

3



**lygis**



Debatai .....	64
Jūs, įstatymas ir lytis.....	68
Jūs, draugai ir nepažįstamieji.....	71
Jaunuoliai jaunuoliams.....	73
Informacinė kampanija.....	76
Žiniasklaida ir alkoholis.....	78
Eismas ir alkoholis .....	80

# Debatatai

<b>Užsiėmimo trukmė</b>	40–120 minučių.
<b>Medžiaga ir pasiruošimas</b>	Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 18.a punkto kopijų kiekvienam grupės nariui. Jeigu yra galimybė, pasirūpinkite prieiga prie interneto, kad dalyviai galėtų pasieškoti informacijos.
<b>Tikslas</b>	Šio užsiėmimo tikslas yra įžiebtį debatus apie alkoholio poveikį individams ir apskritai visuomenei.
<b>Darbo metodai</b>	Grupinis pratimas Debatatai

## Įžanga

Jaunuoliai bus paprašyti dalyvauti debatuose apie alkoholio poveikį konkrečiam individui ir apskritai visuomenei. Turi būti aptariami tiek neigiami, tiek teigiami aspektai. Motyvas, dėl kurio reikia imtis abiejų klausimo pusių, yra užtikrinti, kad diskusija atspindėtų realybę. Pratimą turėtų sudaryti diskusija, argumentavimas ir debatai tarp dviejų skirtingiems požiūrio kampams atstovaujančių grupių.

## Eiga

- Pratimą pradėkite su visais drauge nuo diskusijos apie alkoholį, kiek jis yra susijęs su jumis ir jūsų aplinkiniais. Pasinaudokite toliau pateiktais klausimais:
  - Kas iš jūsų aplinkinių vartoja alkoholį?
  - Ar yra jo nevarojančių?
  - Kas jį perka?
  - Kada jie geria alkoholį?
  - Kur jie geria alkoholį?
  - Su kuo jie geria alkoholį?
- Jaunuolius padalykite į dvi grupes. Viena grupė turės analizuoti neigiamą alkoholio visuomenei ir konkrečiam individui poveikį, o kiti analizuos teigiamą alkoholio visuomenei ir konkrečiam individui poveikį. Jeigu pageidaujate, galite grupėms išdalyti pastabas, jas dalyviai galės panaudoti kaip papildomą informacijos šaltinį.
- Tegul grupės dirba su dalyviams skirtos medžiagos 18.a punkto užduotimi savarankiškai. Šioje medžiagoje yra pateiktos idėjų lentelės, kurias grupė gali panaudoti analizuodama teigiamą ar neigiamą alkoholio poveikį.
- Kai grupės bus pasiruošusios, pradėkite debatus. Debatams gali vadovauti arba užsiėmimo vadovas, arba vienas iš dalyvių. Grupės turėtų pasinaudoti pačių rastais teigiamo / neigiamo alkoholio poveikio visuomenei ir konkrečiam individui argumentais.
- Nubraižykite tokią lentelę ir įrašykite į ją argumentus:

Visuomenė	Individas
–	–
+	+

f) Pratimą pratęskite visų dalyvių balsavimu toliau pateiktu klausimu:  
Ar neigiamas alkoholio poveikis visuomenei ir konkrečiam individui yra didesnis negu teigiamas poveikis? Pagrįskite atsakymą.

## Pastabos

### Poveikis organizmui

Alkoholio poveikis kiekvieno žmogaus atžvilgiu – skirtingas. Tai priklauso nuo kūno masės, lyties, sveikatos būklės ir t. t. Dviem asmenims išgėrus tokį patį kiekį, alkoholio kiekis kraujyje gali būti visiškai kitoks. Yra daug tam įtakos darančių veiksnių: kiek ir ką žmogus buvo suvalgęs, kaip greitai išgėrė alkoholį ir t. t. Neįmanoma paspartinti alkoholio metabolizmo, tokios priemonės kaip sauna ar kava nėra veiksmingos. Organizmas alkoholį asimiliuoja savo tempu. Kai vartojamas alkoholis, individo elgesys ir nuotaika kinta priklausomai nuo didėjančio alkoholio kiekio kraujyje. Pradžioje tai yra patogu – atsipalaiduojama ir pasijuntama gerai. Dingsta suvaržymai. Kuo daugiau išgeriama, tuo mažiau pajėgiama kontroliuoti tiek savo emocijas, tiek ir kūną. Kalba pasidaro neaiški, nuotaika gali greitai keistis ir baigtis emocijų protrūkiams. Darosi sunku kontroliuoti kūną – pradedama klupinėti ar netgi griuvinėti. Tie, kurie išgeria didelį alkoholio kiekį, gali prarasti sąmonę, o blogiausiu atveju – apsinuodyti alkoholiu.

Smegenys. Smegenų pažeidimas gana dažnai pasitaiko tais atvejais, kai alkoholis vartojamas ilgai ir dideliais kiekiais. Pirmieji ženklai yra trumpalaikės atminties, t. y. gebėjimo prisiminti dalykus, kurie įvyko pastaruoju metu, sutrikimai. Atminties spragos, atsirandančios išgėrus alkoholio, gali būti ankstyvasis smegenų pažeidimo požymis.

Širdis. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais gali pažeisti tiek širdį, tiek ir kraujagysles. Vartojant alkoholį kraujo spaudimas gali pernelyg padidėti, o tai gali baigtis širdies nepakankamumu ar netgi mirtimi.

Kepenys. Kepenys – vienas sudėtingiausių žmogaus kūno organų. Viena svarbiausių kepenų funkcijų yra detoksikacija. Jos apsaugo organizmą nuo apsinuodijimo, suskaidydamos kenksmingas medžiagas, kol šios dar nepateko į kraujotaką. Iš visų žmogaus kūno organų kepenims gresia didžiausias pavojus nesaikingo alkoholio vartojimo atvejais, nes beveik visas alkoholis, kurį žmogus išgeria, yra asimiliuojamas čia. Vos keletas alkoholio vartojimo dienų gali sukelti kepenų pabrinkimą ir skausmą. Ląstelės yra pažeidžiamos ir kepenų funkcija suprastėja. Šio tipo pažeidimas yra labai dažnas.

### Kodėl yra nustatyta amžiaus riba alkoholiui vartoti ir pirkti?

Paaugliai nėra pajėgūs įvertinti alkoholio vartojimo pasekmių taip, kaip tai geba padaryti didžioji dalis suaugusiųjų. Paaugliams taip pat sunkiau atpažinti, kada jie yra apsvaigę, todėl dažnai stipriai nusigeria. Tie, kurie paauglystės metais vartoja daug alkoholio, priklausomybę gali įgyti vos per keletą metų. Suaugusiesiems šis procesas dažnai užtrunka kur kas ilgiau. Suaugusieji taip greitai netampa priklausomi, jiems lengviau pastebėti įspėjamuosius ženklus ir keisti alkoholio vartojimo įpročius.

Paauglių nesugebėjimas įvertinti alkoholio vartojimo pasekmių reiškia, kad jie yra labiau linkę patekti į problemines situacijas. Todėl taip pat išauga nelaimingų atsitikimų rizika. Didžioji dalis žmonių, kurie įsivelia į muštynes ar pirmą kartą išbando narkotikus, būna apsvaigę nuo alkoholio. Asmenybė labiausiai pažeidžiama paauglystės metais. Tai toks gyvenimo laikotarpis, kai vystosi individų socializavimosi, bendravimo ir flirtavimo įgūdžiai. Jeigu pradėsite vartoti alkoholį anksti, yra didžiulė rizika, kad visuomet siesite šiuos dalykus su alkoholiu.

## Alkoholis ir visuomenė

Nors mūsų visuomenėje vartoti alkoholį yra leidžiama, tai nereiškia, kad alkoholis nekenksmingas. Piktnaudžiavimas alkoholiu, kaip ir kitos piktnaudžiavimo narkotikais formos, sukelia neigiamų fizinių ir psichologinių padarinių. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais ilgą laiką didina priklausomybės riziką. Jeigu tapsite priklausomas, nepajėgsite kontroliuoti savęs ir alkoholio vartojimo. Kiekvienais metais 100 tūkstančių Lietuvos gyventojų tenka apytikriai 30 mirusiųjų nuo alkoholio nulemtų priežasčių (2009 m. – 32,22, 2010 m. – 31,09, 2011 m. – 31,14, 2012 m. – 30,32, 2013 m. – 29,79 asmenys/100 000 gyventojų). Dėl atsitiktinio apsinuodijimo alkoholiu 2014 m. mirė 242 Lietuvos gyventojai, 2015 m. – 253. Piktnaudžiaujančiųjų alkoholiu ir jų šeimų asmeninės kančios yra didžiulės (Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2014 ir 2016).

## Ką reglamentuoja įstatymas?

Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatyme nustatyti šie alkoholio prekybos ir vartojimo apribojimai:

22 straipsnis. Alkoholinių gėrimų vartojimo ribojimas

1. Lietuvos Respublikoje vartoti alkoholinius gėrimus draudžiama:
  - 1) laisvės atėmimo, karinėse ir sukarintos tarnybos, policijos ir kitose statutinėse, sveikatos priežiūros, ugdymo įstaigose ir jų teritorijose;
  - 2) valstybės valdžios ir valdymo institucijose, išskyrus oficialius priėmimus ir kitus protokolinius renginius. Ši nuostata netaikoma šių institucijų patalpose įrengtose viešojo maitinimo įmonėse, turinčiose licencijas verstis mažmenine prekyba alkoholiniais gėrimais;
  - 3) visų rūšių viešajame transporte, išskyrus tarptautinio susisiekimo traukinius, siaurojo geležinkelio traukinius ir laivus, kuriuose yra atskirai įrengtos viešojo maitinimo vietos, taip pat orlaivius, skrendančius už Lietuvos Respublikos ribų;
  - 4) viešose vietose, išskyrus viešojo maitinimo įmones, turinčias licencijas verstis mažmenine prekyba alkoholiniais gėrimais, ir parodose, mugėse bei masiniuose renginiuose, kuriuose savivaldybių tarybų nustatyta tvarka įmonėms yra išduotos licencijos prekiauti alkoholiniais gėrimais.
2. Lietuvos Respublikoje draudžiama asmenims iki 18 metų vartoti alkoholinius gėrimus ar jų turėti.
3. Įmonės, turinčios licencijas verstis mažmenine prekyba alkoholiniais gėrimais ir vykdančios viešojo maitinimo veiklą, privalo užtikrinti, kad prekybos alkoholiniais gėrimais vietose asmenys iki 18 metų nevartotų alkoholinių gėrimų (Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatymas, 2008).
4. 18 straipsnis. Prekybos alkoholiniais gėrimais mažmeninės prekybos ir viešojo maitinimo įmonėse tvarka:
5. Lietuvos Respublikoje draudžiama parduoti:
  - 1) pilstomus alkoholinius gėrimus. Šis draudimas netaikomas alkoholiniais gėrimams, parduodamiems stacionariose viešojo maitinimo įmonėse, stacionariuose pastatuose vykstančiose parodose bei mugėse, tarptautinio susisiekimo traukiniuose, siaurojo geležinkelio traukiniuose ir laivuose, kuriuose yra atskirai įrengtos viešojo maitinimo vietos, orlaiviuose, vežančiuose keleivius tarptautiniais maršrutais, alkoholiniais gėrimams (kurių tūrinė etilo alkoholio koncentracija neviršija 22 procentų), parduodamiems nestacionariose viešojo maitinimo įmonėse savivaldybės tarybos nustatyto kurortinio, poilsio bei turizmo sezono laikotarpiu, taip pat pilstomiems alui, alaus mišiniams su nealkoholiniais gėrimais ir natūralios fermentacijos sidrui, parduodamiems firminėse gamybos įmonių parduotuvėse, pilstomiems alui, alaus mišiniams su nealkoholiniais gėrimais ir natūralios fermentacijos sidrui (kurių tūrinė etilo alkoholio koncentracija neviršija 6 procentų), parduodamiems masiniuose renginiuose, parodose bei mugėse;

- 2) alkoholinius gėrimus neblaiviems asmenims;
- 3) alkoholinius gėrimus asmenims, jaunesniems kaip 18 metų.
6. Alkoholinių gėrimų pardavėjai turi teisę, o kai kyla abejonių, kad asmuo yra jaunesnis negu 18 metų, privalo iš perkančio alkoholinius gėrimus asmens reikalauti pateikti asmens amžių liudijantį dokumentą. Jeigu toks asmuo nepateikia amžių liudijančio dokumento, alkoholinių gėrimų pardavėjai privalo atsisakyti parduoti jam alkoholinius gėrimus.
7. Alkoholinių gėrimų pirkėjai turi teisę pardavimo vietoje gauti išsamią, teisingą, tikslią ir aiškią informaciją apie perkamą prekę.
8. Prekybos alkoholiniais gėrimais viešojo maitinimo ir prekybos įmonėse, įskaitant neapmuitinamas parduotuves, taisyklės, vadovaudamasi šiuo įstatymu ir Civiliniu kodeksu, tvirtina Lietuvos Respublikos Vyriausybė.
9. Savivaldybių tarybos turi teisę riboti ar uždrausti prekybą alkoholiniais gėrimais švenčių ir masinių renginių dienomis (Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatymas, 2004).

## Tolesni veiksmai

Paprašykite jaunuolių padirbėti individualiai arba mažomis grupelėmis ir parašyti skaitytojo laiško tipo (poleminių) straipsnių laikraščiui tema „Alkoholio poveikis visuomenei ir individui“. Iš surinktų straipsnių parenkite laikraštį ir pristatykite jį savo organizacijoje.

## 17.A. Pasirinkimas–veiksmas–pasekmė

### Vakarėlis

Ignas yra aštuntokas, po vasaros atostogų jis pradės eiti į 9 klasę. Tai reiškia, kad Ignas pereis į naują mokyklą – tą pačią, kurią lanko jo vyresnis brolis. Norėdamas padėti Ignui padaryti gerą pradžią, vyresnis brolis nusiveda jį į vakarėlį, kur renkasi daug jaunimo iš jų mokyklos. Ignas stovi ir kalbasi su keliais brolio draugais. Šie pasiūlo Ignui išgerti alaus. Norėdamas pasirodyti „kietas“, vaikinai priima pasiūlymą. Po kelių bokalų alaus Ignas beveik visiškai nusigeria ir netrukus jau nebepajėgia savęs kontroliuoti: neaiškiai kalba, suklumpa ir pargriūva.

Kokius pasirinkimus padarė Ignas?

Ką jis padarė, kad taip nusigėrė?

Kas, jūsų manymu, bus toliau?

## 18.A. Debatai

### Užduotis 1 grupei:

Jūs nagrinėsite neigiamą alkoholio poveikį visuomenei ir konkrečiam individui.

### Užduotis 2 grupei:

Jūs nagrinėsite teigiamą alkoholio poveikį visuomenei ir konkrečiam individui.

*leškodami argumentų apsvarstykite toliau pateiktas temas:*

Prekybos centras	Ligoninė	Alkoholizmas
Policija	Mokykla	Barai ir restoranai
Kainos	Didmiestis	Pietavimas
Pramonė	Vairuotojai	Pėstieji
Muštinės	Darbas	Žemės ūkis
Šventimas su draugais	Vežimas	Dviratininkai
Šalies ekonomika	Šeima	Sportas

Alkoholio poveikį visuomenei ir konkrečiam individui aptarkite debatuose.

# Jūs, įstatymas ir lytis

## Užsiėmimo trukmė

40–80 minučių.

## Medžiaga ir pasiruošimas

Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 19.a ir 19.b punktų kopijų kiekvienam jaunuoliui arba jų grupei.

## Tikslas

Šio pratimo tikslas yra paskatinti dalyvius aptarti alkoholio vartojimą reglamentuojančius įstatymus, apsvarstyti alkoholio poveikį, taip pat ar esama lyčių skirtumų šiuo klausimu.

## Darbo metodai

Diskusija  
Skaitymas ir analizė  
Grupės diskusija / individualus aptarimas

## Įžanga

Šis pratimas apima bendrą diskusiją ir su alkoholio vartojimu susijusių klausimų apsvarstymą teisiniu požiūriu: kodėl šie įstatymai egzistuoja, kas nutiktų, jeigu nebūtų įstatymų ir t. t. Atliekant pratimą taip pat nagrinėjama asmeninė atsakomybė, rizika ir lyčių perspektyvos.

Pratimas gali būti padalytas į du etapus. Pirmą etapą pradėkite aptardami su alkoholio vartojimu susijusius klausimus drauge su dalyviais, remdamiesi pateiktais klausimais. Antrame etape bus nagrinėjamos dvi skirtingos su alkoholio vartojimu susijusios situacijos. Vienoje situacijoje veikia du vaikinai, o kitoje – dvi merginos. Pratimas taip pat gali būti užduotas kaip savarankiškas darbas.

## Eiga

### I etapas

- Pratimą pradėkite paaiškindami, kad ketinate kalbėti apie alkoholį ir įstatymus.
- Nuodugniai išnagrinėkite klausimus, pateiktus dalyviams skirtos medžiagos 19.a punkte. Jie nagrinėja taisykles ir įstatymus, susijusius su alkoholio vartojimu visuomenėje. Pastabose rasite pagalbinių priemonių ir faktinės informacijos.

### II etapas

- Suskirstykite jaunuolius į grupes, paprašykite jų aptarti dvi situacijas, pateiktas dalyviams skirtos medžiagos 19.b punkte, ir atsakyti į klausimus apie jas. Istorijos daugeliu požiūrių panašios, tačiau yra skirtingos žvelgiant iš lytiškumo perspektyvos. Jeigu jums trūksta laiko, galite apsvarstyti galimybę antro etapo užduotį skirti kaip savarankišką darbą.
- Tegul grupės aptaria ir atsako į klausimus, o tada pateikia savo atsakymus. Jeigu apsisprendžiate užduoti pratimą kaip savarankišką darbą, atsakymus galite aptarti visi drauge arba grupėmis. Aptarkite individualų dalyvių požiūrį, o tuomet siekite prieiti prie bendros nuomonės grupėje.
- Baikite aptardami šiuos klausimus visi drauge:
  - Kokia rizika yra susijusi su alkoholio vartojimu? (Pavyzdžiai: fizinė, psichinė ir t. t.)
  - Ar manote, kad istorijos būtų susiklosčiusios kitaip, jeigu situacijos dalyviai būtų buvę kitos lyties?



- Kokia rizika kyla merginoms / vaikinams vartojant alkoholį? Kokius konkrečius pavojus galite išvardyti? (Pavyzdžiai: užpuolimas, vandalizmas, išprievartavimas ir t. t.)
- Kaip manote, ar esama skirtumų tarp vaikinių ir merginų žvelgiant iš alkoholio vartojimo perspektyvos? (Pavyzdžiai: skiriasi alkoholio vartojimo pradžios amžius, išgeriamas kiekis, aplinkybės, kuriomis alkoholis yra vartojamas, ir t. t.)
- Ar atlikdami šį pratimą sužinojote ką nors, kas jus paveikė ir sužadino norą keisti savo reakciją ir elgesį ateityje? Pagrįskite atsakymą.

## Pastabos

### Standartiniai atsakymai

*Atsakymai į pirmą klausimą apie „Simono vakaro“ situaciją, pateiktą dalyviams skirtos medžiagos 19.b punkte:*

Policija gali pamanyti, kad Simonas yra per daug išgėręs, o tai yra pakankama priežastis jį sulaukyti. Vaikiniai nėra nusizengę įstatymui dėl alkoholio pirkimo nesulaukus pilnametystės, tačiau jie tikrai neturėjo jo imti iš Simono tėvų. (Kiti klausimai, pateikti dalyviams skirtos medžiagos 19.b punkte, yra pagrįsti vertybių vertinimu, o tai reiškia, kad nėra teisingų ar klaidingų atsakymų į juos.)

*Atsakymai į pirmą klausimą apie „Merginų vakaro“ situaciją, pateiktą dalyviams skirtos medžiagos 19.b punkte:*

Merginos dar neturi 18 metų, o kavinėje joms pardavė alaus. Tai reiškia, kad kavinės savininkas pažeidė įstatymą. Vaikiniai, su kuriais jos leido laiką, taip pat pasielgė neteisėtai – nupirko alkoholio merginoms, kurios yra nepilnametės. (Kiti klausimai, pateikti dalyviams skirtos medžiagos 19.b punkte, yra pagrįsti vertybių vertinimu, o tai reiškia, kad nėra teisingų ar klaidingų atsakymų į juos.)

### Ką reglamentuoja įstatymas?

Lietuvoje alkoholio gamybą, prekybą, platinimą, prieinamumą, reklamą ir kitus alkoholio pramonės aspektus reguliuoja Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatymas. Atliekant šį pratimą rekomenduojama paruošti aktualios redakcijos įstatymo kopiją ir susipažinti su teisiniais alkoholio vartojimo ir pardavimo ribojimais, taip pat susipažinti su teisine atsakomybe už šio įstatymo pažeidimus. Įstatymas yra dažnai svarstomas ir atnaujinamas, aktualiausią jo redakciją galite rasti elektroniniame Teisės aktų registre adresu [www.e-tar.lt](http://www.e-tar.lt)

### Kodėl yra nustatyta amžiaus riba, nuo kada galima alkoholį vartoti ir pirkti?

Paaugliai nėra pajėgūs įvertinti alkoholio vartojimo pasekmių taip, kaip tai geba padaryti didžioji dalis suaugusiųjų. Paaugliams taip pat sunkiau atpažinti, kada jie yra apsvaigę, todėl dažnai stipriai nusigeria. Tie, kurie paauglystės metais vartoja daug alkoholio, priklausomybę gali įgyti vos per keletą metų. Suaugusiesiems šis procesas dažnai užtrunka kur kas ilgiau. Suaugusieji taip greitai netampa priklausomi, jiems yra lengviau pastebėti įspėjamuosius ženklus ir keisti alkoholio vartojimo įpročius.

Paauglių nesugebėjimas įvertinti alkoholio vartojimo pasekmių reiškia, kad jie yra labiau linkę patekti į problemines situacijas. Todėl taip pat išauga nelaimingų atsitikimų rizika. Didžioji dalis žmonių, kurie įsivelia į muštynes ar pirmą kartą išbando narkotikus, būna apsvaigę nuo alkoholio.

Asmenybė yra labiausiai pažeidžiama paauglystės metais. Tai toks gyvenimo laikotarpis, kai vystosi individų socializavimosi, bendravimo ir flirtavimo įgūdžiai. Jeigu pradėsite vartoti alkoholį anksti, yra didžiulė rizika, kad visuomet siesite šiuos dalykus su alkoholiu.

## Alkoholis ir visuomenė

Nors mūsų visuomenėje alkoholį vartoti yra leidžiama, tai nereiškia, kad alkoholis nekenksmingas. Piktnaudžiavimas alkoholiu, kaip ir kitos piktnaudžiavimo narkotikais formos, sukelia neigiamų fizinių ir psichologinių padarinių. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais ilgą laiką didina priklausomybės riziką. Jeigu tapsite priklausomas, nepajėgsite kontroliuoti savęs ir alkoholio vartojimo. Kiekvienais metais 100 tūkstančių Lietuvos gyventojų tenka apytikriai 30 mirusiųjų nuo alkoholio nulemtų priežasčių (2009 m. – 32,22, 2010 m. – 31,09, 2011 m. – 31,14, 2012 m. – 30,32, 2013 m. – 29,79 asmenys/100 000 gyventojų). Dėl atsitiktinio apsinuodijimo alkoholiu 2014 m. mirė 242 Lietuvos gyventojai, 2015 m. – 253. Piktnaudžiaujančiųjų alkoholiu ir jų šeimų asmeninės kančios yra didžiulės (Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2014, 2016).

## Tolesni veiksmai

Aptarkite įvairias kitas situacijas ir problemas, kurios gali jose kilti. Klausimų, kuriuos galite užduoti, pavyzdžiai:

- Ar turėtumėte priimti pasiūlymą išgerti alkoholio? Kur turėtumėte nubrėžti ribą ir pasakyti „ne“?
- Ar iš tikrųjų žinote, kas tai per gėrimas? Ką galite padaryti, kad tai sužinotumėte?
- Jeigu jūsų draugas pasigeria ir užsimano eiti namo, ką jūs, kaip atsakingas draugas, turėtumėte daryti?

## 19.A. Jūs, įstatymas ir lytis

Atsakykite į toliau pateiktus klausimus:

- 1) Kodėl, jūsų manymu, kai kurie tėvai leidžia savo vaikams paragauti alkoholio, nors šiems įsigyti alkoholio nesulaukus 18 metų yra draudžiama?
- 2) Kodėl, jūsų manymu, įstatymas nustato, kad asmuo, neturintis 18 metų, negali pirkti alkoholio restoranuose, baruose, kavinėse ir t. t.?
- 3) Ar kiltų kokių nors problemų, jeigu vaikams ir jaunuoliams būtų leidžiama nusipirkti alkoholio? Jeigu taip, tai kokių problemų tai sukeltų ir kam?
- 4) Jeigu galėtumėte spręsti, ar nuspręstumėte pakeisti įstatymą? Kaip ir kodėl?

## 19.B. Jūs, įstatymas ir lytis

*Perskaitykite situaciją ir aptarkite toliau pateiktus klausimus*

### **Simono vakaras**

Deividas ir Simonas yra 14 metų, jie geriausi draugai. Kartu leidžia laiką mokykloje, futbolo treniruotėse ir laisvalaikiu. Simono tėvai savaitei išvažiuoja atostogauti, tad jis tuo laiku lieka pagyventi Deivido namuose. Tos atostogų savaitės šeštadienį Simonas, Deividas ir keletas jų draugų užsuka į Simono namus.

Apžiūrėję Simono tėvų barą, vaikinai pradeda ragauti gėrimus. Simonas iš pradžių šiek tiek nervinasi dėl tokios situacijos, bet greitai įsismagina ir netrukus visiškai apgirsta. Veikiamas alkoholio, jis darosi vis triukšmingesnis ir aktyvesnis. Ir štai jis jau stovi gatvėje priešais namą, dainuoja ir žadina kaimynus. Deividas ir kiti Simono draugai mėgina jį nuraminti, tačiau tai tik suerzina girtutėlį draugą. Kyla muštynės ir apsnūdę kaimynai iškviečia policiją. Ši nutraukia muštynes ir išsiveža vaikus į policijos komisariatą.

- 1) Ar vaikinai pažeidė kokius nors įstatymus? Paaiškinkite.
- 2) Kodėl, jūsų manymu, taip elgėsi Simonas? Kodėl, jūsų manymu, draugai mėgino sustabdyti Simoną?
- 3) Kaip, jūsų manymu, policija reaguos į vaikinų elgesį?
- 4) Ar manote, kad Simono ir Deivido tėvai bus į tai įtraukti? Kaip?
- 5) Kas, jūsų manymu, bus toliau?

## 19.B. Jūs, įstatymas ir lytis

*Perskaitykite situaciją ir aptarkite toliau pateiktus klausimus*

### **Merginų vakaras**

Agnė ir Lina yra 14 metų, tačiau žmonės dažnai pamano, kad jos vyresnės. Vieną vakarą pakeliui į miestą jos sutinka keletą vyresnių vaikinų ir užsuka su jais į kavinę. Agnė ir Lina užsisako gėrimų. Jos puikiai leidžia laiką su vaikiniais ir daug geria. Vėliau vakare Lina pasijunta blogai, – ji per daug išgėrusi. Lina pasisako Agnei, kad nori eiti namo. Tačiau Agnė trokšta pasilikti, ji nusivilia ir supyksta. Lina nežino, ką daryti. Ar ji turėtų viena eiti namo? Vienas iš vaikinų, kuriuos jos sutiko tą vakarą, pasiūlo parvežti ją namo.

- 1) Ar buvo pažeisti kokie nors įstatymai? Paaiškinkite.
- 2) Koku būdu / kokiais būdais, jūsų manymu, Lina atsidūrė rizikingoje situacijoje? Kas galėjo nutikti?
- 3) Koku būdu / kokiais būdais, jūsų manymu, Agnė yra patekusi į rizikingą situaciją? Kas galėjo nutikti?
- 4) Ką, jūsų manymu, turėtų daryti Agnė?
- 5) Ką, jūsų manymu, turėtų daryti Lina?
- 6) Jeigu jaunas žmogus prisigeria, ar jam rizika patekti į nemalonią situaciją yra didesnė negu apsvaigusiam vyresniam žmogui? Paaiškinkite kodėl.

# Jūs, draugai ir nepažįstamieji

---

<b>Užsiėmimo trukmė</b>	60–80 minučių.
<b>Medžiaga ir pasiruošimas</b>	Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 20.a ir 20.b punktų kopijų visiems grupės nariams.
<b>Tikslas</b>	Šio pratimo tikslas yra aptarti alkoholio poveikį jaunų žmonių organizmui ir elgsenai. Dalyviai taip pat turės galimybę apsvarstyti alkoholio vartojimo pasekmes ir atsakomybę, kurią prisiima vienas už kitą.
<b>Darbo metodai</b>	Individuali užduotis Skaitymas ir analizė Grupinė diskusija Vaidinimas

---

## Įžanga

Atlikdami šį pratimą jaunuoliai dirbs tiek individualiai, tiek ir grupėmis. Pirmiausia kiekvienas dalyvis užpildys formą apie dažniausiai pasitaikančius alkoholio vartojimo ypatumus. Savo atsakymus jie palygins poromis. Galiausiai dalyviai, susiskirstę į grupes, aptars situaciją, kurioje jaunas žmogus patenka į nevaldomą, su alkoholiu susijusį incidentą.

## Eiga

- Pradžioje padalykite formas, pateiktos dalyviams skirtos medžiagos 20.a punkte, kopijas. Tegul dalyviai užpildo šią formą.
- Baigus pildyti formas, pasiūlykite dalyviams susiskirstyti poromis ir aptarti savo atsakymus. Paprašykite jų pasinaudoti toliau pateiktais klausimais lyginant atsakymus:
  - Ar sutinkate vienas su kitu? Jeigu ne, pateikite vienas kitam savo argumentų.
  - Ar, jūsų nuomone, apsvaigimas daro poveikį tik apsvaigusiam žmogui ar tai paveikia ir kitus žmones?
  - Kam – jums, jūsų šeimai, draugams ar kitiems aplinkiniams – neigiamas jūsų apsvaigimo poveikis yra stipriausias?
- Išdalykite dalyviams skirtos medžiagos 20.b punkto, kuriame pateikta istorija pavadinimu „Saulius ir jo draugai“, kopijas. Paprašykite jaunuolių perskaityti situaciją ir tada ją nuodugniai išnagrinėti grupėmis ar su visais drauge.
- Išdalykite dalyviams vaidmenų aprašymus (žr. dalyviams skirtos medžiagos 20.b punktą). Paprašykite juos įsivaizduoti save tokioje situacijoje ir ją suvaidinti. Aptarkite ir suvaidinkite sceną, kaip įvairūs žmonės pasijuto tą naktį.
  - Ką jie darė teisingai ir ką – neteisingai?
  - Ką būtumėte darę jūs?

e) Užsiėmimą baikite aptardami šiuos klausimus:

- Būtumėte ėję ieškoti pagalbos ar bandę pasprukti?
- Ką darytumėte, jeigu draugas (-ė) taip prisigertų, kad nebūtų pajėgus (-i) savimi pasirūpinti?
- Kaip, jūsų manymu, tokiu atveju turėtų pasielgti draugas?
- Kaip reaguotumėte, jeigu draugas nuspręstų jus palikti, nenorėdamas įsivelti į nemalonumus?
- Kaip, jūsų manymu, vakaro įvykiai pakeitė jo dalyvių požiūrį į alkoholį?
- Ar po šio pratimo, atsidūrę panašioje situacijoje ateityje, elgtumėtės kitaip? Paaiškinkite.

## Pastabos

Pradžioje galite susidurti su tam tikru pasipriešinimu dėl etiudų vaidinimo. Kad vaidinimas pasisektų, grupėje turi vyrauti saugi ir atvira aplinka. Todėl paranku pirmiau atlikti „Keturių kampų“ ir „Karštosios kėdės“ pratimus, kurie leistų „apsilti“ prieš pradėdant vaidinti.

Apsvarstykite galimybę surengti intensyvius svarstymus jaunuolių grupėse, kokie galimi įvykiai tokioje situacijoje, tai padėtų pasiruošti vaidinimui. Taip pat galite iš anksto nuspręsti dėl temų, kurias aptarsite, skaičiaus. Pavyzdžiui, „Kaip aš nekenčiu būti erzinas“, „Kodėl mes visuomet įsiveliame į nemalonumus“, „Bjaurūs komentarai“, „Kaip turėtų elgtis tikras draugas“, „Paskalos“ ir t. t. Iš tiesų dalyviai turėtų savanoriškai vaidinti vaidmenis ir visi dalyvauti istorijoje.

Kitas svarbus vaidinimų aspektas yra tas, kad jie privalo būti tikroviški. Vaidinamos situacijos turėtų būti tikėtinos ir realistiškos.

Daugiau informacijos apie diskusijų moderavimą ir „Forumo teatro“ vaidinimą galite rasti skyriuose „Mokomosios medžiagos apžvalga“ ir „Patarimai diskusijos moderatoriumi“.

## Tolesni veiksmai

Norėdami dar konkrečiau paanalizuoti socialinius klausimus, kurie yra susiję su alkoholio vartojimu, galite apsvarstyti galimybę atlikti kitus pratimus: „Eismas ir alkoholis“ (III lygis), „Debatai“ (III lygis).

## 20.A. Jūs, draugai ir nepažįstamieji

Pateikiame keletą dažniausių poveikio, kurį jauni žmonės gali patirti, kai geria alkoholį, rūšių. Aprašykite lentelėje tas poveikio rūšis, kurios jums atrodo svarbiausias. Galite pasirinkti daugiau nei vieną variantą.

Vemiama	Pasakomi dalykai, kurie paprastai nutylimi	Pakliūvama į ligoninę
Suprastėja regėjimas	Sukeliami eismo įvykiai	Jaučiamos pagirios
Sunku stovėti ar tiesiai eiti	Sukeliami ginčai ir muštynės	Kitą dieną sunku pajudėti, kenčiamas skausmas ir sunkumas
Triukšmaujama daugiau nei įprastai	Apsikvailinama	Jūsų pasiūlymas

Apsvarstykite:

- Kaip tai gali paveikti alkoholį vartojantį asmenį?
- Kaip tai gali paveikti alkoholį vartojančio asmens draugus?
- Kaip tai gali paveikti alkoholį vartojančio asmens tėvus?
- Kaip tai gali paveikti kitus asmenis?

## 20.B. Jūs, draugai ir nepažįstamieji

### Saulius ir jo draugai

Penkiolikmetis Saulius su keliais draugais buvo išvykęs į miestą. Sėdėdami parke jie gėrė alų. Saulius gėrė daugiausia ir pasigėrė.

Jau darėsi vėlu ir draugai visi kartu lūkuriavo autobuso. Saulius pasijuto blogai, o draugai pradėjo iš jo šaipytis. Jie provokavo Saulių sakydami, kad šis nepakelia alkoholio. Saulius, kuris jau nebepajėgė blaiviai mąstyti, reagavo į tai bandydamas suduoti draugui į veidą. Jis nepataikė, nugriuvo ir susimušė galvą į šaligatvį taip stipriai, kad prarado sąmonę.

Jo draugai supanikavo ir išsilakstė, išskyrus vieną, kuris pasiliko ir bandė jį pakelti. Laimei, pro šalį važiuo greitosios pagalbos automobilis ir Sauliaus draugui pavyko patraukti vairuotojo dėmesį. Vairuotojas iš karto paklausė Sauliaus tėvų pavardės ir adreso. Draugas prašė, kad jo į tai nepainiotų, tačiau greitosios pagalbos automobilio vairuotojas atkirto, kad turės būti susisiekti su jų abiejų tėvais. Draugas turėjo vykti kartu į ligoninę, ten jį pasitiko policija.

*Užduotis:*

Šio vakaro įvykiai turėjo įtakos ne tik Sauliui, – buvo įvelta ir keletas kitų asmenų. Pamėginkite įsivaizduoti, kaip šie žmonės jautėsi tokioje situacijoje. Kaip jie jautėsi vėliau? Ar kas nors vėliau jautė kaltę? Ką būtumėte darę jūs?

### Situacijos veikėjai:

- Saulius
- Su juo pasilikęs draugas
- Išsilakstę draugai
- Policija
- Greitosios pagalbos automobilio vairuotojas
- Kaimynai
- Sauliaus mama ir tėtis
- Draugo tėvai



# Jaunuoliai jaunuoliams

---

<b>Užsiėmimo trukmė</b>	40–80 minučių (priklausomai nuo to, ar nuspręsite pratimą atlikti dviem etapais, ir nuo dalyvių sugebėjimų).
<b>Medžiaga ir pasiruošimas</b>	Šiam pratimui atlikti dalyviai jau turi turėti šiek tiek žinių apie alkoholį ir su jo vartojimu susijusią riziką. Padarykite pakankamai dalyviams skirtos medžiagos 21.a punkto kopijų kiekvienai nedidelei grupei.
<b>Tikslas</b>	Šio pratimo tikslas yra sudaryti sąlygas dalyviams patiems rasti ir suformuluoti savo pačių rizikos, susijusios su nesaikingu alkoholio vartojimu, mažinimo strategijas. Įgytos žinios padės jiems informuoti kitus jaunos žmones apie alkoholį ir nepriimtina elgesį.
<b>Darbo metodai</b>	Grupinis pratimas Skaitymas ir analizė Kūrybinis darbas Pristatymas

---

## Įžanga

Jeigu jau esate dirbę su mokomąja medžiaga „Kalbėkimės“, jaunuoliai jau turėtų būti įgiję žinių iš šių sričių:

- Motyvai, kodėl jaunimas renkasi vartoti alkoholį ar jo atsisakyti.
- Alkoholio poveikis sveikatai, žmonių bendravimui.
- Rizika ir pasekmės, kurių gali sukelti alkoholio vartojimas.

Šis pratimas gali būti atliekamas toliau su sąlyga, kad dalyviai jau turi žinių apie alkoholį ir kad yra pajėgūs daryti savarankiškus ir protingus sprendimus, susijusius su alkoholio vartojimu, dabar ir ateityje.

Koks yra geriausias būdas perduoti faktus apie alkoholio keliamą riziką jauniems žmonėms? Daroma prielaida, kad dalyviai geriausiai žino, koku būdu jie norėtų sužinoti apie alkoholio keliamą riziką ir pasekmes. Todėl atliekant šį pratimą iniciatyvos perduoti žinių imasi patys užsiėmimo dalyviai.

Atlikdami šį pratimą jaunuoliai informuos kitus bendraamžius apie alkoholio keliamą riziką ir pasekmes, priimtina ir nepriimtina elgesį bei atsakingą požiūrį. Užduoties pabaigoje dalyviai paruoš šias temas iliustruojančių plakatų. Siekiant užtikrinti kuo didesnę poveikį visiems su tuo susijusiems asmenims – nuo dalyvių iki jų tėvų – plakatai turėtų būti pakabinti gerai matomoje vietoje.

# Eiga

## I etapas

- a) Pasakykite dalyviams, kad jie kurs naują mokymosi priemonę, kurios tikslas – perduoti žinias apie alkoholio keliamą riziką bei pasekmes ir paskatinti jaunimą negerti alkoholio.
- b) Jaunuolius padalykite į mažas grupes. Paprašykite jų pirmiausia sudaryti sąrašą įvairių klausimų, kurie, jų manymu, turėtų būti įtraukti į šio dalyko programą. Laikykitės dalyviams skirtos medžiagos 21.a punkte pateiktų nurodymų dėl laipsniško užduoties intensyvėjimo. (Daugiau informacijos šiuo klausimu rasite dalyviams skirtos medžiagos 21.a punkte.)
- c) Tegul grupelės paskiria vieną ar daugiau atstovų, kurie pristatys grupės idėjas. Svarbu, kad kiekviena grupė gautų galimybę pakomentuoti kitų jaunuolių pasiūlymus.

## II etapas

- a) Kai grupės jau yra apsisprendusios dėl dalyko turinio ir yra suformulavusios pačius svarbiausius klausimus, jos turėtų kuo efektyviau perduoti savo idėjinį turinį kitiems dalyviams. Tegul dalyviai paruošia plakatą, pagrindžiančių tokio idėjinio turinio pasirinkimą.
- b) Baikite pratimą aptardami šiuos klausimus su visais drauge:
  - Ką jums davė šis pratimas?
  - Kaip jaučiatės pasakodami bendraamžiams apie alkoholio keliamą riziką ir pasekmes?
  - Ar ir toliau pasakosite kitiems, ko esate išmokę apie alkoholio keliamą riziką ir pasekmes, ir taip skatinsite juos pagalvoti prieš pradėdant vartoti alkoholį? Kodėl?

# Pastabos

## Poveikis organizmui

Alkoholio poveikis kiekvieno žmogaus atžvilgiu – skirtingas. Tai priklauso nuo kūno masės, lyties, sveikatos būklės ir t. t. Dviem asmenims išgėrus tokį patį kiekį, alkoholio kiekis kraujyje gali būti visiškai kitoks. Yra daug tam įtakos darančių veiksnių: kiek ir ką žmogus buvo suvalgęs, kaip greitai išgėrė alkoholį ir t. t. Neįmanoma paspartinti alkoholio metabolizmo, tokios priemonės kaip sauna ar kava nėra veiksmingos. Organizmas alkoholį asimiliuoja savo tempu. Kai vartojamas alkoholis, individo elgesys ir nuotaika kinta priklausomai nuo didėjančio alkoholio kiekio kraujyje. Pradžioje tai yra patogus – atsipalaiduojama ir pasijuntama gerai. Dingsta suvaržymai. Kuo daugiau išgeriama, tuo mažiau pajėgiama kontroliuoti tiek savo emocijas, tiek ir kūną. Kalba pasidaro neaiški, nuotaika gali greitai keistis ir baigtis emocijų protrūkiais. Darosi sunku kontroliuoti kūną – pradedama klupinėti ar netgi griuvinėti. Tie, kurie išgeria didelį alkoholio kiekį, gali prarasti sąmonę, o blogiausiu atveju – apsinuodyti alkoholiu.

Smegenys. Smegenų pažeidimas gana dažnai pasitaiko tais atvejais, kai alkoholis vartojamas ilgai ir dideliais kiekiais. Pirmieji ženklai yra trumpalaikės atminties, t. y. gebėjimo prisiminti dalykus, kurie įvyko pastaruoju metu, sutrikimai. Atminties spragos, atsirandančios išgėrus alkoholio, gali būti ankstyvasis smegenų pažeidimo požymis.

Širdis. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais gali pažeisti tiek širdį, tiek ir kraujagysles. Vartojant alkoholį kraujo spaudimas gali pernelyg padidėti, o tai gali baigtis širdies nepakankamumu ar netgi mirtimi.

Kepenys. Kepenys – vienas sudėtingiausių žmogaus kūno organų. Viena svarbiausių kepenų funkcijų yra detoksikacija. Jos apsaugo organizmą nuo apsinuodijimo, suskaidydamos kenksmingas medžiagas, kol šios dar nepateko į kraujotaką. Iš visų žmogaus kūno organų kepenims gresia didžiausias pavojus nesaikingo alkoholio vartojimo atvejais, nes beveik visas alkoholis, kurį žmogus išgeria, yra asimiliuojamas čia. Vos keletas alkoholio vartojimo dienų gali

sukelti kepenų pabrinkimą ir skausmą. Ląstelės yra pažeidžiamos ir kepenų funkcija suprastėja. Šio tipo pažeidimas yra labai dažnas.

### **Kiek žmogus gali išgerti?**

Nėra visiškai nerizikingo alkoholio vartojimo lygio. Nustatoma riba priklauso nuo amžiaus, kūno masės, lyties ir t. t.

Nesaikingas alkoholio vartojimas visuomet yra rizikingas. Kuo daugiau žmogus išgeria, tuo labiau silpsta jo savikontrolė. Kai tai nutinka, žmogus gali daryti dalykus, kurių kitu atveju niekada nebūtų daręs. Tai padidina riziką patekti į avariją ar įsitraukti į nusikaltimus, tokius kaip vagystė, užpuolimas ir išprievartavimas.

Moterys netoleruoja alkoholio taip gerai kaip vyrai ir apsvaigsta nuo mažesnio alkoholio kiekio. Taip iš dalies yra dėl to, kad moterų kūno masė mažesnė nei vyrų. Moters kūne yra daugiau riebalų ir mažiau kūno skysčių (vandens, kraujo), o tai reiškia, kad alkoholis, kuris tirpsta vandenyje, moters kūne neatsiskiedžia taip stipriai, kaip kad tokios pačios masės vyro kūne. Moterų kepenys taip pat yra jautresnės alkoholio poveikiui.

### **Alkoholizmas**

Nesaikingas alkoholio išgėrinėjimas ilgą laiką gali baigtis priklausomybe, dėl kurios yra sunku atsispirti norui vartoti alkoholį. Priklausomybė nuo alkoholio ir kitos su jo vartojimu susijusios problemos gali būti gydomos, ypač efektyvus anksti pradėtas gydymas.

Tam, kad gydytojas diagnozuotų priklausomybę nuo alkoholio (alkoholizmą), reikia, kad per pastaruosius metus asmeniui būtų pasireiškę tokių simptomų:

- asmuo jaučia stiprų troškimą išgerti;
- asmeniui sunku kontroliuoti alkoholio vartojimą;
- alkoholis geriamas nepaisant žalingų pasekmių;
- asmuo pasižymi padidėjusia tolerancija alkoholiui (yra priverstas gerti vis daugiau alkoholio, kad apsvaigtų);
- alkoholio vartojimas individui yra svarbesnis nei kiti veiksmai ar įsipareigojimai;
- negavusį išgerti asmenį kankina fiziniai abstinencijos simptomai, tokie kaip drebančios rankos, pykinimas, nuovargis, agresyvumas ir pan.

(Pasaulio sveikatos organizacija, 2011).

Vertinant intensyvų alkoholio vartojimą nustatyta, kad 13 procentų 15 metų berniukų ir 7 procentai mergaičių teigė, jog per gyvenimą apsvaigę nuo alkoholio buvo daugiau kaip 10 kartų. Per pastarąjį mėnesį bent kartą apsvaigę nurodė 6 procentai berniukų ir 5 procentai mergaičių. Beveik kas antras respondentas teigė, kad visiškai nėra vartoję jokių alkoholinių gėrimų. Dažniausiai vartojamais alkoholiniais gėrimais tiriamieji nurodė alų (tik berniukų grupėje), šampaną, alkoholinius kokteilius. Šie gėrimai buvo geriama dažniau nei vynas ar stiprieji gėrimai (Lietuvos mokinių gyvensena, 2014. HBSC tyrimas, 2016).

### **Tolesni veiksmai**

Pakabinkite plakatus patalpoje, kur vyksta užsiėmimas, arba kitoje gerai matomoje organizacijos vietoje, kad jie ir kitus žmones informuotų apie problemas, susijusias su alkoholiu.

Suvenykite pastangas su kitomis organizacijomis ir surenkite bendrų teminių renginių bei ekspozicijų šia tema.

## 21.A. Jaunuoliai jaunuoliams

### I etapas

*Ką turėtume daryti?*

Turite sukurti naują mokymosi priemonę ir nuspręsti, koks bus jos turinys ir klausimai. Ši priemonė bus skirta žinioms apie alkoholio keliamą riziką ir pasekmes perteikti, siekiant paskatinti jaunimą **nevertoti** alkoholio.

*Kaip turėtume tai padaryti?*

- 1) Pirmiausia sudarykite klausimų ir argumentų, kuriuos, jūsų manymu, turėtų nagrinėti šis dalykas, sąrašą.
  - Ką, jūsų manymu, jauni žmonės, t. y. jūsų bendraamžiai, turėtų žinoti apie alkoholį?
  - Apmąstykite įvairius būdus, kuriais alkoholis veikia žmones: kai kurie gali būti neigiami, kiti – teigiami.
  - Apsvarstykite, kaip jūsų organizmą ir jūsų gyvenimą – draugus ir santykius – gali paveikti alkoholis.
- 2) Nustatykite seką, kuria bus nagrinėjami klausimai, t. y. kurie klausimai yra patys svarbiausi, o kurie – mažiau svarbūs.

Nuspręskite:

- Kas ves šiuos užsiėmimus?
  - Ką iš šalies galėtumėte pakviesti pakalbėti?
  - Ar įmanoma į šio dalyko turinio kūrimą įtraukti kitus, pavyzdžiui, tėvus, religinius lyderius, gydytojus, menininkus, politikus, įvairių organizacijų atstovus ir t. t.?
  - Kokias priemones naudotumėte, kad užsiėmimas būtų naudingas ir įdomus? (Pavyzdžiai: interneto svetainės, plakatus, nuotraukas, filmus, išmaniojo telefono programėles, įžymių žmonių istorijas ir t. t.)
- 3) Kai jausite, kad esate pasiruošę, išsirinkite vieną ar keletą grupės atstovų ir pristatykite savo pasiūlymą.

### II etapas

Kai būsite apsisprendę, kokią užsiėmimo struktūrą siūlyti, paruoškite aiškiai jį apibūdinantį plakatą. Plakatas turėtų atspindėti svarbiausias užsiėmimo dalis ir didžiausius alkoholio vartojimo pavojus, su kuriais jauni žmonės gali susidurti.

# Informacinė kampanija

---

<b>Užsiėmimo trukmė</b>	100–140 minučių.
<b>Medžiaga ir pasiruošimas</b>	Prieš atlikdami šį pratimą, dalyviai turėtų būti įgiję tam tikrų žinių apie alkoholio keliamą riziką ir pasekmes. Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 22.a ir 22.b punktų kopijų kiekvienai nedidelei grupei.
<b>Tikslas</b>	Šio pratimo tikslas yra sudaryti sąlygas dalyviams aptarti įvairias su alkoholio vartojimu susijusias problemas ir sukurti jas akcentuojančią informacinę kampaniją.
<b>Darbo metodai</b>	Grupinis pratimas Pratimas raštu Kūrybinis darbas

---

## Įžanga

Dirbdami nedidelėmis grupelėmis, dalyviai aptars įvairius su alkoholio vartojimu susijusius klausimus, žvelgdami iš žiniasklaidos pozicijos. Jų užduotis yra sukurti informacinę kampaniją, akcentuojančią problemas, susijusias su Lietuvos jaunimo alkoholio vartojimo įpročiais. Duokite dalyviams pakankamai laiko šiam pratimui atlikti, kad jis būtų kuo naudingesnis.

Išskiriami trys reklamos ir informavimo tipai. Pirmasis pabrėžia faktus ir informaciją, antrasis yra pagrįstas emociniu poveikiu, o trečiasis apeliuoja į mūsų piniginę. Informacija, visų pirma, sklinda per reklamą, radiją ir televiziją, renginius, paštą, parduotuves, internetinius pokalbių kambarius ir viešųjų ryšių kampanijas. Priklausomai nuo to, kiek turite laiko, galite pasirinkti, ką užduoti dalyviams: sukurti tekstinę, radijo ar televizijos reklamą. Užsiėmimui skirta pagalbinė medžiaga pateikta užsiėmimo plane ir dalyviams skirtoje medžiagoje.

## Eiga

- Pradėkite informuodami dalyvius, kad dirbsite su žiniasklaidos ir reklamos kūrimo priemonėmis, norėdami išryškinti su alkoholio vartojimu susijusias problemas.
- Jaunuolius suskirstykite į mažas grupes ir išdalykite dalyviams skirtą medžiagą.
- Paprašykite, kad grupės laikytųsi nurodymų, pateiktų dalyviams skirtos medžiagos 22.a ir 22.b punktuose. Siūlomos užduotys nurodytos užsiėmimo plane. Jeigu nerandate užduoties klausimų, kurie jums patiktų, galite sugalvoti savų klausimų. Kiekvienai grupei galite skirti vis kitokių užduočių.
- Užduotis atliekama trim etapais:
  - I etapas. Pasiruošimas
  - II etapas. Eiga
  - III etapas. Pristatymas

- e) Siekiant palengvinti pratimą, galima nusistatyti tokias ribas:
- viena tema – vienai grupei;
  - pasirinkite tikslingą auditoriją ir apsiribokite jaunesniais nei 18 metų asmenimis;
  - laiko ribos.
- f) Atkreipkite dėmesį, kad grupės savo kampanijas turės pristatyti visiems užsiėmimo dalyviams.
- g) Tegul grupės savarankiškai sukuria po informacinę kampaniją, remdamosi dalyviams skirta medžiaga ir taikydamos standartinius tyrimo metodus. Jaunuolių kūrybiškumas, be abejo, yra labai svarbus užduoties atlikimo komponentas.
- h) Paprašykite grupių pristatyti savo informacines kampanijas ir jas pagrįsti. Pasižymėkite visas jų mintis, kad vėliau galėtumėte pateikti apsvarstyti.
- i) Užsiėmimą apibendrinkite aptardami grupių pasiūlymus ir paskatindami jas pasidalyti nuomonėmis apie kitų idėjas.
- j) Užsiėmimą baikite dalyviams užduodami toliau pateiktus klausimus:
- Ar manote, kad alkoholis kelia problemų visuomenei? Pagrįskite atsakymą.
  - Jeigu taip, kokio klausimo ar problemos, jūsų manymu, derėtų pirmiausia imtis?
  - Kaip, jūsų manymu, turėtų būti perduota informacija apie problemas, susijusias su alkoholio vartojimu tarp jaunimo?

## Pastabos

### Siūlomos užduotys

Reklamos agentūra, kurioje dirbate, pasirašė sutartį, pagal kurią turi sukurti informacinę kampaniją, orientuotą į visus Lietuvos jaunuolius, dar nesulaukusius 18 metų.

### Alternatyvūs tikslai:

- sužinoti daugiau informacijos apie 18 metų ribą ir jos nustatymo pagrindą;
- geriau suprasti dažniausiai pasitaikančius alkoholio keliamus pavojus;
- pateikti informacijos apie alkoholio alternatyvas;
- sumažinti kontrabandinių alkoholinių gėrimų ir naminės degtinės pirkimą;
- sumažinti alkoholio pardavimo nepilnamečiams mastą;
- jūsų pasiūlymai: ...

## Tolesni veiksmai

Pratimą galima pratęsti pademonstruojant grupių darbą. Pakvieskite jaunuolių šeimas ir kitus aplinkinius į mokyklą. Paverskite tai tęstiniu teminiu jaunuolių vykdomu projektu ir nesivaržydami siųskite savo pasiūlymus metodinio leidinio „Kalbėkimės“ redaktoriams. Daugiau informacijos galite rasti svetainėje [www.kalbekimes.lt](http://www.kalbekimes.lt)

## 22.A. Informacinė kampanija

### Jūsų užduotis

Alkoholio vartojimas tarp jaunimo tampa vis didesne problema mūsų visuomenėje. Reklamos agentūra, kurioje dirbate, gavo užsakymą sukurti informacinę kampaniją, orientuotą į visus Lietuvos jaunuolius, dar nesulaukusius 18 metų. Kampanijos tikslas – pasiekti, kad tikslinė grupė apsispręstų visiškai nevartoti alkoholio, kol nesulauks 18 metų.

### I etapas. Pasiruošimas

Apsispręskite, kokią informaciją ketinate skleisti. Atlikite tyrimą:

Susiraskite informacijos laikraščiuose ir internete.

Atlikite jaunuolių apklausą savo aplinkoje, kad išsiaiškintumėte dabartinį jaunų žmonių požiūrį ir situaciją. Apklauskite 3–5 jaunuolius ir susidarysite pagrįstą vaizdą, kokia turėtų būti šios kampanijos struktūra.

### II etapas. Eiga

Apsispręskite, kaip pagrindinė kampanijos žinutė bus perduodama – per spaudą, radiją ar televiziją.  
*Spauda.* Reklama laikraščiuose ar žurnaluose, plakatai, skrajutės ir t. t. Sukurkite vaizdus, antraštes, tekstus ir kt. Naudokite nuotraukas ir iliustracijas.

*Radijas.* Parašykite dialogo, garso ir muzikos scenarijų. Nepamirškite, kad reklama neturėtų būti ilgesnė nei 20 sekundžių.

*Televizija / internetas.* Parašykite dialogo, garso, muzikos ir vaizdo scenarijų. Nepamirškite, kad reklama neturėtų būti ilgesnė nei 20 sekundžių.

### III etapas. Pristatymas

Pasiruoškite pristatyti kampaniją, tuomet supažindinkite su ja visą dalyvių grupę. Paaiškinkite, kodėl pasirinkote vieną ar kitą konkretų sprendimą ir idėją.

## 22.B. Informacinė kampanija

**Patarimai.** Pagalvokite, kaip atkreipti tikslinės auditorijos (jaunesnės nei 18 metų) dėmesį. Pasidomėkite kitomis informacinėmis ir reklamos kampanijomis, – jos gali įkvėpti ir suteikti idėjų jūsų kampanijai.

**Įvairių televizijos / interneto reklamų, kuriomis galite pasinaudoti, kategorijų pavyzdžiai:**

### *Socialinė reklama*

Reklama skirta visuomenei šviesti, nuostatoms keisti, žmonėms skatinti imtis naudingos veiklos, pavyzdžiui, taupyti elektros energiją, rūšiuoti atliekas.

### *Gyvenimo būdo reklama*

Šio tipo reklamose siekiama įtikinti, kad jeigu naudosite reklamuojamą produktą, tai būsite pats „kiečiausias“, populiariausias ir patraukliausias žmogus pasaulyje. Geras gyvenimo būdo reklamos pavyzdys – „Coca-Colos“ reklamos.

### *Tragedijos tipo reklama*

Šio tipo reklamų kūrėjai stengiasi perteikti jauseną, kad gali įvykti siaubingų dalykų, jeigu nenusipirksite konkretaus jų reklamuojamo produkto. Jie pavaizduoja sudėtingas situacijas ar įvykius ir tikina, kad situacija niekada nebūtų pakrypus taip prastai, jeigu būtumėte nusipirkę reklamuojamą produktą, – jis būtų jus apsaugojęs.

### *Problemos sprendimo tipo reklama*

Tai yra labai dažnas ir neabejotinai labai efektyvus triukas. Produktas ar paslauga – tai jūsų problemos sprendimas.

### *Nostalgija paremta reklama*

„Anksčiau reikalai klostėsi kur kas geriau“ arba „Senais gerais laikais...“ Tai puikiai žinomos ir dažnai girdimos frazės. „Seno gero...“ metodas taip pat suteikia saugumo jausmą, reklamose jis yra ganėtinai svarbus.

### *Svajojimu paremta reklama*

Šios rūšies reklama iš tikrųjų priverčia svajoti. Produktas nukelia į visai kitą pasaulį.

### *Naujovių reklama*

Reklamuojamas produktas turi būti naujas ar turėti kokią nors naują savybę.

### *Parodomoji reklama*

Parodomoji reklama yra šiek tiek paprastesnė. Ji apibūdina produktą ir jo pranašumus (žinoma, trūkumų jis niekuomet neturi).

### *Rekomendacinė reklama*

Tokioje reklamoje pasitelkiamas „liudininkas“. Dažnai pagrindinę reklamos idėją būna lengviau perprasti, jeigu ją pristato paprastas žmogus, su kuriuo galite susitapatinti. Reklama būna dar efektyvesnė, jeigu produktą rekomenduoja gerai žinomas (pageidautina – populiarus) žmogus.

### *Komedijos / parodijos tipo reklama*

Šio tipo reklamose dažnai pasišaipoma iš savęs ar populiarių reklaminių triukų.



# Žiniasklaida ir alkoholis

## Užsiėmimo trukmė

40–120 minučių.

## Medžiaga ir pasiruošimas

Prieš atlikdami šį pratimą, dalyviai turėtų būti įgiję tam tikrų žinių apie problemas ir klausimus, susijusius su alkoholio vartojimu. Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 23.a ir 23.b punktų kopijų kiekvienam grupės nariui. Siekiant palengvinti papildomos informacijos straipsniais apie alkoholį paiešką, derėtų pasirūpinti, kad dalyviai turėtų galimybę pavartyti laikraščius, žurnalus ir prieigą prie interneto.

## Tikslas

Šio pratimo tikslas yra paskatinti dalyvius apmąstyti ir aptarti žiniasklaidos įtaką asmeninei nuomonei apie alkoholį ir santykiui su juo.

## Darbo metodai

Grupinis pratimas  
Pratimas raštu  
Pristatymas

## Įžanga

Vienas paaiškinimų, kodėl alkoholio vartojimas tarp jaunimo taip paplitęs, gali būti žiniasklaida. Sudėtinga propaguoti su alkoholio vartojimu susijusius suvaržymus, skirtus jauniems žmonėms, kai tuo pačiu metu alkoholį gerti kitoms, vyresnio amžiaus, žmonių grupėms yra leistina ir netgi skatinama.

Tegul dalyviai parašo skaitytojo laiško tipo (poleminių) straipsnių laikraščiui alkoholio vartojimo ir žiniasklaidos tema. Idėjų jie gali rasti nagrinėdami laikraščių, žurnalų straipsnius, televizijos laidas, naršydami internete. Ši informacija gali būti pagrįsta bet kuo: pradedant faktų dėstymo straipsniais ir baigiant paskalų žurnalų komentarais apie įžymybių vakarėlius.

Atlikdami šį pratimą jaunuoliai patyrinės, kaip žiniasklaida gali pakreipti informaciją apie alkoholį ir kaip tai veikia konkrečius vartojimo įpročius. Užduotis yra parašyti skaitytojo laiško tipo (poleminį) straipsnį laikraščiui, faktų dėstymo straipsnį, naujienų straipsnį ar redaktoriaus skiltį, kuriuose būtų pabrėžiama žiniasklaidos įtaka alkoholio vartojimo paplitimui tarp jaunimo.

## Eiga

- Pradėkite paaiškindami, kad pirmiausia atidžiau panagrinėsite, kokius informacijos apie alkoholio vartojimą perdavimo būdus renkasi žiniasklaida, o tuomet dalyviai patys kurs rašinius šia tema.
- Norėdami paskatinti diskusiją ir svarstymus, jaunuolius galite padalyti į nedideles grupeles ir leisti jiems padirbėti su dalyviams skirtos medžiagos 23.a punkto užduotimis. Atkreipkite dėmesį, kad grupelės turi užsirašyti savo atsakymus, nes paskui jie bus aptariami su visais dalyviais.

- c) Aptarkite su visais drauge jaunuolių atsakymus į klausimus, pateiktus dalyviams skirtos medžiagos 23.a punkte.
- d) Tada paprašykite jaunuolių individualiai arba poromis parašyti istoriją, faktų dėstymo straipsnį, skaitytojo laiško tipo (poleminį) straipsnį laikraščiu ar redaktoriaus skiltį apie žiniasklaidos įtaką alkoholio vartojimo tarp jaunimo įpročiams. Pastabose rasite keletą temų ir siūlomų antraščių. Dalyviai turi pasieškoti papildomos informacijos savo rašiniams laikraščiuose, žurnaluose, televizijos laidose ir internete.
- e) Kai jaunuoliai baigs darbą, leiskite jiems pristatyti savo kūrinus. Sudarykite jiems sąlygas pakomentuoti vieniems kitų rašinius.
- f) Norėdami viską apibendrinti, visi drauge galite aptarti toliau pateiktus klausimus:
- Kas, jūsų manymu, jaunimui daro didžiausią įtaką, skatinančią vartoti alkoholį? (Pavyzdžiai: žiniasklaida, aplinka, bendraamžių spaudimas ir t. t.)
  - Ko, jūsų manymu, labiausiai paaiskėja jaunimas alkoholio vartojimo atžvilgiu? (Pavyzdžiai: politikų, sveikatos priežiūros specialistų, mokytojų, kitų jaunų žmonių, įžymybių, tėvų, draugų ir t. t.)
  - Kaip turėtume paskatinti jaunimą susilaikyti nuo alkoholio vartojimo, kol sulauks 18 metų?

## Pastabos

*Temų pratimui raštu pavyzdžiai*

Papasakokite, ką pastaruoju metu esate matę per televiziją ar girdėję per radiją alkoholio ir jo vartojimo tema. Kokia tai buvo informacija ir kokia jūsų nuomonė apie tai? (Pavyzdžiai: naujienų pranešimas apie pavojus, kilusius jaunuoliams, vartojusiems alkoholį išvykoje į užsienį, ir t. t.)

Ar esate matę ką nors geriantį alkoholį per realybės šou? Parašykite, kaip pasijutote dėl tokios situacijos ir kokių pasekmių tai turėjo tam asmeniui, jo artimiesiems žmonėms. (Pavyzdžiai: TV realybės šou žvaigždė pasigeria ir apsikvailina tiesioginiame eteriame ir t. t.)

Parašykite straipsnį apie tai, kaip žiniasklaida skatina mus vartoti **daugiau** alkoholio. (Pavyzdžiai: televizijos programos, straipsniai ir t. t.)

Parašykite straipsnį apie tai, kaip žiniasklaida skatina mus vartoti **mažiau** alkoholio. (Pavyzdžiai: reklamos, televizijos programos, straipsniai ir t. t.)

Ar žinote atvejų, kaip įžymūs asmenys daro įtaką jauniems žmonėms dėl požiūrio į alkoholį? (Pavyzdžiai: sporto žvaigždės, televizijos ir realybės šou žvaigždės, kino aktoriai, kiti autoritetai, tėvai ir t. t.)

Parašykite apie mokyklos ir tėvų vaidmenis formuojant jaunų žmonių požiūrį į alkoholį. (Pavyzdžiai: dvigubi standartai – suaugusieji geria alkoholį ir patys svaiginasi, tačiau sako, kad tai pavojinga.)

Papasakokite istoriją apie alkoholį ir jaunimą: kas, kur, kaip, kada, kodėl įvyko ir t. t.

Parašykite straipsnį apie tai, kodėl turėtų būti nustatomos alkoholio vartojimo ribos ir kokios ribos turėtų būti nustatomos jauniems žmonėms.

Pasinaudodami faktine informacija aprašykite alkoholio poveikį žmogaus organizmui ir elgesiui.

## Tolesni veiksmai

Šią temą galite pagvildinti plačiau: surinkę kartu visus straipsnius, išleiskite laikraštį ir pristatyti jį savo organizacijos bendruomenei bei tėvams.

Pristatykite laikraštį pavadinimu „Sveikata ir mankšta“.

## 23.A. Žiniasklaida ir alkoholis

1) Kas kam daro įtaką?

Apibūdinkite, kokie veiksniai daro įtaką įvairiems jūsų pasirinkimams. Nurodykite, kas priėmė sprendimą (jūs ar kiti žmonės) ir kaip jūs toje situacijoje pasijutote.

<b>Įvairūs pasirinkimai</b>	<b>Asmenys / veiksniai, darantys įtaką</b>	<b>Kas priėmė sprendimą</b>	<b>Kaip pasijutote</b>
Aprangos pasirinkimas	Reklama, draugai, tėvai, įžymybės	Aš ir mano tėvai	Visi patenkinti / nepatenkinti
Grįžimas namo sutartu laiku			
Dalyvavimas ar nedalyvavimas vakarėlyje			
Motorolerio vairavimas be šalmo			
Lytiniai santykiai			
Rūkymas			
Alkoholio pirkimas			
Alkoholio gėrimas			
Jūsų pačių pasiūlymas			

2) Ar pastaruoju metu esate ką nors girdėję, matę ar skaitę žiniasklaidoje apie alkoholio vartojimą? Apibūdinkite, kas tai buvo.

## 23.B. Žiniasklaida ir alkoholis

Vyriausiasis laikraščio, kuriame dirbate, redaktorius paprašo jūsų parašyti straipsnį. Straipsnis bus orientuotas į jaunuolius, kurie dar nėra sulaukę 18 metų, ir turėtų analizuoti, kaip alkoholis vaizduojamas žiniasklaidoje, ar toks jo vaizdavimas nekelia rizikos. Galite naudotis laikraščiais, žurnalais, internetu ir kitomis žiniasklaidos priemonėmis kaip pagalbine medžiaga.

### **Straipsnių laikraščiui / žurnalui rašymas**

- Prieš pradėdami, turite aiškiai apsispręsti, kokio tipo tekstą rašysite.
- *Naujienuose straipsniuose* rašoma apie tai, kas ką tik įvyko ar kas įvyks, ir skaitytojams pateikiami atsakymai į tokius klausimus kaip: kas, ką, kada, kur, kodėl ir kaip.
- *Faktų dėstymo straipsniai* nėra grindžiami jūsų nuomone. Jie turėtų būti objektyvūs ir pagrįsti faktais.
- *Autoriniuose straipsniuose* pateikiama asmeninė nuomonė.
- *Skaitytojo laiško tipo (poleminiuose) straipsniuose* laikraščiui keliamas koks nors klausimas ir bandoma skaitytojus pakreipti konkrečia linkme.
- *Redaktoriaus skiltis* yra rašoma vadovaujantis asmeniniu požiūriu.

PASTABA. Savo straipsniui galite panaudoti nuotraukas ir interviu.

# Eismas ir alkoholis

---

<b>Užsiėmimo trukmė</b>	40–80 minučių.
<b>Medžiaga ir pasiruošimas</b>	Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 24.a ir 24.b punktų kopijų visiems grupės nariams.
<b>Tikslas</b>	Šio pratimo tikslas yra padėti dalyviams suprasti riziką, susijusią su automobilio, motociklo, mopedo vairavimu ar važiuoju dviračiu išgėrus.
<b>Darbo metodai</b>	Pratimas raštu poromis

---

## Įžanga

Per šį užsiėmimą jaunuoliai, dirbdami individualiai ir grupėmis, atliks pratimus, susijusius su pavojais, kurie kyla vairuojant automobilį, motociklą, mopedą ar važiuojant dviračiu išgėrus. Šie pratimai paskatins dalyvius apmąstyti priežastis, dėl kurių alkoholis ir transporto priemonės nėra geras derinys. Jie atidžiau panagrinės, kaip alkoholis veikia mūsų organizmą bei elgesį ir kaip tai savo ruožtu lemia mūsų gebėjimą vairuoti. Taip pat apmąstysite ir aptarsite tokias sąvokas kaip pasirinkimas, veiksmas ir pasekmė.

## Eiga

- Pratimą pradėkite informuodami jaunuolius, kad jie turės aptarti, kokį poveikį alkoholis daro vairuojant automobilį, motociklą ar mopedą, važiuojant dviračiu ir t. t.
- Tuomet aptarkite šiuos klausimus:
  - Maždaug trijų iš dešimties žuvusių vairuotojų kraujyje randama alkoholio. Kodėl kai kurie žmonės priima sprendimą vairuoti išgėrę? (Pavyzdžiai: yra linkę rizikuoti, neatsispiria bendraamžių spaudimui ir t. t.)
  - Kodėl, jūsų manymu, yra taip, kad vienas iš keturių 16–20 metų jaunuolių teigia, jog yra važiuavęs su išgėrusiu vairuotoju?
  - Kodėl tiek daug jaunuolių nusprendžia važiuoti su išgėrusiu vairuotoju?
- Suskirstykite jaunuolius poromis užduočiai, pateiktai dalyviams skirtos medžiagos 24.a punkte, atlikti. Pagalbinė medžiaga šiai užduočiai yra pateikta dalyviams skirtos medžiagos 24.b punkte. Pratimą baikite aptardami šiuos klausimus:
  - Ar svarstytumėte galimybę vairuoti automobilį, kai esate išgėrę? Kodėl?
  - Ar svarstytumėte galimybę lipti į automobilį, kurį vairuoja išgėręs žmogus?
  - Kokią atsakomybę prisiimate jūs kaip vairuotojas?
  - Kokią atsakomybę prisiimate jūs kaip keleivis?
  - Ar yra skirtumas, ką vairuojate – automobilį, motorolerį ar dviratį – išgėrę? Pagrįskite atsakymą.
  - Aptarkite galimas vairavimo išgėrus pasekmes.
  - Kas jus priverstų užimti tvirtą poziciją prieš vairavimą išgėrus?

## Pastabos

Kaip visi žinome, yra nustatytos leistino alkoholio kiekio kraujyje, sėdant prie vairo, ribos. Taip yra todėl, kad alkoholis paveikia asmens gebėjimą vertinti, matyti ir girdėti. Dėl šių blogesnių gebėjimų vairuotojui, kurio kraujyje yra alkoholio, tikimybė patekti į avariją yra didesnė nei blaiviam vairuotojui. Alkoholio poveikis smegenims pailgina reakcijos laiką. Pavyzdžiui, jeigu priešais automobilį iššoks katė, turėsime vos keletą milisekundžių reaguoti ir perkelti koją ant stabdžio. Alkoholis neigiamai paveikia reakcijos greitį nuo to momento, kai vairuotojas pamato kliūtį, iki to, kai pradeda stabdyti.

Pasaulio sveikatos organizacija alkoholio vartojimo rizikos lygį nustato pagal tai, kiek gramų alkoholio suvartojama kiekvieną dieną. Standartinis alkoholio vienetas apibrėžiamas kaip gryno (100 proc.) alkoholio kiekis gramais. Standartinių alkoholio vienetų kiekis, esantis alkoholiniame gėrime, gali gerokai skirtis, nes priklauso nuo alkoholinio gėrimo stiprumo ir taros dydžio. Įprastas alaus bokalų, vyno taurių ar kitų gėrimų taurelių skaičiavimas neatskleidžia bendro standartinių alkoholio vienetų kiekio.

Lietuvoje teisiniu požiūriu asmuo yra laikomas kaltu dėl vairavimo išgėrus, jeigu jis vairavo automobilį ir etilo alkoholio koncentracija biologinėse organizmo terpėse (iškvėptame ore, kraujyje, šlapime, seilėse ar kituose organizmo skysčiuose) viršijo įstatymų nustatytą leidžiamą normą. Asmenų, vairuojančių transporto priemones, iškvėptame ore, kraujyje, šlapime, seilėse ar kituose organizmo skysčiuose leidžiama didžiausia etilo alkoholio koncentracija vairavimo metu yra 0,4 promilės. Pradedantieji vairuotojai, taksistai, automobilių, mopedų, motociklų, triračių, lengvųjų keturračių, keturračių, galingųjų keturračių, transporto priemonių, kurių didžiausioji leidžiama masė didesnė kaip 3,5 t arba kurios turi daugiau kaip 9 sėdimąsias vietas, arba kuriomis vežami pavojingieji kroviniai, vairuotojai laikomi neblaiviais, kai etilo alkoholio koncentracija jų iškvėptame ore, kraujyje, šlapime, seilėse ar kituose organizmo skysčiuose yra daugiau kaip 0 promilių (Administracinių teisės pažeidimų kodeksas, 2007).

### Oficialūs faktai

Informatikos ir ryšių departamento prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos duomenimis, 2015 m. 26 procentus (10,4 tūkst.) ištirtų nusikalstamų veikų padarė neblaivūs asmenys.

Policijos departamento prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos duomenimis, 2015 m. kas septintą užregistruotą eismo įvykį sukėlė neblaivus asmuo, užregistruoti 439 kelių eismo įvykiai dėl neblaivių asmenų kaltės. Per šiuos eismo įvykius žuvo 99 žmonės ir buvo sužeisti 834 žmonės. Dėl neblaivių vairuotojų sukeltų kelių eismo įvykių pernai žuvo 15 ir buvo sužeisti 345 žmonės (Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2016).

### Poveikis organizmui

Alkoholio poveikis kiekvieno žmogaus atžvilgiu – skirtingas. Tai priklauso nuo kūno masės, lyties, sveikatos būklės ir t. t. Dviem asmenims išgėrus tokį patį kiekį alkoholio kiekis kraujyje gali būti visiškai kitoks. Yra daug tam įtakos darančių veiksnių: kiek ir ką žmogus buvo suvalgęs, kaip greitai išgėrė alkoholį ir t. t. Neįmanoma paspartinti alkoholio metabolizmo, tokios priemonės kaip sauna ar kava nėra veiksmingos. Organizmas alkoholį asimiliuoja savo tempu. Kai vartojamas alkoholis, individo elgesys ir nuotaika kinta priklausomai nuo didėjančio alkoholio kiekio kraujyje. Pradžioje tai yra patogu – atsipalaiduojama ir pasijuntama gerai. Dingsta suvaržymai. Kuo daugiau išgeriama, tuo mažiau pajėgiama kontroliuoti tiek savo emocijas, tiek ir kūną. Kalba pasidaro neaiški, nuotaika gali greitai keistis ir baigtis emocijų protrūkiais. Darosi sunku kontroliuoti kūną – pradeda klupinėti ar netgi griuvinėti. Tie, kurie išgeria didelį alkoholio kiekį, gali prarasti sąmonę, o blogiausiu atveju – apsinuodyti alkoholiu.

Smegenys. Smegenų pažeidimas gana dažnai pasitaiko tais atvejais, kai alkoholis vartojamas ilgai ir dideliais kiekiais. Pirmieji ženklai yra trumpalaikės atminties, t. y. gebėjimo prisiminti dalykus, kurie įvyko pastaruoju metu, sutrikimai. Atminties spragos, atsirandančios išgėrus alkoholio, gali būti ankstyvasis smegenų pažeidimo požymis.

Širdis. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais gali pažeisti tiek širdį, tiek ir kraujagysles. Vartojant alkoholį kraujo spaudimas gali pernelyg padidėti, o tai gali baigtis širdies nepakankamumu ar netgi mirtimi.

Kepenys. Kepenys – vienas sudėtingiausių žmogaus kūno organų. Viena svarbiausių kepenų funkcijų yra detoksikacija. Jos apsaugo organizmą nuo apsinuodijimo, suskaidydamos kenksmingas medžiagas, kol šios dar nepateko į kraujotaką. Iš visų žmogaus kūno organų kepenims gresia didžiausias pavojus nesaikingo alkoholio vartojimo atvejais, nes beveik visas alkoholis, kurį žmogus išgeria, yra asimiliuojamas čia. Vos keletas alkoholio vartojimo dienų gali sukelti kepenų pabrinkimą ir skausmą. Ląstelės yra pažeidžiamos ir kepenų funkcija suprastėja. Šio tipo pažeidimas yra labai dažnas.

## **Alkoholis ir visuomenė**

Nors mūsų visuomenėje alkoholį vartoti yra leidžiama, tai nereiškia, kad alkoholis nekenksmingas. Piktnaudžiavimas alkoholiu, kaip ir kitos piktnaudžiavimo narkotikais formos, sukelia neigiamų fizinių ir psichologinių padarinių. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais ilgą laiką didina priklausomybės riziką. Jeigu tapsite priklausomas, nepajėgsite kontroliuoti savęs ir alkoholio vartojimo. Kiekvienais metais dėl atsitiktinio apsinuodijimo alkoholiu miršta nemažai Lietuvos gyventojų (2014 m. – 242, 2015 m. – 253). Piktnaudžiaujančiųjų alkoholiu ir jų šeimų asmeninės kančios yra didžiulės (Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2016).

## **Kodėl yra nustatyta amžiaus riba alkoholiui vartoti ir pirkti?**

Paaugliai nėra pajėgūs įvertinti alkoholio vartojimo pasekmių taip, kaip tai geba padaryti didžioji dalis suaugusiųjų. Paaugliams taip pat sunkiau atpažinti, kada jie yra apsvaigę, todėl dažnai stipriai nusigeria. Tie, kurie paauglystės metais vartoja daug alkoholio, priklausomybę gali įgyti vos per keletą metų. Suaugusiesiems šis procesas dažnai užtrunka kur kas ilgiau. Suaugusieji taip greitai netampa priklausomi, jiems lengviau pastebėti įspėjamuosius ženklus ir keisti alkoholio vartojimo įpročius.

Paauglių nesugebėjimas įvertinti alkoholio vartojimo pasekmių reiškia, kad jie yra labiau linkę patekti į problemines situacijas. Todėl taip pat išauga nelaimingų atsitikimų rizika. Didžioji dalis žmonių, kurie įsivelia į muštynes ar pirmą kartą išbando narkotikus, būna apsvaigę nuo alkoholio. Asmenybė labiausiai pažeidžiama paauglystės metais. Tai toks gyvenimo laikotarpis, kai vystosi individų socializavimosi, bendravimo ir flirtavimo įgūdžiai. Jeigu pradėsite vartoti alkoholį anksti, yra didžiulė rizika, kad visuomet siesite šiuos dalykus su alkoholiu.

## **Tolesni veiksmai**

Kai dalyviai baigs lentelėse lyginti savo atsakymus, pateikite pagrindinių priežasčių, dėl kurių alkoholis paveikia mūsų gebėjimą vairuoti, apibendrinimą (maždaug 50 žodžių).

Toliau patyrinėkite eismo ir alkoholio temą aptardami, kaip viskas būtų, jeigu tokie žmonės kaip pilotai, autobusų, lenktyninių automobilių ir taksi vairuotojai nepaisytų alkoholio vartojimą reglamentuojančių įstatymų.

Jeigu norite pratęsti darbą tema, susijusia su eismu ir alkoholiu, užduokite dalyviams individualiai ar grupėmis paruošti plakatų, kurie padėtų geriau suprasti su alkoholiu ir eismu susijusią riziką.

## 24.A. Eismas ir alkoholis

### 1 užduotis

Į 1 lentelę surašykite gebėjimus, kurių, jūsų manymu, turėtų turėti asmuo, valdantis motorolerį, motociklą, automobilį ar dviratį. Toliau yra pateiktas žodžių, kurie galite pasitarnauti kaip įkvėpimo ar idėjų šaltinis, sąrašas. Pirmas punktas lentelėje jau įrašytas.

#### **Pagalbiniai žodžiai:**

Pėstieji

Kiti vairuotojai

Matomumas

Tamsa

Greitis

Kelio ženklai

Vairavimo patirtis

Koordinacija

Gebėjimas įvertinti atstumus

Klausa

#### **1 lentelė.** *Gebėjimai, kurių reikia transporto priemonei vairuoti*

1.	Sugebėti įvertinti nuotolį, kad būtų išlaikomas saugus atstumas nuo aplinkui esančių automobilių.
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	



## 2 užduotis

Dabar užpildykite lentelę, kurioje yra du stulpeliai, ir aprašykite pagrindines alkoholio poveikio mūsų organizmui ir elgesiui rūšis. Nebūtina užpildyti visų eilučių, tiesiog įrašykite tas poveikio rūšis, kurias laikote reikšmingiausiomis. Pirmame stulpelyje surašykite, kokios yra svarbiausios alkoholio poveikio organizmui rūšys. Antrame stulpelyje parašykite, kaip alkoholis veikia žmonių elgesį. 2 lentelėje pateikti stulpeliai nėra susieti.

### 2 lentelė. Alkoholio poveikis organizmui ir elgesiui

Alkoholio poveikis organizmui	Galimas alkoholio poveikis elgesiui
Suprastėja regėjimas	Galite tapti agresyvesnis

## 3 užduotis

Dabar palyginkite abi užpildytas lenteles. Apibūdinkite, kokią įtaką kiekvienam 1 lentelėje įrašytam gebėjimui, kuris reikalingas vairuojant, daro poveikis, įrašytas 2 lentelėje. Toliau pateikiamas atsakymo pavyzdys:

(Vairavimui reikalingas gebėjimas, įrašytas pirmoje eilutėje.) Turite sugebėti įvertinti nuotolį, kad galėtumėte išlaikyti saugius atstumus nuo aplink jus esančių automobilių.

Atsakymas (pirmų atsakymų, pateiktų 1 ir 2 lentelėse, palyginimas):

Išgėrus alkoholio, mūsų reakcijos laikas, regėjimas ir klausa suprastėja. Dėl šios priežasties daug sunkiau įvertinti atstumą tarp savo automobilio ir aplinkinių automobilių, o tai padidina avarijos riziką.

## 24.B. Eismas ir alkoholis

### Papildoma informacija

#### *Alkoholio poveikis smegenims*

*Reakcijos greitis.* Gebėjimas reaguoti yra ta smegenų funkcija, kuri paveikiama pirmiausia. Didėjant alkoholio kiekiui kraujyje mąstymas lėtėja, pasirinkimai ir sprendimai darosi vis sudėtingesni. Būtent dėl šios priežasties išgėrę žmonės dažnai priima pavojingus sprendimus.

*Kalba.* Antra smegenų funkcija, kurią paveikia alkoholis, yra kalba. Žodžiai tampa vis neaiškesni, sunkiau ištariami.

*Koordinacija.* Koordinacija yra dar viena neigiamai veikiama funkcija. Žmonės darosi nevikrūs – gali prarasti pusiausvyrą ir atsitrenkti į kitus. Labai dažni tokių nesusipratimų padariniai – ginčai ir muštynės.

*Klausa.* Klausla prastėja su kiekvienu alkoholio gurkšniu. Tai paaiškina, kodėl geriant alkoholį balsas vis garsėja.

*Dėmesys.* Kai kraujyje esama alkoholio, smegenys nebegali priimti tiek daug informacijos, kaip paprastai. Tai reiškia, kad negalime priimti informacijos iš tokio plataus regėjimo lauko, iš kokio galėtume priimti būdami blaivūs. Šis poveikis yra vadinamas „tuneliniu regėjimu“. Išgėrus netenkama svarbios informacijos.

*Regėjimas.* Didėjant alkoholio kiekiui kraujyje, akys pamažu praranda gebėjimą fokusuoti, o tai menkina gebėjimą įvertinti atstumus. Kai išgeriame per didelį alkoholio kiekį, mums dvejinasi akyse ir atrodo, kad daiktai sukasi. Šis poveikis ypač akivaizdus tamsoje. Net ir esant nedideliame alkoholio kiekiui kraujyje, jautrumas ryškiai šviesai padidėja ir todėl ilgiau užtrunkame atpažindami naktinį vaizdą.

*Kvėpavimas.* Kvėpavimas, paveiktas alkoholio, suprastėja, o blogiausiu atveju žmogus dėl išgerto alkoholio gali iš viso nustoti kvėpuoti.

#### *Apytikslės reakcijos pagal alkoholio kiekį kraujyje*

0,2‰ – padidėja kūno temperatūra ir sulėtėja reakcija. Smegenų veikla jau yra paveikta, tačiau žmogus jaučiasi laimingas ir budrus (0–0,4‰ – tai įstatymų nustatyta riba, iki kurios leidžiama vairuoti transporto priemonę Lietuvoje).

0,5‰ – reakcijos laikas pailgėja dar daugiau.

0,8‰ – sustiprėję judesiai, rizika patekti į eismo įvykį padvigubėja.

1,0‰ – stiprus apsvaigimas, neaiški kalba, daiktai krinta iš rankų. Sunkiai kontroliuojami raumenys, sutrikusi pusiausvyra, klupinėjimas ir vinguriavimas.

1,5‰ – sutrikusi pusiausvyra ir stambiosios motorikos judesiai, akivaizdus apsvaigimas ir dešimt kartų išaugusi rizika patekti į eismo įvykį.

2,0‰ – sutrikusi kalba, dvejinimasis akyse, menkas gebėjimas priimti teisingus sprendimus, pykinimas ir vėmimas.

3,0‰ – nesupratimas to, kas vyksta aplinkui, o dažnai ir sąmonės praradimas.

4,0‰ – nugrimzdimas į komą ir kvėpavimo trakto paralyžiaus rizika, didelė mirties rizika.

5,0‰ – mirtis.