|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение к письму КГБУЗ «ККЦОЗиМП»№ 10-01/ от 04.08.2023г. |

**Инструкция к проведению просветительского мероприятия**

**«ЗОЖный квиз! Здоровье vs алкоголь!»**

**Актуальность**

Алкоголизм — важнейшая проблема современного общества. Широкая продажа и реклама алкогольных напитков, социальная, экономическая и психологическая напряженность, неорганизованность досуга и отдыха способствуют алкоголизации населения, включая студенчество. В современной России злоупотребление алкоголем приводит к преждевременной смерти около полумиллиона человек ежегодно.

Большую популярность на сегодняшний день среди молодежи приобрели слабоалкогольные напитки. Недостаточная информированность об их вреде, мода на слабоалкогольные коктейли и пиво ведут не только к привыканию к алкоголю и алкоголизации, возникновению «букета» заболеваний, характерных для потребителей крепких напитков, но и вызывают проблемы деторождения.

Формирование трезвого образа жизни у подрастающего поколения - является самым эффективным видом первичной профилактики употребления спиртных напитков.

Информационно-просветительское мероприятие проводится в форме игры-квиза, что позволяет повысить интерес студентов к просветительскому мероприятию и вовлечь наибольшее число участников.

**Цели мероприятия:**

Формирование негативного отношения у студентов к употреблению алкогольных напитков и продвижение идеи здорового образа жизни в молодежной среде.

**Задачи мероприятия:**

1. Установление и обоснование негативных последствий приема алкоголя для здоровья
2. Выявление негативных последствий приема алкоголя на общество.
3. Обоснования преимуществ трезвого образа жизни.
4. Воспитание личной ответственности за своё поведение в обществе.
5. Умение работать в коллективе (команде).

**Средства обучения:**

**Место проведения:** заранее подготовленное помещение в краевых государственных бюджетных профессиональных образовательных учреждениях Красновского края.

**Оборудование:** Сценарий игры, фильм «Секреты манипуляции: алкоголь» (<http://www.krascmp.ru/biblioteka/prosvetitelskie-materialy-dlya-shkolnikov/> - ссылка на фильм), презентация «ЗОЖый квиз. Здоровье vs Алкоголь», бланки ответов команд, судейские бланки, листы формата А4 для написания предложений, карандаши, фломастеры.

**Правила квиза:**

Перед началом игры-квиза студентам демонстрируется фильм «Секреты манипуляции: алкоголь» из серии фильмов проекта Общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело»

1. Участники: Команды, сформированные из студентов (5-7 человек).
2. В игре может одновременно принимать участие неограниченное количество команд.
3. Жюри формируется из не менее, чем трех человек.
4. Игра предусматривает 5 этапов (анаграммы, ребусы, викторина «Правда об алкоголе», пословицы о здоровом образе жизни, предложения по продвижению ЗОЖ в образовательном учреждении)
5. Каждый этап состоит из 5-13 заданий.
6. Выполнение каждого задания 1-4 этапов оценивается в 1 балл. По окончании игры баллы суммируются. Максимальное количество баллов за 1 - 4 этапы – 32 балла.

Количество баллов за 5 этап зависит от количества предложений по формированию ЗОЖ у студентов в образовательной организации. Одно предложение - 1 балл.

1. На подготовку ответов при выполнении каждого этапа отводится определенное количество времени: Первый этап – 5 минут, второй этап - 5 минут, третий этап – 10 минут, четвертый этап – 10 минут и пятый этап - 20 минут.
2. Ответы каждого задания этапов записываются на заранее предоставленных бланках ответов команд, которые предоставляются жюри.
3. Представители жюри регистрируют количество баллов в судейском листе присужденных каждой команде на этапах квиза.
4. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов по итогам суммирования их всех судейских листов жюри.

**Ход игры-квиза**

**Ведущий:** О вреде пьянства сказано немало. Но, несмотря на это, тысячи людей продолжают употреблять алкоголь. Сегодня мы проведем игру-квиз, посвященную, именно, этой проблеме «здоровье vs алкоголь». Предлагаю подумать и дать название командам-участникам и озвучить их.

**Капитаны команд** оглашают названия команд.

**Ведущий:** Сейчас Вам необходимо сосредоточится, внимательно посмотреть фильм «Секреты манипуляции: алкоголь», после которого Вы должны будете ответить письменно на 9 вопросоввикторины «Правда об алкоголе», опираясь на информацию, полученную в ходе просмотра фильма.

**1 этап. Викторина «Правда об алкоголе»**

Ведущий предлагает участникам ответить на 9 вопросов после просмотра фильма «Секреты манипуляции: алкоголь»

1. Как менялся ГОСТ на спирт с течением времени?

(Правильный ответ: За 20 лет, с 1973 по 1993 год, из первоначального определения полностью исчезли слова, что спирт относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.)

2. Почему употребление спиртного часто приводит к бесплодию или рождению больных детей?. (Правильный ответ: Алкоголь является сильнейшим мутагеном, т.е. наносит непоправимые генетические повреждения. Спиртное безвозвратно разрушает ДНК мужских и женских половых клеток. Поврежденные клетки дают начало рождению больных детей или вообще становятся непригодны к оплодотворению. Каждый человек обладает сокровищем – уникальным кодом ДНК, но если он употребляет алкоголь, то навсегда его теряет.)

3. Зачем придумали алкогольные коктейли? (Правильный ответ: Чтобы вовлечь молодежь и детей в употребление алкоголя. Для этого производители уменьшили содержание спирта, добавили подсластители, улучшители вкуса, создали яркую упаковку.)

4. К чему приводит употребление пива? (Правильный ответ: В состав пива входят фитоэстрогены – растительный аналог женских половых гормонов. Переизбыток гормонов у женщины вызывает рост волос на лице (усы, борода), ожирение, бесплодие. У мужчин из-за фитоэстрогенов по женскому типу на бедрах и талии откладывается жир, растет живот, дряхлеют мышцы, появляется импотенция.)

5. Почему в кино и телесериалах присутствуют сцены употребления алкоголя? (Правильный ответ: Это скрытая реклама спиртного. Методы скрытой рекламы идеально подходят для продвижения товаров, реклама которых ограничена законом, в том числе алкоголя и табака. Посмотрев сериал или кино, где герои пьют алкоголь, люди постепенно начинают принимать это за норму поведения. Человек будет думать: «Это нормально. Если многие пьют, значит, и я должен так делать»).

6. Кто и зачем распространяет стикеры «Продажа спиртного запрещена лицам до 18 лет»? (Правильный ответ: Алкогольные компании сами разработали и распространяют эти наклейки. Молодых людей убеждают, что алкоголь разрешено употреблять только взрослым. Пользуясь тем, что подростки стремятся выглядеть взрослее, их таким образом втягивают в употребление спиртного.)

7. Приносит ли продажа алкоголя доход государству? (Правильный ответ: Не приносит. По данным Общественной палаты РФ за 2010 год, прямые и косвенные потери от алкоголя в нашей стране как минимум в 20 раз превысили доходы от акцизов. Это значит, бюджет страны на каждый 1 рубль дохода от продажи алкоголя теряет 20 рублей.)

8. Каковы последствия распространения алкоголя в России? (Правильный ответ: 82% убийств, 75% самоубийств, 50% аварий, 50% изнасилований происходит в состоянии алкогольного опьянения. Ежедневно от алкоголя в нашей стране погибает около 2000 человек.)

9. Приведите примеры последствий антиалкогольных мер в нашей стране в разное время. (Правильный ответ: После принятия сухого закона в 1914 году резко сократилась преступность: например, в Туле – на 75%, а в Костроме даже на 95%. Производительность труда, в свою очередь, выросла на 60%. После антиалкогольных мер 1985 года преступность сократилась в полтора раза. Произошел резкий скачок рождаемости: в 1985-87 гг. рождалось на 600 тыс. младенцев в год больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет).

**2 этап. Анаграммы.**

Участникам команд предлагаются зашифрованные слова. Задача - восстановить их.

1. **Ведущий:** Выпив спиртное, человек полностью теряет способность контролировать свою реакцию на окружающие его события и людей, а значит, не может себя вести адекватно. В результате интоксикации организма практически невменяемое состояние сопровождается изменением самооценки, всевозможными психическими патологиями и серьезными нарушениями функций центральной нервной системы.

**Агрессивность (всиасргоньтес)**

1. **Ведущий:** Человек, находящийся в состоянии алкогольного опьянения не задумывается о последствии своих поступков. Тяжелые стадии алкоголизма могут вызывать деградацию личности, изменение морально-нравственных ориентиров, подталкивая больного на нарушение Закона даже в абсолютно трезвом состоянии.

**Преступность (пернотьспус)**

1. **Ведущий:** Алкоголь – это высокотоксичный яд, отравляющий все системы и органы человеческого тела. При продолжительном его употреблении происходят необратимые деградации в организме и развитие многочисленных заболеваний. Большая часть из них является неизлечимыми, приводящими к летальному исходу.

**Смертность (сетрстьмонр)**

1. **Ведущий:** Являясь основным фильтрующим органом, печень первой принимает на себя удар по переработке спиртного. Уже после самой маленькой порции этанола запускается процесс очищения организма. Если алкоголя очень много, печень перестает справляться с детоксикацией (очищением), что сопровождается тяжелейшим похмельем.

**Отравление (тоарлвнеие)**

1. **Ведущий:**  Распущенность, связанная с частым и большим употреблением алкогольных напитков с осознанным или неосознанным желанием получить наркотический эффект.

**Пьянство (ьпнятсов)**

**3 этап. Ребусы.**

Ведущий предлагает командам разгадать 5 ребусов - последствий пьянства и алкоголизма.

1. **Инвалидность.**

 **+ Н**

1. **Бесплодие.**

 **4 = Е**

1. **Интоксикация.**

 **3 = К**

1. **Зависимость.**

1. **Деградация.**

 **6,7,8**

**4 этап. Пословицы о здоровом образе жизни.**

**Ведущий:** Командам необходимо закончить пословицы о здоровом образе жизни.

1. Береги здоровье … (смолоду)
2. Болен – лечись, а здоров… (берегись)
3. Было бы здоровье, а счастье… (найдётся)
4. Где здоровье, там и… (красота)
5. Двигайся больше – проживёшь… (дольше)
6. Забота о здоровье – лучшее… (лекарство)
7. Здоровье сгубишь – новое… (не купишь)
8. Смолоду закалиться – на век… (пригодиться)
9. В здоровом теле – ……..(здоровый дух)
10. Здоровье дороже денег: здоров буду — и денег…(добуду)
11. Кто спортом занимается, тот силы…..(набирается)
12. Кто любит спорт, тот здоров и …..(бодр)
13. Утро встречай зарядкой, вечер провожай…..(прогулкой).

**5 этап. Предложения по продвижению ЗОЖ в образовательном учреждении.**

**Ведущий:** Внесите предложения по продвижению ЗОЖ в студенческой среде Вашего образовательного учреждения.

**Подведение итогов.**

1. Жюри подводят итоги игры-квиза.
2. Во время подведения итогов ведущий проводит зарядку. Возможные варианты физических упражнений размещены на сайте КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (<https://disk.yandex.ru/i/cWAZ-J-rv20xxw> - ссылка на комплекс первый комплекс упражнений;

<https://disk.yandex.ru/i/imgjqB46qx6rZQ> - ссылка на второй комплекс упражнений)

1. Вручение призов за первое, второе и третье место.
2. Участники высказывают мнение о мероприятии и свои пожелания.

**Ведущий:**

Алкоголь – не специфический пищевой продукт, а наркотик, разрушающий физическое и психическое здоровье человека. Алкогольный бизнес строится на незнании людей о последствиях употребления спиртного. Производители алкогольной продукции внедряют в общество заведомо ложную информацию о том, что якобы существует «культурное» употребление алкоголя, его «безопасные» дозы.

Если вы хотите быть здоровыми и счастливыми, необходимо исключить алкоголь из вашей жизни.

***Будьте разумны! Не позволяйте собой манипулировать и делитесь знанием!***

Бланк ответов

Команда

|  |
| --- |
| 1 этап. Викторина «Правда об алкоголе». |
| 1. |  |
| 2.  |  |
| 3. |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| 9 |  |
| 2 этап. Анаграммы  |
| 1. |   |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| 3 этап. Ребусы |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| 4 этап. Пословицы о здоровье. |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| 6. |  |
| 7. |  |
| 8. |  |
| 9. |  |
| 10. |  |
| 11. |  |
| 12. |  |
| 13. |  |

Судейский лист игры-квиза

«ЗОЖный квиз! Здоровье vs алкоголь»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап игры | Команда | Команда |
| 1. **Викторина «Правда об алкоголе».**

За каждый правильный ответ дается по 1 баллу. Максимальное количество баллов 9. |  |  |
| 1. **Анаграммы.**

За каждый правильный ответ дается по 1 баллу. Максимальное количество баллов 5.  |  |  |
| 1. **Третий.** За каждый правильный ответ дается по 1 баллу. Максимальное количество баллов 5 баллов.
 |  |  |
| 1. **Пословицы о здоровье.**

За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 13. |  |  |
| 1. **Проект**

Максимальное количество баллов 5. |  |  |
| Итого: |  |  |