

در ابتدا مربی در دو دقیقه خود را معرفی میکند

دقیقه با استفاده از روش های معرفی در راهنمای تسهیل گری عمومی شرکت کنندگان به هم معرفی می شوند و گروه بندی به صورت دو یا سه نفره صورت می گیرد.

مربی در دقیقه برنامه آموزشی را مرور می کند.

در کل دقیقه به این اسلاید اختصاص بدهید.

با استفاده از روش بارش فکری شرکت کنندگان را ترغیب کنید به تعریفی در مورد الکل برسند.

سپس خودتان توضیحات لازم دیگر را اضافه کنید

در این قسمت حتما تاکید ویژه ای بر کندی عکس العمل ها و هماهنگی حرکات افراد در اثر مصرف الکل داشته باشید. چرا که پس از مصرف، رانندگی و یا کار با دستگاه و ماشین آلات مجاز نیست. همچنین این نکته را نیز یادآور شوید که مصرف الکل در فرایند تصمیم گیری اختلال ایجاد کرده و ممکن است، مصرف کننده کارهایی انجام دهد که در زمان عادی و بدون مصرف الکل انجام نمیداد و ممکن است بعداً از انجام برخی از آن ها احساس پشیمانی کند.

ابتدا در مورد تاثیرات سوء مصرف الکل از شرکت کنندگان سوال کنید و سپس به تشریح موارد بپردازید.

همچنین این نکته را نیز یادآور شوید که مصرف مداوم میزان بالای الکل خطر بیماریهای جدی را افزایش میدهد. این بیماریها عبارت اند از التهاب پانکراس، زخم معده، انواع بیماری های کبد، انواع سرطان ها، به خصوص سرطان دهان، نای و سینه و آسیبهای مغزی. همچنین مصرف بیش از حد الکل میتواند منجر

به ناشنوایی شود.

علاوه بر این الکل میتواند دلیل مشکلات روانی مانند افسردگی نیز باشد. مصرف زیاد الکل مشکلات شخصی، خانوادگی، اجتماعی، مالی و قانونی را نیز به همراه خواهد داشت

این نکته را ذکر کنید که موارد آورده شده در این اسلاید تعدادی از دلایل رایجی هستند که مردم شروع به مصرف الکل میکنند. ممکن است بقیه

دلایل شخصی خودشان را داشته باشند و اگر چنین بود از آنها بخواهید موارد مورد نظر خودشان را به لیست بالا اضافه کنند.

از شرکت کنندگان بپرسید علائم ترک الکل چه مواردی هستند.

شرکت کنندگان را به گروه های نفره تقسیم کرده و از هر گروه بخواهید چند گزینه و فعالیت جایگزین برای مصرف الکل پیدا کنند و بعد از پایان زمان کار گروهی موارد مورد توافق را برای کلیه افراد بازگو کنند.

پس از این کار مربی به تکمیل بحث بپردازد.