

Temat: Alkohol – przyczyny, problem, skutki

Cele:

Uczeń:

- ❖ wie, co to jest alkohol, alkoholizm,
- ❖ potrafi zdefiniować to pojęcie,
- ❖ rozwija umiejętność gromadzenia informacji z tekstów źródłowych na temat alkoholu,
- ❖ analizuje i przetwarza informacje,
- ❖ rozumie problem zgubnego nałogu,
- ❖ potrafi odpowiednio ustosunkować się do problemu szerzącego się alkoholizmu wśród dzieci i młodzieży,
- ❖ rozwija umiejętności współdziałania w grupie.

Uczestnicy: uczniowie klasy II

liczba 25 osób

Czas: 2 jednostki lekcyjne

Metody: praca w grupach, śnieżna kula, grupy tęczowe.

Środki dydaktyczne: brystol, markery, teksty źródłowe o alkoholizmie, kolorowe karteczki, kartki xero.

TOK LEKCJI	CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA I UCZNIA	UWAGI
CZĘŚĆ WSTĘPNA	Powitanie: Nauczyciel wita tych, którzy mają dobry humor i tych, którzy są smutni HEJ ! Dzieci, które czują się powitane machają ręką i krzyczą HEJ.	Zwróć uwagę czy każdy

	<p>Podział na grupy:</p> <p>Nauczyciel rozdaje kolorowe karteczki dobierając uczniów słabszych ze zdolniejszymi – pięć kolorów; w ten sposób tworzą się grupy tęczowe.</p>	uczeń poczuł się powitany
CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>Liderzy grup losują hasła (<i>załącznik nr 1</i>), po uzgodnieniu z grupą wpisują odpowiednie słowa do przyklepionej na tablicy krzyżówki (<i>załącznik nr 2</i>). Dwie grupy losują dwa razy.</p> <p>Nauczyciel zapisuje temat i podaje cele zajęć. Prosi uczniów aby indywidualnie zastanowili się nad hasłem krzyżówki, potem w parach, na końcu w grupach tworzą własną definicję słowa alkohol (metoda śnieżnej kuli). Wspólnie konfrontujemy ułożone definicje z opisem encyklopedycznym.</p> <p>Nauczyciel rozdaje materiały źródłowe (<i>załącznik nr 3</i>) z pomocniczymi pytaniami (<i>załącznik nr 4</i>). Zadaniem każdej grupy jest napisanie artykułu prasowego na temat alkoholizmu w oparciu o teksty źródłowe. Nauczyciel głośno czyta materiały źródłowe, nad którymi będą pracować uczniowie. Estetycznie wykonane prace będą do dyspozycji w bibliotece szkolnej (praca w grupach tęczowych). Ważnym elementem tego zadania jest współpraca uczniów w zespole nad tworzeniem własnego artykułu, samodzielność podejmowania decyzji.</p> <p>Prezentacja artykułów.</p>	<p>Dobry moment na pracę ucznia ze słownikiem, encyklopedią</p> <p>Zwróć uwagę na to aby każdy miał określoną pracę w grupie</p>
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Ewaluacja – forma pracy domowej (<i>załącznik nr 5</i>).	

ZAŁĄCZNIK nr 3

"Choroba alkoholowa" "Uzależnienie od alkoholu" "Alkoholizm"

jest to okresowe picie alkoholu w celu doznawania jego działania psychicznego, a czasem także dla uniknięcia złego samopoczucia, wynikające z jego odstawienia. Istotą tej choroby jest więc psychiczne i fizyczne oraz społeczne uzależnienie od środka narkotycznego jakim jest alkohol.

Osoba, która sięga po alkohol często robi to podczas różnego typu spotkań towarzyskich, pod presją grupy lub z własnej woli w ten sposób uzależnia się społecznie. Dobre samopoczucie po wypitym alkoholu powoduje coraz większą chęć picia, stopniowo przeradza się ona w pragnienie i w żądę uzależniając psychicznie. Coraz częstsze „zagładanie do kieliszka” i coraz większe ilości spożywanego alkoholu prowadzą w konsekwencji do wbudowania cząsteczek C₂H₅OH do cyklu metabolicznego organizmu powodując ubezwłasnowolnienie fizyczne.

Uzależnienie fizyczne

gdy częste używanie środka uzależniającego powoduje wbudowanie jego cząsteczki do obiegu cykli metabolicznych organizmu. Uzależnienie fizyczne powoduje, że osoba uzależniona staje się bezwolna, gdyż organizm wytworzył już sztuczną potrzebę biologiczną, zachowanie homeostazy organizmu wymaga dostarczenia organizmowi środka uzależniającego.

Uzależnienie psychiczne

ten typ uzależnienia objawia się psychicznym pragnieniem przyjmowania danego środka uzależniającego. Początkowo jest to tylko pragnienie, ale często przeradza się ono w żądę i wewnętrzny przymus brania ubezwłasnowolniając osobę uzależnioną.

Alkoholizm jest chorobą postępującą (progresywną)

Objawy alkoholizmu nasilają się w miarę trwania choroby. Jeżeli choroba nie zostanie powstrzymana, stan chorego będzie się stale pogarszał. W alkoholizmie można wyróżnić odmienne objawy cechujące wczesną, średnio zaawansowaną oraz późną fazę choroby.

Alkoholizm jest chorobą śmiertelną

Alkoholizm nie leczony jest chorobą zagrażającą życiu. Bez leczenia alkoholik skraca sobie życie średnio o 10-15 lat. Alkoholicy często giną śmiercią tragiczną w wypadkach samochodowych, wskutek samobójstwa, zabójstwa, w czasie bijatyk lub w wyniku utonięcia.

Mit: Alkoholicy piją codziennie

Fakt: Istotnie, niektórzy alkoholicy nadużywają alkoholu codziennie. Bardziej typowym sposobem picia w zaawansowanym stadium choroby alkoholowej jest jednak picie nieumiarkowane przerywane dłuższymi lub krótszymi okresami całkowitej abstynencji.

Mit: Alkoholik upija się za każdym razem, gdy pije

Fakt: Alkoholikiem jest osoba, która utraciła zdolność trafnego przewidywania czy i kiedy utraci kontrolę nad ilością wypijanego alkoholu. A zatem awanturnicze, lub inne społecznie nieakceptowane zachowania jakie mogą wystąpić podczas picia stanowią rezultat utraty kontroli nad alkoholem. Nie są to zachowania świadomie zamierzone przez tę osobę, co zresztą często powoduje u tej osoby konflikt wartości. Negatywne zachowania są efektem działania alkoholu, od którego alkoholik nie może się powstrzymać z chwilą wypicia pierwszego kieliszka. Niezdolność do zachowania kontroli nad ilością wypitego alkoholu, nie zaś samo upicie się, stanowi zatem kryterium pozwalające odróżnić osobę z problemem alkoholowym od osoby pijącej towarzysko.

Większość alkoholików to ludzie z marginesu

Fakt: Wręcz przeciwnie, tylko 3-5% wszystkich alkoholików kończy w przysłowiowym rynsztoku. Przeważająca większość, czyli 95-97%, mieści się w przekroju całego społeczeństwa, ludźmi uzależnionymi od alkoholu bywają przeważnie normalnie zatrudnieni, posiadający rodziny, produktywni i powszechnie szanowani obywatele.

Mit: Alkoholikom brak silnej woli: mogliby przestać pić, gdyby naprawdę chcieli

Fakt: Alkoholizm jest choroba charakteryzująca się utratą kontroli nad piciem. Problem nie polega na braku silnej woli, lecz na uzależnieniu od alkoholu. Alkoholik nie chce pić tak jak pije, chce pić „jak wszyscy”. Gdyby to była kwestia wyboru, alkoholik wybrałby taki sposób picia, aby nie mieć problemu. Charakterystyka choroby alkoholowej.

Koncentracja życia wokół picia

Obecność alkoholu w życiu codziennym staje się czymś bardzo ważnym, dużo uwagi i zabiegów jest skoncentrowanych wokół okazji do wypicia i dostępności alkoholu. Postępujące zaniedbywanie alternatywnych do picia przyjemności, zachowań i zainteresowań. Zawężenie repertuaru zachowań związanych z piciem alkoholu do 1-2 wzorców.

Utrata kontroli nad piciem

Po wypiciu pierwszej porcji alkoholu, ujawnia się niemożność skutecznego decydowania o ilości wypijanego alkoholu i o momencie przzerwania picia (trudności w unikaniu rozpoczęcia picia, trudności w zakończeniu picia albo problemy z kontrolowaniem picia do wcześniej założonego poziomu).

Zaburzenia pamięci i świadomości

Po wypiciu pojawiają się „dziury pamięciowe”, całe fragmenty wydarzeń znikają z pamięci, mimo próby obrony pozorów rozumności i ciągłości postępowania, coraz więcej rzeczy dzieje się poza świadomością osoby uzależnionej.

Skutki zdrowotne

- Oznaki głodu (przy odtruciu): drzenie, nudności, wymioty, bóle żołądka, pocenie się, nerwowość, poirytowanie, koszmary, halucynacje, konwulsje.
- Upośledzenie systemu trawiennego:
 - podrażnienie przewodu pokarmowego (zapalenie okrężnicy, zapalenie przełyku, nieżyt żołądka),
 - zapalenie trzustki,
 - krwawienie układu pokarmowego,
 - upośledzenie wątroby (żółtaczka alkoholowa, marskość),
 - zniszczenie komórek wątrobowych.
- Upośledzenie układu krążenia:
 - nadciśnienie tętnicze,
 - niewydolność serca.
- Nowotwory: ust, gardła, przełyku, wątroby.
- Częste infekcje: żółtaczka wirusowa, suchoty.
- Zaburzenia psychiczne i neurologiczne:

- zaburzenia charakteru: agresywność, drażliwość, zły nastrój, osłabienie woli i panowania nad sobą, bezsenność,
- niepokój, stany depresyjne z ryzykiem samobójstwa,
- utrata pamięci, osłabienie uwagi,
- deliria i stany szaleństwa,
- ryzyko hospitalizacji w szpitalu psychiatrycznym,
- zapalenie wielonerwowe nóg ryzyko paraliżu,
- zapalenie nerwu wzrokowego ryzyko utraty wzroku.

Skutki społeczne

- Rezygnacja z kontroli nad swoim życiem codziennym:
 - zaniedbania w wychowaniu i edukacji dzieci,
 - niestabilność związku (brak porozumienia, kłótnie,...),
 - utrata praw (świadczenia),
 - zadłużenie i bieda (faktury, czynsze nie zapłacone, sprawy sądowe).
- Utrata wszelkich więzi społecznych, co może prowadzić do marginalizacji:
 - izolacja,
 - utrata punktów.
- Zerwanie więzi rodzinnych:
 - separacja,
 - rozwód,
 - utrata kontaktu i więzi z dziećmi.
- Sprawy sądowe:
 - przemoc w małżeństwie, porzucenie rodziny,
 - prowadzenie pojazdów w stanie nietrzeźwości,
 - utarczki i bójki w miejscach publicznych

Dzieci, które wychowują się w rodzinach, w których ktoś nadużywa napojów alkoholowych, żyją z poczuciem zagrożenia, cierpią i uczą się szczególnych sposobów postępowania, które im utrudniają życie. Są często ofiarami przemocy psychicznej i fizycznej, a nieraz stają się również ofiarami nadużyć seksualnych. Jest ich w Polsce więcej niż 2 miliony

Wiele dzieci stara się utrzymywać w tajemnicy picie rodziców, wstydzą się, mają poczucie, że są gorsze, ale starają się chronić dobre imię rodziny, boją się i mają zaburzenia

emocjonalne związane z lękiem. Ukrywają i tłumią swoje uczucia, czują się osamotnione, próbują za wszelką cenę poradzić sobie ze swoją rozpaczą i bezradnością.

Niektóre dzieci biorą na siebie nadmierną odpowiedzialność za problemy rodzinne i przejmują obowiązki dorosłych, bardzo się starają naprawiać swoje błędy i zaniedbania, żeby zadowolić innych. Nie umieją się bawić.

Niektóre dzieci starają się przystosować za wszelką cenę do nienormalnego i zagrażającego środowiska rodzinnego, wchłaniają w siebie destrukcję i chaos. Inne źle się zachowują i pragną w ten sposób zwrócić uwagę na siebie; mają złe stopnie, piją alkohol i zażywają narkotyki, popełniają drobne wykroczenia.

Niektóre dzieci, mimo swego cierpienia starają się być opiekuńcze i przyjazne dla innych, są gotowe

do poświęcania się, wkładają wiele wysiłku w pomaganiu tym, którzy cierpią i są zagubieni

Dlaczego nastolatki piją alkohol?

1. Umiarkowane picie alkoholu jest atrakcyjne dla wielu dorosłych ponieważ:
 - o ułatwia przeżywanie przyjemności,
 - o przynosi ulgę w przykrych momentach życia,
 - o ułatwia odpędzanie smutnych myśli,
 - o uprzyjemnia spotkania z innymi ludźmi,
 - o jest częścią celebrowania uroczystości i sukcesów.
2. Nastolatki o tym wszystkim wiedzą i doznają pokusy skorzystania z tych atrakcji. Oprócz tego mają ważne i dodatkowe powody skłaniające do picia.
3. Nasze dorastające dzieci często sięgają po alkohol:
 - o aby czuć się dorosłym,
 - o aby dopasować się do otoczenia,
 - o aby czuć się dobrze i być na luzie,
 - o aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem,
 - o aby zaspokoić ciekawość,
 - o ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.
4. Istnieją jednak bardzo ważne powody, by nastolatki alkoholu nie piły. Dzięki zrozumieniu przyczyn sięgania po alkohol przez nastolatki rodzice mogą lepiej i skuteczniej pomagać swoim dzieciom w tym, żeby nie piły. Nauczyciele-wychowawcy mogą pomóc zrozumieć te przyczyny zarówno rodzicom, jak i dzieciom.

ZAŁĄCZNIK nr 4

1. Co to za problem?
2. Jak go zdefiniować?
3. Gdzie występuje?
4. Kogo dotyka?
5. Jak się objawia?
6. Skutki problemu?
7. Jak zapobiegać?

ZAŁĄCZNIK nr 5

Poznałem pojęcie (tu wpisz jakie)	Rozmawiałem o...	Wiem, co to jest..
Uśmiechniętą buzię podaruję...	(tu wpisz swoje imię...)	(tu wpisz co jeszcze robiłeś) Na lekcji jeszcze...
Najmilej wspominać będę..	Najbardziej podobało mi się...	Nie podobało mi się...

