

ELŻBIETA ZUBRZYCKA

ALKOHOL I JEGO TAJEMNICE



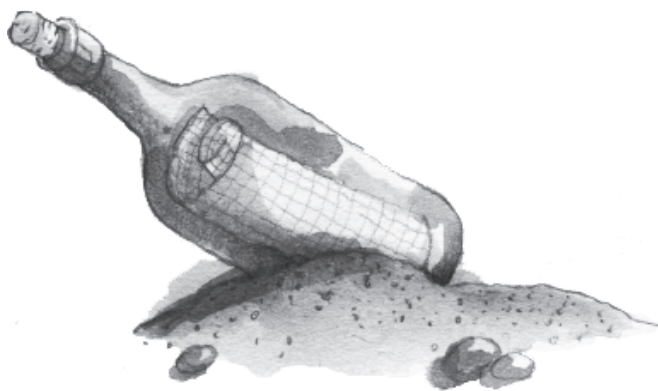
CO MUSISZ WIEDZIEĆ,
ZANIM DOROŚNIESZ

ALKOHOL I JEHO TAJEMNICE

ELŻBIETA ZUBRZYCKA

ALKOHOL I JEGO TAJEMNICE

CZYLI CO KAŻDE DZIECKO MUŚI
WIEDZIEĆ ZANIM DOROŚNIE



ILUSTRACJE: MONIKA POLLAK



SOPOT 2011

CZĘŚĆ 1

**Najważniejsze informacje.
Co mam o tym wszystkim myśleć?**

7. Przezroczysty płyn

Woda jest zdrowa, bez niej nie można żyć. Czy wiesz, że bez jedzenia można przeżyć ponad 40 dni, a bez wody tylko 3?



Alkohol jest płynem, który wygląda jak woda, ale nie jest potrzebny do życia. Inaczej smakuje. Zatrzuwa organizm człowieka.

Alkohol wytwarzają drożdże, małe grzyby. Niektóre z nich podczas procesu zwanego fermentacją zamieniają cukier w alkohol.

Ludzie przygotowują specjalne mieszanki słodkich soków owocowych albo przecierów z ziemniaków czy ryżu lub wody, cukru i różnych zapachowych dodatków, na przykład owoców chmielu. Do tych mieszanek wsypują drożdże, które zamieniają je w wino, wódkę lub piwo.

Czy wiesz, że...

Czy wiesz, że do pieczenia ciasta też używa się drożdży? Są to takie drożdże, które podczas fermentacji wytwarzają dużo gazu, ale nie produkują alkoholu.

Najwięcej alkoholu jest w wódce, mniej w winie, a najmniej w piwie. Młodzi ludzie często uważają piwo za napój chłodzący i wypijają go bardzo dużo. Wtedy do ich organizmów trafia też mnóstwo alkoholu.



2. Ile alkoholu można wypić?

Na początku alkohol nikomu nie smakuje. Ale ludzie przyzwyczajają się do jego smaku, bo wypijany w małych ilościach poprawia humor. Dlatego podaje się go do stołów w czasie różnych uroczystości. Z czasem ludzie uczą się, że przyjemność, miłe spotkanie towarzyskie i zabawa muszą się łączyć z piciem alkoholu. Jednak to nieprawda.

Wielu ludzi potrafi miło spędzać czas w trzeźwości. Grają w różne gry, prowadzą ciekawe rozmowy, chodzą na spacerzy albo uprawiają sport z przyjaciółmi. Są weseli, zadowoleni i osiągają ten stan ducha bez poprawiania humoru alkoholem.

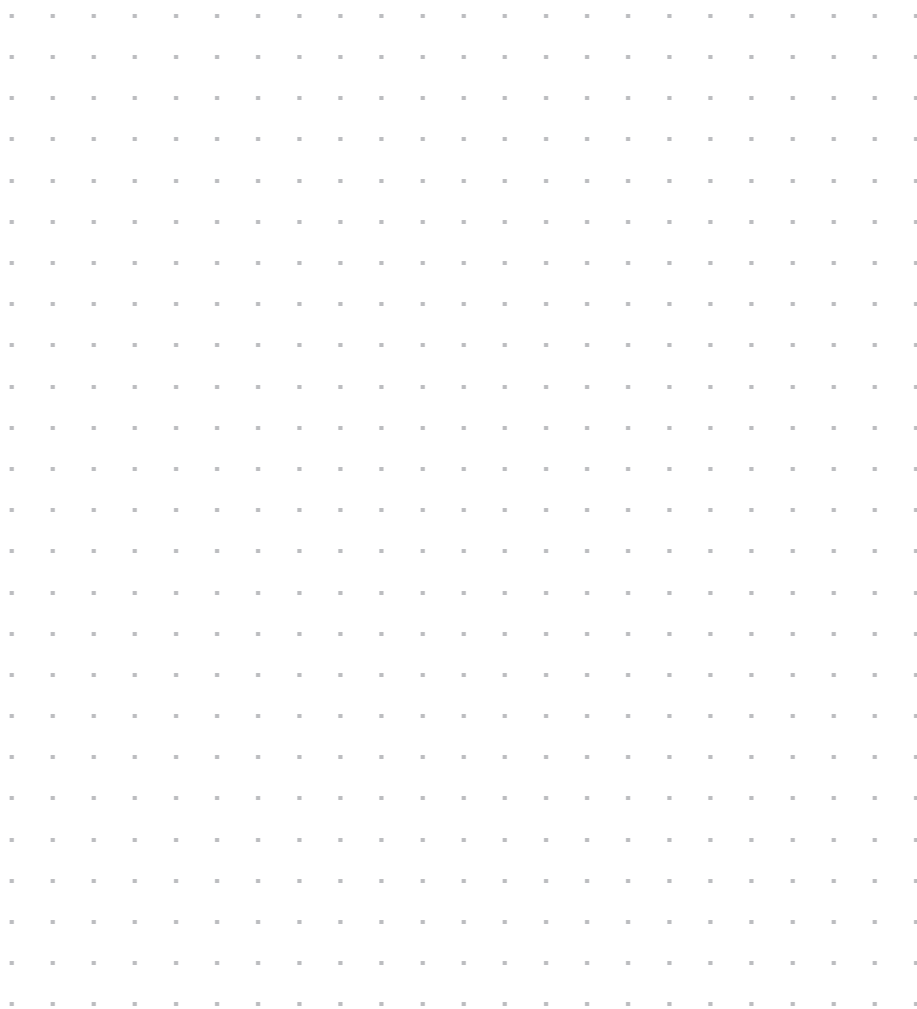
CZY WIESZ, ŻE...

Czy wiesz, że człowiek na pewno się nie upije i nie będzie miał problemu z alkoholem, jeśli raz na tydzień wypije jedno piwo albo dwa kieliszki wina, albo jeden kieliszek wódki? Wielu ludzi właśnie tak postępuje. Nie potrzebują alkoholu na co dzień.

Napisz lub narysuj

Czy pamiętasz taką uroczystość, podczas której wszyscy pili alkohol, ale nikt się nie upił? Opisz ją lub narysuj rysunek na ten temat.

W jakich okolicznościach ludzie unikają picia alkoholu lub starają się zapanować nad jego ilością?

A large grid of small dots, intended for writing or drawing. The grid consists of 20 columns and 25 rows of dots, providing a structured space for the user's response.

3. Co to jest uzależnienie?

Niektórzy ludzie bardzo łatwo uzależniają się od alkoholu. Najpierw piją nie wiele, potem coraz więcej i częściej. Szukają okazji i piją pod byle pretekstem. Zaczynają nadużywać alkoholu. Najchętniej przebywają w towarzystwie osób, które także lubią się upijać. Aż pewnego dnia się okazuje, że nie potrafią już się obejść bez alkoholu.

Człowiek uzależniony od alkoholu ciągle o nim myśli, ciągle mu go brakuje. Nic nie jest ważne, tylko to, żeby się napić. Nie potrafi zająć się dziećmi, nie może się skupić na pracy. Nie jest zły ani nie chce źle postępować. Po prostu **jest chory**.

CZY WIESZ, ŻE ...

Czy wiesz, że najłatwiej od alkoholu uzależniają się ci, których rodzice i dziadkowie pili za dużo? Takie osoby powinny się wystrzegać picia alkoholu, bo są bardzo podatne na jego wpływ, bardziej niż ich znajomi i przyjaciele. Często skłonność do uzależnienia mają zapisaną w genach!

