

Els efectes de l'alcohol



Objectius

- Identificar els efectes del consum d'alcohol sobre diferents parts de l'organisme.
- Ser conscients de la necessitat de tenir l'hàbit de consumir begudes no alcohòliques.

Temps

Una hora, aproximadament.

Material

- Una fotocòpia il·lustrativa del cervell, el cor i el sistema digestiu per a cada alumne.
- Fotocòpies informatives per a cada alumne/a sobre els principals òrgans afectats i els efectes que produeix el consum habitual d'alcohol.
- Una fotocòpia sobre la classificació de les begudes saludables per a cada alumne/a.

Metodologia

- El/la professor/a farà llegir a tot l'alumnat els diferents punts de l'informe en veu alta.
- Seguidament, l'alumnat haurà de marcar amb una creu la resposta que creguin més adient del test sobre l'alcohol, per aprofundir i reflexionar sobre el tema.
- A continuació, el/la professor/a repartirà la fotocòpia de les begudes saludables als alumnes i la comentarà amb ells.
- Finalment cada alumne/a emplenarà la fitxa sobre l'etiquetatge i el contingut d'una beguda que ells prèviament hagin portat a classe.

De l'alcohol, què en sabem ?

A continuació us presentem un seguit d'afirmacions relacionades amb el tema: cal que marqueu amb una creu «X» la resposta que considereu adient (veritat «V» o mentida «M»).

	V	M
1. L'alcohol provoca l'escalfor del cos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. L'alcohol guareix els refredats.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Prendre cafè, dutxar-se amb aigua freda o prendre l'aire fresc, són maneres de recuperar ràpidament la sobrietat quan s'està begut (borratxera).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. L'alcohol ajuda a desinhibir-se sexualment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. L'alcohol incrementa les habilitats sexuals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. El vi i altres begudes alcohòliques es consideren una part de l'alimentació quan s'utilitzen per cuinar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Barrejar diversos tipus de begudes alcohòliques pot potenciar-ne els efectes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. El alcohòlics són fàcils de distingir i d'identificar; acostumen a ser gent marginada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. La ressaca o caparra es produeix per l'efecte tòxic de l'alcohol sobre el cervell.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Els alcohòlics són persones moralment dèbils.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Qualsevol persona que begui excessivament durant el temps necessari pot esdevenir un alcohòlic.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. No es pot esdevenir alcohòlic només per beure cervesa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Els alcohòlics beuen cada dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Les dones s'alcoholitzen més fàcilment que els homes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. L'alcohol fa que una persona tingui una major sensació subjectiva de seguretat quan condueix.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. L'alcohol fa que una persona sigui més valenta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. L'alcohol millora la capacitat creativa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Els problemes amb l'alcohol són propis de la gent gran però no ho són mai dels joves.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. L'alcohol augmenta l'agudesesa visual i els reflexos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. El fet de prendre alcohol és un costum social legalment permès, fortament arrelat en els àmbits socials més diversos de la nostra població, i això genera que es minimitzin els problemes que pot ocasionar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ Els efectes de l'alcohol

□ Objectiu

Identificar els efectes del consum d'alcohol sobre diferents parts de l'organisme.

□ Descripció

Podem dividir el contingut i fer grups d'experts, que treballaran un dels aspectes i que a continuació elaboraran un informe per escrit per exposar-lo davant del grup, amb l'ajut de les il·lustracions que es faciliten (abans de fer-ho l'haurien d'ensenyar al mestre).

Finalment és pot demanar als grups que componguin un examen tipus test en què es recullen els aspectes que considerin més importants.

Informació complementària

Factors que s'han de tenir en compte: tipus de beguda (alta-baixa graduació); quantitat consumida; temps transcorregut entre begudes; pes corporal, tenir l'estómac ple o buit; estat mental i emocional; experiència prèvia amb l'alcohol.

Cervell

L'alcohol actua com a depressor del sistema nerviós central i causa un alentiment de les reaccions i les percepcions. Els centres superiors del cervell són els que pateixen la depressió en primer terme: llenguatge, pensament, reflexió, autocontrol, etc., llavors té lloc una disminució de les funcions del cervell, la respiració i els reflexos medul·lars. La depressió del centre reflex de la respiració per una elevada concentració d'alcohol en la sang pot conduir a la mort.

Pulmons

Una petita part de l'alcohol s'elimina mitjançant la respiració. Grans quantitats d'alcohol poden alentir la respiració i, fins i tot, dificultar-la.

Estómac

Una part de l'alcohol és absorbida per l'estómac. Hi té lloc una secreció de suc gàstric com a resposta a l'alcohol. El menjar a l'estómac pot endarrerir l'absorció i alleugerir els efectes irritants de l'alcohol. L'alcohol causa una irritació del tracte gastro-intestinal pel seu efecte tòxic directe sobre el teixit de l'estómac i perquè estimula la secreció d'àcids. El consum excessiu d'alcohol pot produir úlceres. L'aspirina, presa pels qui abusen de l'alcohol per alleugerir-ne el malestar, pot agreujar la irritació de l'estómac i causar una hemorràgia.

Fetge

El noranta per cent de l'alcohol és oxidat (metabolitzat) pel fetge, a una mitjana de 10 grams d'alcohol per hora. La cirrosi i l'acumulació de teixit gras al fetge acostumen a estar relacionats amb un abús crònic d'alcohol.

Budell prim

És el lloc on s'absorbeix la major part de l'alcohol.

Sistema cardío-vascular/corrent sanguini

El corrent sanguini porta l'alcohol a totes les parts del cos. L'alcohol provoca que els vasos sanguinis es dilatïn -especialment els que es troben a la superfície de la pell-, llavors es produeix una sensació d'escalfor i això explica que la gent l'utilitzi per escalfar-se quan fa fred. El que succeeix, però, és tot el contrari: la temperatura del cos baixa, perquè la persona perd escalfor a causa de la dilatació dels vasos sanguinis. Un dels senyals físics de l'alcoholisme són els capil·lars trencats a la part alta de les galtes i al voltant del nas, és el resultat de la dilatació crònica dels vasos. Una intoxicació greu d'alcohol origina un alentiment de la taxa cardíaca.

Ronyons

L'alcohol genera un increment en la producció d'orina, la qual cosa produeix deshidratació cel·lular. La set que se succeeix després, durant la caparra o ressaca, és deguda a aquesta deshidratació.

Òrgans reproductors

L'alcohol elimina inhibicions. És un mite que l'alcohol sigui un afrodisiac (un estimulant sexual), de fet és un depressor i, encara que allibera inhibicions, interfereix la funció sexual (en realitat estimula el desig, però disminueix la capacitat de resposta sexual).

Elaboració de begudes saludables

Questionari individual.

1. Recorda la darrera festa a la qual vas anar:

- Digues quant de temps fa que hi vas ser: ____ dies ____ setmanes ____ mesos

- Quines begudes hi havia per escollir?

.....

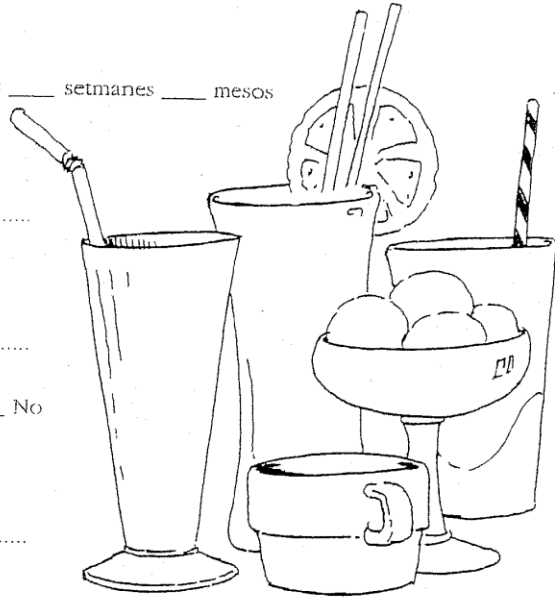
- Quines vas prendre, tu?

.....

- N'hauries triat unes altres, de begudes? ____ Sí ____ No

En cas afirmatiu, quines?

.....



2. Penses que el que beus ho has escollit per alguna d'aquestes raons?
(marca amb una creu la resposta amb què estiguis més d'acord)

- a. La bevien els meus companys
- b. Només hi havia això per beure
- c. Era el gust que més m'agradava
- d. Era la més estimulante
- e. Tinc cura de la meua salut
- f. Altres (digues quines)

3. Grau d'acord que hi hagi diversos tipus de begudes a les reunions, les festes, etc.

molt força poc gens

4. Escribeu dos objectius sobre les receptes que s'han confeccionat:

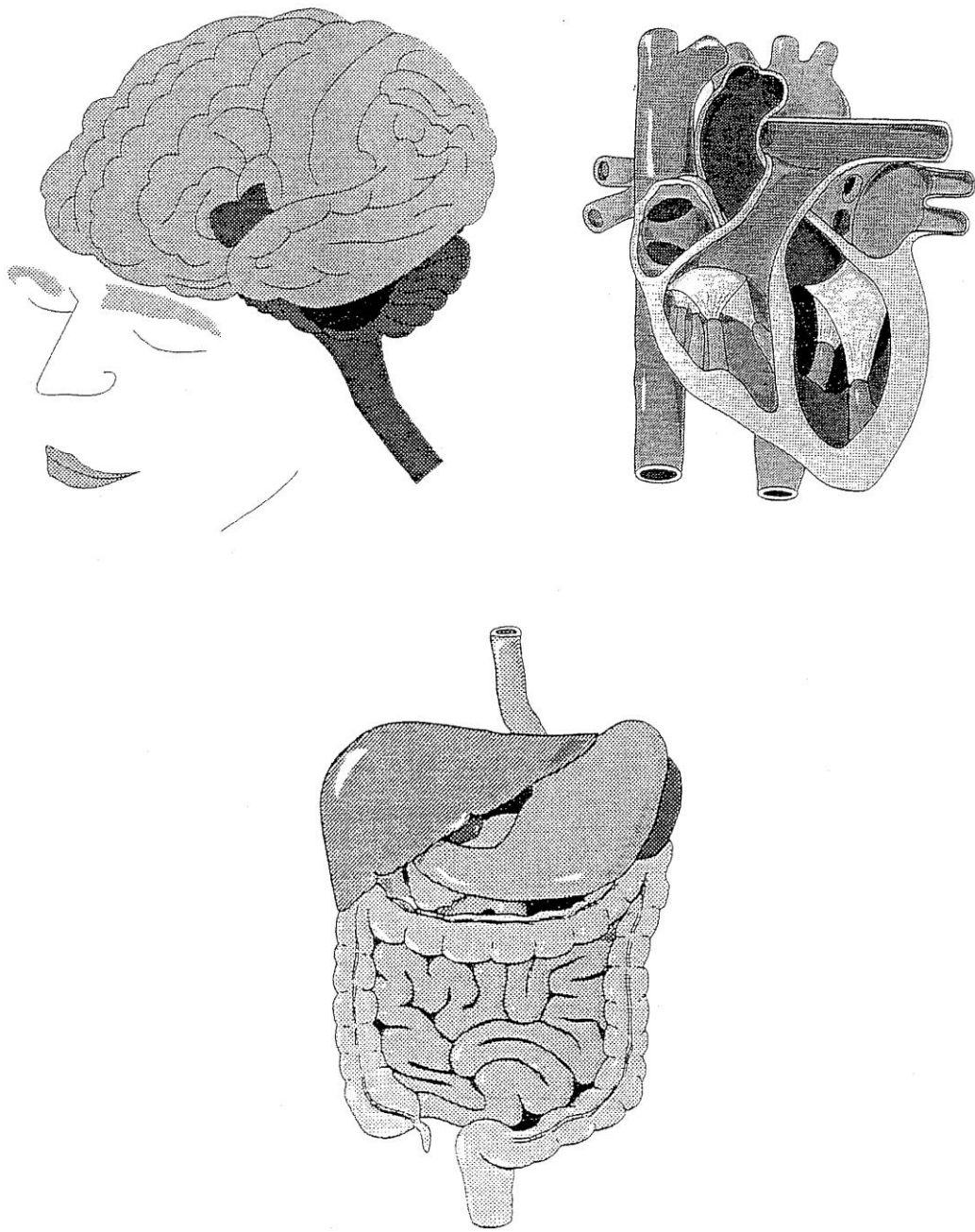
.....
.....

5. Penses que repetiràs aquestes receptes:

moltes vegades algunes vegades cap vegada

6. Per què?

.....
.....



Taller de begudes saludables

Classificació de les begudes per grups amb característiques similars.

Alcohòliques

Cervesa, vi, cava, sidra, vermut.

Ensucrades comercials

Taronjades, llimonades, coles i tòniques.

Sucs naturals

Sucs de fruites o d'hortalisses: pastanaga, tomàquet, etc.

Batuts

De làctics o derivats de la llet amb fruita o amb aroma.

Còctels

Combinat de suc i/o aromes.

Orxates

De xufra, avellana o ametlla.

Sorbets i granissats

De fruites o aromes.

Llet

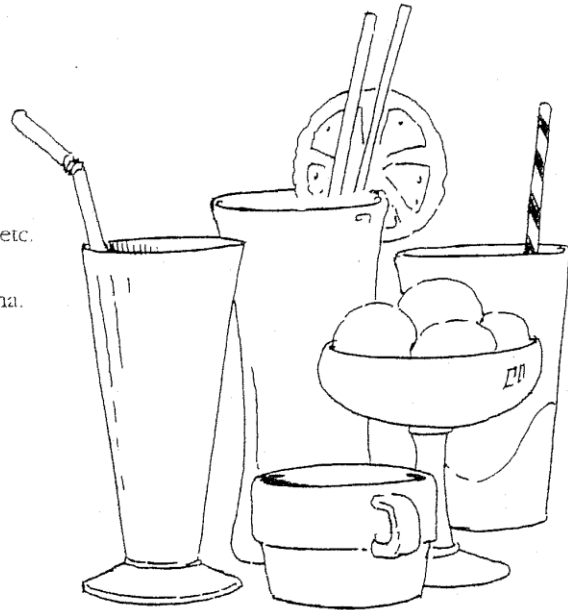
Descremada, semidescremada o sencera.

Infusions

Aigua amb gust de cafè, te, camamilla, poniol, menta, etc.

Aigua

Mineral, de l'aixeta.



Preguntes

1. Digues tres begudes que oferiries als amics en la festa del teu d'aniversari.
2. Digues tres begudes que oferiries als pares o als avis en la festa del teu sant.
3. Prendràs cava a les festes de Nadal? Explica'n el perquè

Exercici

Relaciona la columna de qualitats amb la de begudes d'una manera lògica.

- | | |
|-------------------------|--------|
| 1. Treu la gana. | Vi. |
| 2. Ens alimenta. | Batut. |
| 3. Serveix per berenar. | Aigua. |
| 4. Mareja. | Suc. |
| 5. Treu la set. | Cola. |

Què bevem ?

Treball sobre l'etiquetatge i el contingut de les begudes

Fitxa

- Nom del producte
- Lloc de fabricació
- Composició
.....
.....
Additius
Volum
Condicions de conservació
Altres
.....
Preu

