

ALKOHOLIO POVEIKIS JAUNAM ORGANIZMUI

Ignalinos r. Vidiškių gimnazija

**Laimutė Šimonienė chemijos mokytoja metodininkė
2026 m.**



PAMOKOS UŽDAVINYS

Dirbdami grupėse, remdamiesi vadovėlio ir papildoma medžiaga, išnagrinėsite alkoholio poveikį žmogaus organizmui. Nuspręsite ar jis jums draugas ar priešas. Pateiksite 2-3 argumentus.

VERTINIMAS

Kaupiamasis

KOMPETENCIJOS

Pažinimo kompetencija

Kūrybiškumo kompetencija

Komunikavimo kompetencija

Sveikos gyvensenos kompetencija

Mažos alkoholio dozės naudingos organizmui

Nesvarbu kokiomis dozėmis alkoholis naudojamas, jis smegenyse išlieka nuo 14 iki 30 parų, todėl smegenys nuolat ardamos!

Keturiose 500 g skardinėse sidro yra apie 100 g grynojo alkoholio. Atsimink, kad tokios dozės nerekomenduojamos!

Alkoholis sušildo

Jei žiemos šalčių metu į jūsų organizmą patenka virusas (o Jūs gerdami alkoholį sumažinate savo kūno temperatūrą organizme) virusas negali žūti. Dėl šių priežasčių išgėrę žmonės taip lengvai suserga peršalimo ligomis.

Alkoholio padauginę žmonės gali labai greitai mirtinai sušalti!

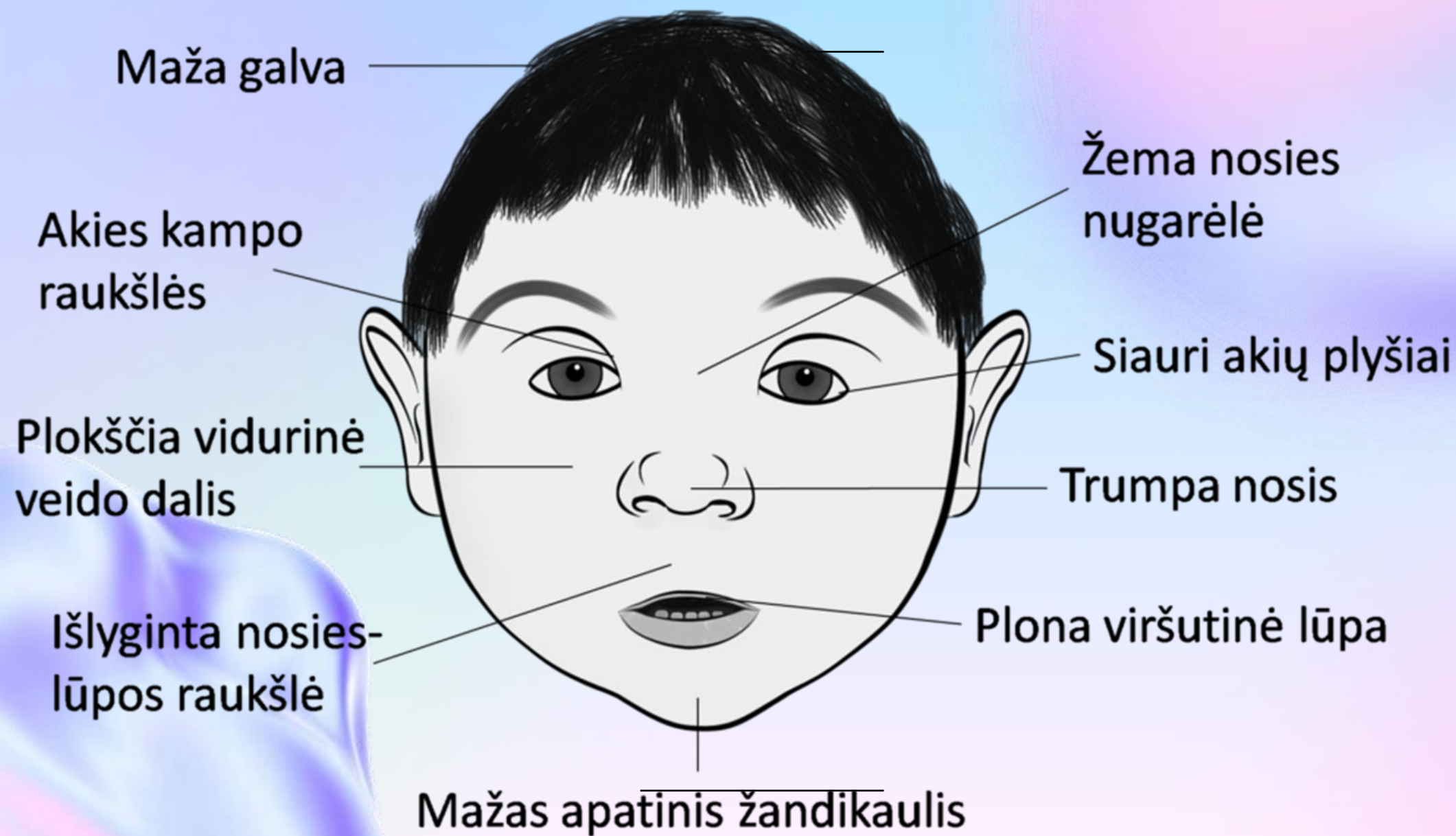
**Alkoholis gerina
skrandžio veiklą ir
didina apetitą**

**Skrandžio liaukoms atrofavus, žmogus
įgauna iškreiptą apetito pojūtį. Natūralus
alkio pojūtis padidėja, perkraunamas
skrandis ir žarnynas, sutrikdomas
normalus virškinimas. To pasekmė –
virškinimo aparato sutrikimai.**

Alkoholio reklama nėra žalinga

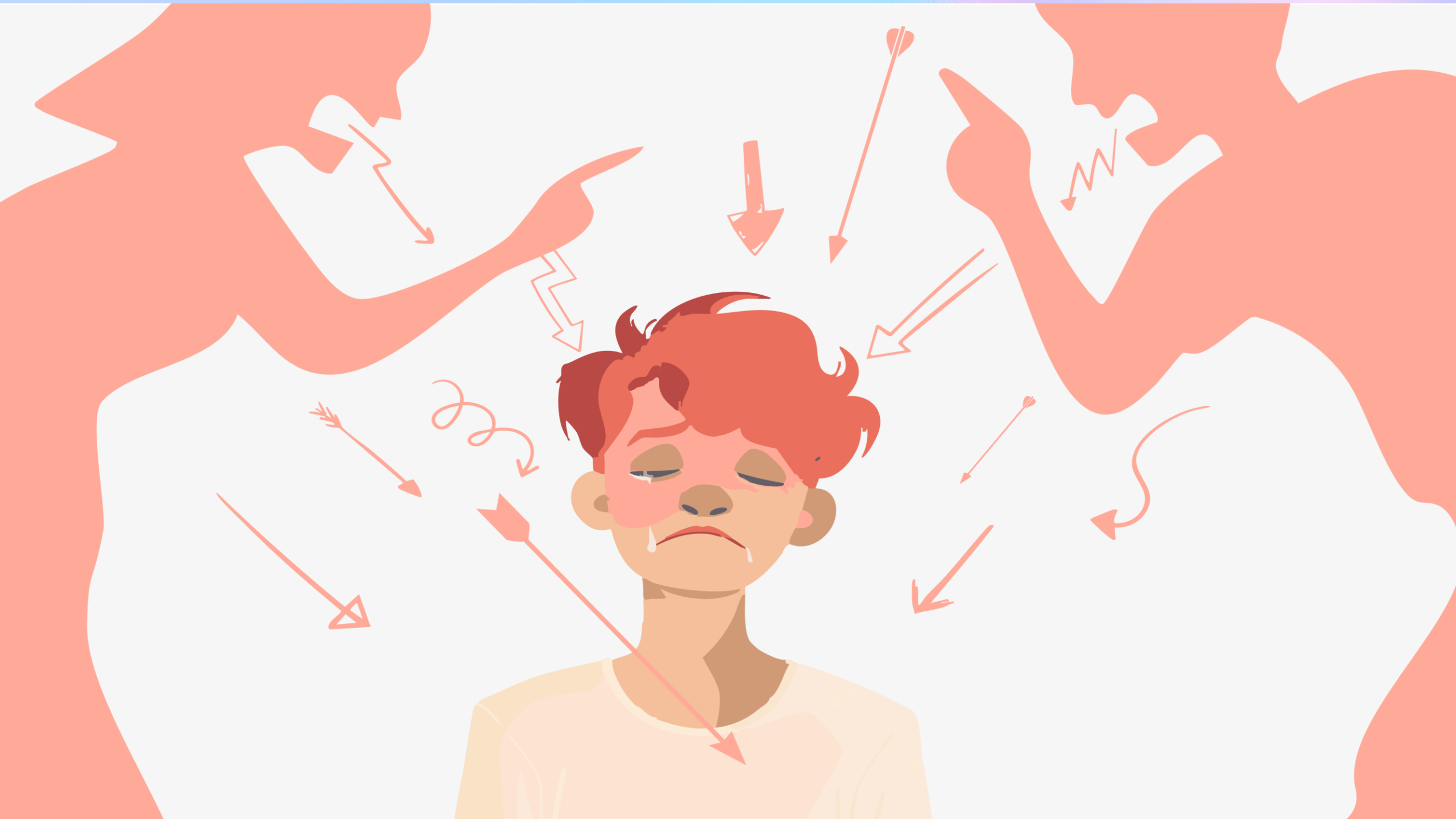
**Alkoholio reklama, sukurdamą
alkoholio vartojimo kaip teigiamo
socialinio elgesio modelio įvaizdį,
formuoja labai stiprią palankią jo
vartojimui aplinką!**





Pirmą kartą Genadijus pasigėrė būdamas 14 metų. Jau laukdamas vaišių paauglys jaudinosi, buvo pakilios nuotaikos, plepus. Kitą dieną su sugėrovais dalijosi prisiminimais, mėgaudamasis detalėmis bei epizodais. Išėjęs iš mokyklos, įstojo į PRC mokytis šaltkalvio specialybės. Užsiėmimams visiškai nesiruošdavo. Po 8 mėnesių jį pašalino už blogą lankomumą. Nepilnamečių reikalų komisija pasiuntė dirbti į kelių skyrių. Darbas buvo „nešvarus ir lauke“, nepatiko. Tačiau atsirado savų pinigų, kuriuos buvo galima išleisti alkoholiui. Prasidėjo vėlavimai, pravaikštos, į darbą ateidavo neblaivus. Santykiai kolektyve pasidarė labai įtempti. Darbą metė. Trejetą mėnesių niekur nedirbo. Savo šešioliktąjį gimtadienį atšventė su draugais ir tėvais gerdamas svaigalus.

Pasigėręs su kompanija sumušė keturis vienmečius. Nuteisė dvejiems metams. Paleistas iš kolonijos pirmą savaitę gėrė kasdien. Paskui įsitaisė dirbti šaltkalviu. Per savaitę tris kartus buvo pristatytas į blaivyklą. Teko palikti darbą. Mėnesį pailsėjęs įsitaisė pagalbinio darbininku. Gerdavo reguliariai. Namie tapo visiškai nepakenčiamas: labai ūmus ir irzlus, kai negaudavo pinigų svaigalams – daužydavo langus, sudaužė televizorių. Atvyko į narkologinį skyrių. Prisiekė, kad ryte atvyks į ligoninę. Po trijų dienų sanitarinė brigada atvežė į ligoninę visiškai girtą. Išėjęs iš ligoninės po eilinio girtavimo mirė.





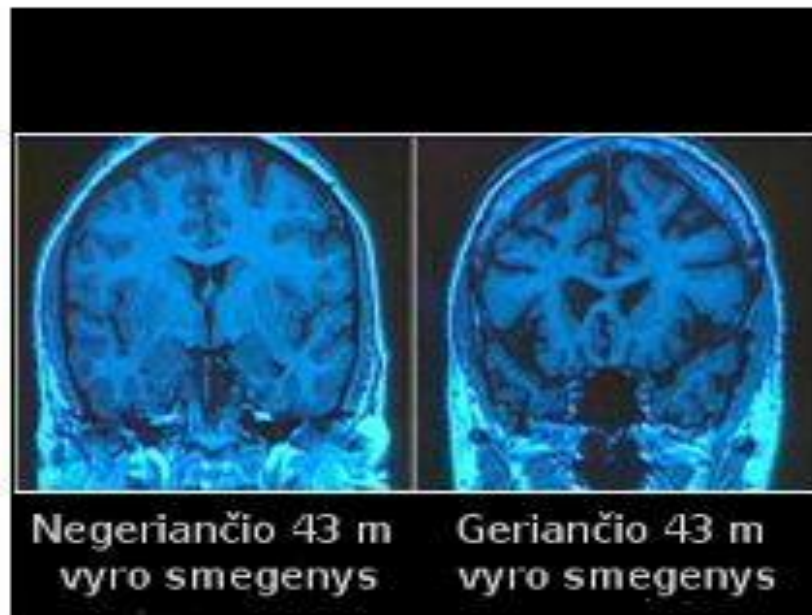
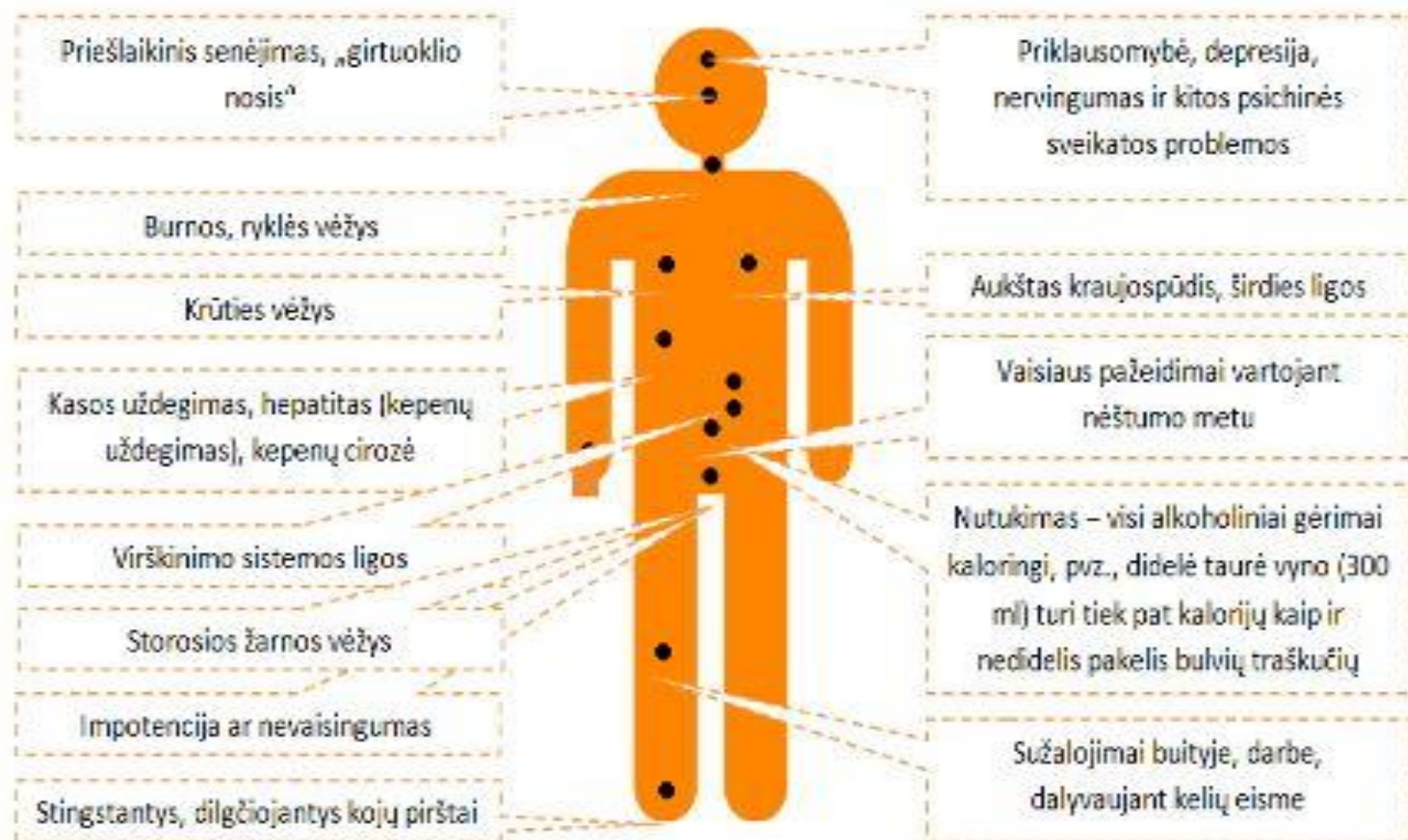
Linas buvo vadinamas „auksiniu berniuku“. Jis turėjo viską: neįtikėtiną taiklumą, greitį ir jau pasirašytą kontraktą su garsiu užsienio klubu. Sirgaliai jį dievino, o jaunieji krepšininkai svajojo būti tokie kaip jis.

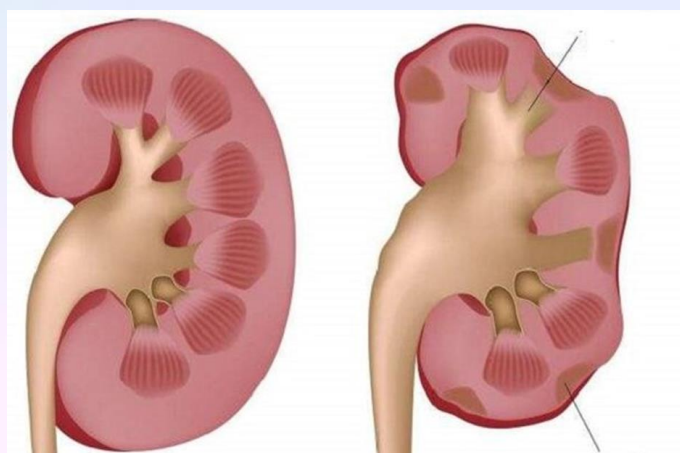
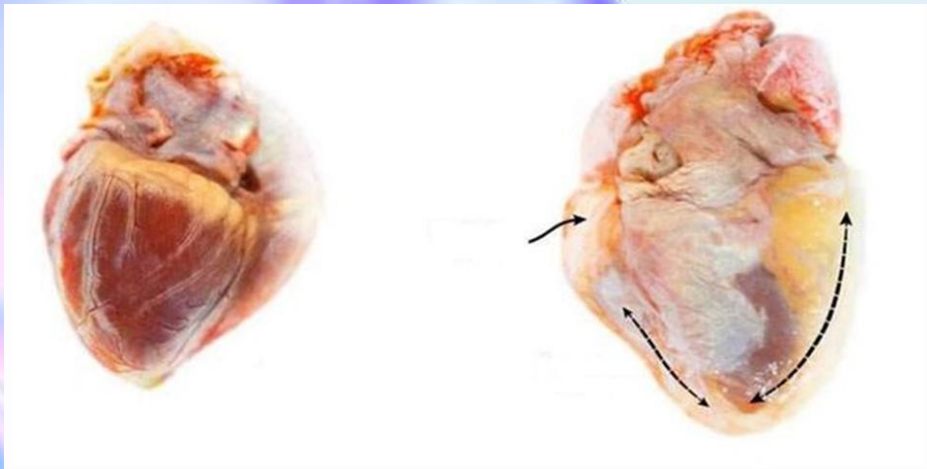
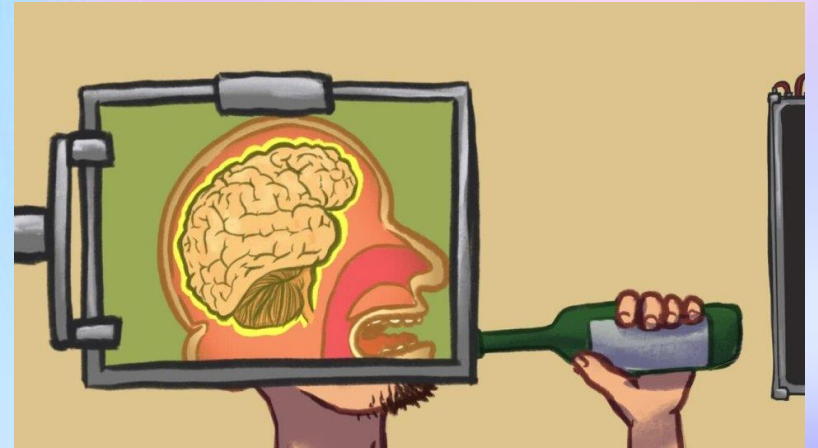
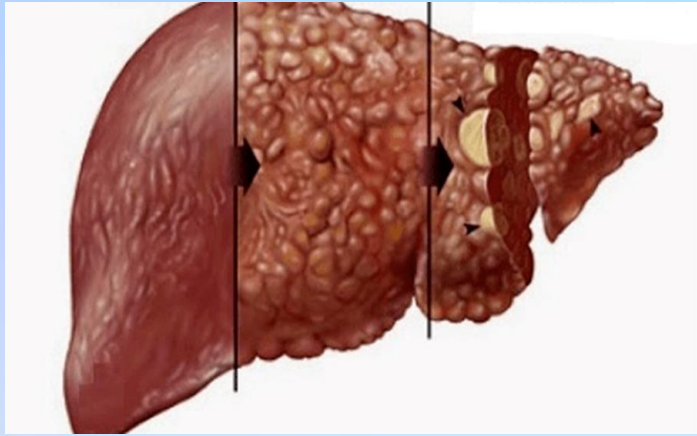
Viskas prasidėjo nepastebimai – po pergalingų rungtynių Linas su komandos draugais vis dažniau užsukdavo į barus. Tai atrodė kaip pelnytas poilsis. Tačiau netrukus Linas pradėjo vartoti alkoholį ir po pralaimėjimų, siekdamas „nuslopinti įtampą“. Ryto treniruotės tapo kančia. Linas pastebėjo, kad jo rankos nebetokios taiklios, o ištvermė dingsta po dešimties minučių bėgimo. Treneris pastebėjo kvapą ir paraudusias akis, todėl Linas vis dažniau likdavo ant atsarginių suolelio.

Lemiamų rungtynių metu Linas pasirodė aikštėje vis dar jausdamas vakarykščio vakarėlio pasekmes. Jis padarė keletą kritinių klaidų, kurios kainavo komandai pergalę. Po mėnesio klubas vienašališkai nutraukė sutartį dėl „disciplinos pažeidimų“. Praradus darbą ir pajamas, nūsuko „draugai“, kurie buvo šalia tik tada, kai Linas turėjo pinigų ir šlovę. Artimieji bandė padėti, tačiau Linas juos atstūmė, jausdamas gėdą ir pyktį.

Šiandien Linas nebežaidžia krepšinio profesionaliai. Jis dirba atsitiktinius darbus ir kasdien kovoja su priklausomybe. Kaskart eidamas pro krepšinio aikštelę, jis mato jaunuolius su tokiais pat marškinėliais, kokius kadaise vilkėjo pats, ir žino, kad viena klaidinga „atsipalaidavimo“ forma atėmė iš jo svajonę.

Alkoholio poveikis organizmui







PAMOKOS UŽDAVINYS

Dirbdami grupėse, remdamiesi vadovėlio ir papildoma medžiaga, išnagrinėsite alkoholio poveikį žmogaus organizmui. Nuspręsite ar jis jums draugas ar priešas. Pateiksite 2-3 argumentus.

**Blaivus gyvenimo būdas –
sveiko organizmo ir aiškaus
proto pagrindas.**



Kaip visam laikui nustoti gerti?