



## ÁLTALÁNOS ISKOLA

### 3. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001  
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:

2019.03.20.



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 tanórára

**Célcsoport/osztály:** 8. évfolyam (3. óra)

**Modul megnevezése:** Egészségügyi szolgáltatások

**Témakör megnevezése:** Alkoholfogyasztás, hogyan hat az alkohol a szervezetre?

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Közlekedés és alkoholfogyasztás, jogszabályok, az alkoholfogyasztás testi-lelki hatásai, a mértékletes alkoholfogyasztás jelentése, nemi különbségek, a kulturált (felelős) alkoholfogyasztás, a zéró tolerancia elve, véralkoholszint, nagyivás, alkoholmérgezés. Az energiatartalmú fogyasztás veszélyei. A nemet mondás képessége, teendő súlyos állapot esetén. Egészséges alternatívák.

**2. Kulcsfogalmak:** nagyivás, kulturált (felelős) alkoholfogyasztás, alkoholmérgezés

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** Biológia

**4./1. Kapcsolódás a többi modul között:** Káros szenvedélyek (6/1. Legálisan kapható, függőséget okozó termékek, 6/3. Alkoholfogyasztás, dohányzás és megelőzés) Társas kapcsolatok, Táplálkozás

**4./2. Modulon belüli kapcsolódás:** az óra anyaga kapcsolódik a 8. osztály 1. és 2. órájának tematikájához.

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

- a tanuló megismeri az alkohol testi-lelki hatásait,
- tudja, hogy mire vigyázzon alkoholfogyasztás esetén,
- amennyiben fogyaszt alkoholt, tudja, milyen mennyiségben nem ér el vele nagyobb fizikai és/vagy lelki károsodást,
- megismeri a kulturált alkoholfogyasztás fogalmát, a jellemzőit,
- a nagyivás fogalmát, az ittasság/részegség/alkoholmérgezés fogalmát,
- tudja, milyen hatása van a szervezetre az alkohol és energiatartalmú fogyasztása,
- tudja, hova fordulhat baj esetén,



- fel tud sorolni alternatívákat az alkoholfogyasztás helyett.

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

<http://voltegyyszer.com/> A 'VoltEgySzer' a Nyírő Gyula Kórház-OPAI Drogambulanciája és a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) Kreatív Technológia Laborja közös prevenció projektje. Célja, hogy újszerű, a felhasználók számára is érdekes módon nyújtson segítséget, illetve hasson mind a fiatalokra, mind a szülőkre. A projekt honlapján elhelyezett linken keresztül elérhető/letölthető interaktív alkalmazásuk, a **VoltEgySzer applikáció**.

<https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/binge-drinking.htm> (Tudományos cikk angol nyelven a nagyivásról)

[https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab_1) (A WHO weboldalán az alkohol témaköre)



<https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-dangers-of-alcohol-overdose> (NIAAA oldalon tudományos cikk angol nyelven a nagyivásról)

Pedagógusoknak háttéranyag a foglalkozásterv végén található (az óra megtartása előtt javasolt átnézni).



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
5 perc		<p><b>I. Az óra/foglalkozás bevezetése</b></p> <p>Nap, mint nap találkozunk táblákkal, figyelmeztető jelzésekkel pl. közúti jelzőtáblák, figyelmeztető táblák (pl. áramütés veszélye), tiltó táblák (pl. fürödni tilos tábla).</p> <p>Nézzük meg a következő jelzéseket (kivetítve vagy kinyomtatva)</p> <div data-bbox="600 724 1464 1075" style="text-align: center;"></div> <p>Forrás: <a href="http://www.unilub.hu/hirek/valtozasok-termekcimkezesben">http://www.unilub.hu/hirek/valtozasok-termekcimkezesben</a></p> <p>Először feliratok nélkül próbálják a tanulók kitalálni, hogy az adott jelzés mire utal. Majd ezt követően „áruljuk el” a jelentésüket. Jó, ha tudunk arról is beszélgetni a tanulókkal, hogy milyen élethelyzetekben lehet fontos a figyelmeztetés.</p>	kiscsoportos, majd osztály szintű megbeszélés	2. Melléklet – Piktogramok



5 perc	Közlekedés (autóvezetés, kerékpározás) és alkoholfogyasztás  A zéró tolerancia elve	<p>Számos helyen, közterületen (pl. bevásárló helyeken, közlekedési eszközön) találhatunk egyebek mellett az alkoholfogyasztásra vonatkozó tiltást, figyelmeztetést is:</p>  <p>Beszéljük meg, hogy vajon miért nem engedélyezett ezeken a helyeken az alkoholfogyasztás?</p> <p><i>Életünk különböző szinterein találkozhatunk az egészségünk védelme érdekében kihelyezett figyelemfelkeltő táblákkal/jelzésekkel. Gondoljuk át, hogy pl. az iskolában, közlekedés, kirándulás során milyen figyelmeztető jelzésekkel találkozunk nap, mint nap.</i></p> <p>Közlekedés és alkoholfogyasztás: <i>Közlekedés során milyen szabályról tudtok; lehet-e alkoholt fogyasztani, ha gépjárművet vezetsz, kerékpározol?</i> <i>Magyarországon a zéró tolerancia elv (0,1 mg/l véralkoholszint felett is szabálysértésnek minősül a gépjárművezetés) van érvényben. Ez azt jelenti, hogy aki volán mögé ül, annak szervezetében nem lehet alkohol.</i> Ezt a következő jogszabály írja elő:</p>	Frontális beszélgetés	Az alábbi ábra kivetítése táblán: 
--------	---	---	-----------------------	--



5 perc	<p>jogszabály a járművezetés melletti alkoholfogyasztásról</p> <p>kerékpározás és alkoholfogyasztás</p> <p>Az alkohol bódult, illuminált állapotot okoz</p>	<p><i>A járművezetés személyi feltételei</i></p> <p>4. § (1) Járművet az vezethet, aki</p> <p>b) a jármű biztonságos vezetésére képes állapotban van, továbbá</p> <p><b>c) a vezetési képességre hátrányosan ható szer befolyása alatt nem áll, és szervezetében nincs szeszes ital fogyasztásából származó alkohol.</b></p> <p>(4) * Az (1) bekezdés b) pontjában foglalt feltétel fennállása esetén a kerékpárosra nem kell alkalmazni az (1) bekezdés c) pontjában a járművezető szervezetében szeszesital fogyasztásából származó alkohol jelenlétére vonatkozó korlátozást.</p> <p>Forrás: <a href="https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=97500001.KPM">https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=97500001.KPM</a></p> <p>(2014-től úgy módosult a KRESZ, hogy ha a kerékpáros a jármű biztonságos vezetésére képes, úgy a szervezetében lehet szeszes ital fogyasztásából származó alkohol.)</p> <p>Azonban ha a kerékpáros olyan ittas állapotban van, hogy nem tud biztonságosan kerékpározni, úgy vele szemben eljárást lehet indítani. Ez alatt olyan állapotot kell érteni, hogy pl. nem tud a kerékpárral folyamatosan egyenesen haladni, stb.</p> <p>(Forrás: <a href="https://jogmagazin.hu/2019/03/10/szabad-e-ittasan-kereparozni/">https://jogmagazin.hu/2019/03/10/szabad-e-ittasan-kereparozni/</a>)</p> <p><b>Bár jogszabály nem tiltja az alkoholfogyasztást kerékpározás esetén, nagyon fontos hangsúlyozni, hogy alkohol hatása alatt nagymértékben nőhet a baleseti kockázat, így nem javasolt alkoholos befolyásoltság alatt kerékpározni.</b></p> <p>(Részegszemüveg, amennyiben elérhető, az ismeretátadást követően körbeadható.)</p> <p>Pedagógusoknak: Ezek a szemüvegek a bódult, illuminált állapotot szimulálják, beleértve az óvatosságot, a növekvő reakcióidőket, zavartságot, virtuális torzulásokat, a mélység és távolság megbecsülésének változását, a periférikus látás csökkenését, limitált ítélőképességet és döntési képességet, korlátozott mozgáskoordinációt.</p> <p>Forrás: <a href="http://reszegszemuveg.hu/a-szemuevegekről">http://reszegszemuveg.hu/a-szemuevegekről</a></p>	<p>tanári magyarázat</p> <p>tanári magyarázat</p> <p>egyéni kipróbálás</p>	<p>Részegszemüveg</p>
--------	---	--	--	-----------------------



10 perc	az alkoholfogyasztás lehetséges hatásai, veszélyek, kockázatok	<p>Alkoholfogyasztás – gondolattérkép</p> <p>Készítsenek gondolattérképet a tanulók „<b>Az alkoholfogyasztás hatása a testi-lelki egészségre</b>” címmel.</p> <p>Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy koncentráljanak az alkoholnak az egészségre/szervezetre gyakorolt hatására. Osztálylétszámtól függően 4-5 fős csoportokban dolgozzanak.</p> <p>Segítségként használják a következő oldalakat: <a href="http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/drog_cigi_alkohol/1661/mertektelen-ivaszat">http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/drog_cigi_alkohol/1661/mertektelen-ivaszat</a></p> <p><a href="https://www.webbeteg.hu/cikkek/szenvedelybetegseg/1805/az-alkoholfogyasztas-veszelyei">https://www.webbeteg.hu/cikkek/szenvedelybetegseg/1805/az-alkoholfogyasztas-veszelyei</a></p> <p>Hagyjunk 7-8 percet az elkészítésre.</p> <p>Amikor elkészültek, beszéljük meg csoportonként, miket írtak a gondolattérképre. (Ahhoz, hogy ne nyúljon nagyon hosszúra a beszámoló, a már elhangzott tényezőket ne ismételjék.)</p> <p>Ha nem írták fel, egészítsük ki a gondolattérképet a következőkkel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>direkt májkárosító hatás</b>, májelégtelenséget, sárgaságot okoz, csökken a máj méregtelenítő hatása</li><li>- <b>tudatmódosító hatás</b></li><li>- <b>nő a viktimizáció veszélye</b>, azaz könnyebben válik bűncselekmény áldozatává az, aki alkohol, vagy más tudatmódosító szer befolyása alatt áll</li><li>- <b>közlekedési balesetek</b> hátterében gyakori tényező – Ok: az észlelési időt nagyon megnöveli</li><li>- <b>nem tervezett várandósság</b> kockázata – csökkenti a gátlásokat, a kontrollvesztés kockázatát</li><li>- <b>fokozott fertőzésveszély</b>, a védekezés nélküli szexuális élet veszélye miatt</li><li>- <b>garázdaság, bűncselekmények</b> hátterében gyakran kimutatható - indulat</li></ul>	Gondolattérkép készítése csoportmunkában	Csomagolópapír, toll vagy internetelérés és számítógép esetén gondolattérkép alkalmazás pl. <a href="https://app.mindmapmaker.org/#">https://app.mindmapmaker.org/#</a>
---------	--	---	--	---




		<p>kontrollt csökkenti</p> <p>- <b>későbbi életkorban alkohol függőség</b>, alkohol betegség alakulhat ki</p> <p>A fiatalok alkoholfogyasztása gyakran kapcsolódik balesettel és halállal, öngyilkossággal, agresszióval, fertőzésveszéllyel, nem tervezett terhességgel, védelem nélküli szexuális viselkedéssel, akadémiai és szociális problémákkal. A serdülőkori alkoholfogyasztás fokozott rizikója a későbbi alkohol függőségnek. Ráadásul a túlzott alkoholbevitel hosszantartó funkcionális és szerkezeti változásokat eredményez az agyban. Sok gyermek esetében az alkohol az első kipróbált rizikómagatartás, ami a jövőben más rizikómagatartások irányába terelheti az érdeklődést.</p>	kiragasztása	
5 perc	A nagyivás fogalmának tisztázása	<p>II. Az óra/foglalkozás témájának kifejtése, ismeretátadás:</p> <p><b>Mérték/mértéktelenség - mit is jelent alkoholfogyasztás esetén?</b></p> <p><i>Ki ismeri a fogalmat: nagyivás?</i></p> <p>A WHO általános definíciója szerint nagyivónak az tekinthető, akinek szeszfogyasztása olyan mértéket ér el, hogy az észlelhető testi és szellemi zavarral, egészségromlással, az interperszonális viszonyok károsodásával jár.(Forrás: <a href="https://www.webbeteg.hu/cikkek/szenvedelybetegseg/2287/alkoholizmus">https://www.webbeteg.hu/cikkek/szenvedelybetegseg/2287/alkoholizmus</a>)</p> <p><i>Mi számít „nagyivás”-nak?</i></p> <p>Nagyivás egy alkalommal öt vagy több ital fogyasztását jelenti.</p> <p>Egy italnak számít másfél dl bor, vagy egy korsó (fél liter) sör, vagy egy pohár (4-5 cl) égetett szesz, vagy egy koktél vagy két üveg (5dl) előre összeállított alkoholtartalmú üdítőital.</p> <p><a href="http://real.mtak.hu/12613/1/81353_ZJ1.pdf">http://real.mtak.hu/12613/1/81353_ZJ1.pdf</a></p>	tanári magyarázat	<p>borospohár, sörös korsó, rövid italos pohár - mennyiségek demonstrálására prevenció céljából</p>
	a nagyivás mértéke		Tanári magyarázat, táblázat közös értelmezése	<p>3.Melléklet – Felnőttek számára meghatározott alacsony kockázatú alkoholfogyasztás mértéke – nők és</p>





	<p>nők és férfiak közti különbség az elfogyasztott alkohol hatása alapján</p>	<p>Az amerikai ajánlások szerint 0,17 deciliter tiszta alkohol számít átlagos mennyiségnek. Ez nagyjából 3,5 deciliter sör, 2,2 deciliter likőr, 1,4 deciliter bor, 0,4 deciliter whiskey, gin vagy vodka.  <a href="https://www.health.harvard.edu/blog/sorting-out-the-health-effects-of-alcohol-2018080614427">https://www.health.harvard.edu/blog/sorting-out-the-health-effects-of-alcohol-2018080614427</a></p> <p>Fontos hangsúlyozni, hogy a fenti arányok általánosak, az etil-alkohol szervezetben történő lebontásának mértéke és sebessége <b>egyéni</b>leg változó, emellett ugyanazon személy esetében sem állandó: fizikai, táplálkozási és pszichés hatások befolyásolhatják.          Forrás: <a href="https://www.webbeteg.hu/cikkek/szenvedelybetegseg/2287/alkoholizmus">https://www.webbeteg.hu/cikkek/szenvedelybetegseg/2287/alkoholizmus</a></p> <p>A nők szervezete kevesebb vizet tartalmaz, a nők véralkohol-koncentrációja a férfiakéhoz képest magasabb lesz azonos mennyiségű ital elfogyasztásától (így a májuk is könnyebben sérül). Minél magasabb a véralkoholszint, annál magasabb az egészségügyi kockázat.  <b>Hangsúlyozzuk, hogy 14-15 éves korban egyáltalán nem javasolt az alkoholfogyasztás egészségügyi (fejlődő szervezet) szempontból! Emellett illegális.</b></p>	<p>tanári magyarázat</p>	<p>férfiak</p>
<p>5 perc</p>	<p>alkoholfogyasztás és táplálkozás</p> <p>alkoholfogyasztás és hidratálás</p>	<p><b>III. Új ismeret átadása feladatokkal, megfigyelésekkel:</b></p> <p>Alkoholfogyasztás és táplálkozás (az evés és ivás – vízivás jelentősége)</p> <p><i>Az alkoholnak lassul a felszívódása, ha étellel keveredik, tehát hosszabb idő alatt fejt ki a hatását. Az alkoholfogyasztás előtti evés segít megelőzni a gyors lerészegedést.</i></p> <p><i>Az alkoholban található etil-alkoholnak diuretikus, azaz vízajtó hatása van, A szervezet vízgyensúlyát egy hormon szabályozza (ADH – antidiuretikus hormon), az alkohol gátolja az ADH termelést, így felboríthatja az egyensúlyt. Emiatt lényeges a hidratáció (vízivás) alkoholfogyasztás közben.</i></p>	<p>Tanári magyarázat</p>	



5 perc	<p>az alkohol és az energiatartal együttes hatása</p> <p>alkohollebontási kalkulátor</p> <p>A „Nem-et mondás” képessége</p>	<p><i>Beszéljük meg, hogy miért veszélyes az energiatalokkal, kávéval egyidejűleg történő alkoholfogyasztás:</i></p> <p>Fiatalok gyakran isznak alkoholtartalmú italokat koffeinnel, energiatalokkal. Ez a kombináció különösen veszélyes, mert később vezet lerészegedéshez, azaz kevésbé érzékelhető az intoxikáció, azonban a motoros koordináció és vizuális reakció idő ugyanolyan mértékben sérül. Ennek eredményeképp még több alkoholt képesek fogyasztani, ugyanúgy hajlamosak sérülésekre. <i>Az energiatal serkent, az alkohol tompít. Olyan, mintha egyszerre lépnének a <b>gázra és a fékre...</b></i></p> <p>Opcionális feladat: <a href="http://www.alkoholkalkulator.hu/hu/">http://www.alkoholkalkulator.hu/hu/</a> oldalon töltsék ki az adatokat fiktív személyekre (pl. egy 70 kg. súlyú nő 3 dl vörösbort fogyasztott) vonatkozóan, a kalkulátor megmutatja az elfogyasztott alkoholmennyiség átlagos lebontási idejét.</p> <p>Emeljük ki, hogy a szervezetnek átlagosan 2-3 órára van szüksége ahhoz, hogy 1 italt (pl. 3,5 dl. sör) semlegesítsen.</p> <p>Alkoholfogyasztás és a szociális élet:</p> <p>Beszéljük meg, milyen mondatokkal lehet a kínálások alól kibújni, majd próbálják ki 2 személyes helyzetben.</p> <p>Beszéljék át, hogy tudnak alkoholmentesek maradni, mikor barátaik alkoholt fogyasztanak. Erősítse meg, hogy a legegyszerűbb válasz „Köszönöm szépen nem kérek!”- a leghatékonyabb. Erősítse meg, hogy nem tartozik senkinek magyarázattal, hogy miért, válaszolja egyszerűen csak azt, hogy „azért, mert nem akarok inni”.</p>	<p>szituációs helyzet</p> <p>csoporthmunka</p> <p>Frontális beszélgetés</p>	 <p>Forrás: <a href="http://egeszseg.hu/assets/img/letoltheto-kommunikacios-anyagok/53_tenyek-az-energiatalrol_plakat.jpg">http://egeszseg.hu/assets/img/letoltheto-kommunikacios-anyagok/53_tenyek-az-energiatalrol_plakat.jpg</a></p> <p>internet eléréssel rendelkező számítógép, mobiltelefon</p>
--------	---	--	---	--



5 perc	teendő súlyos állapot esetén	<p><b>Mi a teendő, ha egy társunk túlzásba vitte az alkohol fogyasztását?</b></p> <p>Az alkoholosan befolyásolt személy annak súlyosságától függően lehet ittas, részeg vagy mérgezett. Fontos, hogy vigyázzunk saját testi épségünkre! Az ittas állapot agresszív viselkedést válthat ki. Súlyos részegség vagy kómas állapot esetén hívjunk mentőt. Az eszméletét veszített mérgezettet az elsősegélynyújtás szabályai szerint lássuk el. Ittas társunkat nem szabad egyedül hagyni! Kísérjük haza vagy hívjunk segítséget ha szükséges.</p>		
5 perc		<p><b><u>IV. Óra végi összefoglalás:</u></b></p> <p>Beszéljük át, ki miért <b>nem</b> fogyaszthat alkoholt. Számos oka lehet annak, ha egy fiatal úgy dönt, hogy nem iszik, pl. családon belüli alkoholizmus, szülői korlátozás vagy szülői reakciótól való félelem, de akár egészséggel kapcsolatos megfontolások.</p> <p>Opcionális feladat:</p> <p>Az óra végén készítsünk az alkoholfogyasztás veszélyeire figyelmeztető táblát. Javasolt, hogy a következők legyenek benne:</p> <p>mértékletesség, biztonságos környezet, vízivás, éhgyomorral ne fogyasszunk alkoholt, alkoholt és energiatalt együtt ne fogyassz, terhesség alatt tilos az alkoholfogyasztás stb.</p> <p><b>Kiegészítő feladat:</b></p> <p>Az óra zárásaként hangsúlyozzuk, hogy az egészségünkre káros viselkedésformákat (alkohol-, kábítószer fogyasztás) ki tudjuk váltani testi-lelki egészségünket támogató alternatívákkal. Erre ad jó példát a következő oldalon található lista: <a href="http://voltegyszer.com/valasz-mast/">http://voltegyszer.com/valasz-mast/</a></p> <p>(Az oldal szakmai tartalmának alkotói: a Nyírő Gyula Kórház – OPAI Drogambulancia és Prevenációs Központ munkatársai)</p>	<p>Frontális beszélgetés</p> <p>kiscsoportos feladat</p>	<p>csomagolópapír</p>
5 perc	egészséges alternatívák		<p>Párokban vagy egyénileg</p>	<p>interneteléréssel rendelkező mobiltelefon, számítógép</p>



### 10 perces kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 8. osztály (3. óra)

**Modul megnevezése:** Egészségügyi szolgáltatások

**Témakör megnevezése:** Az alkoholfogyasztás testi-lelki hatásai, véralkoholszint mérése

**Órakeret/Időtartam:** 10 perces blokk (45 perces órából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
8 perc	az alkoholfogyasztás lehetséges hatásai, veszélyek, kockázatok	<p><b><u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése, ismeretátadás:</u></b></p> <p>Készítsenek gondolattérképet a tanulók „<b>Az alkoholfogyasztás hatása a testi-lelki egészségre</b>” címmel.</p> <p>Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy koncentráljanak az alkoholnak az egészségre/szervezetre gyakorolt hatására. Osztálylétszámtól függően 4-5 fős csoportokban dolgozzanak.</p> <p>Segítségként használják a következő oldalakat: <a href="http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/drog_cigi_alkohol/1661/mertektelen-ivaszat">http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/drog_cigi_alkohol/1661/mertektelen-ivaszat</a> <a href="https://www.webbeteg.hu/cikkek/szenvedelybetegseg/1805/az-alkoholfogyasztas-veszelyei">https://www.webbeteg.hu/cikkek/szenvedelybetegseg/1805/az-alkoholfogyasztas-veszelyei</a></p> <p>Hagyjunk 7-8 percet az elkészítésre.</p>	közös megbeszélés A gondolattérképek kivetítése vagy kiragasztása	Csomagolópapír, toll vagy internetelérés és számítógép esetén gondolattérkép alkalmazás pl. <a href="https://app.mindmapmaker.org/#">https://app.mindmapmaker.org/#</a>



		<p>Amikor elkészültek, beszéljük meg csoportonként, miket írtak a gondolattérképre. (Ahhoz, hogy ne nyúljon nagyon hosszúra a beszámoló, a már elhangzott tényezőket ne ismételjék.) Ha nem írták fel, egészsítsük ki a gondolattérképet a következőkkel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>direkt májkárosító hatás</b>, májelégtelenséget, sárgaságot okoz, csökken a máj méregtelenítő hatása</li><li>- <b>tudatmódosító hatás</b></li><li>- <b>nő a viktimizáció veszélye</b>, azaz könnyebben válik bűncselekmény áldozatává az, aki alkohol, vagy más tudatmódosító szer befolyása alatt áll</li><li>- <b>közlekedési balesetek</b> hátterében gyakori tényező – Ok: az észlelési időt nagyon megnöveli</li><li>- <b>nem tervezett várandósság</b> kockázata – csökkenti a gátlásokat, a kontrollvesztés kockázatát</li><li>- <b>fokozott fertőzésveszély</b>, a védekezés nélküli szexuális élet veszélye miatt</li><li>- <b>garázdaság, bűncselekmények</b> hátterében gyakran kimutatható - indulat kontrollt csökkenti</li><li>- <b>későbbi életkorban alkohol függőség</b>, alkohol betegség alakulhat ki</li></ul>		
--	--	---	--	--



### Pedagógusoknak háttérinformáció:

Az alkoholfogyasztás mértékletes formája sok társadalomban kulturális és gasztronómiai hagyomány, nem minősül rizikómagatartásnak. A mérsékelt bor- és sörfogyasztás kedvező hatással van a lelki és testi egészségre (pl. a hangulat befolyásolása, illetve a keringési és kiválasztó rendszer működésében fellépő változás révén), továbbá a szélsőséges alkoholfogyasztáshoz és a teljes absztinenciához képest kedvezőbb halálzási és morbiditási mutatókat eredményez. Azonban a gyakori, nagy mennyiségű és tömény alkohol fogyasztása kétségtelenül káros mind a serdülők, mind a felnőttek testi és lelki egészségére. Serdülőkorban a szélsőséges alkoholfogyasztás növeli a későbbi problémás ivás és drogfogyasztás esélyét, negatív hatással van a tanulmányokra, növeli a nem biztonságos és a spontán szex, valamint a motorbalesetek (National Highway Traffic Safety Administration [NHTSA], 2003) bekövetkezésének valószínűségét. A szakirodalom számos más testi és lelki negatív következményt is említ.

A fiatalok körében egyre inkább jellemző a szélsőséges alkoholfogyasztási formák (Ierészegedés, nagyivás) elterjedése: az ESPAD vizsgálatok szerint 1999-ről 2011-re mintegy kétszeresére – 23%-ról 45%-ra – nőtt azoknak a 16 éves fiataloknak az aránya, akikre a kérdezést megelőző 30 napban nagyivás (*binge drinking*) volt jellemző. A szélsőséges alkoholfogyasztás sokkal gyakoribb késő serdülőkorban és fiatal felnőttkorban, mint az életút későbbi.

Az ESPAD kutatásban a nagyivás egy alkalommal öt vagy több ital fogyasztását jelenti. Egy italnak számít másfél dl bor, vagy egy korsó (fél liter) sör, vagy egy pohár (4-5 cl) égetett szesz, vagy egy koktél vagy két üveg (5dl) előre összeállított alkoholtartalmú üdítőital.

Az alkoholpolitika (pl. beszerezhetőség, reklám korlátozása) hatékonynak bizonyult a fiatalok alkoholfogyasztásának csökkentésében. Az iskolai – kimondottan alkoholfogyasztásra irányuló – megelőző programok, illetve az egészséges életstílusra, készségek fejlesztésére irányuló programok hatékonysága bizonyított. A családok bevonásával végzett prevenciós programok hatása leginkább abban figyelhető meg, hogy a résztvevő fiatalok később próbálták ki az alkoholt, illetve a fogyasztás ritkább volt.

**A HBSC kutatás megerősíti, hogy minél több barátról állítja, hogy alkoholt fogyaszt, annál nagyobb az esély, hogy maga a válaszadó diák is kipróbálta már az alkoholt. Azok közül, akik szerint mindegyik vagy sok barátjuk iszik alkoholt, szinte mindenki maga is kipróbálta már az alkoholt (több mint 90%).**

**Minél több barátról állítja a válaszadó tanuló, hogy legalább hetente egyszer részeg, annál nagyobb az esély, hogy ő maga is volt már részeg. Azoknak a diákoknak, akik szerint mindegyik vagy sok barátjuk hetente legalább egyszer részeg, túlnyomó többsége (80-90%) saját maga is volt már részeg életében.**

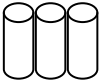
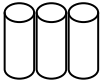
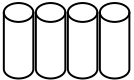
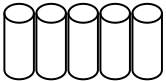


Az első részegség életkora tekintetében a 9. évfolyamosok körében nagyobb ugrás a 14. életévnél figyelhető meg: két és félszer nagyobb azok aránya, akik 14 évesen, mint akik 13 évesen részegedtek le először (5.16. ábra). Összességében az életükben már lerészegedő 9. évfolyamosok több mint 80%-ával 14 éves vagy idősebb korban történt ez meg először.

A 11. évfolyamosok körében nagy ugrás a 16. életévben figyelhető meg: kétszer nagyobb a 16 éves vagy idősebb korban először lerészegedő diákok aránya azokhoz képest, akik 15. életévükben voltak először részegek. Az életükben részegséget már megélők közül tizből kilenc diák 14 éves vagy annál idősebb korban volt először részeg.

A kisebb településeken szignifikánsan idősebb korban részegednek le először a fiatalok, mint a városokban. Az első lerészegedés a szakiskolában, szakmunkásképzőben szignifikánsan fiatalabb korban következik be, mint a gimnáziumban és szakközépiskolában tanulók körében.

A nagyivás léptéke az egyes korcsoportokban

Fiúk	Lányok
9-13 évesek  3 ital	9-18 évesek  3 ital
14-15 évesek  4 ital	
16+ évesek  5 ital	

Forrás: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Available at:

<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Practitioner/YouthGuide/YouthGide.pdf>



Abban az esetben, ha a tanórát követően, vagy bármikor osztálykirándulás kapcsán valaki személyes nehézségével keresi fel az alkoholfogyasztásról folyó beszélgetés kapcsán, alkalmazza a motivációs interjú alaplépéseit (<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Practitioner/YouthGuide/YouthGide.pdf>)

### Mi a módja?

Nagyon egyszerű a motivációs interjú; minden egyes lépés személyre szabott az egyéni céloktól, lehetőségektől, értékektől és hittől függően. Lényegében 4 alapelve a következő.

- **Tanúsítson empátiát:** Tanúsítson mindenféle bírálattól mentes magatartást, igyekezzen tartani a melegszívű hangvételt: figyeljen aktívan és jelezzen vissza a páciensnek, erősítse meg abban, hogy meghallja, amit mondani akar. "Ez úgy tűnik, hogy az Ön számára nagyon fontos".
- **Erősítse meg a dolgok mindkét oldalát:** Hívja fel a figyelmet a páciens alkoholfogyasztásának személyes következményeire; kérdezze meg céljairól, értékeiről, hitéről, mert ezek csökkenthetik, vagy megszüntethetik az alkoholizálást. "Az alapján, amit mesélt úgy tűnik, hogy örömet jelent az Ön számára, amikor a barátaival kirúg a hámból a meccs után, azonban szülei nagyon elkeserednek és a csapattal való szakítást szorgalmazzák, amennyiben azt látják, hogy Ön lerészegedik."
- **Kitartóan tárjon fel:** Értékelje a beteg hitét és érzéseit; mellőzze a kioktatást vagy a vitát; változtasson stratégiát, erősítse meg a beteg saját autonómiáját amennyiben páciense ellenállást tanúsít. "Az, hogy iszol vagy sem az csak és kizárólag rajtad múlik. Úgy tűnik, hogy egyetértünk *abban, hogy a fiatalok csinálnak olyan dolgokat, amit később megbánnak, mint pl. verekednek, mikor ittasak stb. Hogyan tudod megvédeni magadat az ilyen és ehhez hasonló problémáktól?*"
- **Támogassa az Ön hatékonyságot:** Hangoztassa, hogy bízik páciense változásra való képességében; világítson rá erősségeire és más sikereire. "Egészen biztos vagyok abban, hogy képes a változásra. *Annyi mindenben ért már el sikereket, hogy ez alapján biztos vagyok benne, erre is képes lesz!*"





## 1. Melléklet – Piktogramok



Piktogramok jelentésükkel:



- Robbanásveszély
- Önreaktív anyagok
- Szerves peroxidok



- Gyúlékony anyagok
- Önreaktív anyagok
- Piroforos anyagok
- Önhevülő anyagok
- Gyúlékony gázokat fejlesztő anyagok



- Égést tápláló (oxidáló) gázok
- Szerves peroxidok



- Rákkeltők
- Légzőszervi szenzibilizáció
- Reprodukzív toxicitás
- Célsejvi toxicitás
- Ivarsejtek mutagenitása



- Akut toxicitás



- Akut toxicitás
- Bőrirritáció
- Szemirritáció
- Bőrzékenység



- Nyomás alatt levő gázok



- Szemkárosodás
- Bőrkárosodás
- A fémeket korrodálhatja



- Vízi toxicitás

Forrás: <http://www.unilub.hu/hirek/valtozasok-termekcimkezesben>



## 2. Melléklet – Felnőttek számára meghatározott alacsony kockázatú alkoholfogyasztás mértéke – nők és férfiak

Felnőtt	alacsony kockázatú alkoholfogyasztás	magas kockázatú alkoholfogyasztás
nők	3 vagy annál kevesebb ital egy nap alatt vagy nem több, mint 7 hetente	4 vagy annál több ital egy nap alatt, vagy 8 vagy annál több ital egy hét alatt
férfiak	4 vagy annál kevesebb ital egy nap alatt vagy nem több, mint 14 hetente	5 vagy annál több ital egy nap alatt, vagy 15 vagy több ital egy hét alatt

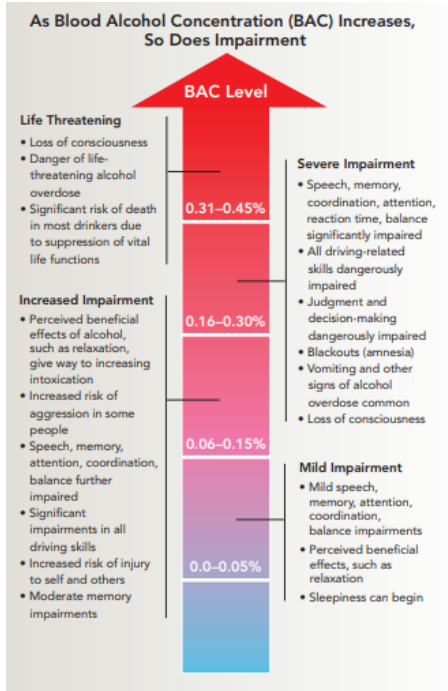
FONTOS! A napi és a heti szabályoknak egyaránt kell érvényesülniük.

Átlagos **ital** mennyiség az amerikai ajánlások szerint: 0,17 deciliter tiszta alkohol, ez kb. 3,5 deciliter sör, 2,2 deciliter likőr, 1,4 deciliter bor, 0,4 deciliter whiskey, gin vagy vodka.

Forrás: <https://www.health.harvard.edu/blog/sorting-out-the-health-effects-of-alcohol-2018080614427>



Forrás: [https://www.niaaa.nih.gov/sites/default/files/overdoseFact\\_2019.pdf](https://www.niaaa.nih.gov/sites/default/files/overdoseFact_2019.pdf)



\*Please note that the BAC ranges depicted in this graph are not absolute and vary by individual.

## What Is a Standard Drink?

