



# ÉSSZELISZOM

## JEGYZETEK AZ ÉSSZEL-ISZOM! OKTATÁSI SEGÉDANYAG FELHASZNÁLÁSÁHOZ

### Mechanizmus:

**2. 4. és 18. dia:** számadatok, amiket érdemes egymás után elmondani (akár saját tudásanyaggal kiegészítve) és megjeleníteni a diákoknak, a végén a kapcsolódó kérdést feltenni és meghallgatni a válaszokat, ami feloldja a sok adatot

**3. dia:** "kérdézz-felelek" közösen kell végig menni a diákokkal, ŐK mondják/tippeljük meg a választ, szépen egymás után, ahogy megjelennek a dián

**5. dia:** "kérdézz-felelek" elsőként próbálják ŐK megbecsülni a választ és ehhez képest kell megjeleníteni az adatokat

**7-13. dia:** teszt, itt is a diákoknak kell megmondani a helyes választ

**15-16 dia:** social media példák után nagyon fontos a kérdés és a beszélgetés a hallgatókkal, hogy ŐK mit tapasztalnak, akár mutassák is meg

**20.** "kédezz-felelek" közösen kell végig menni a diákokkal, ŐK mondják/tippeljük meg a választ, szépen egymás után ahogy megjelennek a dián (a cél a válasszal azonos vagy hasonló szó megtalálása)

**22-25. dia:** egyéni munka, aminek a végén kézfeltétellel jelezze az osztály ki melyik kategóriába tartozik

### Háttérinformációk:

#### 2. dia

Forrás a statisztikához: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/alcoholism-by-country>

Generációk: [https://hu.wikipedia.org/wiki/Gener%C3%A1ci%C3%B3s\\_marketing](https://hu.wikipedia.org/wiki/Gener%C3%A1ci%C3%B3s_marketing)



# ÉSSZELISZOM

## 4. dia

Nagyivó definíciója: Azok a nők, akik egy hét lefogása alatt összesen több mint 7, illetve azokat a férfiak, akik több mint 14 egységnyi (4dl sör, 2dl bor, 4cl tömény) alkoholt fogyasztanak

## 5. dia

A szénsavas üdítők még inkább felgyorsítják az alkohol felszívódását a gyomornyálkahártya ingerlésén keresztül: miután a helyi vérbőség fokozódik, az alkohol felszívódása is felgyorsul.

Meglepő módon a cukormentes, zéró vagy light jelzéssel reklámozott italok is gyorsítják az alkohol felszívódását, mert nem tartalmaznak szénhidrátot. Ugyanis a tömény szesz véráramba kerülését éppen a természetes gyümölcscukor vagy az üdítőkben található szénhidrát lassítja. Ha viszont ez a hatás elmarad, korábban beüt az alkohol.

## 18. dia:

Annak ellenére, hogy a KRESZ jelenleg nem tiltja a szeszes ital fogyasztását **kerékpározás** előtt, tilos kerékpározásra alkalmatlan állapotban biciklivel közlekedni! Az alkoholtűrő képesség egyénenként eltérő, de a közlekedési helyzetekre reagálást a legkisebb mérték is befolyásolja, így nem javasolt az ittas kerékpározás.