

## Активная работа «Алкоголь, табак и энергетические напитки»

**Тема:** Употребление психоактивных веществ, причины и воздействие

**Подтема:** Опасности для здоровья, курение, алкоголь, энергетические напитки

**Результаты обучения.** Ученик:

- знает о воздействии алкоголя, табака и энергетических напитков на организм;
- в состоянии оценить риски для здоровья, связанные с их употреблением;
- ценит здоровый образ жизни\*.

**Необходимые материалы.** Рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

**Проблематика урока.** Алкоголь, табак и энергетические напитки широко распространены, и ученики сталкиваются с ними уже на первой школьной ступени. Мнения и знания о них весьма различаются и зависят от установок как сверстников, так и родителей. Важно, чтобы у учеников сформировалась установка, что употребление алкоголя, табака и энергетических напитков вредит здоровью. Кроме того, необходимо подчеркнуть, что для здоровья детей и молодежи особенно опасны алкоголь, табак и содержащийся в энергетических напитках кофеин. При разъяснении рисков для здоровья следует исходить из возраста учеников и воздерживаться от лишних деталей. Урок поможет пополнить и скорректировать знания учеников относительно влияния психоактивных веществ на организм.

**Введение.** Начиная урок, познакомьте учеников с его темой. Расскажите им своими словами суть следующего написанного крупными буквами текста: <http://www.eestisport.ee/uudised/63-jalgpall/3793-ragnar-klavan-lapsed-ei-peaks-energiajooke-tarbima.html>. Приведенный ниже мелким шрифтом текст дан для дополнительной информации учителю. Можно использовать также текст из дополнительного материала для учителя.

**Лучший футболист Эстонии Рагнар Клаван в свежем журнале Jalka говорит, что он очень строго контролирует свое меню, как и полагается профессиональным спортсменам, и даже привлек к составлению меню диетолога. Он поддерживает недавнюю инициативу сети магазинов Rimi, в которой уделяется особое внимание на слишком большое пристрастие молодежи к энергетическим напиткам.**

**«Я, конечно же, согласен с тем, что энергетические напитки не следует употреблять просто как прохладительные или как так называемые трендовые, как это в настоящее время делается все больше и больше. В некоторых исключительных ситуациях, когда на длительное время необходима бодрость духа, например, когда нужно долго быть за рулем, это приемлемо – тогда каждый человек, с учетом рисков, свободно делает свой выбор в отношении энергетических напитков. Но, честно говоря, я не вижу причин, почему дети вообще должны их пить», – говорит Клаван.**

**«Также мы обсуждали эту тему в сборной. Энергетические напитки не придают никакой дополнительной энергии, но мобилизуют организм так, что он начинает больше расходовать собственные ресурсы, чтобы производить энергию.**

**Они дают не больше энергии, чем обычный лимонад», – добавляет футболист Бундеслиги.**

С Клаваном согласен врач эстонской сборной Каспар Рыйвассепп. «При употреблении больших количеств энергетических напитков или при их длительном регулярном употреблении они могут вызывать, например, головную боль, беспокойство, тревогу, различные проблемы с сердцем, способствовать возникновению психических проблем, ухудшать качество сна, замедлять процессы восстановления после нагрузки, вызывать зависимость и так далее. Например, кофеин выводит из организма жидкость и кальций, что способствует спазмам мышц, а в долгосрочной перспективе – уменьшению плотности костей», – объясняет он.

«В спорте результатам и развитию содействуют разумные тренировки, правильный баланс между тренировками и отдыхом, качественный сон, здоровый и разнообразный рацион. Энергетические напитки не следует путать со спортивными напитками, которые в спорте занимают важное место», – подчеркивает Рыйвассепп.

### Основная деятельность

1. Раздайте ученикам рабочие листы. Прочтите вместе два коротких текста и дайте им заглавия. Покажите ученикам на себе расположение упомянутых в текстах органов и предложите им найти их на своем теле. Объясните, почему алкоголь и энергетические напитки влияют именно на эти органы. Если ученики затрудняются подобрать заглавия, можно дать им на выбор варианты. Например, к тексту 1: «Энергетический напиток не полезен» или «Отдых и хорошее питание придают бодрость», и к тексту 2: «Алкоголь разрушает здоровье» или «Мы пьем смузи» и т. д.
2. Раздайте следующие рабочие листы. Предложите ученикам вначале самостоятельно, а затем вместе с соседом по парте подумать над следующими утверждениями и решить, с чем они согласны, а с чем нет.
3. Для проверки ответов на задания попросите учеников встать. Зачитайте утверждение с рабочего листа. Попросите учеников подпрыгнуть, если они считают, что утверждение верно, и присесть, если оно неверно.
4. По каждому утверждению спрашивайте у них также и обоснование, при необходимости добавляйте разъяснение со своей стороны. Выясните, ответы на какие вопросы удивили учеников и почему.

### Ответы на утверждения

1. У курильщика желтеют зубы – верно
2. Выпивший алкоголь человек становится умнее – *неверно*
3. Если пить энергетические напитки, то разрушаются зубы – верно
4. Курильщик вредит только самому себе – *неверно*
5. Алкоголь не вызывает отравления – *неверно*
6. Если пить энергетические напитки, то это может сделать человека беспокойным – верно
7. Число курящих людей год от года уменьшается – верно
8. Выпившему алкоголь человеку нельзя ехать за рулем автомобиля или на велосипеде – верно
9. Энергетические напитки вызывают зависимость – верно

10. Э-сигарета безопасна для здоровья – *неверно*
11. Многие взрослые вообще не пьют алкоголь – *верно*
12. Половина третьеклассников пьют энергетические напитки каждый день – *неверно*
13. Энергетический напиток – это то же, что и лимонад – *неверно*

**Основная идея.** Обратите внимание учеников на то, что психоактивные вещества наносят организму вред. Особенно опасны психоактивные вещества для детей, организм которых еще не сформировался окончательно.

**Возможности интеграции.** Данная работа включает в себя возможности интеграции с природоведением (части тела), а также русским и эстонским языком (развитие навыка функционального чтения).



#### Использованная литература

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, Avita.

## Рабочий лист

**Задание 1.** Внимательно прочитай тексты. Придумай для них заглавия.

.....

Наверное, ты не раз видел, как люди пьют энергетические напитки. Быть может, ты и сам их пробовал. Энергетические напитки сладкие (они изобилуют сахаром) и пенятся. Помимо этого, они содержат то же самое вещество, которое находится в кофе. Оно называется кофеин. Это вещество может сделать человека беспокойным и нервным. Энергетические напитки могут вызывать зависимость. Это значит, что человек с каждым днем будет хотеть пить все больше и больше энергетических напитков. Находящийся в энергетическом напитке сахар влияет на аппетит. В зубах появляются дырки. Энергетический напиток – это не спортивный напиток. Если его пить, то фактически это не прибавляет энергии, а всего лишь помогает использовать имеющиеся в организме энергетические запасы. Это истощает организм, и впоследствии появляется еще большая усталость. Гораздо полезнее правильно питаться и хорошо отдыхать ночью.

.....

Иногда взрослые на праздниках пьют спиртные напитки. После этого их поведение может стать странным. Подвыпившие люди не в состоянии себя контролировать. Они вытворяют такое, чего никогда бы не сделали «на трезвую голову». После этого им бывает очень стыдно за свое поведение. Алкоголь влияет на людей по-разному. Одни, когда выпьют, начинают больше смеяться, другие, наоборот, плакать. Одни хотят обниматься, другие становятся драчливыми. Спиртное губительно для здоровья. От него страдают органы внутри человека, например, печень. Печень помогает разрушать вредные вещества внутри человека. Она разрушает также и алкоголь. Если ей приходится выполнять много такой работы, она заболевает. Алкоголь вредит также желудку и мозгу. Особенно опасны спиртные напитки для детей и подростков, которые легко могут получить алкогольное отравление.

## Рабочий лист

### Задание 2.

Прочитай! Если ты согласен с предложением, то поставь в кружочек знак плюс +.

Если не согласен, то поставь знак минус –.

Если не знаешь, оставь кружочек пустым.

- У курильщика желтеют зубы.
- Выпивший алкоголь человек становится умнее.
- Если пить энергетические напитки, то разрушаются зубы.
- Курильщик вредит только самому себе.
- Алкоголь не вызывает отравления.
- Если пить энергетические напитки, то это может сделать человека беспокойным.
- Число курящих людей год от года уменьшается.
- Выпившему алкоголь человеку нельзя ехать за рулем автомобиля или на велосипеде.
- Энергетические напитки вызывают зависимость.
- Э-сигарета безопасна для здоровья.
- Многие взрослые вообще не пьют алкоголь.
- Половина третьеклассников пьют энергетические напитки каждый день.
- Энергетический напиток – это то же, что и лимонад.

Отметь, какие предложения тебя удивили.

