

Know Your Neuro

الإفراط في الشرب

دليل الأنشطة للصفوف من 6 إلى 12

الكحول: الاسم الكيميائي؛ الإيثانول: الجهاز العصبي المركزي

يُعدّ الكحول مادةً مثبّطة ترتبط بضعف الإدراك والذاكرة والحركة والحواس. وتُعتبر نواتج تحلل الكحول، مثل الأسيتالدهيد، سامةً للأعضاء، بما في ذلك الدماغ.

السُّكر: النقطة التي يُثبّط فيها الكحول

الجهاز العصبي المركزي، مما يؤثر سلبيًا على المزاج والقدرة العقلية والجسدية.

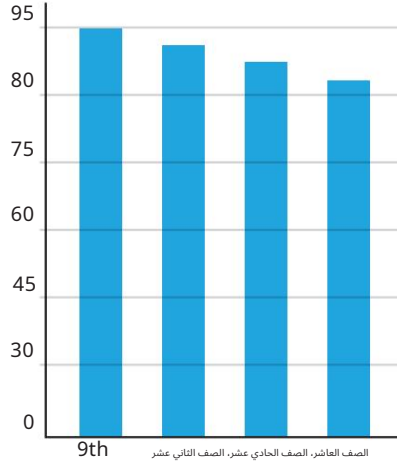
الإفراط في الشرب: تناول أربعة مشروبات كحولية أو أكثر في جلسة واحدة (لـ)

يؤدي وجودها في مجرى الدم إلى توقف أجزاء من الدماغ التي تتحكم في وظائف دعم الحياة الأساسية (مثل القلب والتنفس). وتؤدي إلى انخفاض مستوى السكر في الدم، مما قد يؤدي إلى فقدان الوعي أو الموت.

قسم التفكير النقدي

مناقشة

- ما هي معتقداتك حول الإفراط في شرب الكحول؟ هل يُعتبر ذلك طقساً من طقوس البلوغ في بلدنا؟
- لماذا أو لماذا لا؟
- هل تعرف شخصاً أفرط في تناول الكحول؟ كيف كان يتصرف؟ ماذا كان يفعل؟
- لماذا يزداد الإفراط في شرب الكحول في أواخر المرحلة الثانوية وبداية المرحلة الجامعية، ولكنه ينخفض في أواخر المرحلة الجامعية؟
- ما هو العضو المسؤول عن معالجة السموم في الجسم؟ وكيف يتأثر بالإفراط في شرب الكحول؟
- ما هو مستوى الكحول في الدم؟
- تركيز الكحول في الدم (BAC) ما علاقة الإفراط في شرب الكحول بتركيز الكحول في الدم؟
- لماذا يُفرط القاصرون في شرب الكحول رغم معرفتهم بالعواقب المميتة المحتملة؟
- هل يضيء الشباب بريقاً على...؟
- هل يلجأ المرء إلى الإفراط في شرب الكحول لكي "يندمج" مع الآخرين؟ لماذا أو لماذا لا؟



لا تفرط في شرب الكحول

من بين طلاب المرحلة الثانوية الذين جربوا الكحول، يختار معظمهم عدم الإفراط في الشرب. ومع ذلك، فإن أكثر من 15% من طلاب الصف الثاني عشر الذين يختارون شرب الكحول يفرطون في الشرب.

لماذا يصاب الشباب أحياناً الانطباع بأن "الجميع يفعل ذلك"؟

• هل غالبية الشباب الذين لا يفعلون ذلك الذين يشربون الكحول يصفون عليه بريقاً؟ ولماذا؟

أنشطة

- انتقل إلى www.calculator.net/bac-calculator.html إلى <https://> واحسب تركيز الكحول في الدم لجميع أفراد عائلتك.
- ما هي الآثار السلوكية لـ نسبة الكحول في الدم؟ 0.08؟ 0.030 و0.020؟
- ماذا يعني مستوى الكحول في الدم؟ 0.08؟ 0.030 و0.020؟ يُضعف؟
- ما هي أعراض التسمم الكحولي أو الجرعة الزائدة من الكحول؟
- ماذا يجب عليك فعله إذا كان شخص ما يعاني من التسمم الكحولي أو جرعة زائدة؟
- ما الذي يجب عليك تجنبه إذا كان شخص ما يعاني من التسمم الكحولي أو جرعة زائدة؟
- شاهدوا قصة شيلي وناقشوا الآثار العاطفية والجسدية والقانونية للإفراط في شرب الكحول لمن هم دون السن القانونية؟ <https://vimeo.com/40180033>
- شاهدوا برنامج Teen Girls & Binge Drinking وناقشوا الآثار العاطفية والجسدية والقانونية للإفراط في شرب الكحول لمن هم دون السن القانونية؟ <https://www.youtube.com/watch?v=eant7tuX1YJ4>