

1.

2. Alkohol – dokąd to prowadzi?

a. 1. Cele lekcji

i. a. Wiadomości

Uczeń:

- wie, czym jest alkohol,
- wie, w jakich sytuacjach i z jakich powodów ludzie sięgają po alkohol,
- zna mity na temat alkoholu,
- wie, jakie są sygnały ostrzegające przed uzależnieniem alkoholowym.

ii. b. Umiejętności

Uczeń:

- potrafi określić negatywne skutki nadużywania alkoholu,
- potrafi rozpoznać objawy uzależnienia alkoholowego.

iii. c. Postawy

Uczeń kształtuje prawidłową postawę wobec alkoholu.

b. 2. Metoda i forma pracy

Metody: pogadanka, instrukcja, objaśnienie, rozmowa kierowana

Formy: praca indywidualna, zbiorowa

c. Środki dydaktyczne

Mity na temat alkoholu wypisane na pojedynczych kartkach, lista sygnałów ostrzegających przed uzależnieniem alkoholowym.

d. 4. Przebieg lekcji

i. a. Faza przygotowawcza

Podanie tematu lekcji i przedstawienie jej głównych celów.

ii. b. Faza realizacyjna

1. Nauczyciel prowadzi krótką pogadankę z uczniami na temat alkoholu, zadaje uczniom pytania:
 - Czym jest alkohol?
 - Jaki jest jego wzór chemiczny?
 - Jakie są rodzaje alkoholu?
 - Czym się od siebie różnią?
 - W jakich okolicznościach ludzie piją alkohol i dlaczego?
2. Nauczyciel rozwija ostatnie pytanie, prowadząc rozmowę w taki sposób, aby uczniowie doszli do wniosku, że nie wszyscy ludzie korzystają z napojów alkoholowych, a jednak świetnie się bawią oraz dobrze sobie radzą w życiu.
3. Prowadzący czyta kilka wypowiedzi znanych osób przyznających się do alkoholizmu i stwierdzających, jak destruktywny wpływ ma lub miało to na ich życie. Następnie prowadzi rozmowę na temat przeczytanych wypowiedzi, pyta uczniów, czy znają inne sławne bądź niekoniecznie znane osoby, które publicznie mówią o swoim nałogu, i jakie jest ich zdanie na ten temat.
4. Nauczyciel rozdaje kilku uczniom wcześniej przygotowane na kartkach mity na temat alkoholu (załącznik 1). Prosi kolejno uczniów o przeczytanie. Po odczytaniu każdego mitu następuje krótkie ich omówienie.
5. Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi listę sygnałów ostrzegających przed uzależnieniem alkoholowym (załącznik 2). Prosi jednego ucznia o głośne ich odczytanie. Po odczytaniu rozmawia na ich temat z uczniami.

iii. c. Faza podsumowująca

Nauczyciel krótko przypomina, co zostało omówione na zajęciach, przytacza najważniejsze sformułowania, które padły na lekcji.

e. 5. Bibliografia

1. M. Ruth, *Dzieci, alkohol, narkotyki. Przewodnik dla rodziców*, GWP, Gdańsk 2000.
2. Strony internetowe:
www.old.kwp.lublin.pl
www.abstynenci.pl

f. 6. Załączniki

Załącznik 1

Mit 1

Dużo jem, to się nie upiję

Omówienie:

Alkohol jest szybko wchłaniany do krwiobiegu, a tylko niewielka jego część przedostaje się przez ścianki żołądka. Duża ilość trawionego jedzenia może rozcieńczyć alkohol, ale go nie usunie ani nie zneutralizuje. Zmieszanie dużej ilości jedzenia i alkoholu może natomiast skończyć się przykrymi następstwami dla żołądka, a ból głowy następnego dnia będzie się utrzymywał znacznie dłużej. Najbezpieczniej spożyć obfity posiłek co najmniej 2 godziny przed kontaktem z alkoholem, a potem jeść jak najmniej.

Mit 2

Więcej ważyć od innych, to i więcej mogę wypić

Omówienie:

Niestety, tylko teoretycznie. Gdy osiągniesz to samo stężenie alkoholu we krwi, co pozostali, będziesz potrzebował tyle samo czasu na wytrzeźwienie.

Mit 3

Jest gorąco, więc szybko wypocę to, co wypilem

Omówienie:

Tylko 6-10% alkoholu jest wydalane przez skórę lub z moczem. Pozostałe 90-94% musi ulec rozkładowi w wątrobie najpierw na aldehyd octowy, potem na dwutlenek węgla i wodę. Niestety, sauna nam nie pomoże - co najwyżej dodatkowo osłabi.

Mit 4

Pilam tylko lekkie drinki, to nic mi nie będzie

Omówienie:

Napoje wzbogacone dwutlenkiem węgla są na pewno przyjemniejsze w smaku. Sam dwutlenek węgla przyspiesza jednak przedostanie się alkoholu do krwi i prędzej odczujemy jego skutki. Niestety, wypity alkohol, niezależnie od postaci, w jakiej jest podawany, ciągle pozostaje ten sam i wydala się w tempie 10 g/godz.

Mit 5

Picie to kwestia treningu

Omówienie:

Trzeba przyznać, że wielokrotne wykonywanie określonych czynności po spożyciu alkoholu może prowadzić do rozwoju pewnej formy adaptacji nazywanej tolerancją „wyuczoną” lub „behawioralną”. Wyuczona tolerancja może zredukować ujemny wpływ alkoholu na poziom wykonania danej czynności. Jeżeli jednak warunki wykonywania danego zadania ulegną zmianie lub wydarzy się coś nieoczekiwanego, tolerancja ta natychmiast zanika. Ciągła zmiana sytuacji i konieczność bezbłędnego reagowania na zmieniające się warunki ruchu wykluczają zastosowanie tej teorii w przypadku prowadzenia pojazdu.

Mit 6

Alkohol jest lekarstwem na sen

Omówienie:

Zaśnięcie po spożyciu alkoholu jest wynikiem jego toksycznego działania na mózg (zatrucia alkoholem). Sen nie jest wówczas naturalny (fizjologiczny), a człowiek nie wypoczywa w sposób właściwy.

Załącznik 2

Sygnaly ostrzegające przed uzależnieniem alkoholowym:

- codziennie regularnie wypijasz więcej niż 20 g alkoholu (2 duże piwa lub 2 lampki wina, lub 50 g wódki)
- pijesz w samotności, gdy cierpisz lub jesteś smutny
- zanedbujesz wykonywanie swoich obowiązków przez alkohol
- prowadzisz samochód po spożyciu alkoholu
- masz trudności z przypomnieniem sobie, co działo się poprzedniego dnia po spożyciu alkoholu
- sięgasz po alkohol „na kaca”
- otrzymujesz od innych informacje o tym, że dużo pijesz

g. 7. Czas trwania lekcji

45 minut

h. 8. Uwagi do scenariusza

brak