

FAKTY O ALKOHOLU

Zanim zaczniemy zapraszam Cię do zagrań w grę. "Mity i Fakty o alkoholu"

Gra trwa ok. 8 minut i nie wymaga logowania. Wpisz link w przeglądarce

www.learningapps.org/view10473913

Przeczytaj uważnie kilka informacji. Na zakończenie czeka Cię test wiedzy.

Problemy w radzeniu sobie z trudnymi emocjami

Sięganie po alkohol w trudnych sytuacjach jest niebezpiecznym skrótem. Pozorna poprawa samopoczucia trwa chwilę. Drugim etapem jest powrót problemu w towarzystwie wstydu i wyrzutów sumienia.

Nieodwracalne skutki zdrowotne

Alkohol niszczy komórki. Picie powoduje nieodwracalne szkody tj. uszkodzenie mózgu, wątroby, nerek. Efektem może być problem w zapamiętywaniu, a nawet padaczka poalkoholowa.

Zagrożenie życia

Najwięcej wypadków powodują osoby upijające się "okazyjnie". Pod wpływem alkoholu łatwiej podjąć niebezpieczne i nieracjonalne decyzje, np. jazda samochodem, bójka.

Problemy

Reakcja rodziców, konsekwencje w szkole... To już duże nieprzyjemności. Niektórzy nieletni mają dozór kuratora i sprawę w sądzie. Takie problemy utrudniają dostanie się do szkoły marzeń i swobodnego decydowania o swojej przyszłości.

Szybkie uzależnienie się

Alkohol doda odwagę, gwarantowana zabawa, imponowanie grupie... To tylko pozorne korzyści, które szybko zapędzają w kozi róg.

Kac

Rozkład alkoholu w ciele. Efekt zatrucia organizmu alkoholem. Objawy kaca działają na psychikę - obniżony nastrój, funkcjonowanie hormonów i przede wszystkim organów.

Zapraszam Cię do podsumowania swojej wiedzy. QUIZ w 5 minut

Zasady

1. W każdym pytaniu możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi.
2. Na pytania średnio masz czas 30 sekund. Pytania krótsze mają 20 sekund a te trudniejsze 45.

Wpisz adres

<https://tiny.pl/7hvvc>

Powodzenia!