

Darba lapa. Ko zinām un nezinām par alkoholu.

Sarindojiet skaitļus no 1.-9., lai blakus varētu uzrakstīt-jā vai nē

1. Alkohols ir narkotiska viela
2. Vairākums alkoholiķu- pazuduši cilvēki un slinķi
3. Par alkoholiķi var kļūt, lietojot tikai alu.
4. Pie paģirām labi palīdz stipra kafija un auksta duša
5. Vienāds alkohola daudzums vienādi ietekmē visus cilvēkus.
6. Alkoholiķi dzer katru dienu.
7. Ja ģimenē vecāki nedzer, bērni arī nedzers.
8. Alkohols nepaaugstina ķermeņa temperatūru.
9. Alkohols- stimulējoša, uzbudinoša viela.

*Tagad pārbaudīsim! Skolēns izvelk atbildi, skaļi nolasa.*

- 1.pareizi. sistemātiska alkohola lietošana noved pie fiziskas, psihiskas atkarības.
- 2.nepareizi. Apmēram 95%-98% alkoholiķu-parasti cilvēki, kuriem ir ģimenes, strādā.
- 3.Pareizi. Nav nozīmes, kādu alkoholu lieto. Alū ir etilspirts, tikai mazākās devas nekā vīnā vai degvīnā. Tāpēc cilvēki, lai piedzertos, izdzer krietni vairāk.
- 4.Nepareizi. Vienīgais, kas palīdz organismam atbrīvoties no alkohola, ir laiks. Lai izvadītu no organisma 30g alkohola, aknām vajag 1 stundu strādāt.
- 5.Nepareizi. Reakcija uz alkoholu ļoti individuāla. Atkarīga no ļoti dažādiem faktoriem: kopējais veselības stāvoklis, svars, vecums, alkohola koncentrācijas, cilvēka individuālās jutības
- 6.nepareizi. Daži alkoholiķi dzer tikai brīvdienās, daži nedzer mēnešiem ilgi, Taču dažreiz ir tā, kad iedzer, dzer nedēļām ilgi.
- 7.Nepareizi. Jaunieši paši pieņem lēmumu, ko darīs, ieklausoties apkārtējos, dzirdētajā.
8. Pareizi. Alkohols pazemina ķermeņa temperatūru, iedzērušajam radot siltuma sajūtu. Alkohola ietekmē paplašinās ādas asinsvadi, mazinās drebuļu aizsargmehānisms un cietušais nespēj adekvāti uztvert apkārtni un notiekošo.
9. Nepareizi. Alkohols-tas ir depressants, kurš negatīvi ietekmē paškontroli .

