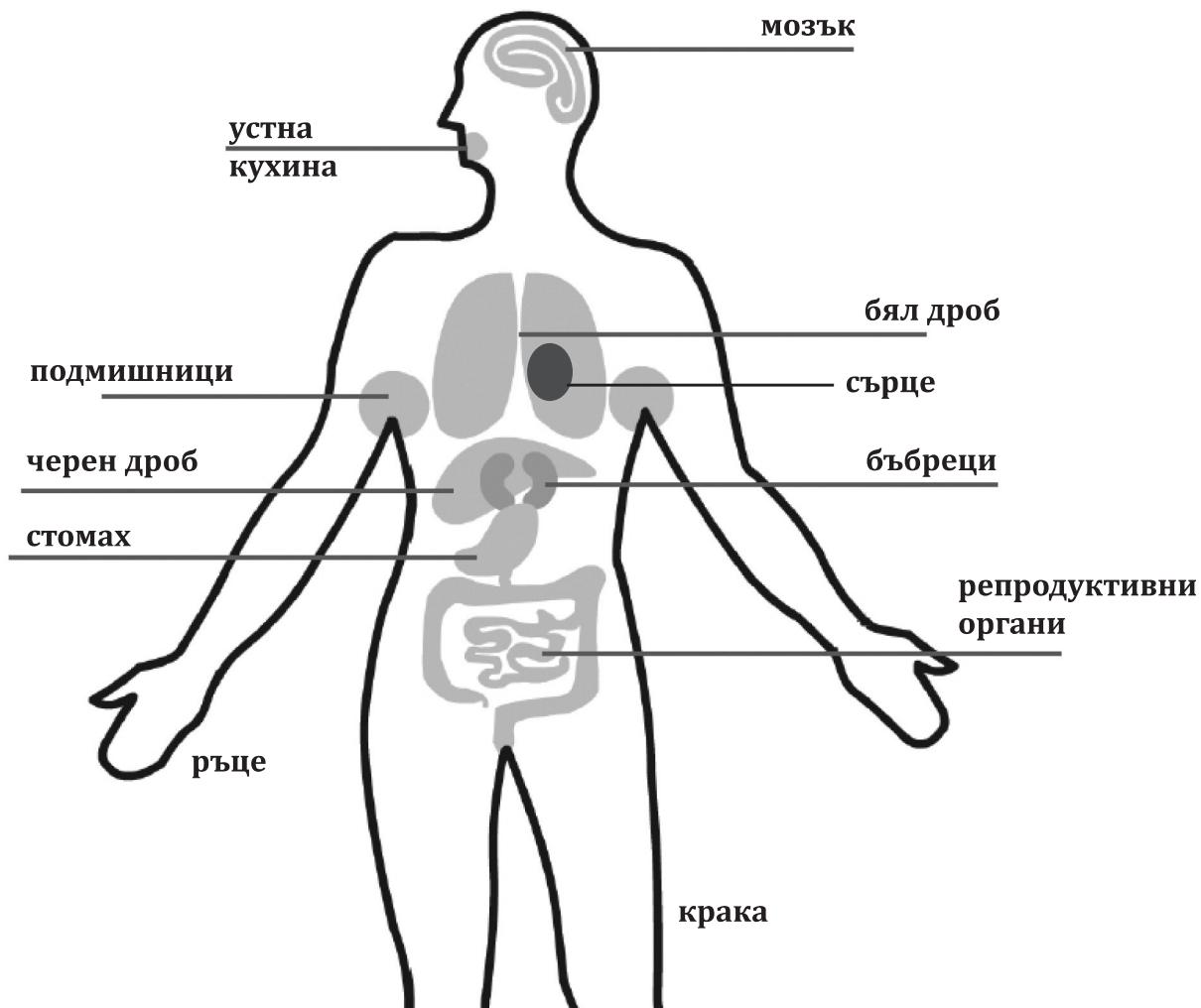


АЛКОХОЛЪТ И НЕГОВИТЕ ВЪЗДЕЙСТВИЯ (ФИЗИЧЕСКИ И СОЦИАЛНИ)

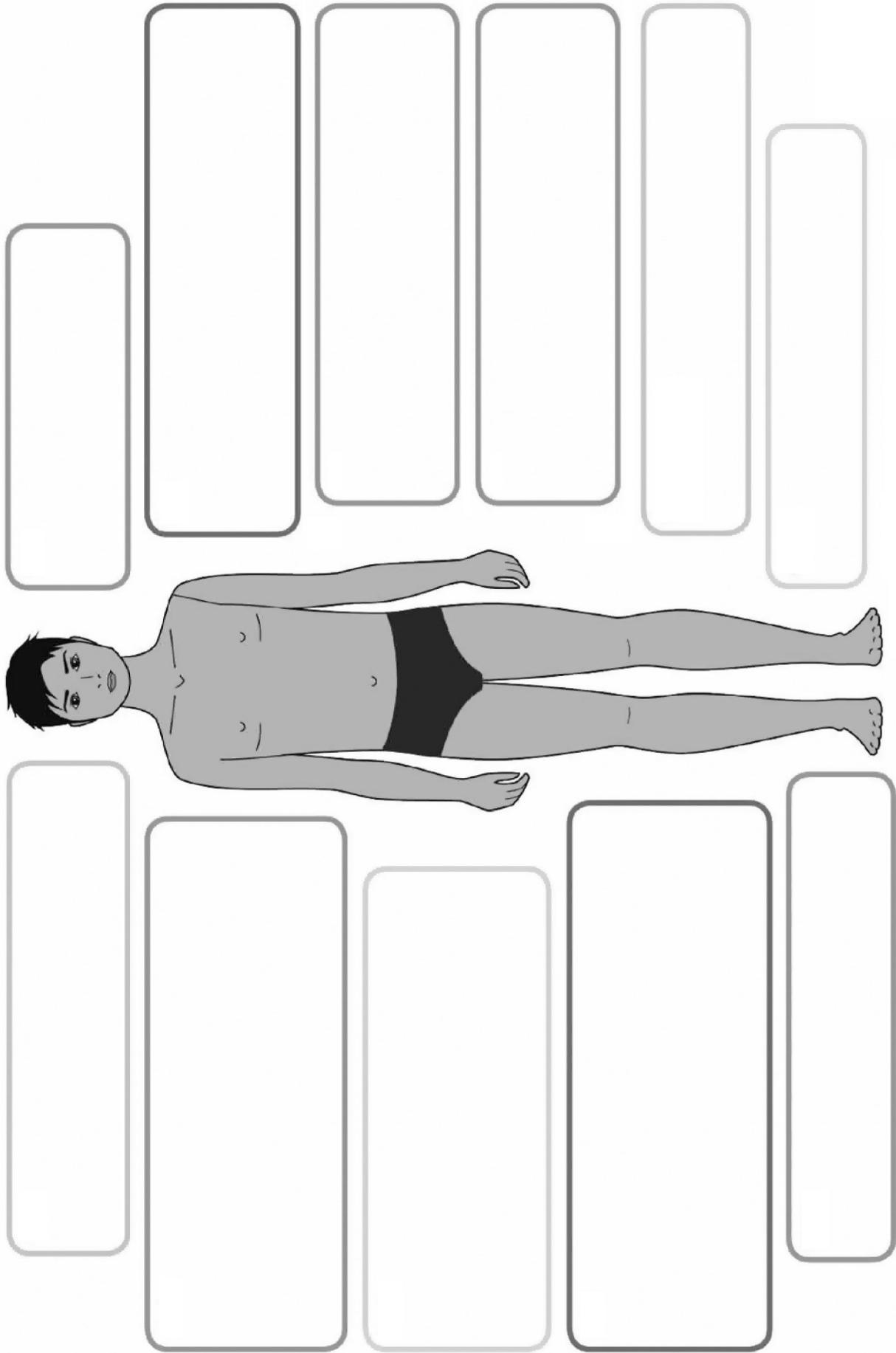
Тази глава Ви предоставя пиктограма за проверка на познанията на Вашите ученици за въздействието на алкохола върху различни части на тялото и лист с отговори, с които да се запознаете предварително.

Ще намерите също обяснителни бележки и препоръки:

- Как употребата на по-голямо количество алкохол влияе върху тялото;
- Какво се случва с алкохола в тялото;
- За вас, вашите приятели и непознатите;
- Как да проведете химически опит за дехидратиращите ефекти на алкохола;
- За взаимовръзката между алкохола и обществото.



Как употребата на по-голямо количество алкохол влияе на тялото?



Как употребата на по-голямо количество алкохол влияе на тялото?

Пиктограма с отговори за учители

Мозък
Употребата на прекалено много алкохол действа като депресант върху мозъка. Пиещият може да се почувства щастлив за картино, но чувството често е последвано от скъна депресия. Дълготрайната консумация на алкохол може да доведе до унищожение на мозъчни клетки, както и до загуба на памет и психични проблеми.

Глава
Прекалено често се чувстват по-реакции като емоционално-свободни; имат усещане, че всичко е разрешено, но също така може да изгубят самоконтрол. Поглива се тихата праденчка. Лесно може да станат за смих, да попаднат в конфликт, да причинят злоупотука или да направят нещо, за което по-късно да съжалват.

Алкохолът абсорбира волата от мозъка, така че когато започва разраждането, пиещият човек може да почува заманчиво, пулсиращо главоболие или тнар, махмурлука.

Сърце
Употребата на големи количества алкохол за кратък период може да причини нередовен сърдечен ритъм и задух, което да доведе до панически атаки и заболявания. Поважно е, подрастващите да са физически активни и да се хранят здравословно.

* Умерената консултация за здравни възрастни хора (2-4 алк. единици/ден) може да предложи известна защита от сърдечни заболявания при мъже над 40 години и при жени след менопаузата.

Черен дроб
Черният дроб разтряхда по-голямото количество от алкохола, които човек пие – по 1 алкейд. (8 г) за 1 час. В случаи че алкохолните единици са повече, те затрудняват работата на черния дроб. При прием на голямото количество алкохол за кратко време, човекът запада в алкохолна кома, което може да е последвано от фатално прерязване на живота. Дългосрочната прекомерна употреба на алкохол може да доведе до сериозни заболявания на черния дроб – рак или цироза.

Кожа
Прекалено големата и продължителна употреба на алкохол обезлюдява (дехидратира) тялото и тоя не вливне добре върху кожата и тена. Също така разширява кръвоносните съдове под повърхността на кожата, което води до грозни вени по носа и бузите.

Очи
Прекалено много алкохол разширява кръвоносните съдове и очите могат да изглеждат червени и кръвоястки. Поглиска бързо движение на очите (БДО) в сън и възпроизвежда се добра почивка през нощта. Влияя и на синаптиите, изпращани от очите до мозъка – зорните става замълчено, а пренесената за разстояния и скорости – неочтина. В много ГПГ учават шофьори или пешеходци, които имат алкохол в кръвта си.

Стомах
Алкохолът се абсорбира от кръвта в стомаха. Способността на тилото да преработва алкохол зависи от различни неща като възраст, тело и пол. Голямото разширение със скорост около 1 алкохолна единица за 1 час. Поради това поголямото количество алкохол води до лош дых и не повиниш САК и може да минат часове, преди човек да възстанови нормалните си функции.

Репродуктивни органи
Алкохолът влиза и на прененката, може да се счита до нехелан или необезпасен секс. При жените редовната и обичайна консумация на алкохол може да забави менструални цикли и да повлие негативно на не се препоръчва каквато и да било употреба на алкохол при бременност.

Бъбреци
Бъбреците са отговорни за производството на антидиуретичния хормон или АДХ (ADH). Алкохолът намалява производството на АДХ и съблъпите произвеждат повече урини за тялото губи гъвкавите много води. Това означава, че алкохолът преминава през плacentата към бебето, затога не се препоръчва каквато и да било употреба на алкохол при бременност.

Поджелуднични/Пот
част от алкохол се отделя като телесна марижа. Това не помага за привличане на нови приятели и/или лица от противоположния пол.

Талия
Въпреки че алкохолът не съдържа мазнини, той е много калоричен и повишава апетита ви, така че прекомерната консумация на алкохол може да доведе до наддаване на тегло.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

КАКВО СЕ СЛУЧВА С АЛКОХОЛА В ТЯЛОТО

ОТГОВОРИ ЗА УЧИТЕЛЯ

Как алкохолът се приема от тялото

Когато алкохолът влезе в тялото, той пътува до стомаха и тънките черва, абсорбира се през техните лигавици и преминава в кръвообращението. Така циркулира до други части на тялото и стига до мозъка.

Колко бързо се абсорбира алкохолът и колко от него отива в кръвта, зависи от редица фактори, включително:

- количество и вида алкохол в напитката;
- колко бързо човек пие;
- дали консумацията на алкохол става на пълен или празен stomах (храната забавя абсорбцията на алкохол в кръвта);
- ръст и тегло (едно и също количество алкохол ще има по-голям ефект върху по-дребен човек);
- пол: мъже или жени (алкохолът се разпределя по тялото в неговото водно съдържание - женското тяло има по-малко вода от мъжкото, така че съдържанието на алкохол е по-високо при жените).

Количество алкохол в кръвта се измерва чрез тъй наречения САК (съдържание на алкохол в кръвта). САК обикновено се пресмятат като брой грамове алкохол в 1 литър кръв (г/л) или като брой милиграми (мг) алкохол в 100 милилитра (мл) кръв. По-голямата част от алкохола, който човек консумира, се разгражда от черния дроб. Той може да разгради около 8 г алкохол на час при средностатистически пълнолетен - това е около 1 алк. единица на час.

Тъй като черният дроб е основният орган, който разгражда алкохола, той е и една от първите части на тялото, които се увреждат при консумация на алкохол. Дълготрайната употреба на алкохол убива чернодробните клетки, което води до заболяване, наречено „цироза“. За съжаление в началния си стадий цирозата е напълно асимтомна, затова широко разпространено е названието „тиха болест“. Дългосрочната прекомерна консумация на алкохол може да доведе също и до рак на черния дроб.

По-подробна информация може да намерите на konsumirai-otgovorno.bg

Как алкохолът напуска тялото

- **Черен дроб:** около 90% от алкохола се разгражда от черния дроб
- **Бъбреци:** 2-4% напускат тялото с урината
- **Потни жлези:** 2-6% остават в потта на потните жлези
- **Бели дробове:** 2-4% излизат при дишане
- **Уста:** 1-2% остават в слюнката

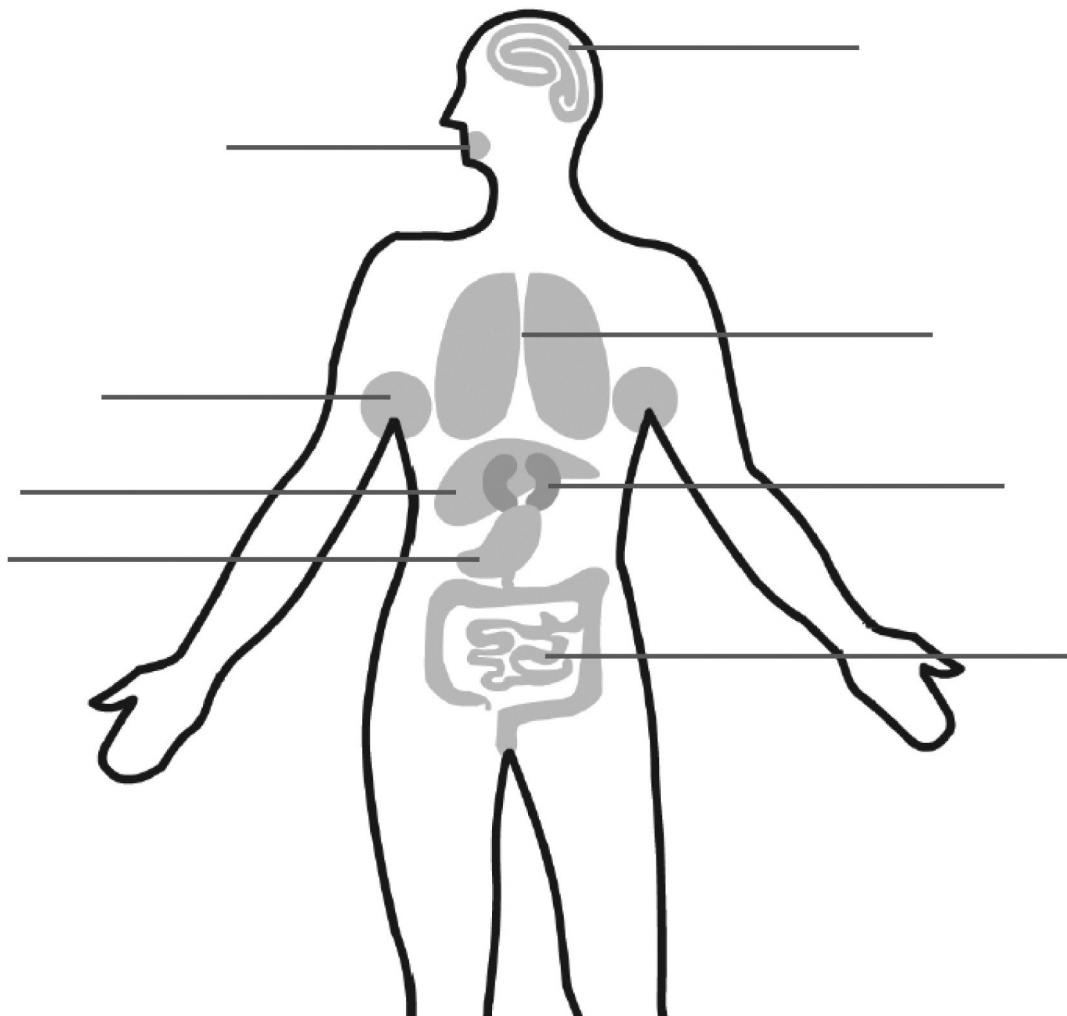


Работен лист 3
(лице)

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

КАКВО СЕ СЛУЧВА С АЛКОХОЛА В ТЯЛОТО

УПРАЖНЕНИЕ А





Работен лист 3
(гръб)

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

КАКВО СЕ СЛУЧВА С АЛКОХОЛА В ТЯЛОТО

ЗА ПОПЪЛВАНЕ ОТ УЧЕНИЦИ

Какво трябва да направим в упражнението на стр. 31:

1. На диаграмата напишете органите от тялото на пълнолетен човек, които абсорбират алкохола след поглъщане. Линиите посочват къде да пишете.
2. Алкохолът се пренася чрез кръвта към основните органи на тялото. Маркирайте органа, който при досег с алкохол, ще причини замъглено зрение и липса на координация.
3. Маркирайте органа, който отговаря за разграждането на най-голямата част от алкохола в тялото.
4. Около 2-4% алкохол напускат тялото чрез урината. Маркирайте органите, които са свързани с урината.
5. Малък процент алкохол напуска тялото чрез потта, дъха и слюнката. Маркирайте трите участъка на тялото, където става това.



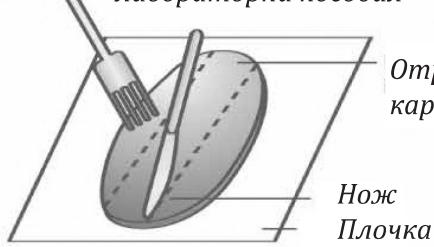
ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

Работен лист 4

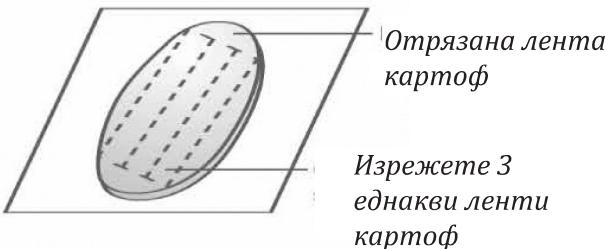
УПРАЖНЕНИЕ Б

Проверете експериментално дехидратацията ефект на алкохола. Изпълнете инструкциите 4 пъти, като всеки следващ път променяте % концентрация на етанола. За целта ще ви трябват 4 колби и 24 часа за всеки отделен експеримент.

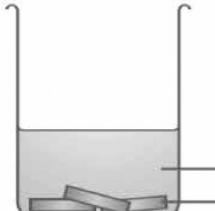
1. Пригответе своите лабораторни пособия



2. Отрежете 3 еднакви, по-дебели ленти картоф



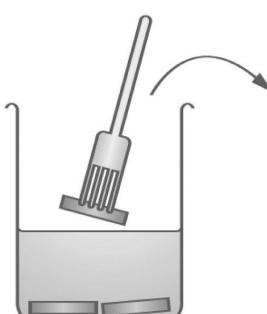
3. Измерете дължината на всяка лента с линия и запишете



4. Сложете лентите картоф и чистия алкохол (етанол) в колбата



5. Уверете се, че картофените ленти са изцяло напоени. После покрийте с фолио.



6. След 24 часа, махнете фолиото и извадете картофените филийки

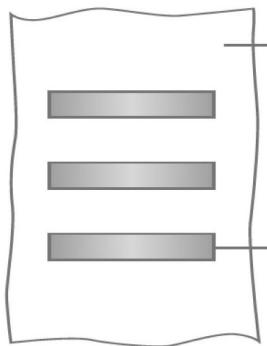
ЗА ВАШАТА БЕЗОПАСНОСТ!
Моля, внимавайте, алкохолните пари са лесно запалими!



Работен лист 4

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

УПРАЖНЕНИЕ Б



7. Поставете картофените ленти на домакинска хартия



8. Измерете картофените ленти отново и запишете резултатите

Резултати:

Запишете резултатите в таблица подобна на тази по-долу.

Начало на експеримента	Край на експеримента	Крайни резултати
Средна дължина на лентите картоф (мм); (добавете дълчината на всяка от трите ленти картофи и разделете на 3, за да получите средната стойност) =	Дължина на всяка от лентите картоф (мм) =	Средна дължина на картофените ленти (мм) = Промяна в средната дължина на картофените ленти (мм) =

Заключение:

1. Как алкохолът променя клетките от живата природа?
2. Какъв е ефектът при различно съдържание на алкохол?
3. Защо алкохолът се използва за запазване на биологични образци?
4. Защо употребата на алкохол може да накара някой да се почувства жаден?

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ДЕХИДРАТИРАЩИТЕ ЕФЕКТИ НА АЛКОХОЛА

Около 60% от тялото на възрастния човек представлява вода. Нашите клетки се нуждаят от много вода, така че основните процеси, протичащи в тях, да работят правилно. Независимо от количеството вода, която човек поема всеки ден, то обикновено остава едно и също в тялото. Това е така, защото хормоните работят, за да поддържат правилен баланс.

УПРАЖНЕНИЕ Б - УКАЗАНИЯ

С този експеримент ще изследвате дехидратация ефект на алкохола (етанол) върху живи клетки.

Указания за безопасност

Този експеримент трябва задължително да се провежда в присъствието на сертифициран лектор по програмата. Не бива да допускате поява на искра или пламък в стаята. Моля, не оставяйте храна или напитки в близост до лабораторните пособия.

Необходими пособия

- 250 мл колба – 4бр
- По 100 мл от 10%, 20%, 30% и 40% етанол
- Няколко обелени картофа
- Бяла плочка или безцветно стъкло Пинсети
- Нож
- Прозрачно фолио
- Домакинска хартия Линия

Метод

Моля, следвайте стъпките на експеримента, описан на стр. 33 и 34 и запишете резултатите в таблица, подобна на предложената.



ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

ВИЕ, ВАШИТЕ ПРИЯТЕЛИ И НЕПОЗНАТИТЕ

УПРАЖНЕНИЕ В

Причина и следствие

Ето някои често срещани ефекти от употребата на твърде много алкохол, особено при младите хора. Поставете отметки в различните квадратчета на таблицата, за да отговорите кого може да засегне съответното действие.

	Това влияе ли на този, който консумира алкохол?	Това влияе ли на приятелите на този, който консумира алкохол?	Това влияе ли на други хора?
Повръщане			
Замъглено зрение			
Не може да стои изправен/да върви по права линия			
По-шумен е от обикновено			
Казва неща, които обикновено не казва			
Може да причини инцидент			
Може да спори и/или да се бие			
Може да стане за смях			
Може да се нарани и да попадне в болница			
Може да има махмурлук			
Може да не е в състояние да отиде на училище на следващия ден или да се представи по-лошо от обикновено при изпитване			

Сравнете отговорите си по двойки. Съгласни ли сте помежду си? Ако не, обсъдете причините за избора, който сте направили.

Как мислите, напиването е вредно само за този, който пие или и за други хора?

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

ВИЕ, ВАШИТЕ ПРИЯТЕЛИ И НЕПОЗНАТИТЕ

УПРАЖНЕНИЕ Г

Прочетете казуса пред класа.

Кой е жертва?

Спортиста е на 15 г. и снощи излезе навън с трима приятели. Те се срещнаха в близкото кафене и изпиха няколко безалкохолни напитки, много се смяха. Спортиста имаше доста пари в себе си и си поръча няколко силно алкохолни бири. Скоро се напи. Хубавеца започна да дразни Спортиста, че не може да носи на алкохол. Напитките бяха започнали да променят преценката на Спортиста и той се чувстваше доста замаян. Без да мисли, се хвърли напред и удари Хубавеца в лицето ... след това загуби равновесие, падна, удари главата си и загуби съзнание. Хубавеца и другите двама приятели изпаднаха в паника и се опитаха да свестят Спортиста. В крайна сметка двамата избягаха, без да искат да се забъркват. За късмет, покрай тях мина линейка и Хубавеца я спря, за да помогне чрез медицинския екип на Спортиста. Шофьорът на линейката каза, че ще уведоми полицията и иска да знае телефонния номер на родителите на Спортиста. Хубавеца го помоли да не замесва родителите, но шофьорът настоя, че трябва да се свърже с тях. Спортиста и Хубавеца бяха откарани в болница, където бяха посрещнати от полициа.

Моля, изпълнете следното упражнение по групи или като цял клас. По желание, нека ученици от класа да седнат на „горещия стол“ (моля, вижте методологията на играта на стр. 82, РАЗДЕЛ 7. Нека всеки си избере от чие име ще говори и разкаже какво вероятно са си мислели героите на историята.

Изберете желаещ, който да поеме ролята на:

- Спортиста
- Хубавеца
- Другите 2-ма приятели на Спортиста
- Полицай
- Шофьор на линейка
- Майката на Спортиста
- Бащата на Хубавеца

Задавайте въпроси, за да разберете как се чувства всеки участник в инцидента. Кой и къде греши? Какво направиха правилно момчетата? Как разказаната история влияе върху отношението Ви към алкохола?

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-14г.
За учители

ВИЕ, ВАШИТЕ ПРИЯТЕЛИ И НЕПОЗНАТИТЕ

С това упражнение ще разгледате въздействието на алкохола върху общността и върху хората. Моля, проведете дискусия по темата.

УПРАЖНЕНИЕ Д

Нашата общност

Помислете за вашата общност (кръг от хора, с които сте в постоянна връзка: учители, съученици, семейство, съседи, приятели, роднини и др.) и за най-близкия град или село, които Вие, вашите приятели и семейство посещавате редовно.

Работете със съученик или в малка група, за да обсъждате и да отговорите на въпросите по-долу.

- Кой в тази общност употребява алкохол?
- Кога тези хора употребяват алкохол?
- Къде употребяват алкохол?
- С кого прекарват времето си, когато употребяват алкохол?
- Кой им сервира алкохол?
- Кога трябва да спрат?
- Какво става, когато се прекали с алкохола?
- Какво става, когато не се прекали с алкохола?

ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ

12-16г.
За учители

АЛКОХОЛЪТ И ОБЩЕСТВОТО

УПРАЖНЕНИЕ Е

Акт на балансиране

Сега е време да обмислите начините, по които алкохолът и употребата му могат да имат положителен или отрицателен ефект върху общността или върху хората като цяло.

Разделете класа на две, така че една група да мисли върху положителните ефекти, а другата - да разглежда негативните ефекти. Не забравяйте да вземете предвид въздействието върху общността и върху хората като цяло. Използвайте таблицата по-долу за идеи. Групите могат да използват Powerpoint за презентация или флип чарт (дъска с бели листове) за записване на идеите си.

Супермаркети, магазини	Болници	Алкохолизъм
Адвокатски услуги при злополука	Полиция	Училище
Ресторанти	Община	Цена
Барове	Оживен градски център	Умереност
Производство и търговия с алкохолни напитки	Шофьори и пешеходци	Сбивания
Работни места	Земеделие	Празнуване с приятели
Транспорт	Местно производство	Производители на чаши и бутилки

УПРАЖНЕНИЕ Ж

Дебат

Сега, когато разгледахте положителните и отрицателните ефекти на алкохола върху дадена общност и върху хората, нека всяка група изложи своя извод за балансиране на ситуацията. Може да излъчите представител, който да говори от името на групата. След това гласувайте: Кои ефекти на алкохола върху общността надделяват - положителните или отрицателните?

БЕЛЕЖКИ ЗА УЧИТЕЛЯ

Как употребата на по-голямо количество алкохол влияе на тялото?

За ученици 12-14г.

(Обяснителни бележки към Работен лист с пиктограми)

Продължителност: 1-2 занятия.

Като начало разберете какво знаят подрастващите и обяснете как голямото количество алкохол влияе върху тялото (стр. 30). След това копирайте празния лист с балончета за попълване и го раздайте на участниците в упражнението. Сравнете с правилните отговори.

Цели:

- Да се покаже, че злоупотребата с алкохол засяга здравето на человека.
- Да се изложат краткосрочните ефекти на алкохола върху функционирането на тялото.

Бележки:

За домашна работа може да зададете интернет проучване.

Какво се случва с алкохола в тялото?

За ученици 12-16г.

(Обяснителни бележки към Работен лист 3)

Продължителност: 1 занятие

Подготовка: Копирайте Работен лист 3:

Какво се случва с алкохола в тялото?

Цели:

- Да се говори какво става с тялото след прием на алкохол.
- Да се покаже как алкохолът напуска тялото.

Бележки:

За домашна работа може да зададете интернет проучване по въпроса.

Изследване на дехидратацията ефект на алкохола

За ученици 14-16г.

(Обяснителни бележки към Работен лист 4)

Продължителност: 1 занятие (може да бъде повече от едно занятие, ако се използва като основа за практическо изследване).

Подготовка: Копирайте и раздайте на

учениците Работен лист 4.

Цели:

- Да се покаже дехидратиращото въздействие на алкохола върху клетките на организма.
- Да се въвлекат младежите в практическото изследване.

Вие, вашите приятели и непознатите

За ученици 12-16г.

(Обяснителни бележки към Упражнение Г)

Продължителност: 1 до 2 занятия във формата на разговор/дискусия.

Цели:

- Да се подчертаят вероятните физически и поведенчески ефекти на алкохола върху млади хора.
- Да се изложат възможните последици от прекомерна консумация на алкохол.
- Да се подчертая, че употребата на алкохол, особено прекалената има последствия за пиещия човек и за хората, около/с него.
- Да се помогне на младите хора да обмислят своята отговорност към другите.

Алкохолът и обществото

За ученици 12-16г.

(Обяснителни бележки към Упражнения Е и Ж)

Продължителност: 1 занятие във формата на разговор/дебат.

Цели:

- Да се разгледа приносът на даден продукт към пазарната икономика от различни ъгли, включително въздействията му върху хората, както и върху широката общественост.
- Да се открие разликата между социално-„разумна“ употреба на алкохол и прекомерно „пиене, за да се напиеш“.
- Да се разграничи факт от мнение.
- Да се формират мнения чрез аргументиран избор и дискусия.
- Да се създаде информирана и обективна гледна точка за това какво представлява отговорната консумация на алкохол.