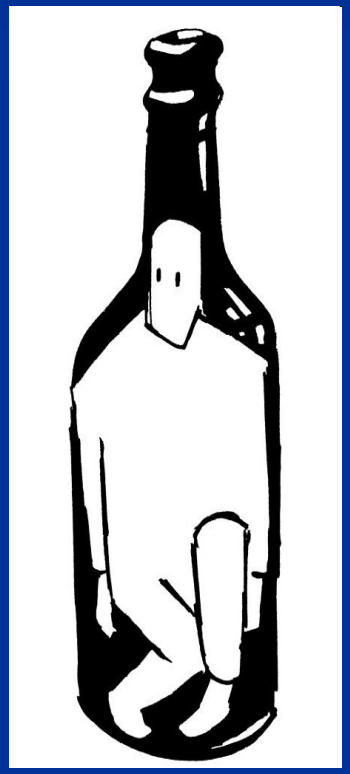
Nabici w butelkę…

opracowała: Monika Marszałek , pedagog Zespołu Szkół Nr 1 w Lubinie



Co to jest alkohol?

Alkohol etylowy jest związkiem chemicznym C_2H_5OH i jeśli nie pracujesz w laboratorium chemicznym to nie widziałeś go nigdy. Zawsze oglądasz tylko napoje alkoholowe takie jak: piwo, wino czy wódka TO NIE JEST ALKOHOL !!! Są to napoje alkoholowe, w których alkohol jest rozcieńczony.

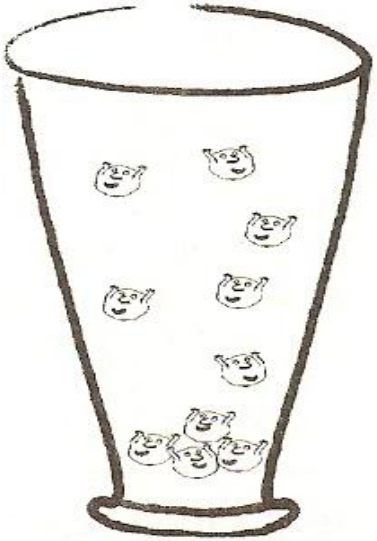
Najwięcej jest go w wódce, najmniej w piwie.

Rodzice

Wielu rodziców nigdy nie zgodziłoby się, by ich dziecko wypiło kieliszek wódki, tolerują jednak wypicie jednej butelki piwa, mimo, że jest w niej tyle samo alkoholu.

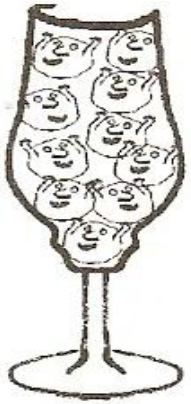
TO POWAŻNY BŁĄD!!!

200 g piwa



10 g
alkoholu etylowego

100 g wina



10 g
alkoholu etylowego

25 g wódki

10 g
alkoholu etylowego

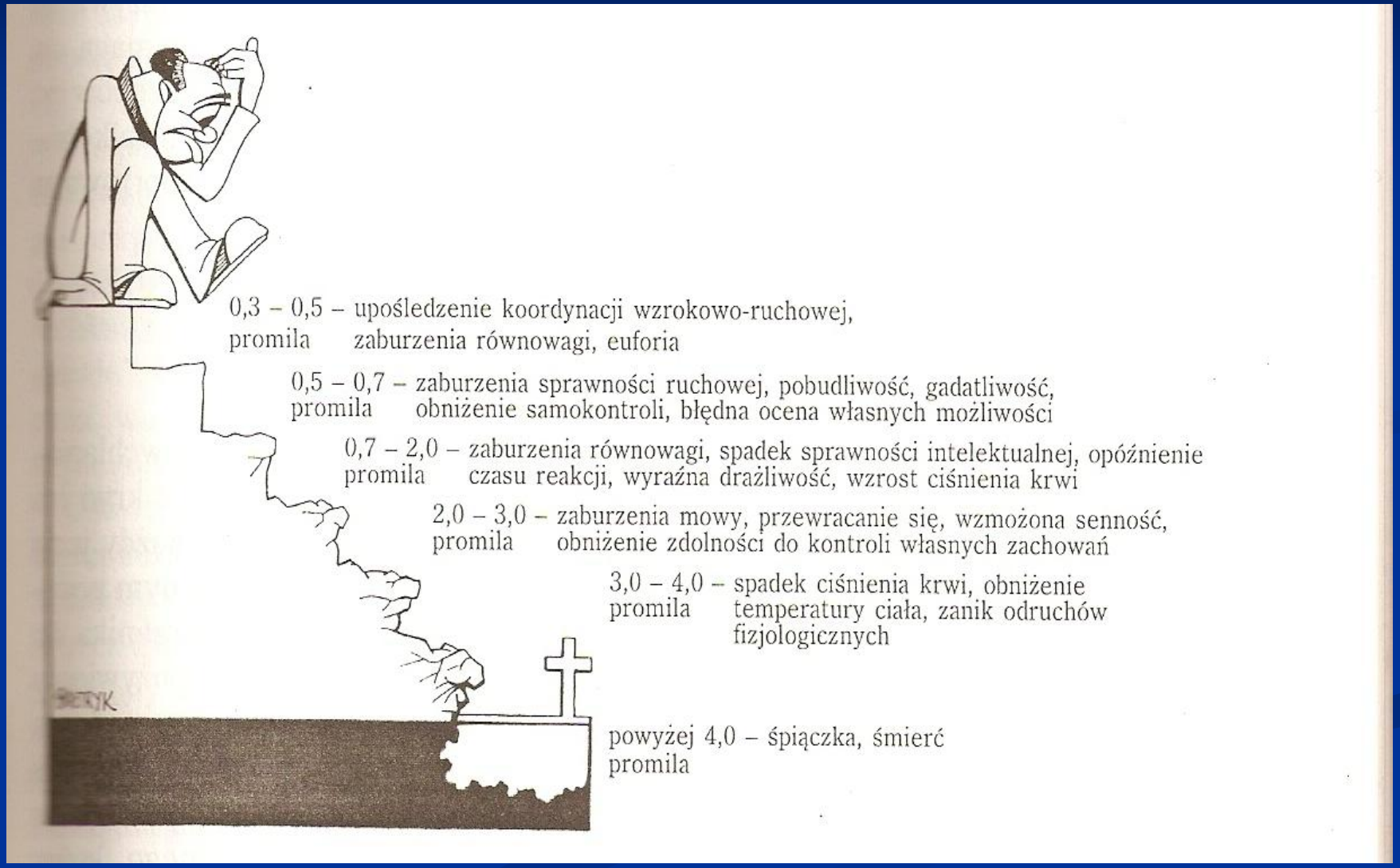
10 g
alkoholu etylowego = **1 porcja**

Alkohol stanowi
około **5%** zawartości każdego **kufla piwa,**
12% każdej **lampki wina**
i około **40%** każdego **kieliszka wódki**.

Im więcej napojów alkoholowych będziesz spożywał, tym bardziej będzie rósł poziom (stężenie) alkoholu we krwi.

Wielkość tego stężenia określa się w promilach, obliczając ile gramów alkoholu znajduje się w jednym litrze krwi.

Który schodek wybierasz?



Dlaczego młodzież pije?

- Aby czuć się dorosłym
- Aby łatwiej przeżywać przyjemność
- Aby dopasować się do otoczenia
- Aby czuć się dobrze i być na luzie
- Aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem
- Aby zaspokoić ciekawość
- Aby odpędzić smutne myśli
- Aby przyniosło to ulgę w przykrych momentach życia
- Ponieważ alkohol jest łatwo dostępny

TA DZISIEJSZA MŁODZIEŻ TO JAKAŚ TAKA WCZORAJSZA!
SLAYER

Moim zdaniem on nie pasuje do nas ! Wygląda mi na wstawionego !
NIE PIJ !
ALKOHOL TO ZŁO!

ZAGROŻENIA

Uszkodzenie naczyń krwionośnych, wylew i udar mózgu

Zanik pamięci i utrata zdolności logicznego myślenia

Arytmia serca, niewydolność krążenia, uszkodzenie mięśni sercowego

Marskość wątroby, uszkodzenia trzustki, owrzodzenia żołądka i dwunastnicy

Alkohol z nikotyną powoduje raka wargi, języka i gardła

Uszkodzenia komórek nerwowych prowadzące do obniżenia sprawności umysłowej i zaburzeń psychicznych

Hamuje rozwój emocjonalny, opóźnia dojrzewanie co prowadzi do braku zdolności radzenia sobie ze stresem i życiowymi problemami

Statystyki

- 45 % trzecioklasistów ze szkół ponadgimnazjalnych upiło się choć raz. Do sięgania po piwo przyznało się 80 % pytanych, o 30 % więcej niż w roku 1992.
- W przypadku wódki odsetek ten wzrósł z 30 % do ponad 60 %.
- 61,1 % młodzieży w wieku piętnastu lat piło alkohol w ciągu ostatnich 30 dni, a 30,5% z nich upiło się w tym czasie. W grupie 17- latków rezultaty badań kształtują się następująco : 78,1 % spożywało alkohol w ciągu ostatniego miesiąca, a 36,3 % z nich upiło się w tym okresie.

Symptomy nadużywania alkoholu

zafałszowany obraz samego siebie
wielki, bulwiasty nos
ziemista lub zżółkła skóra z prześwitującymi naczynkami,
pajączki naczyniowe, strupy,
zadrapania, krosty
zachrypnięty głos
nietęgie mięśnie
wzmożona potliwość
liczne siniaki
wystający brzuch
opuchnięte, czerwone dłonie

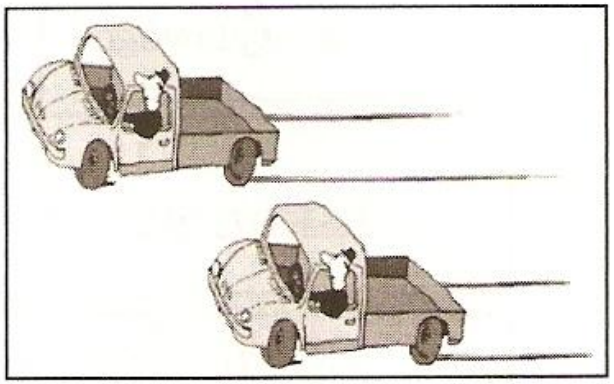
owłosienie łonowe przerzedzone lub utracone
skurczone jądra
hemoroidy

niepewny chód na szeroko rozstawionych nogach

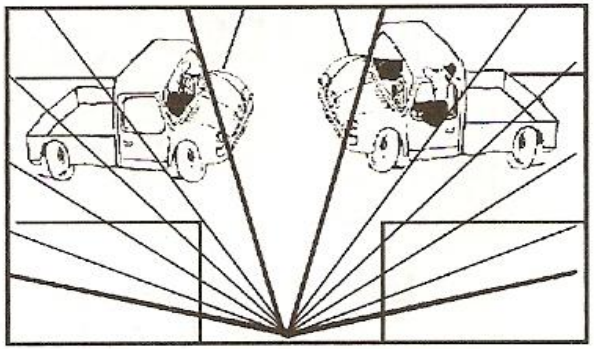
spuchnięte stopy

Co powoduje alkohol u kierowcy?

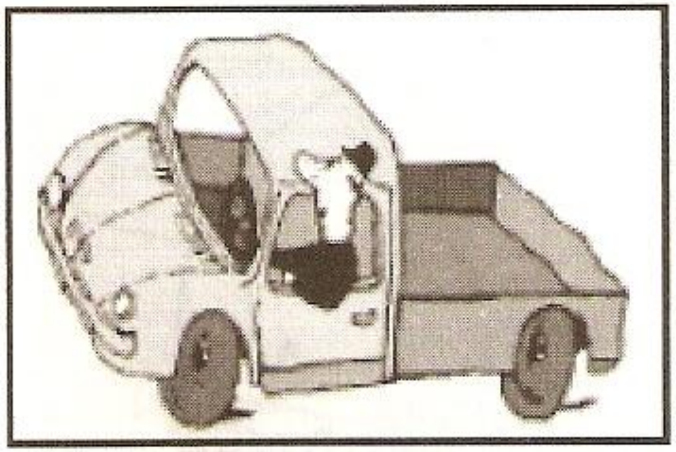
1. Zmniejszy szybkość Twoich reakcji. Od momentu kiedy dostrzeżesz niebezpieczeństwo, a zanim właściwie na nie zareagujesz, upływa jakiś czas. Ten czas powinien być jak najkrótszy. Wypicie alkoholu znacznie wydłuża czas reakcji.



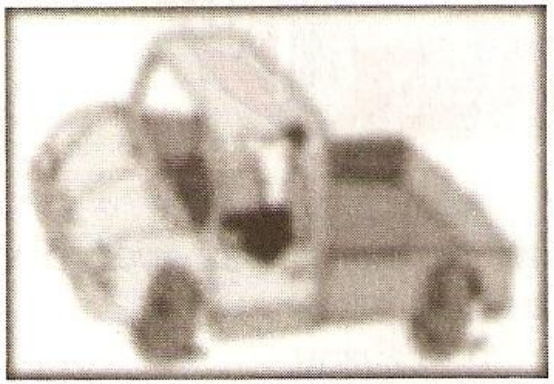
2. Ogranicza Twoje pole widzenia. Normalnie pole Twego widzenia obejmuje kąt 180°. Wpływ alkoholu sprawia, że ten kąt zmniejsza się jak składany wachlarz, aż dochodzi do widzenia jakby w tunelu. Możesz nie dostrzec pojazdu nadjeżdżającego z bocznej drogi.



3. Powoduje błędną ocenę odległości i szybkości. Po wypiciu alkoholu często będzie Ci się wydawać, że drzewo przy drodze i jadący z naprzeciwka samochód są dużo dalej niż w rzeczywistości.



4. Powoduje pogorszenie wzroku.
Będziesz miał problem z dostrzeganiem szczegółów, znaków, świateł, pieszych i innych pojazdów.



5. Pogarsza Twoją koordynację ruchów.
Będziesz miał trudności w wykonywaniu dwóch i więcej czynności jednocześnie.

6. Alkohol powoduje obniżenie koncentracji.
Trudno Ci będzie skupić myśli i uwagę na skomplikowanym zajęciu jakim jest prowadzenie samochodu.

Mity alkoholowe

- Nie mam daleko…

Jazda na krótkich dystansach czy bocznymi drogami nie jest nigdy bezpieczna, gdy prowadzisz po pijanemu.

- **Pojadę bardzo wolno i ostrożnie…**

Alkohol zakłóca poczucie szybkości i odległości. Czasami nawet jazda zbyt wolna może spowodować wypadek tragiczny w skutkach.

Mity alkoholowe cd…

- Wytrzeźwieję, gdy coś zjem lub napiję się kawy…

  Ani kawa, ani zjedzenie czegoś nie usunie alkoholu z Twego organizmu.

- Potrzebuje tylko trochę świeżego powietrza…

Ani świeże powietrze, ani zimny prysznic nie przyśpieszą procesu trzeźwienia.

Alkohol a ciąża

Kobiety teoretycznie wiedzą, że picie alkoholu w ciąży jest niewskazane . Nie wiedzą, że wystarczy jeden incydent nadużycia alkoholu w trakcie ciąży, aby spowodować nieodwracalne szkody dla dziecka. Nie trzeba pić systematycznie, nie trzeba pić dużo, wystarczy raz w trakcie ciąży napić się w istotnym momencie rozwoju płodu.

Pijący ojciec

Picie w dużych ilościach przez ojca może również zaszkodzić potomstwu, m.in. w postaci problemów krążeniowych, niskiej wagi przy urodzeniu oraz zaburzeń układu odpornościowego.

Wady wrodzone u dziecka mające związek z piciem alkoholu w czasie ciąży to m.in.

- **uszkodzenia serca, wątroby i nerek,**
- **upośledzenie słuchu i wzroku,**
- **zajęcza warga,**
- **upośledzony rozwój umysłowy oraz uszkodzenie centralnego układu nerwowego.**

Wszystkie te wady składają się na alkoholowy zespół płodowy FAS (z ang. Fetal Alkohol Syndrome).

FAS to potężny zespół nieprawidłowości rozwojowych.

Dziecko z FAS często ma anomalie fizyczne wyrażające się niskim wzrostem, niedoborem wagi, małym obwodem głowy, charakterystycznymi rysami twarzy (dysmorfie), które może dostrzec specjalista i na ich bazie zdiagnozować uszkodzenie alkoholowe.

Dziecko z FAS może rozwijać się inaczej niż zdrowe dziecko. Jego poziom inteligencji może wskazywać na upośledzenie umysłowe, może też odpowiadać normie wiekowej. Niezależnie od poziomu rozwoju umysłowego dziecko zawsze wykazuje pewne zaburzenia. Mogą to być problemy z koncentracją, problemy z zapamiętywaniem, mową, zdolnością logicznego rozumowania i wnioskowania, problemy z planowaniem i przewidywaniem następstw zachowań i działań, trudności w nauce i zachowaniu.

Dzieci z FAS mogą mieć zaburzone czucie co może przejawiać się w nie odczuwaniu w prawidłowy sposób głodu, bólu, temperatury. Mogą być niezborne ruchowo, mieć osłabioną koordynację ruchów, problemy z wykonywaniem zadań wymagających precyzji.

Mózg zdrowego dziecka

Mózg dziecka z FAS

Plakaty promujące abstynencje podczas ciąży

Ciąża
bez
alkoholu

!!! PAMIĘTAJ !!!

Pijąc w ciąży szkodzisz nie tylko sobie, pomyśl o dziecku, które nosisz pod sercem i uchroń go przed nieodwracalnymi skutkami picia alkoholu podczas ciąży.

ZADBAJ O SIEBIE I SWOJE DZIECKO!!!

Pomoc

W Polsce problemami alkoholizmu zajmuje się Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA), Polska Rada Ruchu Abstynenckiego czy też Anonimowi Alkoholicy (AA). Ponadto w każdym mieście i gminie zasiada pełnomocnik do spraw nałogów w miejskiej lub gminnej komisji. Także Miejskie i Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej służą pomocą ofiarom alkoholizmu jak i ich bliskim. Swoją pomoc oferuje także Kościół oraz spokrewnione z nim stowarzyszenia.

Telefony zaufania

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży :

(76) 9288

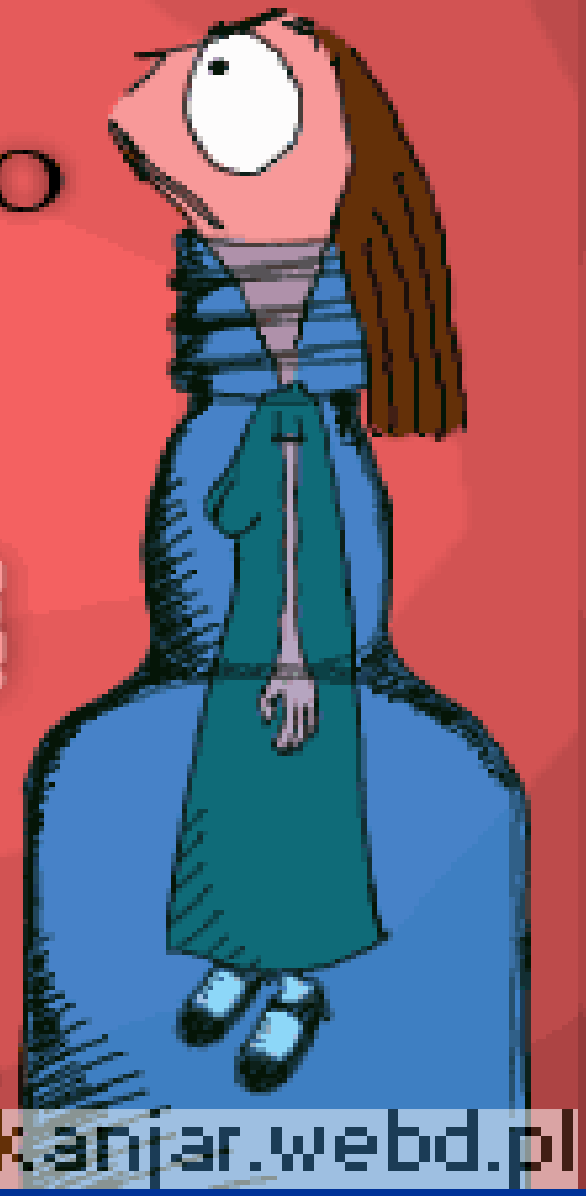
Policyjny telefon zaufania:

116 - 111

PAMIĘTAJCIE !!!

MĄDRZY LUDZIE
NIE DAJĄ SIĘ ŁATWO

NABIĆ W BUTELKĘ



...bo mają duże głowy

kanjar.webd.pl

PAMIĘTAJCIE !!!