

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПМР
ГОУ «БЕНДЕРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Республиканский интернет-конкурс
«Лучшая методическая разработка» среди педагогических работников
организаций начального и среднего профессионального образования
Приднестровской Молдавской Республики

**Электронная учебно-методическая
разработка открытого заседания
кружка по английскому и
французскому языку
Тема: «Вредные привычки»**



Специальность 060501 «Сестринское дело»

Авторы:

Чебан Виктория Дмитриевна, преподаватель французского и английского языков, 77791728, visa_92@mail.ru ГОУ «Бендерский медицинский колледж»;

Бойко Александр Александрович, преподаватель английского языка, 077944269, alex_mercury24@mail.ru ГОУ «Бендерский медицинский колледж».

Бендеры, 2017 г.

Аннотация

Проблема вредных привычек как никогда остра на сегодняшний день, особенно для работников медицинской сферы. В ГОУ « Бендерский медицинский колледж» большое внимание уделяют работе кружков. Групповая деятельность студентов предполагает выяснить, какие из вредных привычек наиболее распространены в обществе и какова их сущность; показать, как влияют вредные привычки на организм и какие конкретно органы поражаются алкоголем, курением, неправильным питанием; установить пути борьбы с вредными привычками.

Методическая разработка составлена в объёме 11 листов, а также сопровождается приложениями.

Содержание методической разработки направлено на формирование и развитие общих компетенций студентов и интеллектуальных умений. Перспективность применения данной методической разработки в массовой педагогической практике профессионального образования очевидна, так как она позволяет интересно, грамотно провести заседание кружка с использованием современных методик.

Цели

Развивающий аспект:

- развитие коммуникативных навыков студентов, в том числе навыков публичного выступления;
- формирование исследовательских умений студентов в ходе подготовки проектов, проведения опроса и обработки полученных данных;
- формирование информационных умений и навыков студентов при создании презентации.

Воспитательный аспект:

- формирование негативного отношения к вредным привычкам, разъяснение важности здорового образа жизни;
- выработка у студентов правильной позиции, касающейся сохранения и укрепления как своего здоровья, так и здоровья окружающих людей.

Учебный аспект:

- совершенствование умений и навыков практического владения иностранным языком в рамках изучаемой темы.

Задачи:

- ознакомить с факторами, негативно влияющими на здоровье;
- проанализировать со студентами их образ жизни;
- дать конкретные рекомендации по борьбе с вредными привычками и соблюдении здорового образа жизни;
- показать преимущества здорового образа жизни.

Оснащение: наглядный материал, презентации, видеоклипы, раздаточный материал в форме брошюр, проекты студентов.

Методы оформления страниц устного журнала: выступления студентов, демонстрация видеороликов, слайд-шоу.

ЭТАПЫ РАБОТЫ

Этапы подготовки	Содержание
<i>Организационный</i>	Приглашение к участию заинтересованных студентов, постановка задач, определение этапов работы, распределение ролей
<i>Подготовительный</i>	Сбор фактического материала

	Составление студентами текстов сообщений, тематических презентаций. Проведение анкетирования и его анализ
	Создание и коррекция материалов
<i>Репетиционный</i>	Проверка готовности студентов к выступлению
<i>Проведение мероприятия</i>	Выступление и демонстрация мультимедийных материалов
<i>Рефлексия, подведение итогов</i>	Анализ и оценка деятельности студентов

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

I. Приветствие, объявление темы заседания

Руководители:

Чебан В.Д.

Bonjour, mes amis chers collègues! Je suis contente de vous voir et j'espère que notre travail d'aujourd'hui soit bienfaisant et intéressant. Comment ça va ? Comment vous santez-vous? Commençons notre travail. Chers amis, le sujet de notre cercle est «La drogue, dis-lui non!» et « Le fast-food».

Бойко А.А.

Good afternoon dear colleagues and students! We are pleased to welcome you to our forum. That is why we've dedicated our forum to "Bad habits" such as alcohol, smoking, drug abuse and fast food. We will take a look at four projects on the issues mentioned above.

Чебан В.Д.

On dit que la jeunesse est la meilleure période de la vie. Pourquoi?

La jeunesse signifie le romantisme, l'amour, les nouvelles découvertes. Mais en même temps c'est la période assez difficile, car il faut prendre d'importantes décisions qui vont influencer la vie.

On dit que cette période est difficile pour les jeunes. Pourquoi?

On doit trouver la place dans la société. Nous voudrions être certains de notre situation dans cinq, dix ou vingt ans.

Donc, il y a beaucoup de problèmes de la jeunesse tels que trouver sa place dans la société et un bon travail, l'argent de poche, les problèmes psychologiques, l'amour malheureux, les relations avec les amis. Il y a encore un problème très grave, **c'est la toxicomanie.**

Освещение основных аспектов темы

La première page de la revue.

Преподаватель Чебан В.Д.: La drogue détruit des millions de vies chaque année, mais son plus grand danger est celui qu'elle représente pour la société de demain. De plus en plus de personnes prennent de la drogue et il était donc indispensable de mettre à la disposition du grand public des outils d'information factuels sur ses dangers.

Les étudiantes ont préparé l'information qui concerne:

- Qu'est-ce qu'une drogue?
- Les différents types des drogues;
- Pourquoi la drogue est-elle dangereuse?

Бойко А.А.

Four groups of students are going to represent their projects competing for first, second and third places. At the end our highly respected jury will decide whose project is the best. I hope everyone presented here will learn something useful and interesting. And at the end of the lesson we will make the rules, how to get rid of these bad habits. And you will find that your health is in your hands. Thousands of years ago the ancient Greeks used to say: "first" wealth is health. "Health" best wealth. I wish you good luck.

Чебан В.Д.

Gangan Irina étudiante du gr.Mm-45 (La présentation «Qu'est-ce qu'une drogue?»).

- **La toxicomanie** est un des plus graves problèmes actuels. La toxicomanie est le problème qui touche non seulement la Transnistrie, mais aussi les autres pays du monde. Dans le monde entier les médecins luttent contre la drogue. Malgré tout, la quantité de toxicomanes a augmenté en 5 ans.
- **Une drogue** est une substance chimique, biochimique ou naturelle. Quand c'est consommé, la drogue a effet sur le corps et sur le cerveau. La drogue met l'individu dans un état euphorique. Mais après, il se retrouve face à ses problèmes. Voilà pourquoi il augmente ses doses, il prend des produits de plus en plus fort. Pour avoir sa dose on est prêt à tout: à voler, à tuer. Mais les drogues provoquent une destruction plus ou moins lente du corps, et entraînent une dépendance, c'est-à-dire qu'on ne peut

plus s'en passer, et qu'elles finissent par occuper toutes les pensées de celui qui se drogue.

Paduret Nicoleta étudiante du gr.Mm-45 (La présentation «Les différents types des drogues?»).

La toxicomanie c'est une maladie grave et une mauvaise habitude mortelle.

Toxicomanie c'est la dépendance de l'organisme aux substances tonifiantes, calmantes, qui provoquent des visions fausses et agréables (LSD, haschisch, pavot, rachacha, héroïne, cocaïne etc.).

L'habitude de fumer et de boire de l'alcool vient progressivement tandis que l'habitude pour les narcotiques peut apparaître après quelques doses et parfois après une ou deux.

Quels sont les différents types de drogues et leurs actions?

- **Le cannabis** est une plante. C'est une drogue douce. Le cannabis est généralement fumé sous forme de cigarette. Aussi, il est mélangé à la nourriture.
- **La cocaïne** se présente généralement sous la forme d'une fine poudre blanche, cristalline et sans odeur. C'est une drogue dure.
- **L'ecstasy** désigne un produit comprenant une molécule de la famille chimique des amphétamines, les molécules du bonheur. L'ecstasy se présente généralement sous la forme de comprimés de couleurs et de formes variées. L'extasy tue, comme toutes les autres drogues.
- **La Ritaline** est utilisée comme une drogue par les adolescents pour ses effets stimulants. La Ritaline se présente sous forme de comprimés ou de gélules.
- **Le LDS** est l'un des produits chimiques qui altèrent le plus l'humeur. Le LDS produit toujours le même résultat: le consommateur perd le contact avec la réalité.
- **L'alcool** est une drogue. Il est classé comme un calmant, c'est-à-dire qu'il ralentit les fonctions vitales, provoquant de la difficulté à articuler, un manque de coordination des mouvements. La personne commence à se sentir «stupide» ou à perdre toute coordination et tout contrôle. La composition des boissons alcoolisées sont vin, cidre, bière, rhum et alcools distillés, vodka et whisky.

Чебан В.Д.: Merci. Qu'est qui pousse un individu à se droguer?

Irina Zolotaia étudiante du gr.Mm-45 (La présentation « Qu'est qui pousse un individu à se droguer? »).

Prendre du café c'est moins grave que de prendre des drogues interdites comme le cannabis qui provoque des hallucinations, la cocaïne ou l'héroïne qui peut même tuer et qui peuvent rendre très violent quand on est en manque. Et comme les vendeurs ont l'habitude de

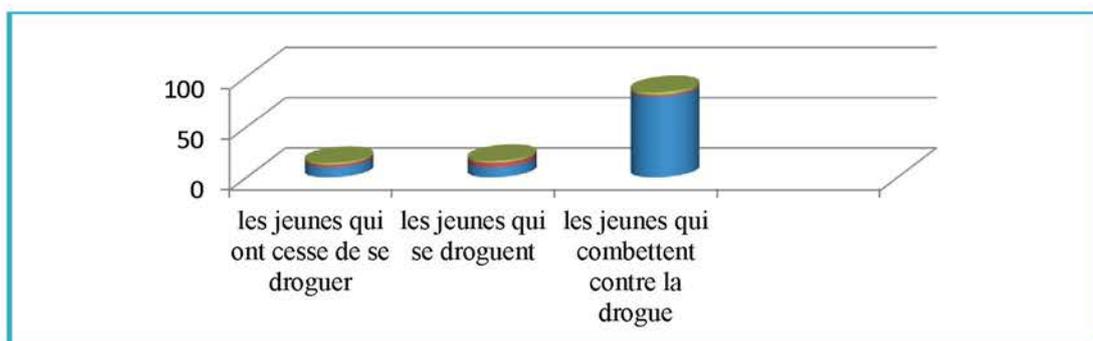
donner gratuitement la première dose, le client goûte, trouve cela très bon et achète donc de nouvelles doses.

Les raisons les plus graves qui poussent des jeunes à se droguer sont: l'angoisse, le mal de vivre, la déception d'amour. Il y a aussi le désir d'appartenir à un groupe, la recherche du plaisir. Parfois c'est la mode. Beaucoup de jeunes qui se droguent, sont dans une famille où les parents ne s'occupent pas des enfants.

Nous avons réalisé un sondage en première année. Nous avons posé **des questions suivantes:**

1. T'es-tu drogué?
2. La toxicomanie, c'est une délinquance ou une maladie, qu'en penses-tu?
3. Quelles drogues connais-tu?

Nous sommes contents que les étudiants savent que la drogue c'est mauvais pour la santé.



Чебан В.Д.: Merci beaucoup pour votre travail. Si un jour on vous propose de «tourne un joint? De vous droguer?»

Si vous dites «non», c'est votre choix, libre et réfléchi, c'est l'assurance que vous voulez vous battre contre «ça». Comment pouvez-vous dire «non». Donnez votre réponse:

La drogue: dis-lui «non!»

- 1) Non, merci, c'est dangeureux!
- 2) Non, je ne veux pas mourir jeune!
- 3) Non, je veux être saine!
- 4) Non, je n'ai pas besoin de cela!
- 5) Non, je n'utilise pas les drogues!
- 6) Non, je ne veux pas polluer l'organisme!
- 7) Non, merci! Je n'aime pas ça!
- 8) Non, propose-moi des vitamines!
- 9) Non, ces joies chimiques ne sont pas pour moi!
- 10) Non, sans cela ja me sens parfaitement.

11) Non, cette saleté n'est pas pour moi!

12) Non, je ne veux pas de problèmes!

Участники кружка раздают памятки на французском языке на тему: «**Что ты знаешь о токсикомании?**» (См. приложение № 1).

Бойко А.А.

And now let us go on to the first presentation. I give pass our first group the floor.

Проектная работа «Курение»

Слово преподавателя

Thank you for the work done. In fact smoking is very dangerous especially for the younger body. I hope that there are no smokers in this classroom.

Чебан В.Д.: Nous continuons notre cercle! La page suivante de notre revue est: « Le fast-food».

On dit qu'il ne faut pas vivre pour manger. Les Français disent: «Ne pas bien manger signifie ne pas vivre!». Tu es d'accord ? Tu aimes manger ? Tu manges à la cantine?

Les étudiants ont préparé l'information qui concerne:

- Un fast-food, c'est quoi?;
- Les types de restauration rapide;
- Le fast food: pour ou contre?

Agapi Mariana étudiante du gr.Mm-35.

La restauration rapide (de l'anglais: fast-food), restauration-minute, resto-rapide, prêt-à-manger, restaupouce ou restovite est un mode de restauration dont le but est de faire gagner du temps au client en lui permettant d'emporter rapidement les plats commandés, et ce, pour un prix généralement moindre que dans la restauration traditionnelle.

Les mets servis sont le plus souvent des hamburgers ou des sandwiches, accompagnés de frites et de sodas. On peut aussi y manger un hotdog, une pizza, un club sandwich, frites-saucisses, un taco ou un sushi. La restauration rapide satisfait un autre besoin essentiel de notre société moderne et super active: manger vite. Les plats servis très rapidement, la possibilité d'emporter sa nourriture, et ce même sans quitter son véhicule, correspond aux attentes d'une clientèle suractive et pressée. Pour l'anecdote, dans certains fast-foods à Tokyo, on ne paye pas la quantité de ce que l'on mange mais le temps que l'on passe à table! Les fast-food sont apparus aux Etats-Unis. Ils ont souvent comme connotation « American way of life » qui signifie le style de vie américain. Après s'être diffusé au XXe siècle dans le Nouveau Monde il s'est exporté en Europe.

Revenco Irina étudiante du gr.Mm-35.

Au pays de la gastronomie, le fast-food est roi: le marché de la restauration rapide, qui a représenté 34 milliards d'euros de ventes en France en 2016, pèse désormais plus lourd que la restauration traditionnelle avec service à table.

Pour visiter un pays c'est aussi s'immerger dans sa culture culinaire, c'est obligatoirement passer par un fast food, nous avons préparé le top 3 des fast food en France.

1. McDonald's →	est une chaîne de restauration rapide américaine présente dans le monde entier fondée par l'homme d'affaires Ray Kroc en 1952 après avoir acheté les droits à une petite chaîne de hamburger exploitée à partir de 1937 par Richard et Maurice McDonald ⁶ . McDonald's vend principalement des burgers de bœuf, poulet et poisson ainsi que des frites, menus pour le petit déjeuner, sodas, milkshakes et desserts. La société a élargi l'offre avec des salades, wraps et fruits.
2. KFC (Kentucky Fried Chicken) →	est une chaîne de restauration rapide américaine basée à Louisville dans le Kentucky qui fait partie du groupe Yum!. La marque, fondée au milieu du xxe siècle par le colonel Harland Sanders, est connue pour ses recettes à base de poulet frit. Dans les années 2010, la chaîne sert chaque jour près de 8 millions de clients dans le monde dans ses 18 000 restaurants dont 79 % sont gérés en franchise et répartis à travers 120 pays dans le monde ³ et possède un logo visible depuis l'espace ⁴ . La présence de KFC dans le monde fait de l'enseigne un des leaders international dans l'industrie du fast-food. Sa spécificité est de proposer uniquement des préparations à base de poulet.

3. Burger King →	est une grande chaîne de restauration rapide qui compte plus de 13 000 lieux de vente dans 88 pays, dont les deux tiers aux États-Unis, et beaucoup au Canada. Les menus sont très facile à comprendre, en général, vous commandez et on vous donne une petite télécommande qui va se mettre à vibrer une fois votre plat prêt. Par la suite vous avez des tas d'assortiments gratuits que vous pouvez rajouter dans vos burgers.
-------------------------	---

Verenjac Inna étudiante du gr.Mm-35.

Fast-food: c'est vraiment mauvais pour la santé?

Les fast-foods, un danger pour la santé? A l'heure actuelle cette question est souvent évoquée. Mais ce qui rend les fast-foods mauvais pour la santé n'est pas seulement ce qu'on trouve dans cette nourriture mais aussi ce qu'il n'y a pas. De plus la réponse à cette question dépend de la personne: pour un adolescent, un adulte, un enfant, une personne âgée, une personne malade... la réponse ne sera pas la même.

C'est bien connu: la nourriture des fast-foods, avec ses hamburgers, ses sodas, ses desserts et ses frites, sont trop grasses, trop sucrées et trop salées. Les vitamines et les fibres, ainsi que les légumes ne sont pas au menu, contrairement à ce qui est recommandé dans le cadre d'une alimentation équilibrée. De plus, les menus sont beaucoup trop caloriques.

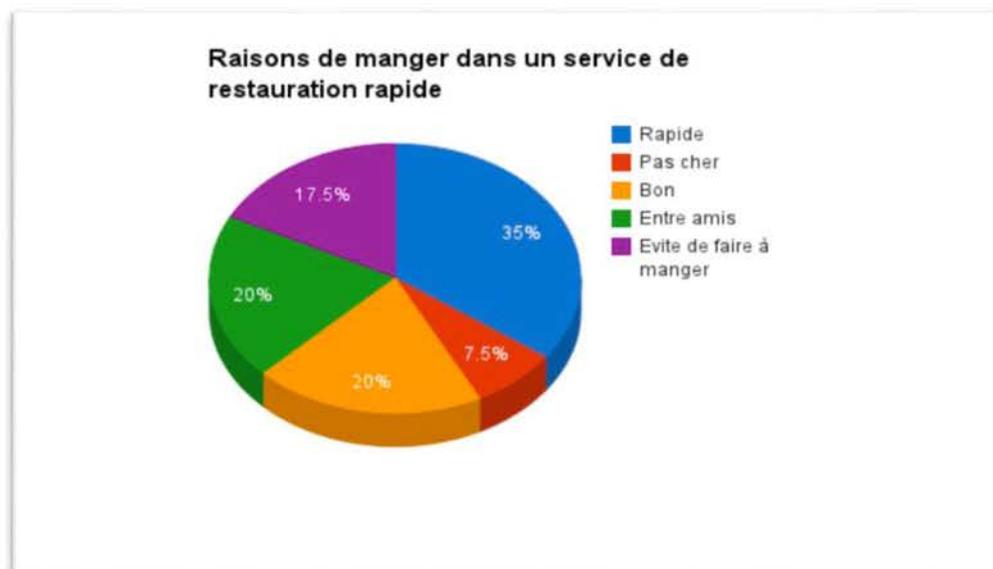
Les personnes atteintes d'obésité mangent souvent trop gras comme de la nourriture servie dans le fast-food, les hamburgers frite et autre mais en grosse quantité et le foie ne pouvant s'occuper de tous les stocks nous faisant donc grossir ou parfois ne le supporte pas et fait donc une crise.

– **Diabète sucré:** Le diabète sucré peut causer une hyperglycémie. Ses causes sont mal comprises mais sont dues à la toxicité du glucose.

– **Cholestérol:** Le cholestérol est un lipide et il joue un rôle sur la biochimie. Il est le facteur de risque majeur pour les mortalités cardiovasculaires. Le cholestérol se stocke dans les vertèbres, le foie et le cerveau. Dépôt progressif du cholestérol

Les 5 raisons pour choisir un fast-food → 5 raisons qui militent contre le fast-food.

Nous avons ici axés le sondage sur **les principales raisons de se rendre dans un service de restauration rapide**. La raison principale de se rendre dans un service de restauration rapide est tout d'abord la rapidité de ce genre de repas.



Участники кружка раздают памятки на французском языке на тему: «**Фаст-фуд за и против**» (См. приложение № 2).

Бойко А.А.

Проектная работа «Алкоголь»

Thank you, dear students, for your solution of alcohol problems.

Чебан В.Д.: Les mauvaises habitudes alimentaires peuvent provoquer des graves maladies ou même la mort c'est pourquoi nous l'étudions. Nous voulons vous prévenir des problèmes et vous en protéger.

Бойко А.А.: Well, our forum on the theme 'Bad habits' has come to an end. We learned a lot about the importance of this problem in modern world and even suggested ways to solve these problems. Dear jury, could you announce your results to our students!

Que sais-tu de la toxicomanie ?



Gangan Irina
Paduret Nicoleta
Irina Zolotaia

Pourquoi informer ?

Beaucoup de jeunes sont confrontés directement, ou indirectement, au problème de la drogue, sans avoir pour autant les informations nécessaires à une approche éclairée.

La connaissance est indispensable :

- parce que l'information est le premier outil de la prévention ;
- parce que connaître et comprendre la toxicomanie, ses risques sanitaires, ses conséquences sociales et juridiques, c'est être en capacité de faire des choix responsables ;
- parce qu'il n'est jamais trop tard pour oser parler, et demander de l'aide dans un cadre adapté.

Qu'appelle-t-on "drogues" ?

Toute substance ayant un effet sur l'organisme est une drogue au sens large. Le médicament fait donc partie de cet ensemble. Néanmoins, dans le langage courant, on réserve ce terme aux substances qui peuvent conduire à une consommation abusive, causer des dommages, et sont susceptibles d'entraîner une conduite de dépendance. Ces substances, dites "psychoactives", sont l'ensemble des produits qui agissent sur le système nerveux central et modifient le comportement.

Quels sont les types de consommation ?

Il existe plusieurs types de consommation de drogues, qu'elles soient licites ou illicites. La conduite dite d'usage nocif caractérisée par :

- un usage même occasionnel qui constitue déjà une prise de risque pour soi-même ;
- une consommation qui entraîne déjà des conséquences néfastes au plan physique, mental, et pour la vie en collectivité.

La conduite de dépendance, caractérisée par :

- l'utilisation répétée d'un ou de plusieurs produits ;
- l'augmentation progressive des doses consommées ;
- un désir permanent de consommation ;
- une réduction des activités sociales, professionnelles, familiales ;
- lors de l'arrêt des consommations, existence de souffrances (manifestation de sevrage).

Ces souffrances signalent une dépendance au produit avec toutes les conséquences néfastes qui s'y rapportent. Ces conduites sont dites "addictives", car soit la dépendance et les méfaits sont déjà présents, soit ils peuvent survenir ultérieurement. La consommation de plusieurs produits augmente la toxicité, et la probabilité de la dépendance et des dommages qui en résultent. Quels sont les véritables dangers ? Ceux-ci se situent tant sur le plan de la santé que sur le plan de la vie sociale et peuvent se différencier ou au contraire se cumuler selon le type de substance. Les stupéfiants Tous les produits stupéfiants, y compris le cannabis souvent considéré à tort comme quasi inoffensif, ont des effets négatifs sur la santé, à plus ou moins long terme.

On peut citer notamment :

Sur le plan physique

- difficulté de concentration, troubles visuels (souvent causes d'accidents) ;
- anorexie, insomnie (héroïne, cocaïne) et possibilité d'épuisement (amphétamines) ;
- troubles cardiaques ;
- troubles respiratoires ;
- dégénérescence des cellules nerveuses (ecstasy, crack) ;
- surdosage pouvant entraîner la mort par arrêt respiratoire et défaillance cardiaque (crack, héroïne). Les matériels utilisés pour "sniffer" peuvent transmettre les virus des hépatites A, B ou C s'ils sont partagés entre plusieurs usagers. En cas d'injection, le matériel partagé peut transmettre le virus du sida et des hépatites B et C. La dépendance a enfin une incidence directe sur la sexualité, avec une baisse du désir et de la capacité sexuelle.

LES FAST-FOODS



Cinq raisons pour et
cinq contre le fast-food



Verenjac Inna

LES 5 RAISONS POUR CHOISIR UN FAST-FOOD

1. **RAPIDE** : Le Fast-food sont conformes à leur nom. En quelques minutes, vous obtenez une nourriture chaude qui dure une heure ou que vous pouvez déguster sur place au plus tard vingt minutes entre la queue et repas. Accélération par rapport aux délais de la cuisine domestique ou même d'un restaurant ordinaire.
2. **PRATIQUE A TROUVER** : Manger chez McDonald ou Burger King est très simple car ils sont pratiquement partout. Sur les autoroutes comme dans les centres urbains.
3. **SANS SURPRISE** : Les consigne de ces restaurants sont très sévères et du point de vue de l'hygiène il y a rarement des problèmes. L'ensemble de la chaîne de la production d'aliments à fournir pour le repas est conforme aux normes strictes.
4. **LES ENFANTS AIMENT** : La fascination avec la restauration rapide sur les enfants est indéniable. Tous ou la plupart des petits aiment aller chez McDonald pour profiter du Happy Meal.
5. **SAVOUREUX** : Hamburgers et frites ne sont certainement pas les aliments les plus sains qui existent mais leur goût est indéniable.

5 RAISONS QUI MILITENT CONTRE LE FAST-FOOD

1. **TROP DE DECHETS** : Chaque produit est fait de plastique. Manger dans un fast-food c'est un moyen d'accroître de façon significative la production de déchets.
2. **TROP DE VIANDE** : la production excessive de viandes nuisibles à l'environnement ainsi que détermine la surexploitation des animaux de boucherie.
3. **ça fait mal à la SANTÉ** : Un gros whopper contient 633 calories, un Big Mac 510. C'est un excès calorique réel qui doit être éliminé dans de nombreuses heures, trop important pour un seul repas.
4. **NE SATISFAIT PAS** : Trop de sucre et de graisse nous donne un sentiment de satiété qui n'est qu'apparente, car après un certain temps on a à nouveau faim.
5. **REPETITIF** : La nourriture est toujours la même : chips, hamburgers et des boissons style Coca, et pendant toutes ces années la nouveauté ou les changements ont été minimes.

Do not start
smoking!

Solutions to problems with smoking



nosmokin

1. Medical care

The doctor will work out the optimal mode for the time-out of the cigarette and, if necessary, prescribe drugs to help cope with stress.

2. The patches and nicotine chewing gum

Method to stop smoking without nicotine hangover - patch or gum delivered into the body the minimum amount of nicotine until you wean off cigarettes. By cons include the fact that then gradually have to withdraw from the substitutes.

3. Hypnosis or coding

Therapist inspires the patient, that he no longer wants to smoke - in a state of hypnotic trance or without him. The main thing that people still like to quit smoking and not smoking because of it, but not because of fear of "disrupt the encoding

4. Acupuncture

Working with certain points than one millennium treat the disease on the body. Harmful pathogens habits are no exception. The doctor sticks to the desired point on a special needle ears, and the craving to smoke disappears. It usually takes from one to six sessions.

5. Hard work

Psychologists have recently found out that the hard work and full of stress can significantly reduce the number of cigarettes smoked. And then throw at all - in fact time for smoke breaks at busy schedule did not remain.

6. Sport

For those who are attracted to an active lifestyle, it works way to replace smoking occupation some interesting sport or fitness. Moderate and regular exercise is biochemically due to the feeling of pleasure. In this state, to overcome their habits much easier and more enjoyable.

7. Expedition

You can go for a month to raft canoeing on the mountain rivers, wander through the jungle or conquer some impregnable top. But I have to choose a completely non-smoking staff for this event - these are found. If the "shoot" a cigarette would not be one, a hard trip mode and heavy physical exertion soon enough will make you forget about tobacco.

8. Reduction in cigarette production

The absence of cigarettes in shops will cause buyers to give up the habit. No suggestions - there is no demand.

9. Raising the price of cigarettes

Every month cigarettes are becoming more and more expensive. Smokers realize how expensive cigarettes become. so they no longer buy cigarettes and stop smoking.

10. The strict ban on cigarettes.

A State may at the level of legislation to ban the production of cigarettes or importation of cigarettes into the country. lack of products on the shelves of stores make cigarette smokers to give up this deadly habit. Also, the delivery of cigarettes can be carried out in a minimum quantity, and for the sale of control must be strictly implemented so that children under 18 are not able to buy cigarettes

DEATH RESEARCH

1. Alcoholics should work with psychologists

The main task of any psychotechnics - ensure the indifferent attitude of the former alcoholic for alcohol, in extreme cases, aversive effects can additionally be used .

2. Advertising "against alcohol" in the media (especially TV)

3. Folk remedies and methods

Traditional ways of dealing with alcohol dependence often include therapeutic feeding method. The people say that the patient is what he eats. That is why a wide distribution in the traditional medicine products found. It is believed that replenishment of vitamins and essential nutrients - this is one of the essential measures for alcoholics

4. The introduction of strict bans on the sale alcohol (at least for persons under 18 years of age)

5. We need to carry out activities that promote a healthy lifestyle, which would show closer VISUAL harmful effects of alcohol on the human body

6. Hypnosis

The impact on the patient's subconscious mind with the help of special psychotherapeutic techniques designed to discourage drinking alcohol. The method is based on the effects of hypnotic nature, which is given in the process of installing a full refusal of alcohol to which the patient has an aversion.

ALCOHOL POISONING

7. Encoding

The specialist assures the patient that alcohol, which is an alcoholic drink, be sure to have a negative impact on human health and the momentary state of health. Quite often at patients act story about the possible lethal outcome, which may indeed be due to the incompatibility of alcohol with the drug administration.

8. Constantly engage in various activities

9. Do not go to clubs and bars, do not communicate with people to drink





***Keep
calm and
do not
drink
alcohol !***



***How
people
can get
out of a
habit to
drink
alcohol***

