



## KÖZÉPISKOLA

### 1. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt

Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:  
2020.04.30.



Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszertani Fejlesztése  
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



## FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

**Célcsoport/osztály:** 11. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Káros Sz szenvedélyek

**Témakör megnevezése:**

- A csoport tagjainak a függőséghez való viszonyának feltérképezése, tudatosítása.
- A visszautasítás és a meggyőzés stratégiáinak megismerése, megtapasztalása játékos módon.
- Az alkohol és droghasználat többféle nézőpontból való körüljárása

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

### 1. Feldolgozandó ismeretek:

- A tapasztalati tanulás útján való ismeretátadás megtapasztalása,
- Empátia készségének fejlődése,
- Egymás véleményének elfogadása,
- Konfliktuskezelés eszköztárának bővítése,
- Vitakultúra fejlesztés,
- Problémamegoldás fejlesztése,
- Döntéselőkészítés-döntéshozatal,
- Kortárssegítés segítség-kérés és nyújtás.

**2. Kulcsfogalmak:** függőséghez való viszony, visszautasítás meggyőzés stratégiái csoportos gondolkozás többféle nézőpont, alkohol-, droghasználat alternatívái

### 3. Kapcsolódás a tantárgyak között:

**Magyar nyelv és irodalom:**

- Kritikai gondolkozás véleményalkotás
- Kultúrálts véleménynyilvánítás
- Önálló és társas feladatvégzés

**Történelem:**

- társadalmi felelősség,



- érzékenység, szolidaritás és normakövetés,
- az egyéni kezdeményezőkészség és a közösség iránti felelősségvállalás,
- valamint a demokratikus elkötelezettség alapelemei.

## **Társadalmi ismeretek:**

- Társas együttműködés fejlesztése,
- Emberi jogok,
- Felkészülés a felnőtt szerepre.

## **4. Kapcsolódás a többi modul között:**

- Társas kapcsolatok: interakció vizsgálata, az emberi kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.

## **Modulok közös tartalmi elemei:**

- Önismeret: Helyes, reális énkép kialakítása. Döntéshozás fejlesztése. NEM-et mondás készségének alakítása.
- Egyensúly- ép test és ép lélek: A jó és a rossz megkülönböztetésének képessége. Megküzdési stratégiák kialakítása, alkalmazása probléma felismerése.
- Prevenció: leghatásosabb eszköze a drogmegelőzés. A megelőzés pozitív megerősítése.

## **5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

A függőségekkel, szenvedélybetegségekkel (drogokkal) kapcsolatos objektív információ átadás), a meglévő információk rendezése, korrekciója, bővítése.

- Döntés előkészítés: mérlegelési szempontok és eljárások a saját döntések meghozatalához.
- A drogfogyasztásra hajlamosító és védő tényezők megismerése.
- A barátok, osztálytársak, a család szerepe.
- Alapvető szükségleteink: szeretet, elfogadás, valahova tartozás, sikerélmény.
- Az alkohol vagy droghasználat és egyéb függőségek veszélyességét fokozó tényezők megismerése.
- Lehetőség nyílt kommunikációra a drogfogyasztásról és a hozzá kapcsolódó témákról.  
Alkohol- és droghasználat helyetti más alternatívák megismertetése.
- Információ a kezelőhelyekről, kortárssegítő hálózatról.

## 6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

A koncepció az Egészséged testben és lélekedben Tanári kézikönyv/tanulói munkafüzet (a CHEF-Hungary Alapítvány személyiségfejlesztő drog- és alkoholmegelőző programja) és a Kompánia Alapítvány drogrevenziós tematikáinak felhasználásával készült.

### Drogrevenzió:

- Interaktív drogrevenziós játéktár- Kompánia Füzetek. (Budapest, Kompánia Alapítvány, 2005.)
- Egészséged testben és lélekedben – Tanári kézikönyv/tanulói munkafüzet – a CHEF-Hungary Alapítvány személyiségfejlesztő drog- és alkoholmegelőző programja. (Budapest, CHEF-Hungary Alapítvány, 1992.)
- Rácz József (szerk.): Leszakadók. A társadalmi kirekesztődés folyamata. (Budapest, L'Harmattan, 2007.)
- Rácz József: A drogkérdésről – őszintén. (Budapest, B-V Medical+Technical Lap- és Könyvkiadó, 2005.)
- Pikó B. (szerk.): Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban. Kutatások 11. (Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2010.)

### Kortárs segítség:

- Bácskai Erika Gerevich József: A kortárs segítség tanári kézikönyve. Az egészséges Ifjúságért Alapítvány, 2000.
- Rácz József (2008): Az esélyteremtés új útjai. Kortárs és sorstárs segítséssel szerzett tapasztalataink. L'Harmattan, Budapest.

### Csoportok működése, játéktárak:

- Barczy M.: A csoportok hatékonysága és a személyes változás. (Budapest, Animula, 1997.)
- Bagdy, E., Telkes, J.: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában (Budapest, Tankönyvkiadó, 1990.)
- Benedek, L.: Játék és pszichoterápia. (Budapest, Animula, 2001).

## 7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

- Csodálatos fiú c. film
- Egy kosaras naplója c. film
- Dizájneren c. dokumentumfilm

## 8. Szakmai weboldalak a témakörben:

- A Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai oldala az alkoholfogyasztásról: <http://egeszseg.hu/alkohol.html>



- A Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai oldala a drogfogyasztásról: <http://egeszseg.hu/drog.html>
- A Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai oldala a dohányzásról: <http://egeszseg.hu/dohanyzas.html>
- A „Teljeskörű iskolai egészségfejlesztés” programról: <http://projektek.egeszseg.hu/web/tie/iskolai-programok>
- Az EMMI Dohányzás Fókuszpontjának dohányzás prevenció honlapjai: <https://www.cikiacigi.hu/> <https://www.leteszemacigit.hu/>  
[https://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/iskolai megelozesi program.html](https://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/iskolai_megelozesi_program.html)
- Az Országos Korányi és Pulmonológiai Intézet (OKPI) dohányzásról való leszokást támogató weboldala: <http://www.leszokastamogatas.hu/>

**9. Dropprevenció, kezelő és egyéb támogató beavatkozások** (pl. lelki segély telefonszámok, prevenció szervezetek internetes elérhetőségei, programjuk leírásai) országos szinten és megyei bontásban: <https://ellataskereso.hu/> (**1. Melléklet**)



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc	<p><b>I. Szék szociometria „függőség” hívó szóval</b></p> <p>A játék célja: bemelegítés, a tanulók függőséghez való viszonyának feltérképezése, tudatosítása</p>	<p><b>I. feladat</b></p> <p><b>Pedagógusi instrukciók:</b></p> <p>1. A feladat ismertetése „A kör közepén lévő szék legyen most a <b>függőség</b>, azt szeretném, hogy mindenki helyezkedjen el tőle olyan távolságra és vegyen fel olyan testtartást, ami kifejezi a saját viszonyát a függőséghez. Az egész termet használhatjátok, kipróbálhattok több pozíciót is, végül maradjatok abban a helyzetben, ami számotokra a legkifejezőbb.”</p> <p>2.A mozgásos feladat megvalósítása Az instrukció után megvárjuk, hogy mindenki elhelyezkedjen. Megkérjük a tanulókat, hogy egyenként egy-két szóval fogalmazzák meg a térben megjelenített viszonyt.</p> <p><b>Variáció:</b> Ezt a gyakorlatot nem csak a csoport elején, hanem a végén, a záró kör előtt is meg lehet ismételni, amennyiben kíváncsiak vagyunk, hogy milyen változások történtek a csoport tagjaiban ill., amikor</p>	<p><b>I. feladat</b></p> <p>Frontális munka: a feladat ismertetése</p> <p>Csoportmunka pedagógusi facilitálással:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A mozgásos feladat facilitálása</li><li>- Kérdések a tanulókhöz</li><li>- A válaszok moderálása</li></ul>	<p>Előkészületek:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Terem mozgatható székekkel</li><li>- A terem átrendezése</li><li>- Hely biztosítása ahhoz, hogy az aktivitást mozgást igénylő feladat megvalósulhasson</li></ul> <p>Eszközigény: szék</p>



		egy általunk érzékelt változást szeretnénk megerősíteni azzal, hogy megfogalmazzuk.		
12 perc	<p><b>II. Új ismeretek a témakörben:</b> <b>Az alkoholfogyasztás főbb ártalmairól</b></p> <p>A feladat célja: az alkoholfogyasztás főbb ártalmaival kapcsolatos beszélgetés</p>	<p><b>II. feladat</b> <b>Pedagógusi instrukciók:</b></p> <p>1. A pedagógus ismerteti az alkoholfogyasztás okozta káros hatásokat, a <b>2. Melléklet</b> kivetítése közben, mialatt a felmerülő kérdéseket megbeszélik közösen. <i>„A túlzott alkoholfogyasztás- akár az egyszeri nagy mennyiségű alkoholfogyasztás is - komoly károkkal járhat az egészségünkre. Nézzük meg együtt, hogy milyen hatása van az alkoholnak a szervezetünkre!</i></p> <p><b>Agy</b> <i>Az alkohol az agyban lévő idegpályák kommunikációját zavarhatja meg, hátrányos hatást gyakorolhat az agy egészére, működésére. Ezek a zavarok megváltoztathatják a hangulatunkat és a viselkedésünket, ronthatják a világos gondolkodásunkat, a mozgás koordinációnkat is.</i></p> <p><b>Szív</b> <i>A nagymértékű rendszeres alkoholfogyasztás, de az egy alkalommal fogyasztott nagy mennyiségű alkohol is károsíthatja a szívet, így:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• szívizom betegségekkel</li><li>• szívritmuszavarokkal</li><li>• magas vérnyomással</li><li>• akár szélütéssel is számolhatunk.</li></ul>	<p><b>III. feladat</b></p> <p>Frontális tanári munka, kérdésseltevésekkel és a válaszok megvitatásával</p>	<p>Eszközigény: internet, projektor, kivetítési lehetőség</p>



## **Máj**

*Az alkoholnak a májat károsító tulajdonsága a legismertebb. Nem véletlenül: a mértéktelen ivás különböző májbetegségekhez vezethet:*

- zsírmáj
- alkoholos májgyulladás
- máj hegesedése (fibrózis)
- májelégtelenség

## **Hasnyálmirigy**

*Alkohol hatására a hasnyálmirigy mérgező anyagokat termel, amelyek végül súlyos hasnyálmirigygyulladásra vezethetnek. Az alkohol a hasnyálmirigy vénáinak tágulatát okozva akadályozza a megfelelő emésztést.*

## **Immunrendszer**

*A túlzott mértékű alkoholfogyasztás gyengíti az immunrendszert, így a szervezet sokkal könnyebben célponttá válik a betegségekkel, fertőzésekkel szemben. A krónikus ivók hajlamosabbak a fertőző betegségekre, például a tüdőgyulladásra vagy akár a tuberkulózisra.*

## **Daganatos megbetegedések**

*A túlzott alkoholfogyasztás növelheti bizonyos rákos megbetegedések kockázatát, így: a szájüreg, a nyelőcső, a torok, a máj és az az emlő rosszindulatú daganatát.*

2. „A kis és mérsékelt alkoholfogyasztás a gyakorlatban egy 1-2 italt jelent, ami sör esetén egy poharat (330 ml 5vol%), tömény alkoholnál egy





		<p>kupicát (40 ml 40vol%), boroknál egy boros poharat (140 ml 12vol%), likőröknél egy kis poharat (70 ml 25vol%) jelent.” (Az alacsony kockázatú alkoholfogyasztás definíció szerint heti 2 alkoholmentes napot is jelent a napi 1-2 egységen felül!)</p> <p>A <b>mértéktelen alkoholfogyasztás</b> (pl. rohamivás vagy nagyivás hétvégi bulin, szórakozóhelyeken) rövidtávon jelentkező hatásai lehetnek továbbá <b>(3. Melléklet</b> alapján): <b>ittasság, részegség, alkohommérgezés</b> fogalmainak közös tisztázása, példákkal.</p> <p>(A példák forrása: <a href="https://www.alkohol.info.hu/veralkoholszint-kalkulator/">https://www.alkohol.info.hu/veralkoholszint-kalkulator/</a> Az adatok tájékoztató jellegűek, átlagos, statisztikai számítási módszeren alapulnak.)</p>		
--	--	--	--	--



20 perc	<b>III. Nemet mondok!</b>  A játék célja: A visszautasítás és a meggyőzés stratégiáinak megismerése, megtapasztalása játékos módon	<b>III. feladat</b>  <b>Pedagógusi instrukciók:</b>  1. A csoportot két részre osztjuk és a terem két sarkába hívjuk. 2. Mindkét csoport más-más instrukciót kap: <b>Instrukció A:</b> <i>„Képzeljétek el, hogy a holnapi nap fontos a számotokra. Olyan esemény lesz, amely hatással lehet a további életetekre (fontos iskolai megmérettetés, egy fontos mérkőzés vagy egy jelentős családi esemény, bármi, amit te a magad számára fontosnak ítélsz meg). Korán kell kelnetek e miatt és jó passzban kell megjelenetek. Nem lehettek kialvatlanok, másnaposak, fáradtak vagy dekoncentráltak, ma este a legjobb, amit tehettek, ha pihentek.”</i> <b>Instrukció B:</b> <i>„Képzeljétek el, hogy ma este fantasztikus buli lesz egy menő bárban. A kedvenc zenekarotok is fellép. Ritkán játszanak itt, ezért ez különleges esemény a számotokra. Feltétlenül ott leszel, ezt vétek lenne kihagyni. Persze egyedül nem jó ilyen helyre menni és mivel a barátod is bírja ezt a stílust, őt akarod magaddal hívni, és egy kis közös iszogatás is beleférne, hiszen egy kis alkohol nem árthat meg. Ő sem hagyhatja ki ezt, ott kell lennie és Te mindent meg is teszel, hogy rávedd, mondjon igent.”</i>	<b>III. feladat</b>  Frontális munka: a feladat ismertetése  Páros munka tanári facilitálása: <ul style="list-style-type: none"><li>- Hangerő szabályozása</li><li>- A csoportos-páros feladatok kereteinek szabályainak betartatása</li><li>- Passzolás joga</li><li>- Minden vélemény érdekes</li><li>- A véleményedet úgy fogalmazd meg, hogy közben ne bántsd meg a másikat</li><li>- Egyszerre egy ember beszéljen</li></ul>	Előkészületek: <ul style="list-style-type: none"><li>- Hely biztosítása ahhoz, hogy az aktivitást mozgást igénylő feladat megvalósulhasson</li></ul> Eszközigeny: nincs
---------	--	--	--	---



		<p>3. Párok kiválasztása: A-B csoport tagjai párt választanak.</p> <p>4. A páros feladat megvalósítása: <i>Próbáld meggyőzni a párodat, hogy menjen el veled a koncertre!</i> Megpróbálják meggyőzni a másikat, hogy menjen el velük a koncertre.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ha kevés az időnk, történhet párhuzamosan is, de érdekesebb egymás után lejátszani a párbeszégeket.</li><li>- Ha időnk engedi, szerepcserével folytatjuk.</li></ul> <p>5. Nagycsoportos megbeszélés Végül körben ülve megbeszéljük, hogy ki milyen stratégiát alkalmazott meggyőzőként, illetve visszautasítóként, sikeresnek érezte-e azt.</p>		
3 perc	<b>Összegzés</b>	A feladatok során nyert tapasztalatok pár mondatos összegzése/megbeszélése a pedagógus részéről, felvetődött kérdések megválaszolása, az óra zárása, közben a segítőhelyek listájának <b>(1. Melléklet)</b> kivetítése (megjegyzés/kommentár nem szükséges hozzá a pedagógus részéről)	Frontális tanári munka, kérdésfeltevésekkel és a válaszok megvitatásával	Eszközigény: internet, projektor, kivetítési lehetőség



## 10 PERCES kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 11. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Káros szenvedélyek

**Témakör megnevezése:** Szék szociometria „függőség” hívó szóval

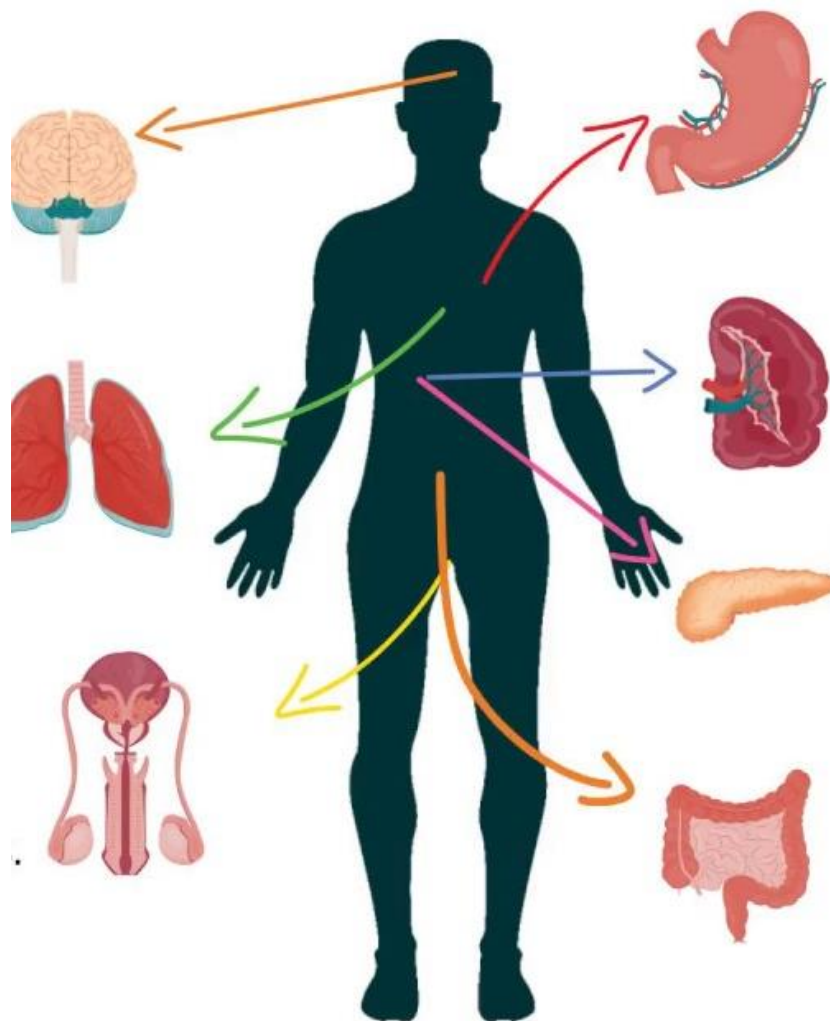
**Órakeret/Időtartam:** 10 perc

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanuló tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc	<b>Szék szociometria „függőség” hívó szóval</b> A játék célja: bemelegítés, a tanulók függőséghez való viszonyának feltérképezése, tudatosítása	<b>Pedagógusi instrukciók:</b>  1. A feladat ismertetése <i>„A kör közepén lévő szék legyen most a <b>függőség</b>, azt szeretném, hogy mindenki helyezkedjen el tőle olyan távolságra és vegyen fel olyan testtartást, ami kifejezi a saját viszonyát a függőséghez. Az egész termet használhatjátok, kipróbálhattok több pozíciót is, végül maradjatok abban a helyzetben, ami számotokra a legkifejezőbb.”</i>  2.A mozgásos feladat megvalósítása Az instrukció után megvárjuk, hogy mindenki elhelyezkedjen. Megkérjük a tanulókat, hogy egyenként egy-két szóval fogalmazzák meg a térben megjelenített viszonyt.	Frontális munka: a feladat ismertetése  Csoportmunka pedagógusi facilitálással: - A mozgásos feladat facilitálása - Kérdések a tanulókhoz  A válaszok moderálása	Előkészületek: - Terem mozgatható székekkel - A terem átrendezése - Hely biztosítása ahhoz, hogy az aktivitást mozgást igénylő feladat megvalósulhasson  Eszközigény: szék

## 1. Melléklet

A Nemzeti Drog Fókuszpont hivatalos portálja (<https://ellataskereso.hu/>) szerinti összeállítás a fővárosi drogprevenciós, kezelő és egyéb támogató beavatkozásokról (a szakmai adatbázisban aktuálisan 262 szolgáltatás adata szerepel területi/megyei bontásban, tevékenységek szerint csoportosítva, így valamennyi iskola esetében kikereshető és beállítható az adott iskola megyéjéhez kapcsolódó ellátóhelyek listája, azok elérhetőségeivel, így az a tanórán kivetíthető)

Program/Ellátóegység	Anyaintézmény	Cím	Elérhetőség	Leírás
<b>Drog-Free Alapítvány</b>		1092 Budapest, Kinizsi u 11	<b>Telefon:</b> <b>E-mail:</b>	
<b>Ébredések Alapítvány</b>	Ébredések Alapítvány	1089 Budapest, 1089 Budapest Kálvária tér 5	<b>Telefon:</b> +36 13341550 <b>E-mail:</b> ebredesekalapitvany@gmail.com	
<b>Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház, Pszichiátriai és Addiktológiai Centrum</b>	Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház	1204 Budapest, Köves út 1.	<b>Telefon:</b> 2896200 <b>E-mail:</b> addikt@delpestikorhaz.hu	
<b>Magyar Ökumenikus Segélyszervezet Szociális és Fejlesztő Központ Budapest XIII. Kerület Szervenvedélybetegek Nappali Intézménye</b>	Magyar Ökumenikus Segélyszervezet	1139 Budapest, Országbíró u. 16.	<b>Telefon:</b> 0613208253 <b>E-mail:</b> budapest.szni@segelyszervezet.hu	
<b>Írisz Klub Szervenvedélybetegek Nappali Intézménye</b>	Ferencvárosi Szociális és Gyermejkölési Intézmények Igazgatósága	1094 Budapest, Berzenczey u. 26	<b>Telefon:</b> +3612166053 <b>E-mail:</b> Irisz.Klub@feszyi.hu	Milyen szolgáltatásokat biztosítunk? munkavégzés lehetőségének szervezése, életvitelre vonatkozó tanácsadás, életvezetés segítése, konzultációs szabadidős programok szervezése, szükség szerint az egészségügyi alapellátás megszervezése, a szakellátásokhoz való hozzájutás segítése, hivatalos ügyek intézésének segítése, speciális önszerveződő csoportok támogatása, működésének, szervezésének segítése.



## 2. Melléklet

### ☹ **Agy**

Az alkohol az agyban lévő idegpályák kommunikációját zavarhatja meg, hátrányos hatást gyakorolhat az agy egészére, működésére. Ezek a zavarok megváltoztathatják a hangulatunkat és a viselkedésünket, ronthatják a világos gondolkodásunkat, a mozgás koordinációját is.

### ☹ **Szív**

A nagymértékű rendszeres alkoholfogyasztás, de az egy alkalommal fogyasztott nagy mennyiségű alkohol is károsíthatja a szívet. Felléphetnek:

- ☞ szívizom betegségekkel
- ☞ szívritmuszavarokkal
- ☞ magas vérnyomással
- ☞ szélütés

### ☹ **Máj**

Az alkoholnak a májat károsító tulajdonsága a legismertebb: a mértéktelen ivás különböző májbetegségekhez vezethet:

- ☞ zsírmáj
- ☞ alkoholos májgyulladás
- ☞ máj hegesezése
- ☞ májelégtelenség

### ☹ **Hasnyálmirigy**

Alkohol hatására a hasnyálmirigy mérgező anyagokat termel, amelyek végül súlyos hasnyálmirigy-gyulladásához vezethetnek.

### ☹ **Immunrendszer**




A túlzott mértékű alkoholfogyasztás gyengíti az immunrendszert, így a szervezet sokkal könnyebben célponttá válik a betegségekkel, fertőzésekkel szemben. A krónikus ivók hajlamosabbak a fertőző betegségekre, például a tüdőgyulladásra vagy akár a tuberkulózisra.

### ☹ **Daganatos megbetegedések**

A túlzott alkoholfogyasztás növelheti bizonyos rákos megbetegedések kockázatát, így: a szájüreg, a nyelőcső, a torok, a máj és az az emlő rosszindulatú daganatát.

(Forrás: <http://egeszseg.hu/cikk/mit-tesz-velunk-az-alkohol.html>)

## 3. Melléklet

Véralkohol-szint (‰)	Állapotok és tünetek	<u>Példák</u>
0.3-0.5	<b>1. Az első tünetek megjelenése:</b> csillogó szem, derűsebb hangulat, bőbeszédűség, gátlások kezdeti leépülése.	<p><u>50 kg-os nő esetében:</u> <b>1 pohár (0,3 l) sör</b></p> <p><u>60 kg-os férfi esetében:</u> <b>1 korsó (0,5 l) sör</b></p> 
0.5-1.5	<b>2. Ittasság:</b> eufória, kifejezetten emelkedett hangulat, gátlások elvesztése, alaptalan önbizalom, bőbeszédűség, „szómenés”, mozgáskoordináció romlása, növekvő reakcióidő, szűkülő térlátás, belövellt kötőhártya. Pulzus és légzés szaporább, vérnyomás emelkedik, verejtékezés, fokozott vizeletkiválasztás	<p><u>50 kg-os nő esetében:</u> <b>1 korsó (0,5 l) sör</b></p> <p><u>60 kg-os férfi esetében:</u> <b>2 korsó (0,5 l) sör</b></p> 
1.5-2.5	<b>3. Részegség:</b> izgatottság, nyugtalanság, ingadozó hangulat, agresszivitás. Normák figyelmen kívül hagyása. Érzékelés, reflexek, egyensúlyérzés romlása, bizonytalan járás és térbeli tájékozódás, akadozó beszéd. Sápadttság, légzés és szívműködés gyérül, hányinger, hányás jelentkezhet.	<p><u>50 kg-os nő esetében:</u> <b>2 korsó (0,5 l) sör</b></p> <p><u>60 kg-os férfi esetében:</u> <b>3 korsó (0,5 l) sör</b></p> 
2.5-4.0	<b>4. Alkoholmérgezés.</b> Zavarodottság, aluszékonyság, később: ingerekre nincs reakció, reflexek nem válthatóak ki, pupillák szűkek, légzés felületes, pulzus gyenge, vérnyomás alacsony. Vizelet- és széklettartási nehézségek. Aspiráció, fulladás veszélye (garatreflex nincs, nyelv hátracsúsíthat), szabadban kihűlés, fagyás. <b>Életveszélyes állapot!</b>	<p><u>50 kg-os nő esetében:</u> <b>4 korsó (0,5 l) sör</b></p> <p><u>60 kg-os férfi esetében:</u> <b>5 korsó (0,5 l) sör</b></p> 