

МЕТОДОЛОГИЯ, ИГРИ, ФАКТИ ИЛИ МИТОВЕ, ВИКТОРИНИ, КРЪСТОСЛОВИЦИ

Тези допълнителни материали и методи може да бъдат използвани във всеки един момент от занятията – за стартиране на дискусия, за плътност, за оценка на наученото от учениците или като специален проект за самостоятелна работа или групов проект.

Идеите включват:

- Създаване на умения и групови дейности
- Игри:
 - „Алкохолен часовник“
 - „Четирите ъгъла“
 - „Смени си мястото“ или „Горещ стол“
- Факти или митове
- Викторина
- Кръстословици

СЪЗДАВАНЕ НА УМЕНИЯ И ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ

Книга на учителя Ви предлага голям набор от упражнения и работни листове. Те са разработени така, че да предизвикат активни дискусии сред младите хора по комплексните въпроси, свързани с алкохола. Това, което четете в момента са препоръки, посветени на методите и начините, по които можете да провокирате разговора.

Седнете с групата в кръг

Много по-разчупващо условностите е да водите дискусииите в кръг. Ако имате възможност, преди да започнете, пренаредете стаята и седнете в неформален кръг. Вашите ученици ще се почувстват спокойни, ще говорят свободно и ще слушат по- внимателно.

Как да ръководим дискусията

Започнете, като въведете темата, по която искате да започнете дискусия. Уточнете и задайте обхват на темата и специфичните проблеми, които искате да бъдат засегнати. Обясните целта на дискусията и дайте ясни инструкции, така че всеки да разбере какво да прави.

- **Задържайте дискусията върху темата** – спонтанните отговори са важни, но те може да изместят темата. Затова бъдете ясни в инструкциите си и дискутирайте само по зададената тема, като подложите на тест и фундаментални за младежите ценности. Някои дискусии имат склонност да се „отклоняват“ в друга посока. В този случай определете дали това „отклонение“ е важно за Вашата дискусия и трябва ли да му обърнете внимание по друго време.

- **Когато един човек доминира** – може да е трудно да накарате всички подрастващи да участват в дискусията. Това става очевидно при засягане на деликатни теми, когато учениците се затворят в себе си или се крият зад очакваните от тях роли. Опитайте да дадете думата на всички и избягвайте да прекъснете дискусията в момент, в който една или две силни личности доминират с мнения. В такива случаи използвайте играта „ГОРЕЩ СТОЛ“, за да разчупите йерархията на

мнения.

- **Когато някой не говори или замълкне** – лесно е да пропуснете мълчаливците. За да избегнете това, е нужно да установите контакт очи в очи и да зададете конкретен въпрос. Понякога някой може да остане безмълвен, заради прибързан или безсмислен коментар или пък заради факта, че друг доминира в разговора. Затова променете разговора с по-общ въпрос за мнение или предположение за човешко поведение. Ако въпросът е деликатен и никой не се осмелява да говори, можете да го перифразирате, например: Защо, мислите, е трудно да се говори за...?

Игри

В началото на занятията е препоръчително да се използват предложените игри за „разчупване на леда“. Не забравяйте, че децата възприемат и учат най-добре, когато играят.

Игра „АЛКОХОЛЕН ЧАСОВНИК“

1. Поставете листове A4 с цифри (1-12) на пода, така че да направите голям часовник.
2. Обяснете на групата, че:
 - При употреба на алкохол, се вкарват единици алкохол в тялото. Различните напитки дават различни единици алкохол (виж РАЗДЕЛ 2).
 - През първия час не се губи нито една единица алкохол. На всеки час след това се губи по 1 (една) единица на час.
3. Изберете някой от класа, който ще играе възрастен ПИЕЩ ЧОВЕК, който излиза да се забавлява с алкохол през нощта. Името е избрано произволно, моля променете го, ако има ученик с това име в групата, за да не се чувства под прицел. Помолете избраният герой да застане например при цифрата 7 часа на часовника.
4. Започнете да измисляте история за купон/ забава в нощта. Измислете напитки, които

ще се консумират. Нека Иван се движи по часовниковата стрелка на листа с часовете, в които сменя местонахождението си. Всеки път, когато кажете, че се пие нещо, помолете друг ученик да отиде и да застане зад този, който „пие“. Например: Иван се готви да излезе с приятелите си. Докато се приготвя, изпива една бира (500мл, за да влезе в настроение (2 единици = 2 человека стават и застават зад Иван). Той решава да си налее и уиски, преди да излезе от въкъщи (2 единици = още 2 души стават и застават зад Иван). Иван стига до ресторант, където изпива 1/2 бира (1 единица - още 1 човек застава зад Иван). Той бързо се разгорещява и си поръчва още една бира (2 единици = още 2 души стават и застават зад Иван). И така местесте Иван и прибавяйте ученици, докато неговия купон продължава. В същото време махайте по 1 единица (1 човек) след всеки изминал час от купона на Иван.

5. Различни идеи за въвеждане в „историята“ на Иван:

- Иван играе билиard / дартс - как алкохолът би се отразил на неговата преценка?
- Иван се среща с момиче, което иска да впечатли. Ако Иван беше ял преди да излезе или съответно яде, докато пие, това ще повлияе ли на състоянието му? Как?
- Как би се отразило на Иван смесването на напитки?
- Какво става, ако някой тайно му сипе допълнително алкохол в напитка, без той да разбере?
- Какво става, ако някой се опита да му открадне портфейла/парите, докато Иван е под силното въздействие на алкохол?

В определени ситуации може да въведете темите за опасностите, като:

- незашитен или нежелан секс
- влизане в спор/бой с други хора.
- Когато стане 9 часа, Иван губи една единица алкохол от тялото си (един човек зад Иван си отива на мястото).
- Иван продължава да пие (повтаряйте

процеса всеки път, когато изпива нова напитка и на всеки час, когато губи една алкохолна единица).

Ако оставите своя „герой“ да пие цяла нощ, той все още ще бъде над допустимите граници, които му позволяват да отиде с бистра глава на училище.

Иван се опитва да вземе такси до дома си, но някои таксиметрови шофьори могат да откажат курса или да го изльят със сметката.

6. На всеки кръгъл час обаче Иван разгражда 1 алкохолна единица и 1 човек си сяда на мястото.

7. Когато купонът на Иван „приключи“, попитайте учениците:

- Може ли Иван законно да шофира автомобил тази Nacht?
- Как може да се промени поведението на Иван?
- Могат ли да му откажат курса или да го изльят в сметката?

Ако някой сезагуби подвъздействието на алкохол, какви опасности би могъл да срещне?

Ако в същото време Иван приема никакви лекарства, какви проблеми би могъл да има?

Как ще се чувства Иван на следващата сутрин?



ИГРИ

Игра „ЧЕТИРИТЕ ЪГЪЛА“

С тази игра водещият на дискусията дава на групата 4 алтернативи за определена ситуация, която ще поставите в различните ъгли на стаята. Можете да конструирате примери за упражнението от ежедневието, от вестниците, ситуацияте в училище и др. Алтернативите могат да започнат с „Най-лошото нещо относно алкохола е ...“

1. Че може лесно да те направи на глупак
2. Може да завършиш празника с бой
3. Вреден е за подрастващи
4. Отворена алтернатива: Когато
Помолете всеки участник да запише анонимно на лист кой ъгъл избира и защо. Оставете бележките при себе си. Те ще Ви служат за карта на стаята. Методът е много полезен в случаи, когато има натиск от връстници. Никой не е длъжен да следва мнението на мнозинството и съответно ъгъла, в който се намира то. След като е написал мнението си всеки участник отива в избрания ъгъл. Помолете участниците да дискутират помежду си избора на ъгъл и съответно причините за своите мнения. След това водещият дискусията обявява диалог между различните ъгли. В определен момент след изслушване на мненията, може да предложите, ако някои желае да смени ъгъла, който е изbral в началото.

Игра „ГОРЕЩ СТОЛ“ или „СМЕНИ СИ МЯСТОТО“

Препоръчително е тази игра да се направи като откриващ елемент на занятието „Как да вземем решение дали да консумираме алкохол или не?“ (РАЗДЕЛ 1) Помолете учениците да направят голям кръг в класната стая. Те могат да стоят прави или да седят на столове. В кръга трябва да има 1 празно място/стол, за да могат всички да се местят с едно място по часовниковата стрелка.

1. Задавайте въпросите един по един.
2. Ако ученикът отговори положително, то той се премества с едно място по часовниковата стрелка и застава там, където има свободно място.
3. Ако ученикът не може да отговори или отговаря отрицателно, той/тя остава на същото място.
4. В края на играта вероятно повечето от учениците ще са сменили поне веднъж местата си.
5. Попитайте ги какво мислят, че тази показва тази игра.

Почти всички ние, дори да не консумираме алкохол, ще изпитаме неговия

ефект върху себе си. Важното е как и в какво количество е алкохолът, който употребяваме, за да останем само във фазата на приятното и отговорно поведение.

Примерни въпроси за играта

За ученици 12-14г.

Виждали ли сте реклами на алкохол?

Пробвали ли сте алкохол? (може да уточните къде – в къщи, на купон, с приятели и др.)

Виждали ли сте алкохол във филми?
Били ли сте в заведение, където се сервира алкохол?

Досега интересували ли сте се от алкохол?

Имате ли приятели, които вече консумират често алкохол? Знаете ли защо? Виждали ли сте предупреждения/някой обяснявал ли Ви е защо е вредна употребата на алкохол от подрастващите?

Какво знаете за опасностите, до които води употребата на алкохол? (напр. отравяне с алкохол, ПТП, насилие и агресия, нежелан секс, проблеми с полиция или родители)?

Гледали ли сте образователни филми/видео по темата?

Знаете ли, че със закон е определена възрастта за употреба на алкохол?

За ученици 14-16г.

Били ли сте сами на купон?

Били ли сте или планирате ли да отидете на музикален фестивал?

Мислите ли, че е ОК някой на вашата възраст да пие алкохол с приятелите си?

Знаете ли дали употребата на алкохол вреди върху Вашия черен дроб?

Мислите ли, че пиенето на алкохол може да повлияе на ангажиментите Ви в училище и шансовете да получите добри оценки?

Подаватели се на натиска относно пиенето, който връстниците Ви оказват?

Противозаконно ли е да поискате някой да закупи алкохол от ваше име, ако сте под 18 години?

Имате ли приятели на вашата възраст, които са се напили поне веднъж през последния месец?

Помагали ли сте на приятел да се приbere безопасно, когато е пил твърде много?

Какво знаете за опасностите, до които води употребата на алкохол (например, отравяне с алкохол, пътнотранспортно произшествие, насилие и агресия, нежелан секс, проблеми с полиция или родители)?

ФАКТ ИЛИ МИТ

Алкохолът влияе различно върху различните хора...

ВЯРНО! Алкохолът влияе различно на различните хора.

Алкохолът бързо се абсорбира в кръвообращението и „пътува“ из тялото. Той засяга частите от мозъка, които са отговорни за начина, по който мислим и правим преценки. По този начин алкохолът кара човек да се чувства спокоен и с по-малко задръжки. Алкохолът засяга и частите от нервната система, които контролират речта, координацията и зрението. Ето защо пиещият алкохол може да има затруднения в говора (заваляне), с координацията (да се спъне) и с концентрацията (да не може да се съсредоточи). Как алкохолът влияе върху отделния човек, зависи от това колко храна е поета (храната в стомаха забавя скоростта, с която алкохолът се абсорбира от кръвта); вида напитка и скоростта на пиене. Тялото може да разгради само около 1 алкохолна единица или 8-10 г чист алкохол (етанол) за час.

Има хора, които никога не получават махмурлук...

МИТ! Всеки, който изпива прекалено много алкохол наведнъж, ще получи махмурлук на следващия ден, като няма начин последният да бъде избегнат, независимо какво казват хората!

Симптомите на махмурлук включват жажда, главоболие, чувство за умора и неразположение и/или непоносимост към шум и ярки светлинни. Тези ефекти се причиняват от алкохола, действащ като „диуретик“. Това означава, че тялото губи твърде много вода, което води до обезводняване (дехидратация). Алкохолът също дразни лигавицата на стомаха, което води до гадене и/или повръщане. Някои хора можедасавсъстояниедапият повече от други, но тялото на ВСЕКИ реагира на претоварване с твърде много алкохол. Черният дроб не може да преработи количеството алкохол наведнъж и на тялото му трябва много време, за да се освободи от последиците на голямо напиване. Махмурлукът не може

да се излекува, въпреки че силното кафе, студеният душ или газираните напитки могат да доведат до известно освежаване. Времето е единственото лекарство, което позволява на черния дроб да започне разграждането и единственото, което му помага в тази дейност е голямото количество вода.

Възрастните могат да пият каквото поискат...

МИТ! Има ситуации, в които алкохолът става опасен дори и за възрастните.

Не забравяйте: НЯМА насоки за безопасна консумация на алкохол за хора под 18 години. Това е така, защото телата им все още се развиват и алкохолът им влияе отрицателно. Но и при възрастните съществуват ограничения за консумация на алкохол. Препоръчително е бременните жени да не употребяват алкохол, защото той влияе негативно върху развитието на плода. Алкохолът може да бъде опасен и за хора, които спортуват активно, приемат определени лекарства и управляват превозни средства.

Пиенето, за да се напиеш, не наранява никого...

МИТ! Пиенето, за да се напиеш, е лошо за всяко едно човешко тяло. То може да нарани организма, да промени поведението и да доведе до сериозни последици дори за хора, които не са преки участници в това „забавление“.

Указанията за отговорна консумация показват, че пълнолетни мъже и жени не бива да употребяват алкохол над определеното седмично количество. Това не означава, че някой може да „спести“ своите седмични алкохолни единици за едно голямо нощно излизане. Еднократната злоупотреба с алкохол също може да бъде много вредна, тъй като човешкото тяло не може да преработи погълнатото наведнъж голямо количество. Вредният ефект е още по-голям за младите хора, които значително по-трудно се справят с алкохола, както физически, така и емоционално. Алкохолът влияе

ФАКТ ИЛИ МИТ

върху преценката – човек може да стане по-емоционален и да вземе грешни или опасни решения, както и да каже/направи нещо, за което да съжалява по-късно.

Ето защо НЯМА безопасни граници за употреба на алкохол във възрастовата група до 18г. и съществуват закони, които ограничават закупуването и консумацията на алкохол от и за младите хора.

Всички алкохолни напитки съдържат едно и също количество алкохол...

МИТ! Алкохолното съдържание в напитките варира в широки граници и това се вижда на етикета или се усеща при опитване на напитката.

В страните на Европейския съюз, включително и в България, алкохолните единици са официално измереното съдържание на чист алкохол в течността. „Една единица“ е еквивалентна на 8 грама чист алкохол. Съдържанието на алкохол в продуктите варира много. **Една напитка НЕ е равна (≠) на една алкохолна единица.** Съдържанието и количеството на напитката говорят колко алкохол има в нея. Например, някои силни бири съдържат близо 3 алк. ед. за 500 мл, а не 2 алк. единици, както е в обикновеното светло пиво. Мерките може също да варират: „двойната“ водка ще съдържа различен брой алк. ед. в сравнение със средно пълна чаша вино. Също така е невъзможно да се каже колко алкохол има в пунш или коктейли освен, ако не сте ги смесили лично.

Много бутилки и други съдове за алкохолни напитки имат върху етикетите изписани алкохолните градуси (алкохолен обем в %). С тях сами можете да изчислите колко алк. ед. има в една напитка, като използвате следната формула:

Умножавате течността в милилтри ПО алкохолното съдържание и ДЕЛИТЕ на 1000. Алкохолното съдържание на напитката е изписано на етикета в %.

обем на чаша или бутилка (мл) X алк. съдържание (%)

1000

Ето и някои примери:

- **Сайдер** (285 мл при 3,5% ABV) = $(285 \times 3,5)/1000 = 1$ алкохолна единица
- **Бутилка бира или сайдер** (330 мл при 4,5% ABV) = $(330 \times 4,5)/1000 = 1,5$ алкохолни единици
- **Кен бира** (500 мл при 8% ABV) = $(500 \times 8)/1000 = 4$ алкохолни единици
- **Малка чаша вино** (125 мл с 12% ABV) = $(125 \times 12)/1000 = 1,5$ алкохолни единици
- **Спиртна напитка от ракия, уиски или водка** (25 мл с 40% ABV) = $(25 \times 40)/1000 = 1$ алкохолна единица
- **RTD или „готова за пиене“** (275 мл при 5% ABV) = $(275 \times 5)/1000 = 1,4$ алкохолни единици

Министерство на здравеопазването (МЗ) препоръчва на здрави пълнолетни хора да не консумират повече от 16 г чист етанол на ден: <https://ncpha.govtment.bg/files/hranene-bg.pdf>

ВАЖНО: НЯМА безопасни нива за консумация на алкохол от лица, ненавършили пълнолетие!

Алкохолно и енергийно съдържание на някои видове алкохолни напитки

Алкохолни напитки Съдържание	Бира	Вино	Концентрат (ракия, уиски, водка)
Абсолютен алкохол за напитки в обемни %	4–5,5	10–13	40
Умерен прием (мл)	500–330	150	50
Чист алкохол* (етанол) за умерен прием (грама)	15	15	16
Енергия за умерен прием (кал)	140	105	110

*1 мл чист алкохол (етанол) = 0,78 грама

ВИКТОРИНА

Отговорете на въпросите, за да разберете колко наистина знаете за алкохола и неговата консумация.

Въпрос 1: Защо алкохолът влияе различно на мъжете и жените?

- а) Черният дроб разгражда алкохола по-бързо при мъжете, отколкото при жените.
- б) Женските тела обичайно са с по-малка маса и имат по-малко вода в тялото, така че съдържанието на алкохол в тях се повишава по-бързо.
- в) Стомасите на мъжете са с по-голям обем, затова алкохолът се абсорбира по-бавно.

Въпрос 2: Препоръчително е бременните жени да НЕ пият алкохол. Защо?

- а) Неродените бебета се напиват много бързо.
- б) Алкохолът може да навреди на физическото развитие на неродено бебе.
- в) Алкохолът и околоплодната течност не се смесват.

Въпрос 3: Кога пълнолетните трябва да изbjагват употребата на алкохол?

- а) Ако работят с машини или на височина.
- б) Ако са над 40 години.
- в) Ако ще ги возят в кола.

Въпрос 4: Кое съдържа повече алкохолни единици – стандартна напитка бира (500 мл) или стандартна напитка уиски/ракия (40 мл)?

- а) Чаша с бира
- б) Чаша с уиски/ракия
- в) И двете съдържат едно и също количество алкохол.

Въпрос 5: Защо алкохолът и шофирането не бива да се комбинират?

- а) Защото алкохолът има отрицателен ефект върху координацията, възприятието и преценката.

б) Тъй като има предвидени глоби, отнемат се контролни точки и шофьорската книжка.

в) Защото има опасност човек да разбие колата си или да нарани някого.

Въпрос 6: Какъв е препоръчителният максимален прием на алкохол на ден за здрави, пълнолетни мъже и жени? (за сведение: 1 напитка съдържа 1 алк. единица или 8 грама чист етанол)?

- а) Едно и също за мъже и жени, 14 напитки
- б) За мъже - 16 алк. единици (2 напитки), жени - 10 алк. единици (1 напитка)
- в) Колкото пожелае този, който консумира

Въпрос 7: По-голямата част от алкохола, който е изпит, се разгражда от черния дроб. Колко време отнема черният дроб да разгради една единица алкохол (8 грама)?

- а) Половин час
- б) Около час
- с) Горе-долу същото количество време, за което е изпит

Въпрос 8: Кой е най-добрият начин да се победи махмурлукът?

- а) Да се пие вода – това хидратира тялото, но не решава изцяло ситуацията.
- б) Взимане на студен душ – от него кръвта се движи по-бързо по тялото.
- в) Изпиване на едно силно кафе – това кара сърцето да помпа по-бързо, за да се освободи от алкохола.

Въпрос 9: Ефектът на алкохола е различен за различните хора. От какво зависи това?

- а) Генетика, особености на тялото и здравословен начин на живот.
- б) Колко здрав стомах има пиещият.
- в) От това колко е жаден пиещият.

Въпрос 10: Кой е най-често срещаният риск, свързан с консумацията на алкохол от млади хора?

- а) Получаване на чернодробно заболяване, като цироза или рак
- б) Отслабване
- в) Петна по лицето, обрив
- г) Изпадане в кома
- д) Попадане в злополука

Въпрос 11: Какво е безопасното количество алкохол за консумация под 18 години?

- а) Една напитка
- б) Две напитки
- в) Четири напитки
- г) Няма безопасно количество

Въпрос 12: Върху какво влияе алкохолът?

- а) Човешкото тяло.
- б) Правилната преценка.

- в) Поведението.
- г) Личността.
- д) Правилното възприятие.

Въпрос 13: Какъв е броят на младежи 11-15г., които употребяват и които не употребяват алкохол?

- а) 1 от 10
- б) 2 от 10
- в) 5 от 10
- г) 8 от 10
- д) Почти всички употребяват.

Въпрос 14: На колко години трябва да сте, за да може законно да купувате алкохол от ресторант, бар, или от магазин в България?

- а) На 16 години
- б) На 18 години
- в) На 21 години

ВИКТОРИНА - ОТГОВОРИ

Въпрос 1: Защо алкохолът влияе различно на мъже и жени?

б) Женските тела обичайно са с по-малка маса и с по-малко вода, затова съдържание на алкохол в кръвта (САК) се увеличава по-бързо.

Въпрос 2: Препъръчително е бременните жени да НЕ пият алкохол. Защо?

б) Алкохолът може да повлияе зле на физическото развитие на бебето.

Тъй като преминава през плацентата, алкохолът може да навреди на нероденото бебе. Няма определени граници за консумация на алкохол от бременни жени, затова най-доброят съвет за тях е изобщо да не пият. Употребата на алкохол по време на бременност води до висок риск от различни вродени дефекти за бебето, наречени фетален алкохолен синдром.

Въпрос 3: Кога пълнолетните НЕ трябва да употребяват алкохол?

а) Ако работят с машини или на височина.

Има определени случаи, когато не бива да се пие алкохол. При работа с машини или на височина дори малки количества алкохол може да повлияят върху координацията, реакциите и преценката. Не трябва да се консумира алкохол и при шофиране, при работа с електричество, по време на спортуване и при прием на лекарства.

Въпрос 4: Кое съдържа повече алкохолни единици – стандартна напитка бира (500 мл) или стандартна напитка уиски/ракия (40 мл)?

д) И двете напитки съдържат едно и също количество алкохол.

Половин литър бира (3,5% алк. обем) и една стандартна спиртна алкохолна напитка (40% алк. обем) съдържат около 1 единица алкохол. Обемът на алкохола във всеки вид напитка варира - при бирата това е от 3,5% или 8% алк. обем. При виното от 9% или 14,5% алк. обем, което означава, че чаша вино от 175 мл може да съдържа между 1,5

и 3 алкохолни единици. Спиртните напитки имат стандартен 40% алкохолен градус - алкохолните градуси се намират на етикета на бутилката. Напитките, наливани у дома, често пъти са в по-големи количества от стандартните, които се сервират в заведения.

Въпрос 5: Защо алкохолът и шофирането не бива да се комбинират?

Всеки от посочените отговори може да се приеме за верен. От гледна точка на тежестта на последиците върху човека, може да се приеме, че отговор „а“ е верният.

а) Защото алкохолът оказва отрицателно въздействие върху възприятието, координацията, преценката ви.

Алкохолът преминава през стомаха и оттам в тънките черва, където се абсорбира в кръвообръщението. Той въздейства върху нервната система. Алкохолът потиска сигналите в мозъка и така забавя сетивните възприятия, преценка и кординацията.

Употребата на алкохол влияе върху мислите, чувствата и концентрацията. Какъв е ефектът на алкохола върху организма, зависи от САК. Ето защо със закон се определят граничните нива на концентрация на алкохол в кръвта или в издишания въздух. За страната ни минималната граница е 0,5 на хиляда. (Вижте отново стр. 49 и стр. 71 от пособието). Когато човек излиза навън и се предполага, че ще консумира алкохол, винаги е добре предварително да планира как ще се приbere въкъщи. Ако водач на превозно средство реши да шофира, след като е пил алкохол, от значение е да знае какви наказания го очакват според закона.

Въпрос 6: Какъв е препоръчителният максимален прием на алкохол на ден за здрави, пълнолетни мъже и жени? (1 напитка съдържа 1 алк. единица или 8 грама чист етанол)?

б) Мъже - 16 алк. единици, жени - 10 алк. единици.

Умерен прием на алкохол е консумацията на не повече 16 грама чист етанол на ден,

което означава една чаша вино или една бира или 50 мл концентрирана алкохолна напитка на ден. Поради различия в метаболизма на женския и мъжкия организъм, за жените умерен прием означава приблизително половината от това количество алкохолни напитки дневно.

Умерената и отговорна консумация на алкохол намалява стреса и понижава риска за сърдечно-съдови заболявания.

Въпрос 7: По-голямата част от алкохола, който пияте, се разгражда от черния дроб. Колко време отнема на черния дроб, за да разгради една единица алкохол (8 г)?

б) Около час.

Черният дроб разгражда по-голямата част (90%) от изпития алкохол до въглероден диоксид и вода. Черният дроб се нуждае от час, за да разгради стандартна алкохолна единица и този процес не може да се ускори по никакъв начин. Затова онзи, който е пил много предишната нощ, може все още да е под въздействието му следващите сутрин. Последните 5% се отделят чрез урината, дъха и потта.

Въпрос 8: Кой е най-доброят начин да победим махмурлука?

а) Пийте вода - това хидратира тялото, но не решава изцяло ситуацията.

Не можете да направите нищо, за да ускорите разграждането на алкохола в тялото си или да изтръзнете бързо. Кафето или студеният душ няма да направят никого годен да шофира.. Алкохолът е диуретик - той дехидратира тялото, така че пиенето на много вода преди лягане и през нощта помага за справяне с проблема. Водата, сънят, свежият въздух (кислород) и времето са единствените и най- добри лекарства.

Въпрос 9: Ефектът на алкохола варира от човек на човек. От какво зависи това?

а) Генетика, особености на тялото и здравословен начин на живот.

Конкретният ефект от алкохола варира от човек на човек. Броят напитки и алкохолни единици в тях са важен фактор, но не е единствен. Ефектът на алкохола върху тялото зависи също и от:

- генетиката, особеностите на тялото и общото здравословно състояние;
- използване на медикаменти;
- пол, възраст, ръст и тегло;
- приемана ли е храна и колко бързо са изити напитките;
- има ли умора или депресия.

Въпрос 10: Кой е най-често срещаният риск, свързан с консумацията на алкохол от млади хора?

д) Да попаднете в злополука

Вярно е, че хората, които пият редовно и продължително, може да получат чернодробно заболяване (има 25-годишни младежи, които умират от цироза). Други хора, които наистина прекаляват с алкохола, изпадат в кома. Алкохолът засяга координация, баланса и преценката и много млади хора всяка година се оказват с наранявания или травми, а понякога дори и със сериозни увреждания. Приблизително 20% от всички, приети в болница след инциденти и 22% от случайните смъртни случаи са свързани с употреба на алкохол.

Въпрос 11: Какво е безопасното количество алкохол за консумация от хора под 18 години?

д) Няма безопасна граница за консумация на алкохол от лица под 18 години.

Младите хора са по-малко подгответи да се справят с физическите и емоционалните последици от алкохола. Това е така, защото тялото и мозъкът все още не са се развили напълно и биват по-засегнати от алкохола, отколкото здравите възрастни хора. Най-добре е да се спазват препоръките на МЗ за отговорна консумация:

<https://ncpha.govt.nz/files/hranene-bg.pdf>

Въпрос 12: На какво влияе алкохолът?

а) б) в) г) д) – Който и отговор да изберете, отговорът Ви е верен!

Консумацията на алкохол се отразява на тялото, преценката, поведението и възприятието първоначално по приятен и забавен начин, но това се променя след първите две или три напитки. Съветваме

Ви, да не употребявате алкохол, когато работите с машини или на височина например. Търде много алкохол може да Ви накара да се държите наперено - да кажете неща, които не бива, да спорите, да правите необезопасен и рисков секс, за което покъсно ще съжалявате. Рискът да се сбияте и/или да Ви откраднат парите или телефона също се увеличава.

Въпрос 13: Какъв е броят на младежи 11-15г., които употребяват и които не употребяват алкохол?

а) 1 от 20 употребява

Всъщност младежите, които в действителност употребяват алкохол, са много по-малко от тези, които се представят за консумиращи. Страхувайки се от присмеха на връстниците си, много подрастващи твърдят, че консумират, без да правят това в действителност.

Въпрос 14: На колко години трябва да сте, за да можете законно да купувате

алкохол в ресторант, бар, или в магазин?

б) На 18 години

Продаването и купуването на алкохол от и за лица под 18 години е незаконно и пренебрегването му може да навреди на търговеца, на ненавършилия пълнолетие и на неговите приятели. Който моли повъзрастен приятел да му купи алкохол, го моли да наруши закона.

Как се справихте?

Вече имате повече познания за алкохола на базата на истинска и проверена информация. И ако все пак решите в бъдеще (след навършване на 18г.) да консумирате алкохол, направете го като част от цялото забавление, без да го поставяте във фокус. Важното е да се забавявате, без нещата да излязат извън контрол или да свършат зле.

Винаги внимавайте за себе си и за приятелите си!

За повече информация:
konsumirai-otgovorno.bg

КРЪСТОСЛОВИЦА 1

я	а	б	в	г	г	л	а	в	о	б	о	л	и	е
р	м	л	к	б	к	л	ю	й	и	ш	г	т	н	в
о	т	г	о	в	о	р	н	а	ц	р	с	т	д	з
ъ	к	с	н	ъ	к	щ	а	м	в	н	т	п	л	б
м	ш	ж	с	ц	т	й	т	а	е	й	ю	ъ	у	б
н	д	ъ	у	ю	е	д	и	н	и	ц	а	г	т	е
а	п	р	м	з	й	л	с	о	ш	и	ж	з	д	з
т	ц	х	а	щ	л	ч	к	о	л	р	ф	п	х	о
и	и	н	ц	и	д	е	н	т	ц	о	щ	и	с	п
с	в	р	и	с	к	р	у	щ	ф	з	о	и	л	а
к	ж	г	я	л	б	п	й	б	з	а	к	о	н	с
н	д	щ	ч	ц	з	д	с	ж	й	м	л	ф	х	н
т	т	ф	э	л	г	м	ч	б	ф	х	р	к	н	о
а	л	к	о	х	о	л	е	н	г	р	а	д	у	с
щ	а	э	ю	з	д	с	ц	ъ	т	п	р	щ	м	т

Думи за откриване:

НАТИСК, АЛКОХОЛЕН ГРАДУС, ОТГОВОРНА, КОНСУМАЦИЯ, ЕДИНИЦА, УМ, БЕЗОПАСНОСТ, ГЛАВОБОЛИЕ, КОКТЕЙЛ, ИНЦИДЕНТ, РИСК, ЦИРОЗА, ЗАКОН

Бележка:

Кръстословицата може да служи за допълнение на упражнението с пиктограми в РАЗДЕЛ 1. Чрез нея се представят различните мнения и се търси баланс между вредите и удоволствието при консумацията на алкохол за здрави пълнолетни хора (над 18г.).

ОСНОВНО ПОСЛАНИЕ:

Детството и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек.

КРЪСТОСЛОВИЦА 2

А	М	Ц	С	Р	Е	М	А	Х	М	У	Р	Л	У	К
Щ	Б	А	Р	В	ъ	Ю	Й	Р	У	П	Н	И	Ф	Е
ъ	А	Л	Ц	С	м	Ц	Х	А	Г	Т	Л	Е	Ю	С
Р	Е	К	Ч	М	Ч	Ф	П	Н	А	М	В	О	Д	А
Л	М	О	Д	Е	Н	Л	Ю	А	Е	Ч	Р	Ж	Ш	И
Б	ъ	Х	С	М	Р	А	Б	Я	Ю	Ш	М	Л	П	О
П	Л	О	Д	О	В	Е	Н	С	К	Д	О	Ц	У	Й
з	к	л	з	ц	у	ж	н	а	п	и	т	к	а	т
с	п	р	я	е	в	ш	а	о	ч	д	г	з	д	г
к	щ	х	л	и	н	е	п	ъ	л	н	о	л	е	т
у	р	б	ф	и	щ	с	и	ш	ч	х	в	у	я	е
н	к	д	б	х	п	р	в	с	к	п	о	ь	ф	н
п	о	л	и	ц	и	я	а	з	н	у	р	в	б	е
а	я	м	р	т	э	р	н	ц	б	ъ	е	у	а	в
о	ж	ф	а	о	м	г	е	т	в	к	н	н	п	р

Думи за откриване:

БАР, НАПИТКА, НАПИВАНЕ, МАХМУРЛУК, АЛКОХОЛ, ПОЛИЦИЯ, ОТГОВОРЕН, НЕПЪЛНОЛЕТЕН, МОДЕН, ХРАНА, ВОДА, БИРА, ПЛОДОВЕ

Бележка:

Кръстословицата може да служи за допълнение на упражнението с пиктограми в РАЗДЕЛ 1. Чрез нея се представят различните мнения и се търси баланс между вредите и удоволствието при консумацията на алкохол за здрави пълнолетни хора (над 18г.).

ОСНОВНО ПОСЛАНИЕ:

Детството и юношество без алкохол е най-здравословният и добър начин на живот за всеки човек.