

# HORDAGO!

DROGEN ERRONKARI AURRE EGIN



KASLENTZAKO  
2  
KOADERNOA





# Zer gertatzen da alkoh

01 fitxa

→ honako edari hauek ezagutzen ditut...



→ zenbait kalkulu

• **ALKOHOLA** > **Alkohol-gramoak: alkohol-graduazioa x mililitroak x 0,8<sup>1</sup>/100**

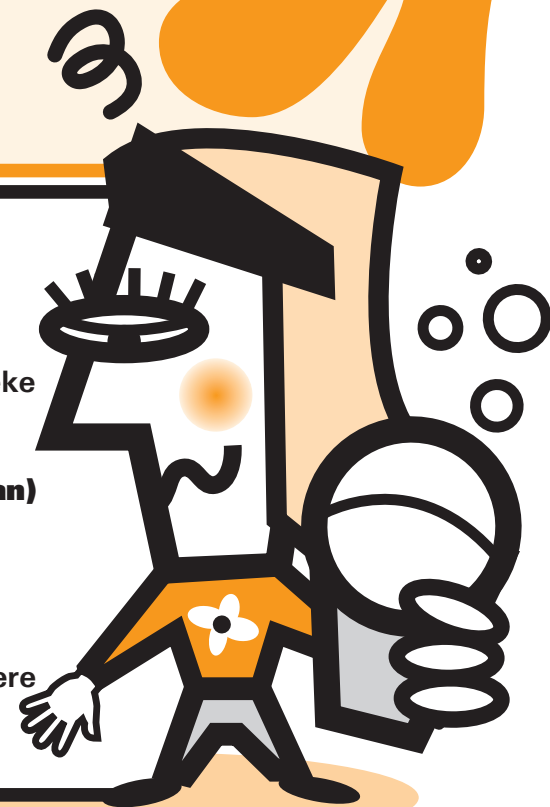
**Adibidea:** Pertsona batek 5°-ko litro erdi garagardo edango balu, honako hauek izango lirateke edandako alkohol puruaren gramoak:  $5 \times 500 \times 0,8/100 = 20$  gramo.

• **ALKOHOLEMIA** > **Alkohol-gramoak/pisua kilotan x (0,7 gizonetan eta 0,6 emakumeetan)**

**Adibidea:** Kasu bera kontuan hartuta, 70 kiloko gizona izango balitz, honako hau izango litzateke bere alkoholemia-tasa:  $20/70 \times 0,7 = 0,41$  gramo/litroko.

Dena dela, 65 kiloko neska izango balitz, honako hau izango litzateke bere alkoholemia-tasa:  $20/65 \times 0,6 = 0,51$  gramo/litroko.

<sup>1</sup> alkoholaren pisu zehatza



02 fitxa



### → adibideak

- Arratsaldero, emakume heldu batek honako alkohol-kopuru hau edaten du hiru orduko epean: bi edalontzi garagardo, hiru edalontzi ardo eta kopa bat whisky. **Zein da bere alkoholemia-maila, amaitu ondoren?**
- Larunbat batean, 25 urteko gizon batek sei garagardo eta hiru kopa whisky edaten ditu lau orduko epean. **Larregi al da? Zein da bere alkoholemia-tasa? Zenbat denbora itxaron beharko du gidatu ahal izateko?**
- Jo dezagun Jose izeneko pertsona batek esaten duela asteburuetan baino ez duela edaten alkohol gehiegi, hau da, ostiral eta larunbatetan. Ariketa hau egingo dugu:  
➤ Zenbat asteburu ditu urteak? ➤ Zenbat gau ditu asteburuak? ➤ Asteburuko zenbat gau ditu urteak? ➤ Norbaitek urteko asteburu guztietako gau guztietan alkohol gehiegi edaten badu, urteko zenbat egunetan edaten du alkohol gehiegi, ehunekotan adierazita?

### → ondorioak

| ALKOHOLEMIA-MAILA | 0.3 → 0.7 | EFECTOS | ➔ > Desinhibizioa, euforia, arriskuen pertzepzioaren murrizketa, erreflexu geldoak, distantzien neurketa okerra.            |
|-------------------|-----------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | 0.8 → 1.5 |         | ➔ > Asaldura, suminkortasuna, borroka eta erasoetarako arriskua, koordinaziorik eza, oldarkortasuna, nekea, ikusmen lausoa. |
|                   | 1.5 → 3   |         | ➔ > Tristura, nahasketa eta orientaziorik eza, koordinazio falta, ikusmen bikoitza.                                         |
|                   | 3 → 4     |         | ➔ > Ibiltzeko ezintasuna, txizari eutsi ezina, okadak, arnasa estua, kontzientziaren galera.                                |
|                   | 4 → 5     |         |                                                                                                                             |



- Hasieran, **desinhibizioa** da ondorio nagusia.
- Edaten jarraituz gero, **agresibitatea** handitu eta mugimenduak **trakestu** egiten dira.
- Gehiago edanez gero, **orekari** eusteko zailtasunak, **suminkortasuna** eta pentsamendu nahasiak agertzen dira, **zentzumenen sentsibilitatea** gutxitu egiten da eta **orientazio-arazoak**, okadak eta **koma bera** ere azaltzen dira.



# Mitologiak



→ jaia erakargarria izateko, honako hau egon behar da bertan...

→ bazenekien...?

- > Alkohola **ustekabe**an aurkitu zuten duela 5.000tik gora urte, Kristo jaio aurretik. Hain zuzen ere, mahats batzuk ahaztuta utzi omen zituzten ontziren batean, hartzitu egin ziren eta alkohola zuen likidoa sortu zen. **Jainkoen oparitzat** hartu zutenez, antzinako jai eta ospakizun guztietan ezinbestekoa zen alkohola egotea.
- > **Sendatzeko ahalmena** zuela adierazten zuten, trantze-egoerak eragin ahal zituen eta. Era berean, erritu sakratuak indartzeko ere erabiltzen zuten.
- > XX. mendearen hasieran, alkohola **debekatzeko** erabakia hartu zuten iparramerikarrek. Alkohol gehiegi edatean gizartean sortzen ziren arazoei aurre egitea zuten helburu. Nolanahi ere, berehala egiaztatu ahal izan zuten debekua ez zela prebenitzeko neurri egokiena. Alkoholaren kontsumoa eragotzi beharrean, ekoizpenaren, salmentaren eta kontsumoaren **klandestinitatea** sustatu zuten. Sarritan, alkohol hori aizundu egiten zuten. Horrez gain, alkoholaren salmentaren inguruko ustelkeriak eta **krimen antolatuak** gora egin zuten erabat.

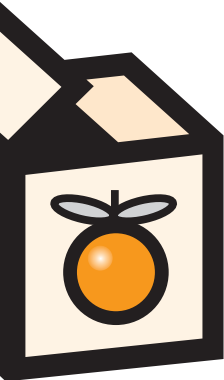




## → alkoholari buruzko esaldien zerrenda



- 1 Alkoholik gabeko jaia aspergarria da oso. **egia mitoa**
- 2 Mundu guztiak edaten du. **egia mitoa**
- 3 Gazteak ezin dira alkoholaren menpe egon. **egia mitoa**
- 4 Kafea edo dutxa hotza hartu besterik ez dago mozkorra kentzeko. **egia mitoa**
- 5 Egunero alkohol apur bat edanez gero, bihotzeko gaixotasunak prebenitzen dira. **egia mitoa**
- 6 Askoz kaltegarriagoa da alkohola edatea urdaila hutsik dugunean beteta dugunean baino. **egia mitoa**
- 7 Alkoholak ondorio berberak ditu pertsona guztietan. **egia mitoa**
- 8 Alkoholak arazoak ahazten laguntzen digu. **egia mitoa**
- 9 Inork ez du arazorik alkoholarekin, garagardoa bakarrik edanez gero. **egia mitoa**
- 10 Hiru garagardo edan arren, gidatu egin daiteke. **egia mitoa**
- 11 Gizartean eta osasunean eragin txikiena duen droga da alkohola. **egia mitoa**
- 12 Alkoholak sexu-harremanak hobetzen ditu. **egia mitoa**
- 13 Denbora gutxian alkohol asko edateak koma eragin dezake. **egia mitoa**
- 14 Alkohola bizigarria da eta edaleak suspertzen ditu. **egia mitoa**
- 15 Alkohola edaten duten guztiak dira alkoholikoak. **egia mitoa**
- 16 Alkoholak berotzen laguntzen digu. **egia mitoa**
- 17 Oka eginez gero, mozkorra desagertu egiten da. **egia mitoa**





# Zergatik erre behar

→ Martak erre egiten ote du edo ez ote du erretzen?



aldeko argudioak



aurkako argudioak





## → bazenekien...?

> Kolon eta marinelak kontinente amerikarrera iritsi zirenean, bertako biztanleen ohituretako bat hosto ezezagunak erretzean sortutako kea arnastea zela ikusi zuten. Izan ere, erritua zen eurentzat. Ondoren, Nicotiana Tabacum izena jarri zioten landare horri.

> Kontsumo hori kultura indioen mitologiako osagaia zen. Hain zuzen ere, sendabidetzat eta jainkotasunarekin harremanetan jartzeko komunikabidetzat hartzen zuten.

> Tomatearekin, patatarekin eta artoarekin batera, konkistatzaileek landare ezezagun hura ekarri zuten itzultzean. Era berean, erretzeko ohitura ere ekarri zuten eurekin. Izan ere, indioek landareari egotzitako ondorio magikoek, erlijiosoek eta sendagarriek erakarrita hasi ziren erretzen. Itzultzean, Espainiako marinelek tabakoaren kontsumoa zabaldu zuten, sakabanaketa geografikorako ezin egokiagoa zen giroan, portuetan, alegia. Horrela, bada, European zehar hedatu zen kontsumoa.

> Kontsumoa gehiago ez zabaltzeko, Inkisizioak debekatu egin zuen XVI. eta XVII. mendeetan. Are gehiago, erretzaileak eskumikatu egiten zituzten. Kontsumoa ez hedatzeko neurriak eraginkorrak izan ez zirenez, herrialde gehienek monopolioak sortu eta tabakoa zergapetu zuten.

> XIX. mendeko bigarren zatian, Iraultza Industrialean, zigarrotxoak ekoizteko makina asmatu zuten. Horrela, bada, Lehen Mundu Gerratik aurrera, kopuru handitan merkaturatzeko oinarriak ezarri ziren. Hori dela eta, azken 80 urteotan, mundu garatuko arazo nagusietakoa da tabakismoa gizarteari eta osasunari begira.

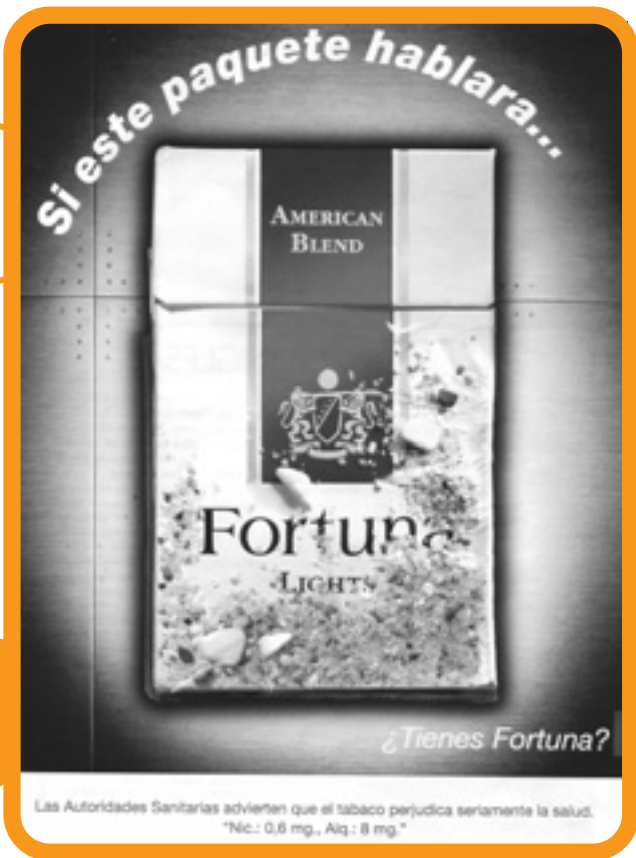


# Aginagako izenez

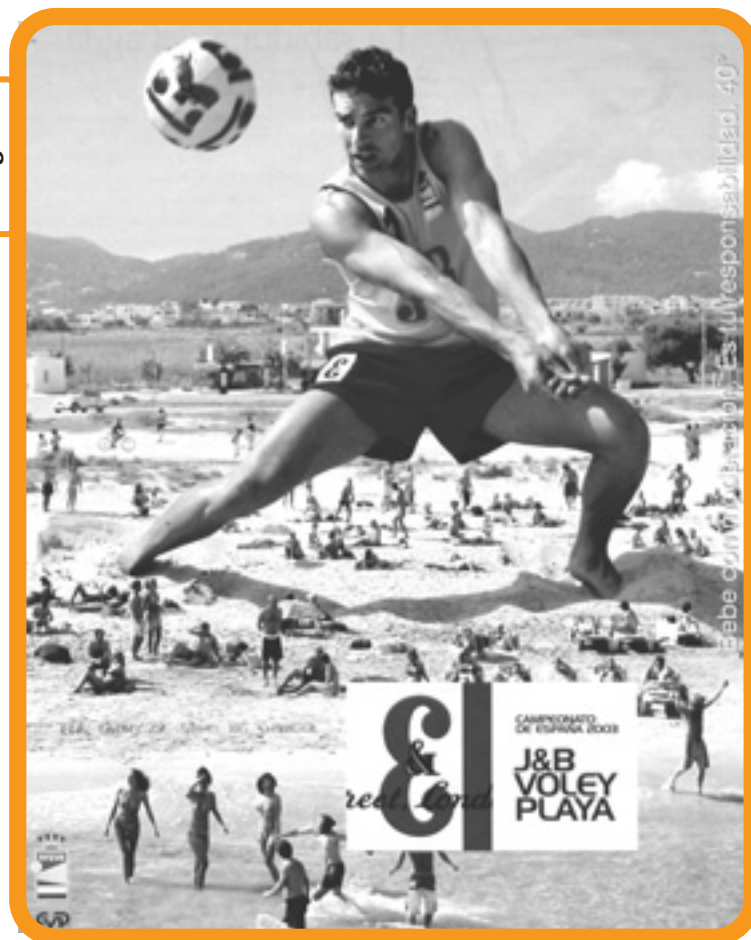
publizitateko iragarkien bilduma



1. iragarkia



2. iragarkia





08fitxa

**edozein  
produktu  
iragar dezaket**



- > Zein da nire **produktua**?
- > Nire produktuaren zer **ezaugarri** nabarmendu nahi ditut?
- > Nortzuk dira **hartzaileak**?
- > Zer **helburu** du iragarkiak?
- > Zer **mezu** igorri nahi dut?
- > Nola **eratu** ahal ditut osagaiak?
- > Zer **eslogan** erabil dezaket?

# Frantziatik ekarri

3. iragarkia



07fitxa

## → esaldien zerrenda

1

- 1 Ikasgelan jaia antolatu dute eta ez didate ezer esan.
- 2 Nahiz eta ondo prestatu, ez dut ingeleseko azterketa gainditu.
- 3 Hilabete osoa eman dut azterketak prestatzen eta familiak ez du nire ahalegina aintzat hartu.
- 4 Ikasgelako mutilak baino baxuagoa naiz.
- 5 Familiak ezin dizkit hain gustuko ditudan zapatilak erosi.
- 6 Lehen egunean gertatutakoa azaldu dudanean ez dit inork entzun.
- 7 Gustuko dudan mutilak ez dit jaramonik egiten.
- 8 ...



- 1 Hainbeste prestatu dudan azterketa gainditu dut.
- 2 Familiak ikasketetan egiten dudan ahalegina saritzen du.
- 3 Adiskideek oso maite naute.
- 4 Asteburuan larunbat arratsalderako proposatu nuen plana egingo dugula erabaki du "koadrilak".
- 5 Gustuko dudan neskak nire irribarrea gogoko duela esan du.
- 6 Klasean parte hartu dut eta andereñoek saritu egin nau.
- 7 Ahizpa txikia zaintzeko ardura eman dit amak.
- 8 ...

2



# ikasten dut



10 fitxa

→ **neure buru-estimua zaintzen dut ] tipularen ipuina**

► Bazen behin barazkiz eta fruta-arbolaz betetako baratzea. Oso atsegina zen zuhaitzen gerizpean esertzea paisaia miretsi eta txorien kantua entzuteko. Dena dela, egun batean, tipula bereziak jaio ziren. Nork bere kolorea zuen: gorria, horia, laranja, morea... Koloreak distiratsuak ziren oso, begirada baten edo oroitzapen eder baten antzekoak. Ikerketa asko egin ondoren, tipulek harri bitxi bana zuten barruan, bihotzean bertan (tipulek ere badutelako bihotzik). Batek topazioa zuen; beste batek, errubia; hangoak, esmeralda... Hala ere, zergatik ez dakigun arren, arriskutsua, desegokia eta lotsagarria zela esaten hasi ziren. Hori dela eta, tipula ederrek geruzen bidez ezkutatu behar izan zuten euren harri bitxia. Gero eta ilunagoak eta itsusiagoak ziren kanpotik, barrutik nolakoak ziren ezkutatu nahian. Horren ondorioz, tipula arruntak ziren erabat. Orduan, jakintsu bat igaro zen bertatik. Oso gogoko zuen baratzearen gerizpean esertzea. Jakituria handikoa zenez, tipulen hizkuntza ere ulertzen zuen eta honako hau galdetu zien:

- Zergatik ez zara benetan zaren modukoa?

Honako hau erantzun zioten tipulek:

- Horrelakoa izatera behartu ninduten... Geruzak jarri eta jarri zizkidaten... Nik neuk ere jarri nituen, ezer esan ez ziezadaten...

Tipulek 10 geruza zituzten eta ia-ia ez zekiten zergatik jarri zituzten lehenengo geruzak. Azkenean, jakintsua negarrez hasi zen. Jendeak negarrez ikusi zuenean, tipulen aurrean negar egitea pertsona adimentsuen ezaugarri bereizgarria zela pentsatu zuen. Hori dela eta, guztiok negar egiten dugu, tipulek bihotza irekitzen digutenean.



honako hau egin behar dut nire buru-estimua hobetzeko... ↓

honako hau egin behar dut nire buru-estimua ez galtzeko... ↓



# Zer gertatuko da hauxe

erabakiak hartzeko prozesua

## → 1. egoera

Bihar, matematiketako azterketa daukat. Gainditu egin nahi dut, baina ez dut gehiago ikasteko gogorik. Halako batean, lagun bat datorkit bila. Osteratxoia emateko eta beste lagun batzuk bilatzeko eskatzen dit, partida jokatzeko asmoz. Nireak egin du!



## → 2. egoera

Ikaskideak CDa uzteko eskatu dit. Osabaren azken oparia da. Gustukoen dudana musika-taldearena da. Oraindik ez dut lar entzun eta, ikaskideari uzten badiot, ez dakit noiz itzuliko didan. Azkeneko aldian, bi hilabeteren ostean itzuli zidan. Ez diot utziko!



# erabakitzen badut...?



11 fitxa

## → 3. egoera

**Amak anaia txikia zaintzeko eskatu dit. Baietz esan diot, baina alde egin duenean neure logelan sartu eta musika entzuten egon naiz. Azken batean, anaia lotan zegoen!**



---

---

---

---

---

---

---

---





# Erabakitzeko duzun gaitasuna aztertu

taldearen presioari aurre egiteko gaitasuna

12 ficha

## → taldearen presioari aurre egiteko teknikak

- 1 DISKO AKASTUNA:** behin eta berriro errepikatu erantzun bera, harik eta presioa egiten dizun pertsona gogaitu eta etsi arte.
- 2 PAPERAK ALDATU:** presioa egiten dizun pertsona kolokan jarri eta bere jokabidea justifikatzera behartu.
- 3 AUKERAK PROPOSATU:** inposatu nahi dizuten jokabideari aurre egiteko aukerako jarduerak eskaini.
- 4 KIDEAK BILATU:** beste batzuen laguntza bilatu bakarrik ez sentitzeko eta presioa egiten dizutenei aurre egiteko.
- 5 UMOREA:** bat-bateko edo aldez aurretik prestatutako erantzun umoretsuak eroso sentitzen lagunduko dizu.
- 6 EZ JAKINARENA EGIN:** egoera kontuan hartu gabe jokatu, zurekin zerikusirik ez balu bezala.
- 7 AITZAKIA BILATU:** erabakia atzeratu, eta, horretarako, proposatutakoa ez egiteko aitzakia bilatu, ados ez zaudela adierazi gabe.

## → presioei aurre egiteko beste jokabide batzuk



13 fitxa



# Asteburuan...

→ honako hau egin dut aisialdian...





 **edex**  
fundación