

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОМЕЛЬСКОГО ОБЛАСТНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«СВЕТЛОГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Автор-составитель: И.А. Сотникова
Комиссия языковых дисциплин

«Трезвый взгляд на пиво»

Методическая разработка воспитательного мероприятия

МОЙ ВЫБОР

Светлогорск
2018/ 2019 учебный год

Сотникова Инна Александровна, преподаватель первой категории учреждения образования «Светлогорский государственный индустриальный колледж»

Аннотация

Воспитательное мероприятие «Трезвый взгляд на пиво» подготовлен для учащихся 16–18 лет и проводится в форме интерактивной игры. Цель мероприятия – расширить представление учащихся о вреде алкоголя, пропагандировать здоровый образ жизни, воспитывать устойчивое противостояние к вредным привычкам. Раскрываются вопросы о пагубном влиянии пива на здоровье подростка и о методах борьбы с ним. В ходе мероприятия проводится анализ анкетирования учащихся, просмотр видеоролика.

Адресуется кураторам учебных групп, планирующим и организующим воспитательную работу в колледже.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии языковых дисциплин. Протокол № 6 от 30.01.2019 г.

Регистрационный номер _____

Содержание

1	Введение.....	4
2	План-сценарий воспитательного мероприятия «Трезвый взгляд на пиво».....	5
3	Литература	13
4	Приложения	14

Введение

Алкоголь – это причина многих болезней, недисциплинированности, подлостей, загубленных талантов, бессмысленных конфликтов и бедности. Причины, побуждающие подростка в первый раз попробовать алкоголь, могут быть различными: дискотека, праздники, семейные застолья. Однако не следует недооценивать вред алкоголя на молодой организм, даже если это простое пиво или баночные коктейли.

В подростковом возрасте к положительному восприятию алкоголя добавляется стремление подражать старшим. В поведении молодых людей отчетливо начинают прослеживаться особенности домашнего уклада. Страх перед пьянством у подростков отсутствует, как и опыт употребления спиртного.

Глядя на экранных героев, которые курят, пьют и ругаются матом, молодые люди стремятся вести себя точно так. Подражание основано на том, что подростки стремятся выглядеть модными, лучшими, как их кумиры.

Еще одна причина подросткового алкоголизма – безнадзорность и уличное воспитание. Это происходит, в основном, если подросток растет в неполной семье и предоставлен сам себе. Приобщенный к алкоголю подросток меняет свои привычки и ценности.

Методическая разработка внеклассного мероприятия является актуальной для преподавателей, работающих над проблемой нравственного воспитания учащихся, и формирования творческого потенциала. Куратор должен находить такие эффективные способы взаимодействия с учащимися, которые развивают их творческий потенциал и способствуют организации образовательной деятельности.

Предложенная методическая разработка внеклассного мероприятия на тему «Трезвый взгляд на пиво» предназначена для учащихся средних специальных профессиональных учебных заведений. Целью создания данной разработки является сформировать у подростков установку на ведение здорового образа жизни. Задачи использования внеклассной разработки: формировать негативное отношение к потреблению алкогольных напитков; помочь учащимся выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении вредных привычек, осознать глубину данной проблемы; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Проведение внеклассного мероприятия по данной теме возможно с учётом ниже перечисленных условий. Во-первых, данное мероприятие можно проводить с одной или несколькими группами учащихся. Во-вторых, необходима предварительная подготовка выступающих учащихся по сценарию. В-третьих, необходимо мультимедийное оборудование для демонстрации видеоролика.

Воспитательное мероприятие «Трезвый взгляд на пиво»

План-сценарий

Цели: расширить представление учащихся о вреде алкоголя, пропагандировать здоровый образ жизни, воспитывать устойчивое противостояние к вредным привычкам.

Задачи:

- формировать негативное отношение к потреблению алкогольных напитков;
- ознакомить учащихся с вредным влиянием пива на организм;
- развеять миф о пользе пива;
- воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Форма проведения: интерактивная ролевая игра.

Наглядность и оборудование: эпиграф, видеоролик, анкеты, тесты.

Предварительная работа: распределение текстов для ведущих, анкетирование.

От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными.

Бисмарк

Этапы мероприятия

1. Организационный.

2. Вступительное слово преподавателя.

Преподаватель. Главный санитарный врач Беларуси сделал шокирующее предупреждение, заявив:

«Не СПИД и не туберкулез погубят нашу страну, а пивной алкоголизм среди юного поколения».

Пиво. Именно этот напиток привлекает сегодня молодежь. К какой категории напитков относится пиво? Алкогольных или безалкогольных? Полезных или вредных? В этих вопросах мы попытаемся сегодня разобраться.

3. Интерактивная игра.

Корреспондент. Мы ведем свой репортаж из профилактического центра УО «Светлогорский государственный индустриальный колледж» «Здоровье молодых», где проходит очередное заседание на тему «Трезвый взгляд на пиво». Сегодня за круглым столом собрались специалисты различных областей науки и здравоохранения. Это историки и статисты, биологи и врачи, химики и литераторы, социальные педагоги и психологи. Для участия в заседании приглашены учащиеся группы ТС-21-17.

Тема заседания связана с алкоголем. Какое влияние он оказывает на наш организм, на наше самочувствие и настроение?

В ходе подготовки к заседанию было проведено анкетирование среди учащихся «Проблема алкогольной зависимости». **(Приложение 1).**

Преподаватель. В анкетировании участвовали 26 человек. Вопросы предложенной анкеты пытались выяснить степень знакомства подростков с проблемой алкоголя.

Результаты анкетирования:

Почему вы употребляете спиртные напитки?:

12 человек ответили – не употребляю,
для храбрости – 2 человека,
стесняюсь отказаться – 1 чел.,
привлекает ритуал выпивки, праздничность обстановки – 5 человек,
быть как все в данной компании – 2 человека,
за компанию – 4 человека.

В чем вы видите причину пьянства среди молодежи?:

рекламирование вина и пива – 2 чел.,
отрицательный пример взрослых – 11 чел.,
отсутствие других интересов, кроме пьянства, неумение занять себя – 11 чел.,
конфликтная ситуация дома – 7 чел.,
влияние друзей, компании – 12 чел.,
пьют, потому что продают спиртное – 7 чел.,
отсутствие силы воли, неумение отказаться от предложения – 3 чел.,
отсутствие места отдыха для молодежи – 8 чел.

Что вы считаете наиболее действенным в борьбе с пьянством и алкоголизмом?:

введение сухого закона – 3 чел.,
усиление мер уголовного воздействия за преступления и правонарушения, совершенные в пьяном виде – 11 чел.,
сокращение доступности спиртных напитков за счет вынесения пунктов их продажи из зоны отдыха и учебы молодежи – 6 чел.,
создание общества трезвости в учебн. заведениях – 7 чел.,
введение курса лекций по пропаганде трезвого образа жизни – 4 чел.,
создание системы профилактической работы по борьбе с пьянством – 5 чел.,
подключение средств массовой информации к пропаганде трезвого образа жизни – 1 чел.,
увеличение выпуска средств наглядной агитации о вреде потребления алкоголя – 2 чел.,
расширение сети молодежных безалкогольных баров, кафе, дискотек, клубов – 9 чел.

Какие меры борьбы вы считаете наиболее действенными по борьбе с пьянством в учебном заведении?:

отражение случаев злоупотребления алкоголем в стенной печати – 13 чел.,
беседы с администрацией учебного заведения – 5 чел.,
административные взыскания – 17 чел.,
обсуждения на заседаниях ИДН – 10 чел.,
штраф родителям – 13 чел.,
отстранение от мероприятий развлекательного и познавательного характера – 7 чел.

К какой категории вы себя относите?:

трезвенник – 10 чел.,
изредка употребляющий алкоголь – 16 чел.

Как вы сами относитесь к пьяницам и любителям выпить?:

с отвращением и негодованием – 14 чел.,
с сожалением – 6 чел.,
терпимо – 2 чел.,
безразлично – 5 чел.,
с юмором – 5 человек.

В каком возрасте вы впервые попробовали алкоголь?:

10-11 лет – 1 чел.,
12 лет – 3 чел.,
13 лет – 6 чел.,
14 лет – 2 чел.,
15 лет – 4 чел.,
16 лет – 8 человек.

По чьей инициативе ты впервые попробовал алкоголь?:

сам – 4 чел.,
мама, папа – 7 чел.,
сестра – 2 чел.,
родственники 1 чел.,
друзья – 12 человек.

Корреспондент. Итак, большинству анкетированных известно разрушающее влияние алкоголя на организм человека и трагические последствия употребления спиртных напитков. Однако, многие подростки считают, что употребление слабоалкогольных напитков: пиво, джин-тоник и других особого вреда организму не причиняют. Попробуем разобраться в этом вопросе.

Обратимся к истории.

Историк. Во всей истории человечества пиво – самый древний легкий алкогольный напиток.

Примерно 9 тысяч лет назад пиво варили шумеры. Напиток готовился с применением ячменного солода, а рецепты его изготовления древние пивовары насекли на камне.

В Священной Римской империи пиво регулярно употребляли монахи. Они варили пиво в монастырях, т.к. оно помогало пережить крепкие морозы зимой. По установленным церковным правилам ежедневно каждый монах получал 1 литр пива, а в крупных монастырях – 3-4 литра.

В Вавилоне около 3 тысяч лет назад существовала интересная традиция. Первый месяц после свадьбы отец невесты устраивал молодому мужу Пивной месяц, т.е. молодой муж мог за счет тестя целый месяц употреблять пиво в любых количествах.

Пиво было очень популярным напитком у многих народов. Только хмель был неизвестен в те времена, и в напиток добавляли различные травяные добавки.

В документальных источниках первыми народами, применившими хмель в пивоварении, отмечены восточные народы и татарские племена, населявшие Сибирь. В 448г. хазары на празднике угощали пивом греческих послов. Это было первое упоминание о пивоварении у славянских народов. А в 9 веке оно было уже широко распространено в Новгородских и Киевских землях.

С того времени, когда люди начали варить пиво, они изучали этот напиток и узнавали все новые и новые целебные свойства пива. Еще древнешумерские врачи прописывали полоскание рта, и употребление внутрь подогретого пива для лечения острой зубной боли.

Позже, в Средние века, врачи рекомендовали пиво для того, чтобы выгонять камни из почек. Если после дороги уставали ноги, то их растирали пивом. Им же лечили физическое и духовное истощение. Известнейший врач Теофраст Парацельс еще в 19в. лечил болезни печени пивом, сваренным с добавлением папоротника, а заболевания верхних дыхательных путей – пивом из шалфея.

Женщины в Средние века использовали маски и притирания из пива. Часто в материалах о пиве упоминают рассказ из древних трактатов, в котором автор прославляет пиво: *«В 16 веке аптекарь из Германии, Иоганн Казимир Саугфус, советовал женщинам использовать пивную пену в качестве крема для лица. После такого крема кожа становится очень мягкой».*

Профессора Глава и Томаер видели в пиве действенное лекарство от холеры. Немецкий профессор, Роберт Кох, продолжил исследования чешских врачей и стал первооткрывателем возбудителей холеры. Он также как и его коллеги, считал, что пиво убивает бактерии холеры за несколько часов, и болезнь останавливается. Как свидетельствует средневековая история, в Европе работников пивоварен опустошительные эпидемии холеры практически не затрагивали.

Может показаться вымыслом и тот факт, что в 18 и начале 19 века большинство лекарств по рекомендациям врачей принималось только с пивом. Как замечательный, общеукрепляющий, тонизирующий, дезинфицирующий напи-

ток пиво давали больным, которые пошли на поправку в больницах вплоть до середины 19 века.

Это некоторые факты из истории пива.

Врач. Но необходимо помнить, что много лет назад пиво было совершенно не таким, как современное. Когда речь заходит о пиве, главный аргумент современных пропагандистов хмельного напитка – его древние корни. Действительно, в ежедневный рацион строителей древних египетских пирамид входили 3 жбана пива. Только пиво было другое. Это был не хмельной напиток, а пищевой продукт, имевший высокую пищевую и энергетическую ценность, по сравнению с другими алкогольными напитками. И пили его для того, чтобы активно работать, не мерзнуть зимой, а не для того, чтобы отдохнуть и повеселиться. Пиво – это древняя форма обработки злаковых. И содержание алкоголя там было минимально, а кроме него присутствовала масса витаминов и других полезных веществ, которые в сочетании с низким содержанием алкоголя делали напиток полезным. Не зря его называли «жидким хлебом». Между прочим, даже 100 лет назад варили такое пиво, в котором содержалось алкоголя не более 4%. При его изготовлении применялись только натуральные продукты, и крепость пива была незначительной.

Статист. Сегодня содержание алкоголя во многих сортах пива превышает 5%. В крепких сортах пива – 8-9%. За последние годы появились сорта пива, где содержание алкоголя достигает 14%, т.е. приравняется по содержанию спирта винам.

Большая Советская Энциклопедия толкует, что «питательная ценность пива обуславливается в основном легко усваиваемыми экстрактивными веществами, количество которых в различных сортах пива колеблется от 5 до 8%, достигая в некоторых сортах 10%. В пиве содержатся также ценные для организма человека витамины группы «В».

Химик. О ядовитых соединениях в современном пиве не принято говорить. По причине спиртового брожения в пиве в значительном объеме содержатся побочные продукты брожения, более ядовитые соединения. Содержание в пиве метанола, альдегидов, эфиров, сивушных масел значительно превышает уровень их концентрации в крепких напитках.

Биолог. Как влияет пиво на наш организм?

Есть ли польза от пива для мозга? Биогенные амины, входящие в состав пивного напитка, вызывают головную боль. Алкоголь рушит клетки головного мозга, отмирая, они попадают в кровь и выводятся из организма.

Литератор. Русский поэт Сергей Есенин красноречиво писал в своем стихотворении «Черный человек»:

Друг мой, Друг,
Я очень и очень болен.
Сам не знаю, откуда взялась эта боль,
То ли ветер свистит
Над пустынным и безлюдным полем,

То ль, как рошу в сентябрь,
Осыпает мозги алкоголь.

Психолог. Постоянное потребление пива влияет на интеллект молодого человека, снижает его способность к обучению.

Биолог. Неизбежный спутник злоупотребления пивным напитком – избыточный вес. Ведь в зависимости от сорта пиво содержит от 4 до 10% углеводов. В организме нарушается обмен веществ, сильно страдает печень.

Статист. В 1985 году в платных клиниках Канады провели исследования, в результате которых установлено, что диагноз «пальпируемая печень» чаще всего диагностируется у людей, систематически употребляющих пиво.

Биолог. Когда печень перестает справляться со своими барьерными функциями, она пропускает не переработанный алкоголь в кровь, оказывая токсическое действие на сердечно-сосудистую систему и почки.

Врач. Пиво опасно тем, что из-за слабой концентрации алкоголя его пьют в больших количествах, в том числе и молодежь. Поступление в организм большого количества жидкости неблагоприятно отражается на работе сердечно-сосудистой системы и почек. У любителей хмельного напитка формируется, так называемое, бычье или баварское «пивное сердце», как назвал его немецкий врач профессор Болингер.

Химик. Признано, что эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, который применяют как стабилизатор пивной пены. У употребляющих пиво людей содержание этого токсичного элемента в сердечной мышце превышает допустимую норму в 10 раз.

Врач. Насыщенность пива углекислым газом – еще один фактор, нарушающий работу сердца. Когда пиво попадает в организм, оно быстро переполняет кровеносные сосуды. Это приводит к варикозному расширению границ сердца. Так возникает синдром «пивного сердца» или синдром «капронового чулка», когда сердце провисает, становится дряблым и плохо качает кровь.

Биолог. Кобальт также вызывает у любителей пива воспалительные процессы в пищеводе и желудке. Кроме того, при злоупотреблении пивом резко увеличивается образование мочи и усиливается выведение почками натрия и хлора. Это приводит к деминерализации организма человека. Полифенолы, содержащиеся в пиве, повышают риск развития злокачественных образований в нижних отделах мочевыводящих путей.

Врач. Алкоголь оказывает вредоносное воздействие на яички и яичники. Наблюдается жировое перерождение семенных канальцев и разрастание соединительной ткани в паренхиме яичек. Пиво обладает особой выраженностью токсического действия на железистую ткань яичка, оно намного легче других алкогольных напитков проникает через гематотестикулярный барьер – препятствие между кровью и тканями яичек, вызывая жировое перерождение железистого эпителия семенных канальцев.

Биолог. В процессе производства пива из хмеля в напиток попадают фитоэстрогены, которые оказывают отчетливо гормональное воздействие на орга-

низм человека. В результате начинают накапливаться у мужчин женские половые гормоны. Разрастаются грудные железы, становится шире таз. Одновременно с этим выделяется элемент, подавляющий выработку мужского полового гормона тестостерона. У женщин становится более грубый голос, и появляются так называемые «пивные» усы.

Корреспондент. Но ведь все эти изменения происходят со временем, у взрослых людей, долгое время употребляющих пиво. Большинство сидящих здесь, наверное, считают, что это им не грозит, ведь они молоды и смогут избежать участи алкоголика.

Врач. В подростковом и юношеском возрасте, пока организм растет, все эти изменения происходят на порядок быстрее, чем у взрослых.

Чем моложе возраст человека, тем более стремительно развивается алкоголизм. В юном возрасте наблюдается скорее развитие зависимости от алкоголя, большая привязанность к спиртному, психические изменения в поведении.

Психолог. Чаще всего распивание пива подростком принимается как символ взрослости или «крутизны». Затем наступает привыкание. Пивной алкоголизм формируется намного медленнее водочного, более незаметно и обманчиво. Молодежь часто начинает злоупотреблять пивом, чтобы утолить жажду. В этом случае возникает психологическая зависимость – первая стадия алкоголизма.

Преподаватель. У детей и подростков мы нередко встречаемся с групповой зависимостью. Они употребляют пиво и другие алкогольные напитки чаще всего в компаниях. Анкетирование показало, что причины употребления пива –

- грустное настроение;
- за компанию;
- потому, что модно;
- от нечего делать;
- для развлечения;
- из-за неприятностей.

На вопрос «*По какой причине можно отказаться от пива?*» ответили:

- вырабатываю характер;
- не хочу быть как все;
- болезнь;
- накажут родители;
- интересное занятие;
- за рулем;
- просто не хочу (не люблю);
- не знаю;

Корреспондент. Таким образом, наши учащиеся подтверждают статистику. Возможно, мнение специалиста в области психологии их заставит задуматься?

Психолог. Все аргументы были изложены в ходе заседания. Специалисты определяют 7 уровней алкоголизации: от нулевого – полная трезвость, до шестого – алкогольный распад личности. Хочу предложить вам тест «Ваше отношение к алкоголю». Отвечая на вопросы, проставьте соответствующее количество баллов, затем их суммируйте и вы узнаете ваш уровень алкоголизации. **(Приложение 2).**

Корреспондент. Задумайтесь, устраивает ли вас полученный результат тестирования? Может, надо что-то изменить в вашей жизни? Помните, ваше здоровье – в ваших руках.

Преподаватель. И напоследок, предлагаю вам посмотреть трехминутное видео. **(Приложение 3).**

4. Заключение.

Преподаватель. Наш репортаж подошел к концу, до новых встреч в нашем центре «Здоровье молодых».

5. Рефлексия.

Каждому обучающемуся дается карточка с заданием: продолжить фразу:

1. Если мне предложат алкогольный напиток, то
2. Я выберу спорт вместо
3. Если я буду участвовать в акции против вредных привычек, то выберу девиз: (...) . (« Мы за здоровый образ жизни!», «Спорт – это жизнь! Вредные привычки – это смерть!», «Живи здоровым!»)

Преподаватель. Вы отлично справились с заданиями! Будьте здоровы и счастливы!

Литература

1. Артемьева, Т. Вне зависимости /Т. Артемьева // Будь здоров. – 2012. – № 2.
2. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2011.– № 1.
3. Бажанов, П.Д. Социальные и медицинские источники пьянства и алкоголизма//Основы наркологии. — Лань, 2002.
4. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет /Д. Васильева // Пока не поздно. – 2013. – № 11.
5. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2012. – № 2.
6. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе/Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2012. – № 7.
7. Кислицина, О. А. Социально-экономические факторы риска психических расстройств подростков/О. А. Кислицина//СОЦИС. – 2011. – № 8.
8. Лисицын, Ю. П., Копыт, Н. Я. Алкоголизм (социально-гигиенические аспекты). — 2-е издание, переработанное и дополненное. — М: Медицина, 1983.– 264 с.
9. Яковлева, Т. Не займемся профилактикой – замучаемся с болезнями / Т. Яковлева // Российская Федерация сегодня. – 2013. – № 14.

Анкетирование

«Проблема алкогольной зависимости»**I. Почему вы употребляете спиртные напитки?**

не употребляю
 для храбрости
 стесняюсь отказаться
 привлекает ритуал выпивки, праздничность обстановки
 быть как все в данной компании
 за компанию

II. В чем вы видите причину пьянства среди молодежи?

рекламирование вина и пива
 отрицательный пример взрослых
 отсутствие других интересов, кроме пьянства, неумение занять себя
 конфликтная ситуация дома
 влияние друзей, компании
 пьют, потому что продают спиртное
 отсутствие силы воли, неумение отказаться от предложения
 отсутствие места отдыха для молодежи

III. Что вы считаете наиболее действенным в борьбе с пьянством и алкоголизмом?

введение сухого закона
 усиление мер уголовного воздействия за преступления и правонарушения 3 совершенные в пьяном виде
 сокращение доступности спиртных напитков за счет вынесения пунктов их 5 продажи из зоны отдыха и учебы молодежи
 создание общества трезвости в учебных заведениях
 введение курса лекций по пропаганде трезвого образа жизни
 создание системы профилактической работы по борьбе с пьянством
 подключение средств массовой информации к пропаганде трезвого образа жизни
 увеличение выпуска средств наглядной агитации о вреде потребления алкоголя
 расширение сети молодежных безалкогольных баров, кафе, дискотек, клубов

IV. Какие меры борьбы вы считаете наиболее действенными по борьбе с пьянством в учебном заведении?

отражение случаев злоупотребления алкоголем в стенной печати
 беседы с администрацией учебного заведения
 административные взыскания
 обсуждения на заседаниях ИДН
 штраф родителям
 отстранение от мероприятий развлекательного и познавательного характера

V. К какой категории вы себя относите?

трезвенник
изредка употребляющий алкоголь

VI. Как вы сами относитесь к пьяницам и любителям выпить?

с отвращением и негодованием
с сожалением
терпимо
безразлично
с юмором

VII. В каком возрасте вы впервые попробовали алкоголь?

10-11 лет
12 лет
13 лет
14 лет
15 лет
16 лет

VIII. По чьей инициативе вы впервые попробовали алкоголь?

сам
мама, папа
сестра
родственники
друзья

Тест «Ваше отношение к алкоголю»

1. Выпиваете алкоголь, чтобы почувствовать себя уверенней, например, в клубах, дискотеках?
2. Появляется желание выпить, когда возникают проблемы дома, в школе?
3. Пропускали школу из-за алкогольного похмелья?
4. Вам говорили, что вы много пьете? Слыша подобное, вас это беспокоит?
5. Когда употребляли спиртное, искали «приключений?»
6. Спиртные напитки влияют на вашу репутацию, вас осуждали за выпивку знакомые? Ловили себя на мысли, что вам всё равно их мнение о вас?
7. Испытываете чувство вины перед родными за употребления спиртного?
8. Создаете или создавали семье, родственникам проблемы, употребляя спиртное?
9. Вам нравится выпивать с компаниями?
10. У вас есть проблемы из-за спиртного с пунктуальностью, какими-то обязательствами?
11. Занимаете/занимали деньги, чтобы купить алкоголь? Выпрашивали у родителей деньги, на спиртное, рассказывая им выдуманные причины, почему нуждаетесь в деньгах?
12. Употребляете алкогольные напитки, чтобы испытывать ощущение власти, вседозволенности?
13. Вы теряли друзей из-за употребления вами спиртного? Они разрывали с вами дружбу?
14. Заключали пари с друзьями, кто больше выпьет, как часто? Заключали пари на бутылку, то есть предмет выигрыша — бутылка спиртного?
15. Можете пить без закусывания просто так?
16. Бывали моменты, когда не могли вспомнить после употребления спиртного, что происходило накануне?
17. Когда-нибудь просыпались в незнакомом месте с вопросом: «Где я, с кем?» после употребления алкоголя?
18. Попадали в больницу по вине спиртного?
19. Как считаете: вы злоупотребляете алкоголем?
20. Устраивали студенческие попойки, любите их устраивать? Нравится присутствовать на них?
21. Выпивая, пробовали смешивать несколько разных спиртных напитков?
22. Вяizzlyвались в драки или провоцировали их, будучи пьяны, особенно находясь в компании?
23. Появлялось желание после выпивки попробовать легкий наркотик, например, покурить травку?
24. Считаете, что родители преувеличивают свои опасения, выказывая вам свое недовольство по поводу ваших выпивок?

25. Пьете, чтобы вас считали своим человеком в компании?

Ключ

- Итак, если ответили «ДА» на три вопроса, вам стоит задуматься о последствиях.
- Ответили «ДА» на 4-5 вопросов — вы находитесь в зоне риска развития алкоголизма в недалеком будущем.
- Ответили «ДА» на 6 и большее число вопросов, пришло время обратиться за профессиональной помощью.