

### ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ

#### ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

1. Злоупотребление алкоголем запутывает жизнь, как узлы – рыболовную леску.
2. Злоупотребление алкоголем может вызвать необратимое поражение организма.
3. Злоупотребление алкоголем убивает мечты.
4. Злоупотребление алкоголем наносит вред не только пьющему человеку, но и другим.

#### ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

К концу занятия ученики должны:

1. Описать, как последствия алкоголизма вредят не только организму человека, но и всем сферам его жизни.
2. Перечислить различные социальные и экономические последствия алкоголизма.
3. Описать взаимосвязь различных последствий алкоголизма.

#### МАТЕРИАЛЫ / ПОДГОТОВКА

**В шкатулке: письмо бабушек и полуметровые отрезки рыболовной лески на каждого ученика и учителя или на несколько групп учеников (в случае необходимости можно использовать нитки, бечеву или шпагат)**

- Главное, чтобы на вашей леске или бечеве оставались изгибы и неровности после развязывания завязанных на ней узлов. Если подходящего материала не нашлось и в вашем распоряжении только обычные нитки, измените задание: ученикам придется завязывать на нитке узлы, которые уже невозможно будет распутать. Затем ученики будут завязывать на своей нити свободные и тугие узлы. Тугие узлы будут символизировать вред, который уже невозможно исправить, свободные узлы – повреждения, которые еще можно устранить.
- При проведении урока необходимо учитывать, что в письме бабушек рассказана трагическая и печальная история, которая может вызвать слезы у слушателей. Учителю рекомендуется несколько раз прочитать ее вслух и убедиться, что он в состоянии контролировать свои эмоции. Кроме того, стоит заранее предусмотреть свою реакцию на тот случай, если некоторые ученики заплачут во время чтения рассказа.

## ПЛАН УРОКА

### НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ



#### Вводная часть

Около 1 минуты

На прошлом занятии мы решили, что эта горка из камней будет напоминать нам о боли и страданиях, которые приносит человеку злоупотребление алкоголем. В то же время мы договорились, что она станет и своеобразным символом свободы в движении к мечтам, которую мы обретаем, принимая решение не употреблять алкоголь.

Мы уже говорили о том, как алкоголь воздействует на организм. Но мне кажется, многие из вас догадываются, что от алкоголя у человека не только болит голова и страдают внутренние органы. Злоупотребление алкоголем затрагивает окружающих его людей и, безусловно, становится препятствием на пути к мечтам. Одна из бабушек, героинь нашей повести, узнала об этом на собственном опыте. Послушаем ее историю.



#### РАССКАЗ

Около 4 минут

[Прочитайте рассказ:]

– Это вы? Входите, – смущенно пробормотала Татьяна Александровна, когда Дима, Саша и Наташа неожиданно для нее вошли в класс. Она промокнула глаза платком и положила письмо бабушек перед собой на стол.

– Бывают истории, которые мало пригодны для чтения вслух, потому что предназначены они только для одного человека. Могу себе представить, как трудно было бабушке Люде написать вам это письмо. Никаких дополнительных объяснений здесь нет, только упоминание о том, что письмо было написано давно и до сегодняшнего дня лежало под замком.

Набрав в грудь воздуха, учительница начала читать:

*Дорогие мои внуки!*

*Алексей Степанович был хорошим мужем. Даже очень хорошим. И не верьте, если услышите про него что-то другое. Я полюбила его с первого взгляда. Мы познакомились в клубе, на танцевальном вечере в честь Первомайского праздника. Это было в первые послевоенные годы. Его ордена поблескивали на пиджаке, отражая свет.*

*Это был сильный и красивый мужчина, а когда он танцевал, мое сердце начинало биться сильнее. Но им восхищались не только женщины. Люди тянулись к нему. У него было много друзей. Я видела, как лихо он пил водку и, казалось, совершенно не пьянел, в отличие от других мужчин, которые уже с трудом стояли на ногах.*

*У Алеши были красивые глаза, черные и глубокие, как штормовое море. Когда он улыбался или смеялся, в них как будто сверкали молнии. В тот день он увидел меня и улыбнулся. В этот момент я поняла, что сердце мое принадлежит ему. Я улыбнулась ему в ответ.*

*В молодости у меня были ослепительно белые зубы и красивая улыбка. Я знала, что нравлюсь мужчинам. Но я не замечала никого, кроме него.*

*Мы полюбили друг друга, поженились и получили квартиру – отличную отдельную квартиру, гораздо лучше, чем у других семей. Солнце заливало ее сквозь окно, выходившее на юг. Я протирала его каждый день, смывая со стекол копоть заводских труб.*

*Каждое утро, очень рано, Алексей Степанович уходил на работу. Зимой ему приходилось вставать еще до восхода солнца. Вечерами он возвращался затемно, и мы вместе садились ужинать.*

*Работа у Алеши была тяжелая. Он возвращался домой без сил. Заводская копоть въедалась в его лицо и руки. Он сразу усаживался за стол и доставал водку.*

*Вначале бутылки хватало на три-четыре дня. Затем на день – половина выпивалась до ужина, половина после. В первое время мы часто гуляли по вечерам и много разговаривали. Но вскоре все изменилось: Алексей выпивал свою водку, мы ругались, а затем он заваливался спать. Он разучился улыбаться, и его глаза были чернее дыма...*

*Однажды он меня ударил... Руки у него всегда были сильные. Удар ошеломил меня, и я даже не сразу поняла, что произошло. Я лежала на полу, а Алексей со слезами на глазах просил прощения и обещал никогда больше так не делать. Казалось, он сам удивился не меньше меня. Мне было больно, но еще сильнее я страдала от раны, которую он нанес моей душе. Синяк на лице долго болел, но все же он причинял мне куда меньше страданий, чем рана, нанесенная сердцу.*

*– Прости меня, – шептал он, дыша перегаром. – Но ты ведь и сама виновата. Зачем лезешь ко мне со своими проблемами? Я и без того устаю на работе.*

*Я позвала его ужинать...*

*Прошло время, и наступил день, когда он не ограничился одним ударом. Он бил меня с остервенением, разбивая в кровь лицо. Постепенно я перестала понимать, что происходит, мне казалось, что я заперта в каком-то темном туннеле, таком же черном, как его пустые глаза... Так прошло много лет, которые были для меня одним сплошным кошмаром...*

*Врач вошел в палату и немного помолчал, переводя взгляд с меня на Алексея, прежде чем начать говорить.*

*– У вашего мужа цирроз печени. Мы делаем все возможное, но надежды практически нет. Алексей Степанович сжал мою руку. Я чувствовала, как он дрожит...*

*Его кожа пожелтела от болезни, и даже белки глаз у него были желтые. Черные зрачки, в которых во времена нашей молодости бушевало море, теперь напоминали две черные пустые могилы. Он дышал тяжело и неровно.*

*– Я ведь был хорошим мужем, правда? – прохрипел он.*

*– Конечно, Алеша, – я постаралась улыбнуться. Вместо ровных и белых зубов у меня давно уже стояли металлические коронки.*

*Наверное, он что-то заметил на моем лице, потому что глаза его наполнились слезами. Так в первый и последний раз в жизни я увидела, как он плачет.*

*Твоя бабушка Людмила*

Дайте ученикам возможность высказать свое мнение о рассказе, если они пожелают.

**Из рассказа бабушек, а иногда и из опыта окружающих нас людей мы видим, что алкоголь вредит не только тому человеку, который его употребляет. Он наносит ущерб и другим людям.**



**= 5 минут**

## ХОД ЗАНЯТИЯ



### ДИАГРАММА «ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ»

Около 5 минут

Многие сферы жизни, затрагиваемые спиртным, еще и переплетаются, так что одно последствие алкоголизма может потянуть за собой целую цепочку, ведь все в нашей жизни взаимосвязано.

Откройте тетради на чистой странице и перерисуйте туда схему, которую вы видите на доске.

*[Скопируйте представленную ниже диаграмму на доску, оставив место для дополнительных кругов по ее краям.]*



Наша задача – нарисовать диаграмму, иллюстрирующую то, как одна сфера жизни воздействует на другую.

В центральном круге напишите «злоупотребление алкоголем», из него расходятся связи ко всем сферам нашей жизни: «школа», «друзья и семья», «разум и тело», «работа», «будущие поколения», «цели и мечты».

*[Дайте ученикам время на то, чтобы перерисовать схему.]*



= 10 минут



## РАСШИРЕНИЕ ДИАГРАММЫ

Около 10 минут

Если необходимо, напомните ученикам о договоре, который они подписали на уроке № 5.

Ответы учеников должны быть основаны на информации о физических последствиях употребления алкоголя, обсуждавшихся на предыдущем уроке. Как решения и поступки человека зависят от этих изменений?

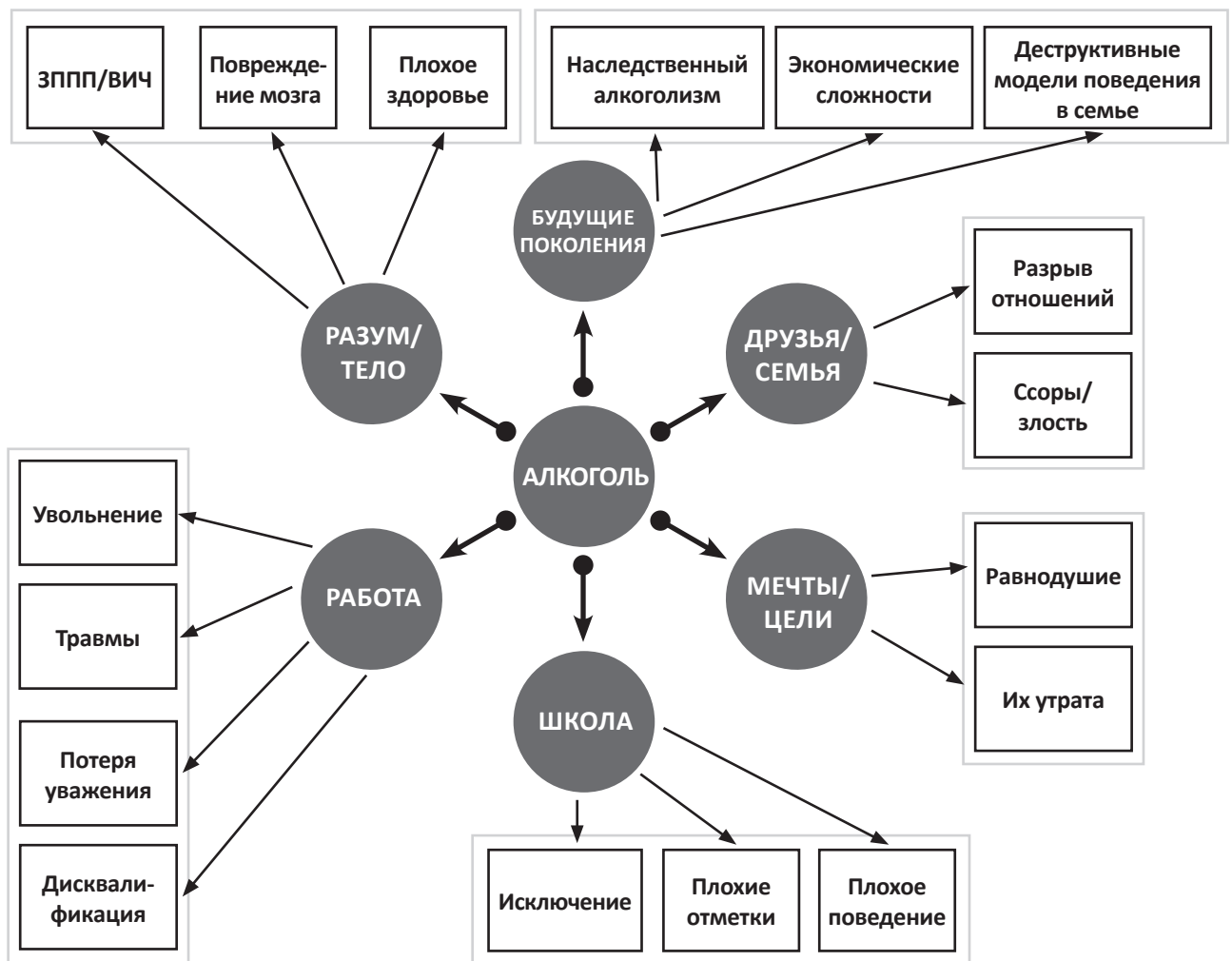
Внимательно слушайте учеников и благодарите их за высказываемые предложения. Получившаяся у вас схема должна быть гораздо полнее образца.

Сейчас я попрошу вас подумать и поделиться с классом своими мыслями. Не забудьте, что мы договаривались о правилах общения в группе и уважительном отношении к мнению других.

Напомню вам, что мы также решили, что наш класс станет местом, где все смогут спокойно обмениваться идеями и опытом.

Как алкоголь может затронуть или ограничить возможности человека в тех областях жизни, которые перечислены в нашей схеме? На прошлом уроке мы говорили о физиологических последствиях злоупотребления алкоголем. Если бы все эти изменения происходили с внутренними органами и мозгом человека, и зависимость от алкоголя у него уже существовала бы, как бы это отразилось на его решениях и поступках?

Нарисуем дополнительные прямоугольники, символизирующие последствия злоупотребления алкоголем. Например, как оно отражается на работе человека?



Внесите последние дополнения.

Слушая ответы учеников и соединяя линиями части схемы, обратите внимание класса на то, как она становится все больше похожа на паутину; невозможно ограничить влияние алкоголя лишь одной сферой жизни.

*[Выслушайте ответы учеников и нарисуйте дополнительные прямоугольники и соедините их линиями с соответствующими сферами. Ниже приведен образец диаграммы. Ученики также должны будут добавить новые прямоугольники к диаграммам в тетрадах.]*

**Хорошо видно, что многие сферы нашей жизни испытывают на себе вредное воздействие алкоголя. Но все ли последствия алкоголизма мы учли?**

**Внимательно изучите взаимосвязи между всеми последствиями. Обратите внимание, как одно последствие оказывает влияние на несколько зон.**

**Например, если человек бросает школу, как это изменяет некоторые другие области? Может быть, в результате он не сможет добиться одной из своих целей?**

- Если о спиртном он думает больше, чем о чем бы то ни было еще, он может просто забыть о целях в жизни.
- Уход из школы повлияет не только на достижение целей в жизни, но и на его отношения с семьей и друзьями.

**Добавьте в схему линии, показывающие взаимосвязь этих факторов.**

 = 20 минут



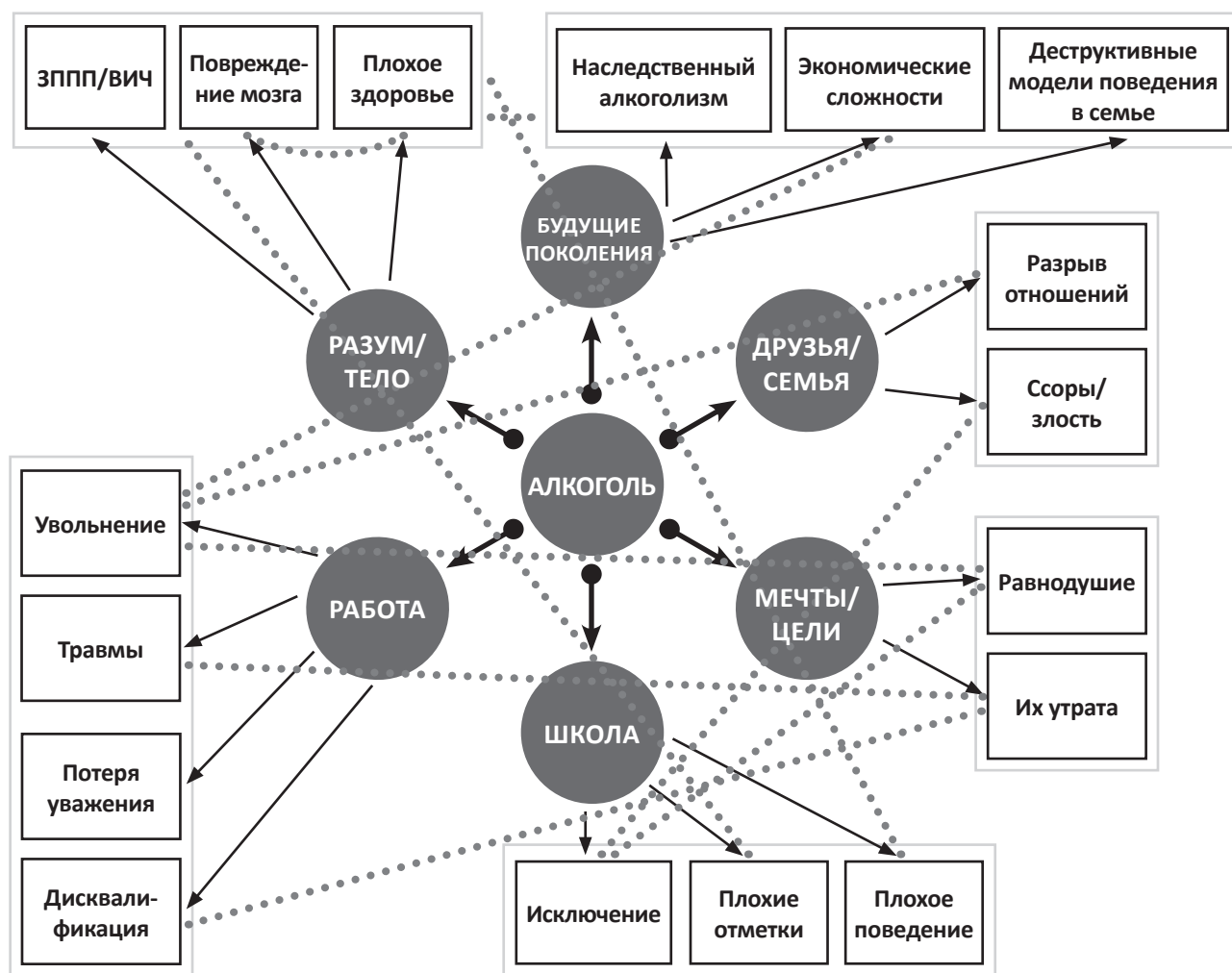
## РАСШИРЕННЫЙ ВАРИАНТ ОБСУЖДЕНИЯ

Около 10 минут

*[Соедините линиями взаимосвязанные участки схемы. При этом можно изменить линии и квадраты, которые они соединяют. Попросите учеников сделать то же самое в тетрадах. Примеры можно найти в приведенной ниже диаграмме. Многочисленные линии-связи делают диаграмму громоздкой, и это показывает, как последствия злоупотребления алкоголем усложняют нашу жизнь.]*

**Все эти линии связи показывают, что проблемы алкоголизма затрагивают одновременно несколько сфер нашей жизни. Как в паутине, все участки схемы взаимосвязаны. Изменение или игнорирование одной сферы затрагивает другие сферы как нашей жизни, так и жизни других людей.**

**Представьте себе, как сложно распутать все эти линии. Какие связи разбить легче? Почему? А какие сложнее? Почему?**



 = 30 минут



## Узлы

Около 10 минут

Вы можете раздать по отрезку лески каждому ученику, группе учеников или ограничиться только демонстрацией своей лески. Все зависит от ваших материальных возможностей и числа учеников.

Если леску найти трудно, можно использовать бечеву или шпагат.

В шкатулке лежат отрезки лески. Она поможет нам проиллюстрировать некоторые идеи, которые мы сегодня обсуждали.

*[Раздайте отрезки лески ученикам.]*

**Туго завяжите на леске 3 узла. Неважно, близко или далеко они будут друг от друга. Затяните их как можно туже, изо всех сил!**

**А теперь завяжите 2 свободных узла на леске так, чтобы они не распадались, но чтобы их в любой момент можно было легко развязать.**

Развязывание **свободных узлов** можно сопоставить с теми последствиями злоупотребления алкоголем, которые сравнительно легко преодолеть, – похмелье, стоимость лекарств и риск того, что вас заметят. Можно также использовать подходящие примеры, предложенные учениками.

**Туго завязанные узлы** можно сравнить с последствиями, меняющими всю жизнь человека. Такими как:

- формирование зависимости
- болезни
- разбитые мечты и т. д.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Если вы проверите свою леску заранее и выясните, что никаких изгибов после развязывания узлов на ней не остается, вам придется немного изменить задание.

Можно завязать на бечевке только тугие узлы и не пытаться их развязать. Развязать их будет практически невозможно. Они будут символизировать вред, который уже невозможно устранить. Свободно завязанные узлы могут означать вред, последствия которого еще можно исправить.

Можно использовать другие примеры сложных, запутанных обстоятельств.

Каждый из нас получил жизнь в дар. И каждый в ответе за то, как распорядиться этим подарком. У каждого человека возникают в жизни обстоятельства, которые дают ему возможность для роста или становятся узлом, результатом неверного решения. Одни узлы развязать сравнительно легко, а другие – практически невозможно. Почему?

Некоторые узлы легче развязать. Например, вы можете изменить свое поведение в школе.

Теперь развяжите свободные узлы на своей леске. С какими проблемами вы столкнулись? Как выглядит леска в том месте, где был узел?

*[Возможно, узел легко было развязать, и леска не получила повреждений.]*

Теперь распутайте тугие узлы. Помните, что они символизируют по-настоящему серьезные последствия, которые не всегда возможно исправить.

*[Выделите на их развязывание около минуты.]*

С какими проблемами вы столкнулись? Как выглядит та часть лески, на которой был узел?

*[Вероятно, трудно развязать, леска повреждена.]*

Можно ли сказать, что леска такая же гладкая и ровная, как и вначале? Изменился ли ее вид? Если изменился, то это изменение можно сравнить с последствиями злоупотребления алкоголем в жизни человека.

Что можно сделать с более серьезными последствиями, которые трудно устранить? Что если злоупотребление алкоголем приведет вас к половой близости, которая закончится заражением герпесом или ВИЧ? Такие последствия могут стать узлами, которые уже невозможно будет развязать.

Иногда последствия ошибочных решений можно «распутать», но ваша жизнь все равно уже не будет такой, какой она бы могла быть, прими вы правильные решения. Ваша жизнь подобна леске – даже если вы развязали тугий узел, на его месте остается изгиб, то есть какой-то побочный эффект.

 = 40 минут



## ОКОНЧАНИЕ ЗАНЯТИЯ



### РАБОТА С ЛИЧНЫМ ДНЕВНИКОМ

5 минут

Повесьте лески учеников с узлами (или только свою леску) в классной комнате.

В самом конце урока не забудьте продиктовать классу темы для обсуждения из раздела «Связь с родителями».

Откройте личные дневники и еще раз посмотрите на свои цели и мечты. Какие из них, по-вашему, могут оказаться под угрозой, если вы начнете употреблять алкоголь?

В дневниках опишите вред, нанесенный алкоголем кому-то в вашей семье или семье ваших знакомых. Это может быть перечисление несчастий, расстроенных замыслов или история разбитых отношений.

Может быть, вы уже начали завязывать в своей жизни какие-то узлы? Если да, что можно сделать, чтобы не затягивать узел слишком сильно, дабы последствия поспешных решений не остались в вашей жизни навсегда?

Есть ли узлы, которые вам навязывают другие люди? Если да, что вы можете сделать уже сегодня, чтобы их остановить?

Что вы можете сделать, чтобы помочь распутать эти узлы кому-то еще?

Мы повесим эти лески в классе, и они будут напоминать нам о потенциальной опасности злоупотребления алкоголем, а также о том, что мечты надо охранять от неразумных решений.

Давайте не будем забывать, что лучше избегать в жизни лишних узлов, и постараемся подавать друг другу пример. **Здоровье и мечты важнее!**

 = 45 минут

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО

### МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ

#### СЦЕНКА С ДВУМЯ КОНЦОВКАМИ

В книге Притч (23:29–35) можно прочесть о печальной участи пьющего человека.

*[Попросите учащихся прочитать этот отрывок, а затем придумать и разыграть сценку с двумя концовками. Но сначала методом мозгового штурма проанализируйте с классом обе версии.]*

Оба варианта сценки начнутся в одних и тех же обстоятельствах: персонаж оказывается перед возможностью выпить (например, на вечеринке или гуляя с друзьями по улице).

Первая версия должна иллюстрировать злключения пьяницы, как они описаны в библейском отрывке, – используйте его в качестве источника деталей для сценки.

Вторая версия начинается так же, причем персонажи сталкиваются с теми же обстоятельствами. Но в данном случае мы проиллюстрируем трудности и победы пьяницы, решившего «завязать». Во второй версии персонаж решает бросить пить после нескольких лет злоупотребления алкоголем. Друзья подначивают его, уговаривают этого не делать и продолжать выпивать с ними. Сценка заканчивается демонстрацией возможностей, которые он бы упустил, если бы продолжал пить (красивая соседка, которую теперь можно пригласить на свидание; начальник, готовый дать ему повышение, и т. д.)

*[После того как учащиеся методом мозгового штурма предложат идеи для обеих версий, разделите класс на две группы. Первая группа готовит и представляет первый вариант сценки, а вторая – второй.]*

#### В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Обязательно выделите время на обсуждение связи между заданиями этого раздела и главной темой урока. Послушайте рассуждения учащихся и убедитесь, что они усвоили перечисленные справа принципы. Если вы почувствуете, что некоторые из этих принципов классом не поняты, направьте дискуссию так, чтобы донести их до сознания учеников.

1. Люди, злоупотребляющие алкоголем, упускают в жизни прекрасные возможности, которые им могут никогда больше не представиться.
2. Люди, избегающие алкоголя, оказываются в выигрышном положении и используют представившиеся возможности.

## СВЯЗЬ С РОДИТЕЛЯМИ

### Темы для обсуждения в семье:

1. Если у кого-то из членов вашей семьи или знакомых были проблемы с алкоголем, поговорите о том, как им можно помочь, стараясь не сбиваться на осуждение этих людей.
2. Попробуйте всей семьей составить диаграмму-«паутину», показывающую, как жизнь человека может пострадать от алкоголя.