

## **Сценарий проведения массового мероприятия (квест), приуроченного к Всероссийскому дню трезвости**

Для участия в квесте необходимо получить маршрутный лист у волонтера, принять участие в каждой станции и «заработать» 5 купонов, которые можно в дальнейшем обменять на жетон, дающий возможность участия в розыгрыше призов.

В квесте необходимо создать два арт-объекта - оставить свой аргумент за трезвый образ жизни на «Щите здоровья» и забить гвоздь в бревно, выразив, таким образом, свое мнение.

### **Первая станция – «Минное поле».**

Участникам необходимо перейти «минное поле», на котором разлинованы квадраты (5x4). Каждый квадрат либо «заминирован», либо безопасен. Команда выбирает квадрат, с которого начинает ход. Если попадается «мина», то команде необходимо ее «обезвредить» двумя аргументами против пьянства и наркомании. Если попадается безопасный квадрат, то волонтер выдает карточки с аргументами, которые участники зачитывают самостоятельно, чтобы повысить уровень знаний участников о вреде алкоголя и наркотиков.

Добравшись до финиша, команда получает купон.

### **Аргументы против алкоголя и наркотиков:**

- Все алкогольные напитки обязательно содержат этиловый спирт, а он пагубно влияет на организм человека.  
*( Этиловый спирт - не относится к пищевым продуктам. Его используют в парфюмерии как основу многих одеколонов, духов и аэрозолей, в качестве растворителя в органической химии. Это значит, что каждый раз, наливая в стакан пиво, вы употребляете, в том числе, и аналог, например, ацетона. Попадая в организм человека, этиловый спирт всасывается через стенки желудка и кишечника, быстро достигает печени и появляется в крови).*
- Алкоголь вызывает потерю интеллекта, памяти, рассеянность, шизофрению.
- Пьяный человек способен не только нанести вред себе, но и быть опасным для окружающих (Только дорожно-транспортные происшествия по вине пьяных водителей ежегодно уносят несколько десятков тысяч жизней).
- Среднестатистически продолжительность жизни женщин, употребляющих алкоголь, на 10%, а мужчин на 15% меньше, чем непьющих.
- Алкоголь негативно влияет на детородную функцию – наблюдается недоразвитие половых клеток, как у мужчин, так и у женщин, употребляющих алкоголь.
- Употребление алкоголя приводит к раннему старению.
- Алкоголь, попадающий в организм младенца с молоком матери, вызывает у ребенка нервные расстройства (в том числе нарушения психики, умственную отсталость), заболевания органов пищеварения (главным образом печени), сердечно-сосудистой системы и т.д.
- Алкоголь сворачивает кровь (является тромбообразующим средством) в сосудах человека.
- Употребление наркотиков приводит к аритмии, инфарктам, дистрофии сердечной мышцы, сердечной недостаточности.
- Наркотические препараты являются токсичными, и их употребление неминуемо приводит к отмиранию нейронов (клеток головного мозга).
- Наркотики вызывают галлюцинации, суицидальное поведение.

- Гепатит – одно из самых часто диагностируемых заболеваний у наркоманов, наиболее распространены гепатит В, С, D, и G.
- Организм человека, употребляющего наркотики, со временем перестает вырабатывать желчь, ферменты, кишечный и желудочный сок. Пища, поступающая в организм, не полностью переваривается и усваивается.
- Наркотики влияют на обмен кальция в организме. Кости начинают истончаться и становятся довольно хрупкими, страдают зубы.
- Наркотики и алкоголь вызывают зависимость.
- Человек, употребляющий наркотики, нарушает закон. *(За употребление наркотиков предусмотрен административный штраф или арест на срок до пятнадцати суток (ч. 1 статьи 6.9 КоАП РФ).*

**Вторая станция – «Тематическая викторина».**

<b>Почему нельзя употреблять алкоголь кормящей матери?</b>	<b>Правда ли что, если алкоголь качественный, он не наносит вреда организму?</b>
<b>Что происходит в коре головного мозга пьющего человека?</b>	<b>Какие клетки самые чувствительные к алкоголю?</b>
<b>Правда ли, что человек может стать алкоголиком от употребления пива?</b>	<b>Почему некоторые люди не могут отказаться от спиртного?</b>
<b>Почему опасно употребление энергетических напитков?</b>	<b>Почему опасен кофеин, содержащийся в тониках?</b>
<b>Почему употребление спиртного пагубно влияет на интеллект человека?</b>	<b>На каком внутреннем органе пагубное воздействие алкоголя сказывается в первую очередь?</b>
<b>Правда ли, что употребление пива вызывает изменения в эндокринной системе?</b>	<b>Почему от наркотиков страдают такие органы, как мозг, сердце, почки и печень?</b>
<b>Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство?</b>	<b>В чем состоит главная опасность наркотиков?</b>
<b>Правда ли, что любой наркотик приводит к зависимости?</b>	<b>Правда ли, что употребление наркотика может привести к смерти?</b>

## Ответы для викторины

**Почему нельзя употреблять алкоголь кормящей матери?** (Алкоголь очень быстро проникает в молочные железы. После принятия 50 г. спиртного содержание алкоголя в молоке достигает 25%, а у ребёнка после такого кормления содержание в крови алкоголя составляет 0,1%. При хрупкости нервной системы новорождённого такой концентрации достаточно, чтобы нанести необратимые повреждения);

**Правда ли что, если алкоголь качественный, он не наносит вреда организму?** (Нет. Любые алкогольные напитки оказывают отрицательное воздействие на организм);

**Что происходит в коре головного мозга пьющего человека?** (Наука установила, что в коре головного мозга происходит склейка красных кровяных телец и создаются условия, при которых нейроны гибнут. После приёма спиртного в коре головного мозга гибнут нейроны, которые не восстанавливаются);

**Какие клетки самые чувствительные к алкоголю?** (Нервные);

**Правда ли, что человек может стать алкоголиком от употребления пива?** (Да, существует даже такой термин «пивной алкоголизм»);

**Почему некоторые люди не могут отказаться от спиртного?** (Употребление алкоголя вызывает зависимость);

**Почему опасно употребление энергетических напитков?** (Употребление «энергетиков» может вызвать проблемы с сердечно-сосудистой системой, снижением потенции, повышение артериального давления и уровня сахара в крови);

**Почему опасен кофеин, содержащийся в тониках?** (Кофеин, содержащийся в тониках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему. Кроме того, кофеин вызывает привыкание);

**Почему употребление спиртного пагубно влияет на интеллект человека?** (Алкогольное опьянение - результат гипоксии и гибели клеток коры головного мозга. По оценкам американских ученых, употребление алкоголя в дозе 200 г. сухого вина подавляет интеллект на 18-20 дней).

**На каком внутреннем органе пагубное воздействие алкоголя сказывается в первую очередь?** (Печень: первые изменения при употреблении алкоголя видны сразу в печени, которая для алкоголя является органом-мишенью. Кровь от желудка и кишечника идет к главной «химической лаборатории» организма – печени. Благодаря обеззараживающей деятельности ее клеток, организм очищается от ядов и токсинов. Но при высокой концентрации ядов и токсинов (в частности, алкоголя) печень уже не справляется со своими обязанностями, и начинается процесс разрушения. Алкогольное поражение печени проходит три стадии: ожирение, воспаление и цирроз);

**Правда ли, что употребление пива вызывает изменения в эндокринной системе?** (Пиво содержит соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона, что приводит к снижению потенции. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны (эстрогены), вызывающие изменения внешнего вида мужчины. У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз).

**Почему больше от наркотиков страдают такие органы, как мозг, сердце, почки и печень?**

(Наркотические препараты переносятся кровью, поэтому поражаются в большей степени те части организма, которые наиболее активно кровоснабжаются.)

**Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство?**

(У родителей-наркоманов часто дети рождаются умственно и физически неполноценными.)

**В чем состоит главная опасность наркотиков?**

(Наркотики могут вызвать зависимость с первой дозы. Наркотическое вещество очень быстро вживается в обменные процессы организма человека и становится ему необходимым, как воздух.)

**Правда ли, что любой наркотик приводит к зависимости.** *(Правда. Люди, говорящие обратное, пытаются любым способом оправдать себя и пристрастить других к наркотику. Какой именно наркотик и как попадает в организм – не важно. Важно – что попадает. А дальше – зависимость, болезни, смерть).*

**Правда ли, что употребление наркотика может привести к смерти?** *(Правда. В любой момент может наступить передозировка или отравление ядовитыми примесями).*

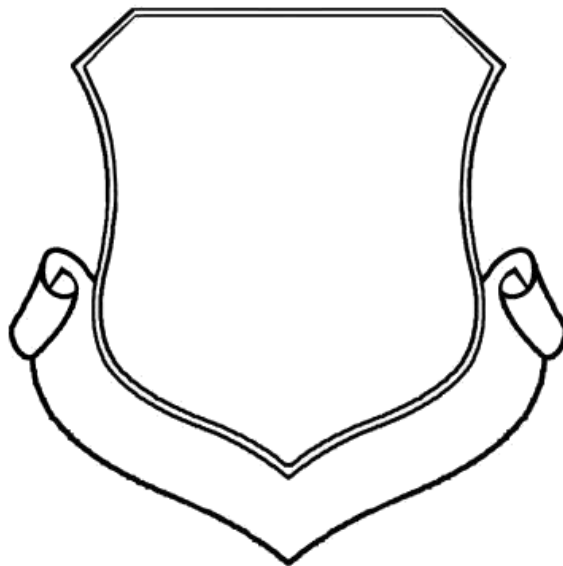
### **Третья станция – «Прогулка вслепую».**

Члены команды встают друг за другом, закрывают глаза и кладут руку на плечо впереди стоящего. Ведущий (человек из команды) ведет всех за собой через полосу препятствий (сигнальные шашки, стулья и т.п.)

В качестве вывода служит эмоциональный вывод участников о том, каково им было в роли слепого и ведомого человека. Аналогичное влияние оказывает алкоголь, дурная компания, склоняющая к употреблению.

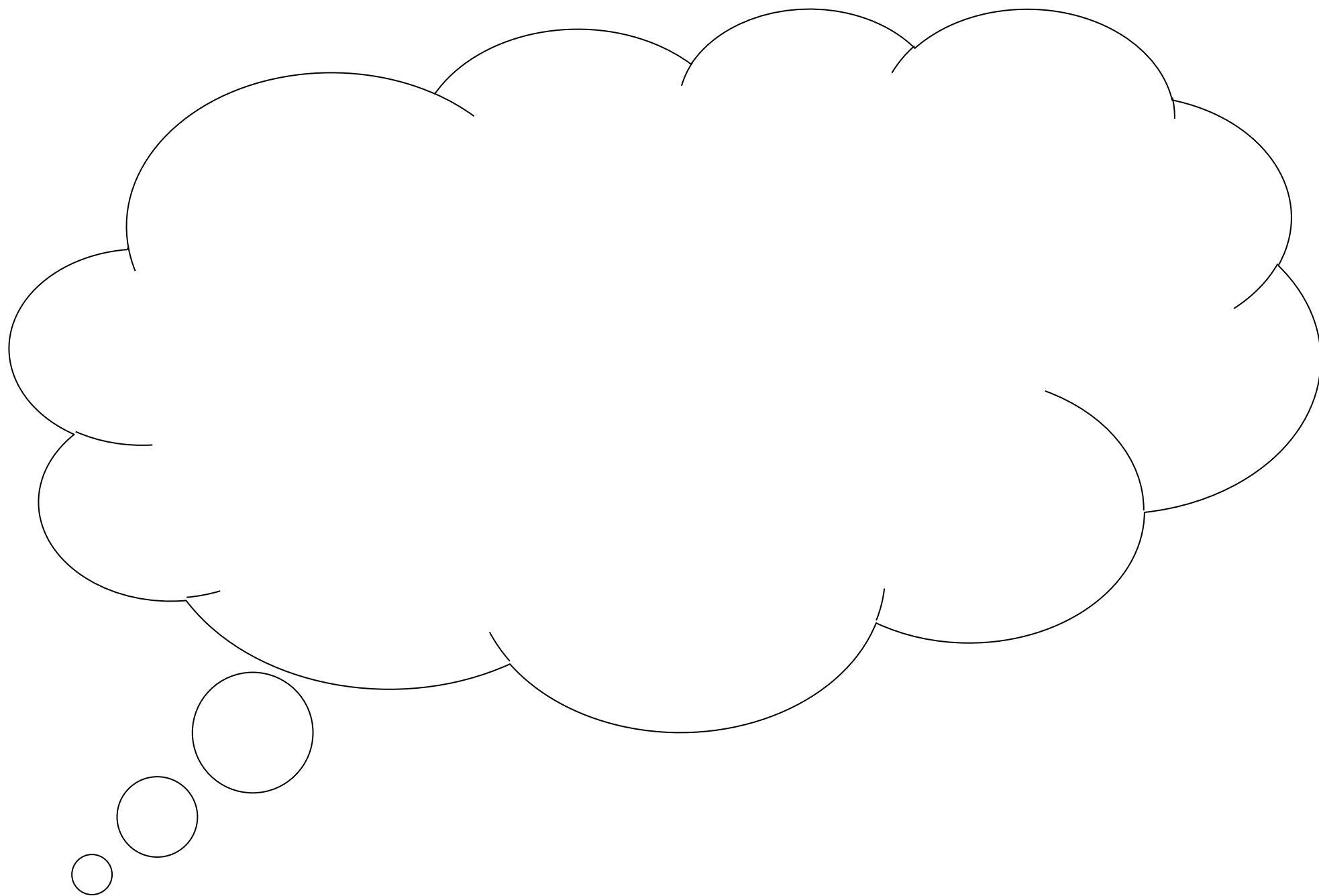
### **Четвертая станция – Арт-объект «Щит здоровья».**

Каждый участник команды пишет на «Щите здоровья» аргумент за трезвый образ жизни.



### **Пятая станция – Фотосессия «Дать себе зарок».**

Участникам предоставляется возможность сделать фото с мотивирующей табличкой и дать себе символическое обещание вести здоровый образ жизни, которое они самостоятельно пишут на данных табличках.



# Вырази своё мнение - забей гвоздь



Я выбираю спорт  
вместо алкоголя



Я уверен в том,  
невозможно вести  
здоровый образ жизни,  
употребляя алкоголь



В моей жизни нет  
места алкоголю



# Вырази своё мнение - забей гвоздь



Я выбираю спорт  
вместо наркотиков



Я уверен в том, что  
накоманию легче  
предупредить,  
чем лечить



Мою жизнь никогда  
не разрушат  
наркотики



# Маршрутный лист

