

# e-lekcja

## FAKTY O ALKOHOLU



**Dowiedz się sam!**

**TANDEM**  
WARSZTATY PEDAGOGICZNE  
PROFILAKTYKA UZALEŻNIEN

# Gra

## "Mity i Fakty o alkoholu"

Zapraszam Cię do zagrania w grę.

Gra trwa ok. 8 minut  
i nie wymaga logowania.

Wpisz link w przeglądarce  
[www.learningapps.org/view10473913](http://www.learningapps.org/view10473913)  
lub zeskanuj QR-kod



**Przeczytaj uważnie kilka informacji,  
które znajdziesz w kolejnych slajdach.**



**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.

Efektom może być problem w zapamiętywaniu  
a nawet padaczka poalkoholowa.

# Zagrożenie życia

Najwięcej wypadków powodują osoby upijające się "okazyjnie".  
Pod wpływem alkoholu łatwiej podające niebezpieczne  
i nieracjonalne decyzje, tj. 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.

# QUIZ!

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>

lub zeskanuj QR-kod

