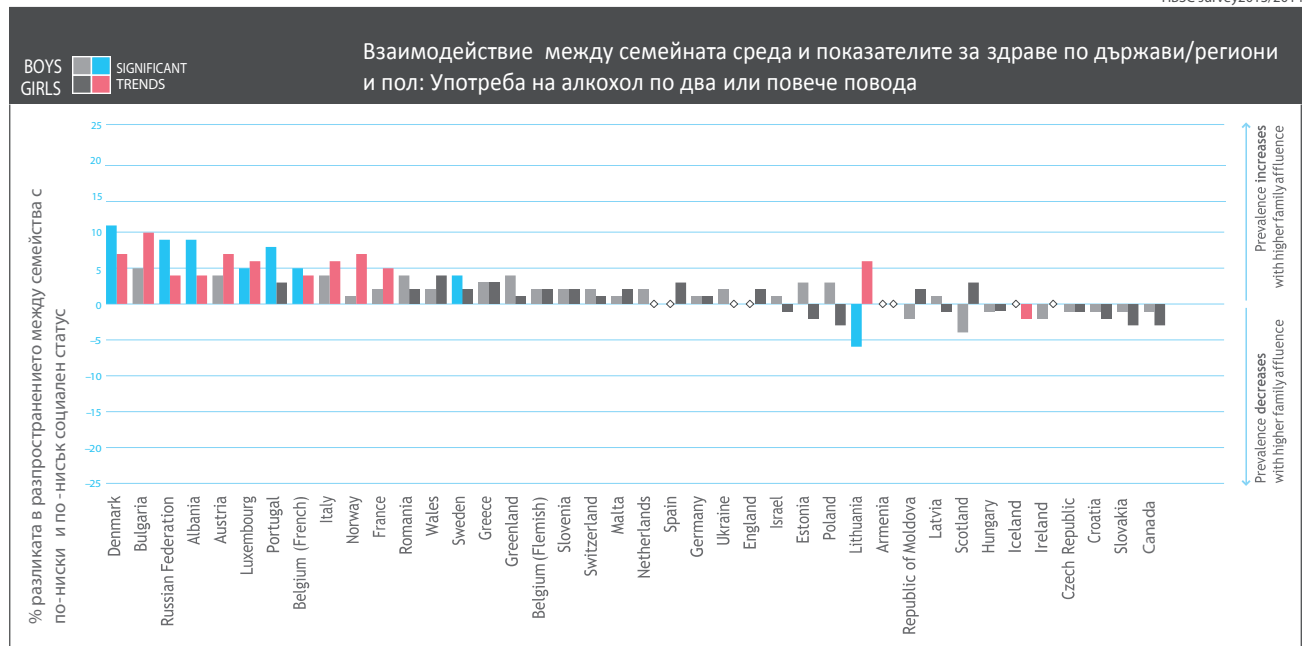


HSBC survey 2013/2014



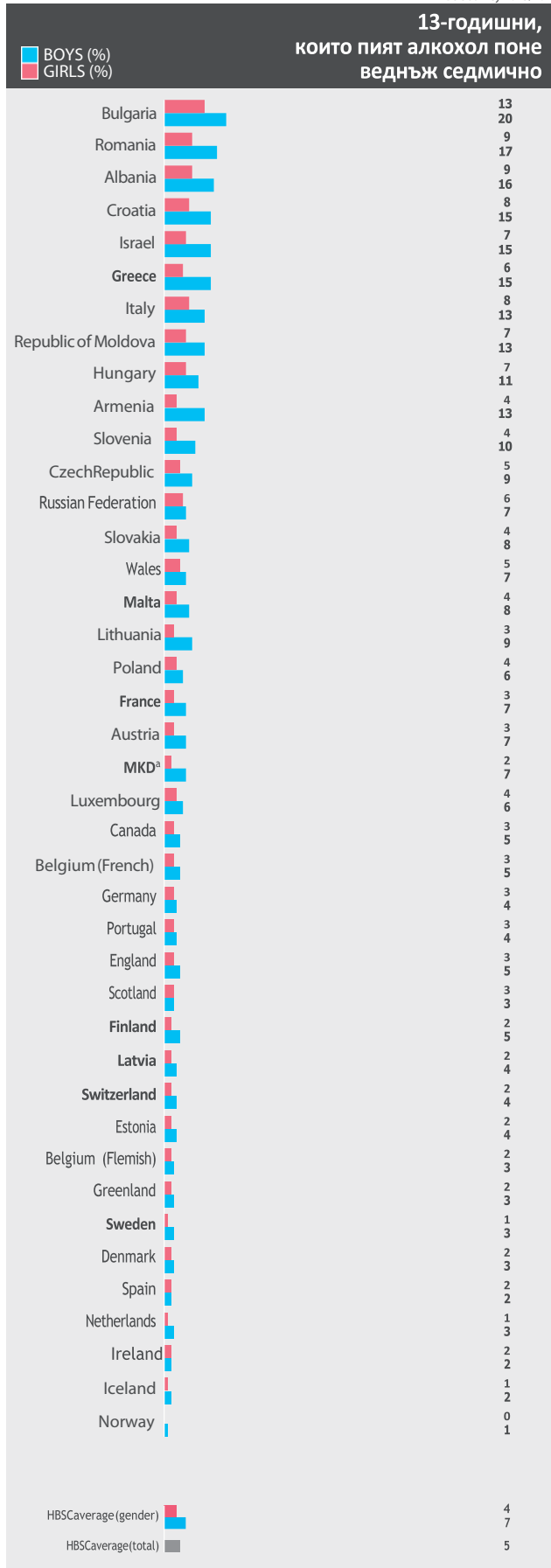
*The former Yugoslav Republic of Macedonia. Note low- and high-affluence groups represent the lowest 20% and highest 20% in each country. ◊ means less than +/- 0.5%. No data were received from Greenland.

HSBC survey 2013/2014



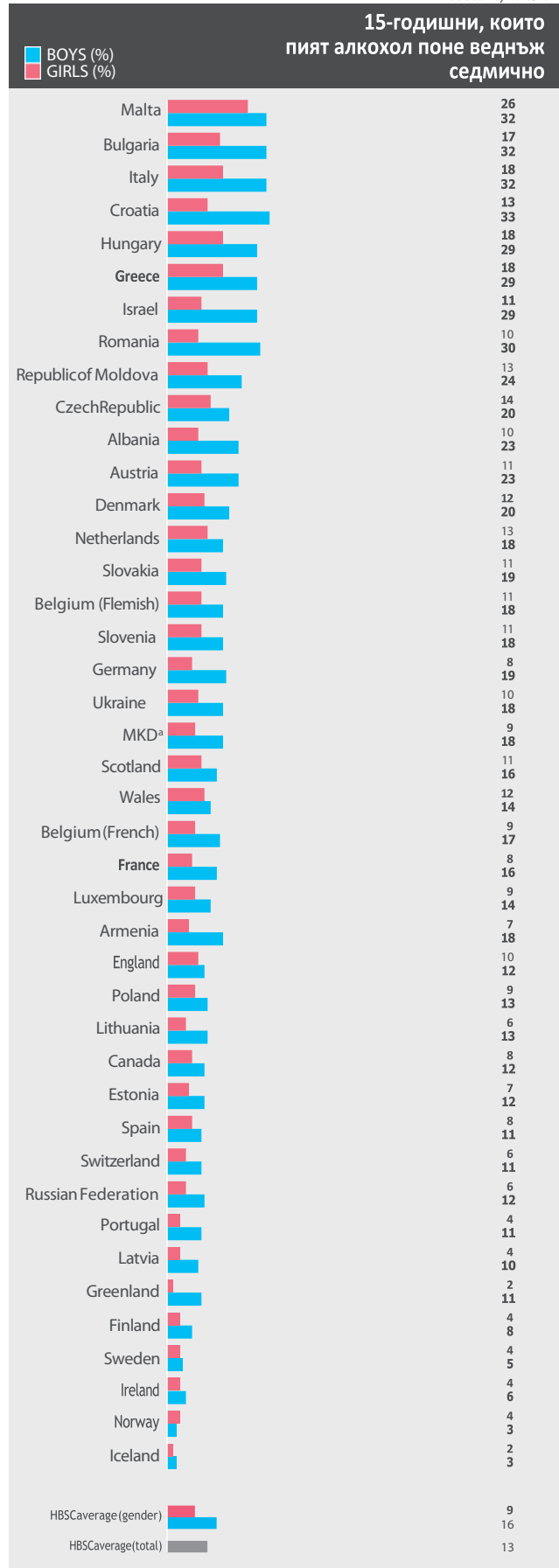
Note low- and high-affluence groups represent the lowest 20% and highest 20% in each country. ◊ means less than +/- 0.5%. No data were received from Finland and the former Yugoslav Republic of Macedonia.

HBSC survey 2013/2014



Notenodata were received from Finland and Ukraine

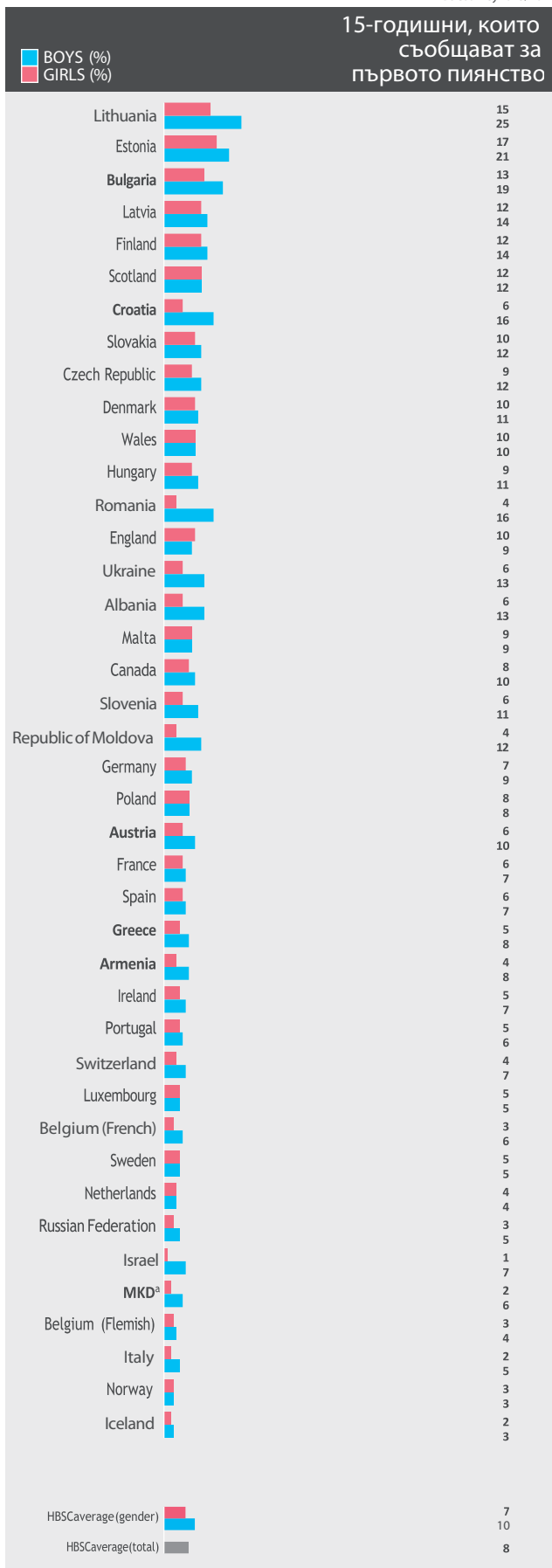
HBSC survey 2013/2014



Note: indicates significant gender difference (at p<0.05). 0 means less than +/-0.5%.
Nodata were received from Finland (11-year-olds) and Ukraine (11- and 13-year-olds).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3: ФАКТИ И ЦИФРИ

HBSCsurvey2013/2014



^aThe former Yugoslav Republic of Macedonia. No data were received from Greenland.

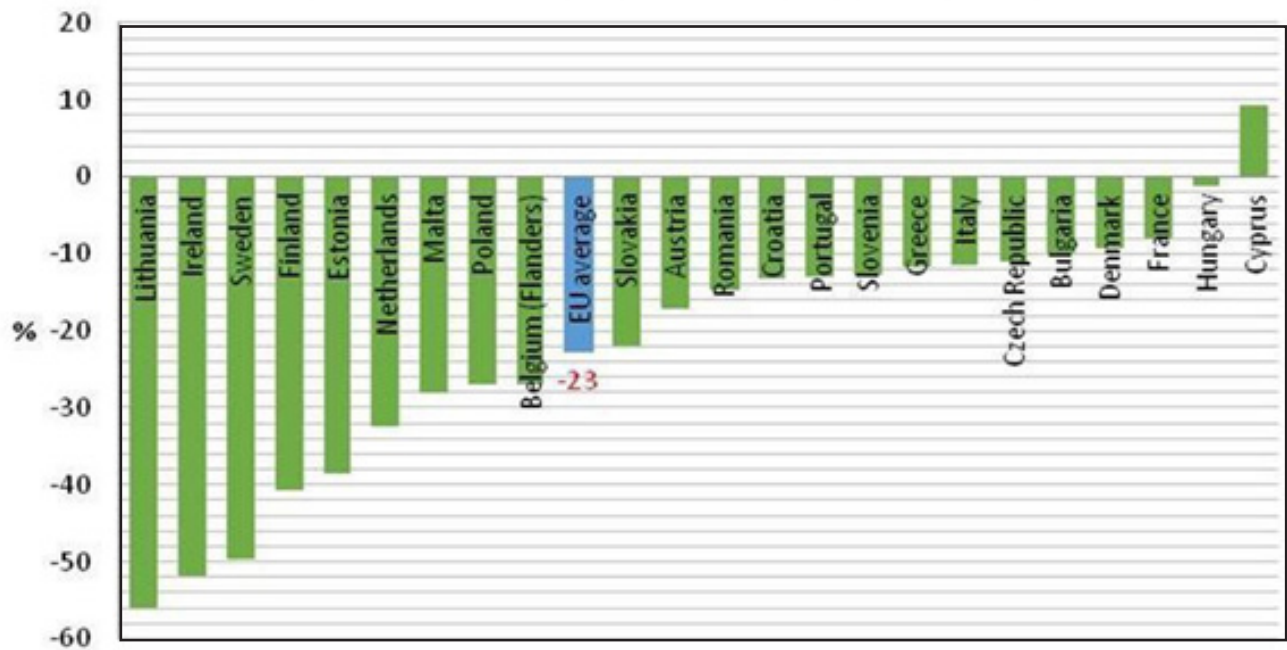
HBSC survey 2013/2014



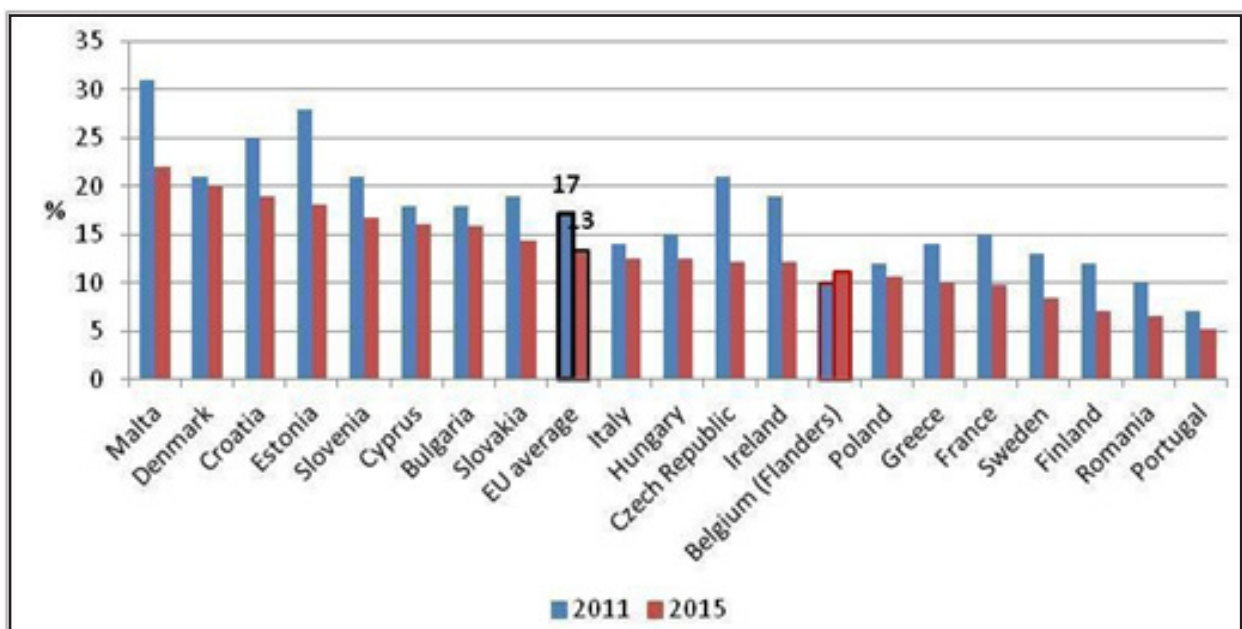
Note: No data were received from Finland (11-year-olds) and

2. 'European School Survey Project on Alcohol and other Drugs' (ESPAD) „Европейски училищен проект за проучване на алкохола и други наркотици“ от 2015г.

Употреба на всякакви алкохолни напитки:
% промяна между 2003г. и 2015г.



% промяна на точки 5+ напитки поне 3 пъти през последните 30 дни: сравнение между 2011г. и 2015г.



3. Статистика, предоставена от Министерство на Вътрешните работи:

- **Ръст/намаляване за последните години на установено шофиране в нетрезво състояние (алкохол):**

Година	Общо (бр.лица)
2014	14 795
2015	13 377
2016	17 088
2017	14 496
2018	13 006
Общо	72 762

- **Ръст/намаляване на установено шофиране в нетрезво състояние за последните години от лица, ненавършили пълнолетие:**

Година	Лица до 18 години	Най-висока стойност на концентрация на алкохол в кръвта при лица до 18 години	Възраст на водача до 18 г. с най-висока стойност на концентрация на алкохол в кръвта
2018	39	2.09/1000	17 г.
2017	36	2.33/1000	16 г.
2016	58	2.66/1000	16 г.
2015	40	1.98/1000	17 г.
2014	42	2.53/1000	17 г.
Общо	215		

- **Ръст/намаляване на катастрофите вследствие на употреба на алкохол за последните години:**

Година	Травматизъм при тежки* ПТП - по причина „управление на ППС след употреба на алкохол“** *		
	тежки ПТП	Загинали (бр. лица)	Ранени (бр. лица)
2018	63	6	82
2017	103	4	130
2016	147	6	189
2015	192	10	268
2014	175	13	235
Общо	680	39	904

* **Тежки ПТП** – произшествия, при които има ранен или загинал участник в движението по пътищата

** Данните се отнасят за случаите, при които за настъпилите тежки пътнотранспортни произшествия, като основна причина за произшествието, причинено от водач на пътно превозно средство, е посочена „управление на ППС след употреба на алкохол“.

- **Ръст/намаляване през последните години на катастрофи, причинени от лица в нетрезво състояние, ненавършили пълнолетие:**

Година	ПТП с алкохол (Бр. произшествия)
2018	10
2017	9
2016	11
2015	11
2014	13
Общо	54

- **Ръст/намаляване през последните 5 години на установена употреба на алкохол на обществени места от лица, ненавършили пълнолетие:**

2014г.

- продажба на спиртни напитки и тютюневи изделия на деца (брой) – 11;
- констатирани нарушения по чл. 45, ал. 1 от Закона за закрила на детето (ЗЗкД) – 23.

2015г.

- продажба на спиртни напитки и тютюневи изделия на деца (брой) –29;
- констатирани нарушения по чл. 45, ал. 1 от ЗЗкД – 55.

2016г.

- продажба на спиртни напитки и тютюневи изделия на деца (брой) –33;
- констатирани нарушения по чл. 45, ал. 1 от ЗЗкД – 107.

2017г.

- продажба на спиртни напитки и тютюневи изделия на деца (брой) –19;
- констатирани нарушения по чл. 45, ал. 1 от ЗЗкД – 46.

2018г.

- продажба на спиртни напитки и тютюневи изделия на деца (брой) – 27;
- констатирани нарушения по чл. 45, ал. 1 от ЗЗкД – 33.

ПОЛЕЗНИ КОНТАКТИ

Спешна помощ и полиция – тел. 112

Национална телефонна линия за деца – тел. 116 111

Сдружение SOS ПТП – тел. 0700 112 14
<http://www.sos-ptp.com/>

Държавна агенция за детето

София

тел.: 02/933 90 35, 02/933 90 39
факс: 02/933 90 44

Бургас

тел./факс: +359 56/82 71 53

Варна

тел./факс: +359 52/64 24 25

Враца

тел./факс: +359 92/66 65 25

Пловдив

тел./факс: +359 32/64 97 98

Русе

тел./факс: +359 82/82 69 72;

