

Abstynencja seksualna – „Piramida zysków”

ZESTAW 1

Nie ma zagrożenia niechcianą ciążą i chorobami wenerycznymi.

Nie ma potrzeby stosowania pigułki hormonalnej i ponoszenia jej skutków ubocznych.

Nie ma presji, aby wziąć ślub, zanim się będzie do tego gotowym.

Nie grożą: poczucie winy, rozczarowanie, aborcja.

Nie grozi uprzedmiotowienie i odrzucenie.

Istnieje szansa na kierowanie swoim życiem i realizację planów.

ZESTAW 2

Nie ma zagrożenia niechcianą ciążą i chorobami wenerycznymi.

Nie ma potrzeby stosowania pigułki hormonalnej i ponoszenia jej skutków ubocznych.

Nie ma presji, aby wziąć ślub, zanim się będzie do tego gotowym.

Nie grożą: poczucie winy, rozczarowanie, aborcja.

Nie grozi uprzedmiotowienie i odrzucenie.

Istnieje szansa na kierowanie swoim życiem i realizację planów.

ZESTAW 3

Nie ma zagrożenia niechcianą ciążą i chorobami wenerycznymi.

Nie ma potrzeby stosowania pigułki hormonalnej i ponoszenia jej skutków ubocznych.

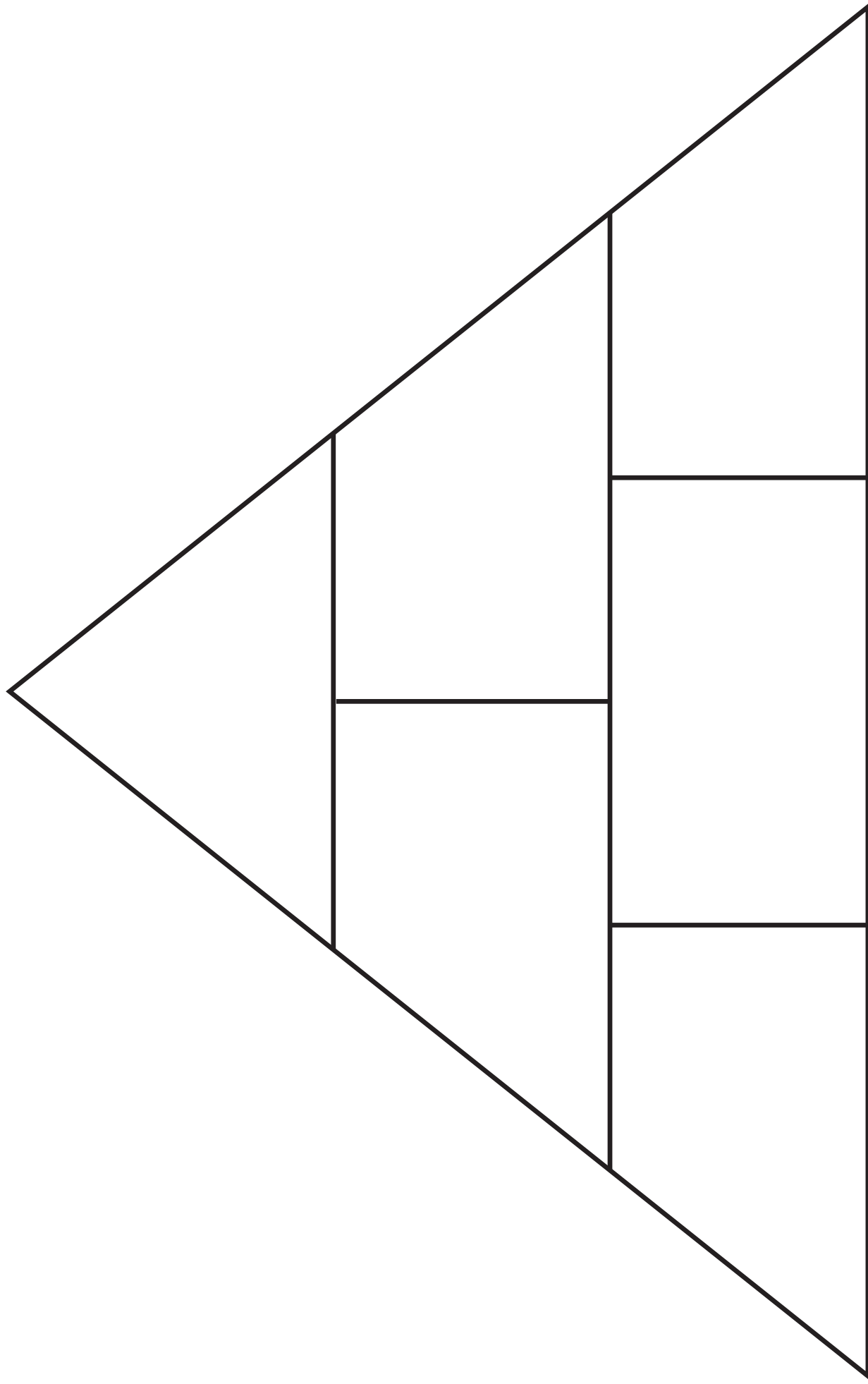
Nie ma presji, aby wziąć ślub, zanim się będzie do tego gotowym.

Nie grożą: poczucie winy, rozczarowanie, aborcja.

Nie grozi uprzedmiotowienie i odrzucenie.

Istnieje szansa na kierowanie swoim życiem i realizację planów.

Abstynencja seksualna „Piramida zysków”



Mapa mentalna

- a) Pracując w grupach sporządźcie mapę mentalną, dopisując na arkuszach papieru swoje skojarzenia dotyczące treści poniższych pojęć kluczowych. Skojarzenia mogą mieć różną formę, np. stwierdzeń, haseł, rysunków lub symboli. Pojęcia kluczowe zapiszcie flamastrami na środku arkuszy.
- **Grupy nieparzyste: Niedojrzałe traktowanie popędu seksualnego, czyli...**
 - **Grupy parzyste: Integracja seksualna, czyli...**
- b) Wykonane prace umieśćcie na tablicy i zaprezentujcie klasie, omawiając znaczenie symboli, rysunków.



Mapa mentalna

- a) Pracując w grupach sporządźcie mapę mentalną, dopisując na arkuszach papieru swoje skojarzenia dotyczące treści poniższych pojęć kluczowych. Skojarzenia mogą mieć różną formę, np. stwierdzeń, haseł, rysunków lub symboli. Pojęcia kluczowe zapiszcie flamastrami na środku arkuszy.
- **Grupy nieparzyste: Niedojrzałe traktowanie popędu seksualnego, czyli...**
 - **Grupy parzyste: Integracja seksualna, czyli...**
- b) Wykonane prace umieśćcie na tablicy i zaprezentujcie klasie, omawiając znaczenie symboli, rysunków.



Mapa mentalna

- a) Pracując w grupach sporządźcie mapę mentalną, dopisując na arkuszach papieru swoje skojarzenia dotyczące treści poniższych pojęć kluczowych. Skojarzenia mogą mieć różną formę, np. stwierdzeń, haseł, rysunków lub symboli. Pojęcia kluczowe zapiszcie flamastrami na środku arkuszy.
- **Grupy nieparzyste: Niedojrzałe traktowanie popędu seksualnego, czyli...**
 - **Grupy parzyste: Integracja seksualna, czyli...**
- b) Wykonane prace umieśćcie na tablicy i zaprezentujcie klasie, omawiając znaczenie symboli, rysunków.



Mapa mentalna

- a) Pracując w grupach sporządźcie mapę mentalną, dopisując na arkuszach papieru swoje skojarzenia dotyczące treści poniższych pojęć kluczowych. Skojarzenia mogą mieć różną formę, np. stwierdzeń, haseł, rysunków lub symboli. Pojęcia kluczowe zapiszcie flamastrami na środku arkuszy.
- **Grupy nieparzyste: Niedojrzałe traktowanie popędu seksualnego, czyli...**
 - **Grupy parzyste: Integracja seksualna, czyli...**
- b) Wykonane prace umieśćcie na tablicy i zaprezentujcie klasie, omawiając znaczenie symboli, rysunków.

Mapa mentalna

- a) Pracując w grupach sporządźcie mapę mentalną, dopisując na arkuszach papieru swoje skojarzenia dotyczące treści poniższych pojęć kluczowych. Skojarzenia mogą mieć różną formę, np. stwierdzeń, haseł, rysunków lub symboli. Pojęcia kluczowe zapiszcie flamastrami na środku arkuszy.
- **Grupy nieparzyste: Niedojrzałe traktowanie popędu seksualnego, czyli...**
 - **Grupy parzyste: Integracja seksualna, czyli...**
- b) Wykonane prace umieśćcie na tablicy i zaprezentujcie klasie, omawiając znaczenie symboli, rysunków.

Mapa mentalna

- a) Pracując w grupach sporządźcie mapę mentalną, dopisując na arkuszach papieru swoje skojarzenia dotyczące treści poniższych pojęć kluczowych. Skojarzenia mogą mieć różną formę, np. stwierdzeń, haseł, rysunków lub symboli. Pojęcia kluczowe zapiszcie flamastrami na środku arkuszy.
- **Grupy nieparzyste: Niedojrzałe traktowanie popędu seksualnego, czyli...**
 - **Grupy parzyste: Integracja seksualna, czyli...**
- b) Wykonane prace umieśćcie na tablicy i zaprezentujcie klasie, omawiając znaczenie symboli, rysunków.

Jak pokonać presję seksualną

Chłopak (dziewczyna) namawia cię do bliższych kontaktów fizycznych, których sobie nie życzysz. Ułóż odpowiedzi odmowne, odpierające kolejne argumenty:

Każdy w naszym wieku to robi.

.....

Nie bądź taka staroświecka / staroświecki!

.....

To naprawdę fantastyczne przeżycie. Nie jesteś ciekawa / ciekawy?

.....

Jeśli mnie traktujesz poważnie, zgodzisz się.

.....

Jesteś zniewolona / zniewolony przez jakieś tam normy moralne!

.....

Jeśli się nie zgodzisz, odejdę.

.....

Nie wiesz, co tracisz.

.....

Korzystajmy z życia, póki jesteśmy młodzi.

.....

Wygląda na to, że ci się nie podobam.

.....

Z takimi zasadami zostaniesz starą panną / starym kawalerem!

.....

Rozsypanka MIŁOŚĆ – POŻĄDANIE

MIŁOŚĆ	POŻĄDANIE
jest na zawsze	jest na teraz
daje drugiemu człowiekowi	bierze dla siebie
charakteryzuje łagodność	tworzy napięcie
ma ogromną wartość	jest tanie
cechuje cierpliwość	cechuje niecierpliwość
nie żąda dla siebie	stawia żądania
czyni cię takim, jakim chcesz być	czyni cię takim, jakim nie chcesz być

Rozsypanka MIŁOŚĆ – POŻĄDANIE

MIŁOŚĆ	POŻĄDANIE
jest na zawsze	jest na teraz
daje drugiemu człowiekowi	bierze dla siebie
charakteryzuje łagodność	tworzy napięcie
ma ogromną wartość	jest tanie
cechuje cierpliwość	cechuje niecierpliwość
nie żąda dla siebie	stawia żądania
czyni cię takim, jakim chcesz być	czyni cię takim, jakim nie chcesz być

Rozsypanka MIŁOŚĆ – POŻĄDANIE

MIŁOŚĆ	POŻĄDANIE
jest na zawsze	jest na teraz
daje drugiemu człowiekowi	bierze dla siebie
charakteryzuje łagodność	tworzy napięcie
ma ogromną wartość	jest tanie
cechuje cierpliwość	cechuje niecierpliwość
nie żąda dla siebie	stawia żądania
czyni cię takim, jakim chcesz być	czyni cię takim, jakim nie chcesz być

Rozsypanka MIŁOŚĆ – POŻĄDANIE

MIŁOŚĆ	POŻĄDANIE
jest na zawsze	jest na teraz
daje drugiemu człowiekowi	bierze dla siebie
charakteryzuje łagodność	tworzy napięcie
ma ogromną wartość	jest tanie
cechuje cierpliwość	cechuje niecierpliwość
nie żąda dla siebie	stawia żądania
czyni cię takim, jakim chcesz być	czyni cię takim, jakim nie chcesz być

Test PRAWDA – FAŁSZ

	STWIERDZENIE	P	F
1.	Nastolatki pragną seksu bardziej niż miłości.		
2.	Abstynencja seksualna nastolatków jest nierealna.		
3.	Środki masowego przekazu mówią prawdę o seksie.		
4.	Seks między dwojgiem nastolatków – to ich własna sprawa.		
5.	„Bezpieczny seks” jest naprawdę bezpieczny.		
6.	Rodzice nie ponoszą konsekwencji przy podejmowaniu przez nastolatki aktywności seksualnej.		



Test PRAWDA – FAŁSZ

	STWIERDZENIE	P	F
1.	Nastolatki pragną seksu bardziej niż miłości.		
2.	Abstynencja seksualna nastolatków jest nierealna.		
3.	Środki masowego przekazu mówią prawdę o seksie.		
4.	Seks między dwojgiem nastolatków – to ich własna sprawa.		
5.	„Bezpieczny seks” jest naprawdę bezpieczny.		
6.	Rodzice nie ponoszą konsekwencji przy podejmowaniu przez nastolatki aktywności seksualnej.		



Test PRAWDA – FAŁSZ

	STWIERDZENIE	P	F
1.	Nastolatki pragną seksu bardziej niż miłości.		
2.	Abstynencja seksualna nastolatków jest nierealna.		
3.	Środki masowego przekazu mówią prawdę o seksie.		
4.	Seks między dwojgiem nastolatków – to ich własna sprawa.		
5.	„Bezpieczny seks” jest naprawdę bezpieczny.		
6.	Rodzice nie ponoszą konsekwencji przy podejmowaniu przez nastolatki aktywności seksualnej.		



Test PRAWDA – FAŁSZ

	STWIERDZENIE	P	F
1.	Nastolatki pragną seksu bardziej niż miłości.		
2.	Abstynencja seksualna nastolatków jest nierealna.		
3.	Środki masowego przekazu mówią prawdę o seksie.		
4.	Seks między dwojgiem nastolatków – to ich własna sprawa.		
5.	„Bezpieczny seks” jest naprawdę bezpieczny.		
6.	Rodzice nie ponoszą konsekwencji przy podejmowaniu przez nastolatki aktywności seksualnej.		

Test PRAWDA – FAŁSZ

	STWIERDZENIE	P	F
1.	Nastolatki pragną seksu bardziej niż miłości.		
2.	Abstynencja seksualna nastolatków jest nierealna.		
3.	Środki masowego przekazu mówią prawdę o seksie.		
4.	Seks między dwojgiem nastolatków – to ich własna sprawa.		
5.	„Bezpieczny seks” jest naprawdę bezpieczny.		
6.	Rodzice nie ponoszą konsekwencji przy podejmowaniu przez nastolatki aktywności seksualnej.		

Test PRAWDA – FAŁSZ

	STWIERDZENIE	P	F
1.	Nastolatki pragną seksu bardziej niż miłości.		
2.	Abstynencja seksualna nastolatków jest nierealna.		
3.	Środki masowego przekazu mówią prawdę o seksie.		
4.	Seks między dwojgiem nastolatków – to ich własna sprawa.		
5.	„Bezpieczny seks” jest naprawdę bezpieczny.		
6.	Rodzice nie ponoszą konsekwencji przy podejmowaniu przez nastolatki aktywności seksualnej.		

✂

**SYTUACJE CAŁKOWICIE
BEZPIECZNE**

✂

**SYTUACJE Z NIEWIELKIM
RYZYZKIEM ZAKAŻENIA**

✂

**SYTUACJE NIOSĄCE WIĘKSZE
RYZYZKO ZAKAŻENIA**

✂

**SYTUACJE BARDZO
NIEBEZPIECZNE**

HIV/AIDS –Sytuacje bezpieczne i niebezpieczne

Polecenie: Pracując w grupach przydzielcie odpowiednio do czterech stopni opisy czynności, które grożą, bądź nie przeniesieniem zakażenia HIV



HIV/AIDS –Sytuacje bezpieczne i niebezpieczne

Polecenie: Pracując w grupach przydzielcie odpowiednio do czterech stopni opisy czynności, które grożą, bądź nie przeniesieniem zakażenia HIV



HIV/AIDS –Sytuacje bezpieczne i niebezpieczne

Polecenie: Pracując w grupach przydzielcie odpowiednio do czterech stopni opisy czynności, które grożą, bądź nie przeniesieniem zakażenia HIV



HIV/AIDS –Sytuacje bezpieczne i niebezpieczne

Polecenie: Pracując w grupach przydzielcie odpowiednio do czterech stopni opisy czynności, które grożą, bądź nie przeniesieniem zakażenia HIV



HIV/AIDS –Sytuacje bezpieczne i niebezpieczne

Polecenie: Pracując w grupach przydzielcie odpowiednio do czterech stopni opisy czynności, które grożą, bądź nie przeniesieniem zakażenia HIV

korzystanie z tych samych urządzeń sanitarnych	korzystanie ze wspólnej golarki
zabiegi medyczne	opatrywanie zranień
podanie ręki	tatuáže
kichanie	korzystanie z basenu
ukąszenie komara	współżycie seksualne
ciąża matki zakażonej	oddawanie krwi
narkomania dożylna	wspólne zamieszkanie
korzystanie z tych samych naczyń	pocałunek w policzek

Kasia – nasza adoptowana córka

Jest rok 1988. Po dziewięciu miesiącach rozterek i wątpliwości, przed nami podjęcie najważniejszej chyba decyzji życiowej. Czy zabrać z domu opieki społecznej głęboko upośledzoną dwuletnią Kasię, biologiczną siostrę naszego adoptowanego rok wcześniej w wieku pięciu lat Pawła, czy też pozostawić ją samą sobie.

Kasia urodziła się przedwcześnie, ważyła 900 gramów, cudem została uratowana. Przywożąc ją do domu mamy przekonanie, że ratujemy ją raz jeszcze, jest w nas spokój i ufność w sens tego działania. Nie mamy jeszcze wtedy świadomości, że Kasia dotknięta jest syndromem FAS. Traktujemy jej niepełnosprawność podobnie jak profesjonaliści – jako mózgową porażenie dziecięcą z upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim. Uczestniczymy w dwutygodniowych turnusach rehabilitacyjnych. Po pół roku Kasia ma już pierwsze osiągnięcia. Rozpoczyna raczkowanie. Nadal nie mówi, słabo kontaktuje się z otoczeniem.

Dowiedziawszy się o Instytutach Osiągania Ludzkich Możliwości w Filadelfii, nawiązujemy z nimi kontakt, a pierwszym krokiem we współpracy jest mój udział w tygodniowym kursie dla rodziców. Materiały edukacyjne, wysłuchane wykłady pozwalają nam wspólnie z żoną opracować i realizować domowy program wychowawczego usprawniania. Cały dom staje się podporządkowany celowi „ratować Kasię”. Wielogodzinne zajęcia stymulujące, zabawa, pielęgnacja są możliwe dzięki udziałowi pomocników. Rodzina działa jak drużyna. Po kilku miesiącach nauki czytania wzrokowego pojawiają się zaskakujące zmiany: dziecko rozpoznaje setki słów, rozpoznaje sens zdań, wskazuje na prawidłowe odpowiedzi, wreszcie zaczyna mówić.

Teraz Kasia uczy się w szkole podstawowej, osiągając zdumiewające rezultaty. Trzykrotnie dostaje świadectwo z czerwonym paskiem, uwielbia nauczycieli, swój program ruchowy i zabawy edukacyjne. Po czterech latach treningu rozpoczyna własnoręczne pisanie. Szybko uczy się korzystać z komputera.

Nasz pobyt na obozie terapeutycznym dla dzieci z FAS zaowocował ustaleniem ostatecznej diagnozy: Kasia ma wszystkie objawy charakterystyczne dla FAS. Nie tylko morfologiczne, ale także te związane z uszkodzeniem mózgu, ograniczenie możliwości poznawczych, ruchowych i wiele innych. Jej matka piła w ciąży alkohol. Jednak rozpoznanie to nas „nie dołuje”. Widzimy bowiem odbytą drogę, osiągnięte postępy. Lepiej za to rozumiemy, jak budować dalszą drogę usprawniania, przygotowania do życia.

*(Krzysztof Liszcz „Dziecko z FAS w szkole i w domu”,
Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2011, s. 124-125)*

GRUPA I – ZABURZENIA PIERWOTNE

Wynikają one z uszkodzenia mózgu, do którego może dojść w czasie całego rozwoju płodu. Rodzaj i wielkość tych uszkodzeń zależą od dawki alkoholu wypijanego przez ciężarną, częstotliwości picia, okresu ciąży, wieku i stanu zdrowia matki. Ważna jest jakość i sposób odżywiania, występowanie dodatkowych uzależnień, szczególnie od nikotyny. Dzieci z syndromem alkoholowym mogą mieć problemy rozwojowe w funkcjonowaniu, w stanie zdrowia i w wielu innych obszarach.

Zaburzenia pierwotne dotyczą nieharmonijnego rozwoju psychoruchowego. Są to:

- obniżone możliwości intelektualne – u około połowy dzieci rozpoznawane jest upośledzenie rozwoju umysłowego różnego stopnia,
- zaburzone funkcje pamięci bezpośredniej (jest mało wydajna),
- brak umiejętności uogólniania, przewidywania i planowania,
- trudności z przewidywaniem konsekwencji własnych działań,
- trudności w myśleniu abstrakcyjnym,
- nadwrażliwość lub obniżona wrażliwość na dotyk, często podwyższony próg czucia głębokiego,
- zdolności w niektórych dziedzinach, np. w muzyce, posługiwaniu się komputerem, kontaktach interpersonalnych czy sportach.

GRUPA II – ZABURZENIA WTÓRNE

Zaburzenia wtórne to te, które pojawiają się dodatkowo. Są skutkiem niewłaściwej opieki nad dziećmi z syndromem alkoholowym lub jej braku. Nie są to zaburzenia wrodzone, dlatego w niektórych przypadkach można im zapobiec, odpowiednio modyfikując oczekiwania opiekunów i pamiętając o ograniczonych możliwościach dzieci.

Zaburzenia wtórne mogą przejawiać się:

- znużeniem, zmęczeniem, frustracją, niepokojem i lękami,
- sztywnością zachowań, bezradnością i wycofaniem,
- niską samooceną i tendencją do izolowania się,
- zachowaniami agresywnymi, konfliktami z prawem,
- kłopotami w szkole i w domu, trudnościami w podjęciu pracy i jej utrzymaniu,
- depresją i innymi zaburzeniami psychicznymi,
- problemami z nadużywaniem alkoholu i narkotyków.

GRUPA III – ZABURZENIA WTÓRNE: FUNKCJONOWANIE W SPOŁECZEŃSTWIE

Uczniowie uszkodzeni przez alkohol mogą w bardzo różny sposób reagować na sytuacje dla nich nietypowe lub stresujące.

Wzrost niepokoju może kończyć się wycofaniem, wybuchami, lub innym zachowaniem, które może być niebezpieczne dla samego ucznia jak i jego otoczenia. Małe dziecko bardzo łatwo traci panowanie nad sobą, przez co trudno wprowadza się zmiany w jego otoczeniu.

Uczniowie w wieku dojrzewania są podatni na depresję, posiadają słaby osąd sytuacji, zachowują się impulsywnie, przez co bywają opisywani jako naiwni, niedojrzali. Często pełnią funkcję „kozła ofiarnego”.

Inne zaburzenia dające się zaobserwować u dzieci z zespołem alkoholowym obejmują:

- problemy z poszanowaniem cudzej własności,
- trudności ze zrozumieniem i przewidywaniem konsekwencji postępowania,
- uleganie manipulacjom i wykorzystywaniu przez innych,
- problemy z nawiązaniem i utrzymaniem przyjaźni,
- traktowanie obcych ludzi jak kogoś z najbliższej rodziny,
- zachowania pełne uporczywości.

GRUPA IV – ZABURZENIA WTÓRNE: FUNKCJONOWANIE FIZJOLOGICZNE

Fizjologiczne funkcjonowanie dziecka z alkoholowym uszkodzeniem odbiega od normy i może przejawiać się jako:

- nadwrażliwość lub słaba wrażliwość na dotyk (nie jest świadomy tego, że się poważnie zranił),
- brak poczucia głodu lub sytości,
- trudności z czuciem zimna lub gorąca (nieadekwatny strój do pogody),
- problemy z koordynacją,
- trudność w osądzie odległości dzielącej dziecko od przedmiotów. Osoby te często mają wiele problemów zdrowotnych, przez co wymagają interwencji medycznej. Są to:
- trudności z widzeniem,
- trudności ze słyszeniem,
- skrzywienia kręgosłupa,
- łamliwe kości, problemy ze stawami.

GRUPA I – CEL SIĘGANIA PO NAPOJE ENERGETYCZNE. DZIAŁANIE.

Napoje energetyczne (inaczej: energetyzujące) powodują zwiększenie koncentracji, poprawiają wydolność organizmu i przyspieszają metabolizm*. **Już jedna puszka wystarczy, by otrzymać zastrzyk energii. Wtedy ze skumpieniem możemy powrócić do wcześniejszych obowiązków.** Gazowane napoje gaszą pragnienie, a polecane przez producentów substancje odżywcze mają nam zapewnić moc pozytywnych właściwości. Energetyki przeznaczony są dla osób, pracujących fizycznie czy uprawiających sport. To szybki, tani i łatwy sposób na dodanie sobie energii i ugaszenie pragnienia słodkim, gazowanym napojem.

Efekt utrzymuje się jednak chwilowo. Często zostaje nadwężenie naszych naturalnych zasobów energetycznych i po wypiciu może pojawić się uczucie osłabienia, senność, znużenie, apatia, rozdrażnienie i pogorszenie koncentracji.

Trzeba też wiedzieć, że jeżeli zbyt często sięga się po puszkę energetyka, może dojść do uzależnienia.

* Metabolizm – przemiana materii, całokształt przemian biochemicznych i towarzyszących im przemian energii, zachodzących w komórkach żywych organizmów i stanowiących podłoże wszelkich zjawisk biologicznych (Słownik języka polskiego PWN, Warszawa, 1999, s. 134)

GRUPA II – SKŁADNIKI NAPOJU ENERGETYCZNEGO

To najczęściej: kofeina, tauryna, niacyna, witamina B, różne zioła oraz wysoki poziom cukru. Skład jest uzupełniony przez wodę, dwutlenek węgla, regulatory kwasowości.

Kofeina jest uzależniająca i łatwo ją przedawkować, dlatego nie powinniśmy przekraczać określonej dawki. Zdaniem ekspertów maksymalna ilość wynosi 300 mg.

Tauryna wpływa na produkcję hormonów odpowiedzialnych za spalanie i wydalanie tłuszczów. Uczestniczy w przemianie materii, reguluje pracę serca, pobudza pracę mięśni, a także przyspiesza ich regenerację po wysiłku.

Niacyna rozszerza naczynia krwionośne, oddziałuje korzystnie na system nerwowy i stan psychiczny. Tauryna i niacyna zwiększają działanie kofeiny sprawiając, że organizm jest ciągle pobudzony. W efekcie nie chce nam się spać.

W składzie mamy też m.in. karmel amoniakalny, kwas cytrynowy, dwutlenek węgla.

GRUPA III – SKUTKI UBOCZNE

Choć same składniki nie są w małej ilości bardzo szkodliwe dla zdrowia, to ze względu na wysoką ich zawartość w napojach mogą być niebezpieczne – szczególnie gdy są spożywane przez dzieci albo kobiety w ciąży. Wysoka zawartość witaminy B może również wystawić organizm na niebezpieczeństwo.

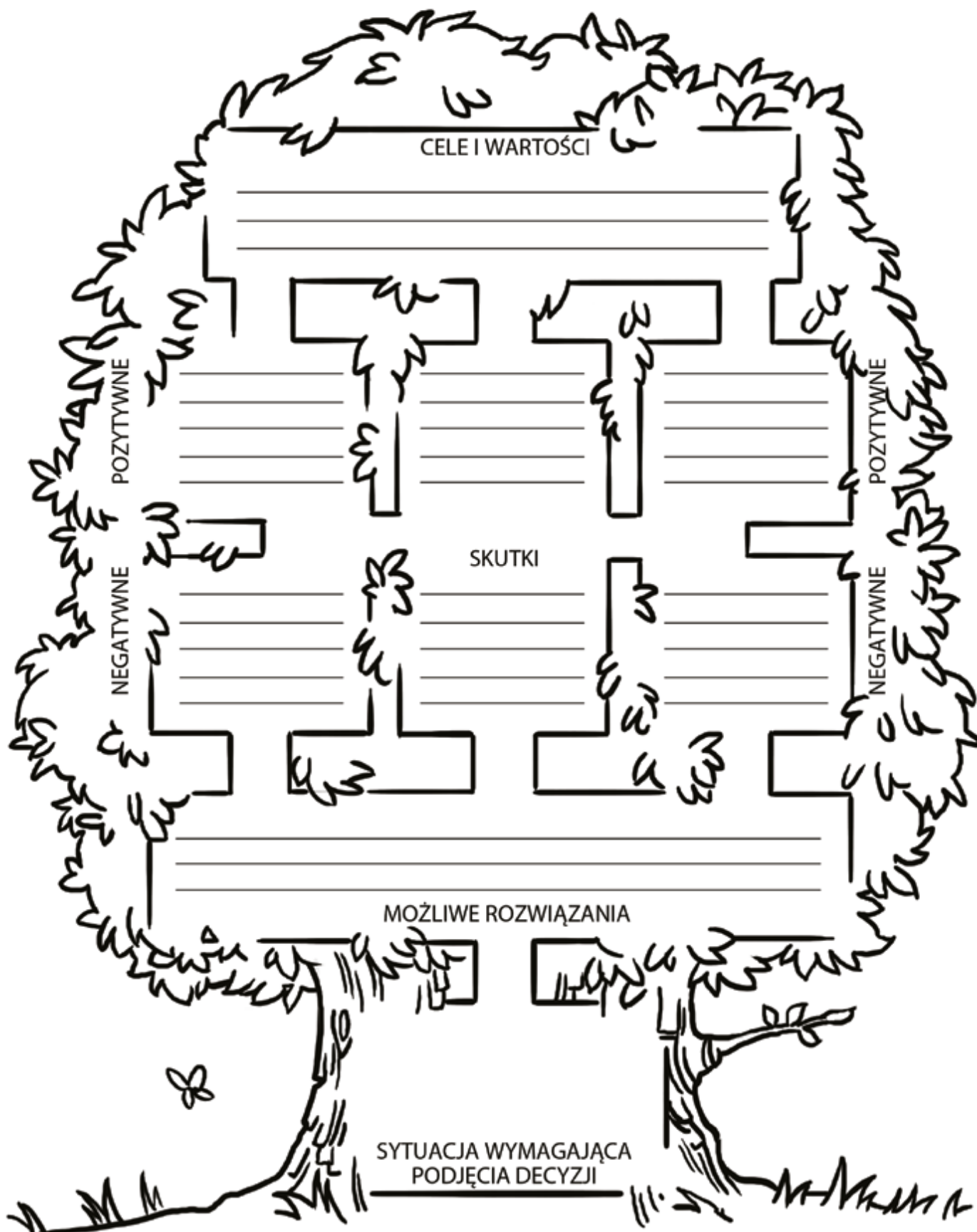
Zatrucie wysoką ilością kofeiny przejawia się ogólną nerwowością, niemożnością zaśnięcia, wymiotami, drżeniem rąk, przyspieszonym biciem serca. Choć objawy te nie są bardzo ostre, to stanowią zagrożenie dla osób mających na przykład problemy z sercem i układem krwionośnym.

Najczęstsze skutki uboczne związane są z nadmierną ilością łatwo przyswajalnych węglowodanów, których spożycie wiąże się z ryzykiem uszkodzenia szkliwa i próchnicy zębów. Duże dawki kofeiny – substancji pobudzającej mogą okazać się nawet śmiertelne. Jak pokazują badania Amerykańskie – nadmierna podaż kofeiny może wykazywać negatywny efekt na psychikę i zachowanie młodzieży. Zaburzenia mogą w konsekwencji przyczynić się do osłabienia, przemęczenia, a nawet zaburzenia zachowania. U badanych odnotowano również znaczący wzrost masy ciała, co może stanowić wstęp do wystąpienia stanu otyłości.

Karmel amoniakalny (E150C) dodawany do energetyków – to popularny barwnik spożywczy koloru brązowego. W większych dawkach może wywoływać nadpobudliwość, a także wpływać negatywnie na wątrobę, powodować wrzody żołądka, podrażnienie jelit i niestrawność.

Zwykły cukier zastępowany jest w tych napojach syropem glukozowo-fruktozowym. Jest on najczęściej produkowany z kukurydzy, dużo tańszy w produkcji. Fruktaza jest niemal od razu magazynowana w tzw. tłuszczu brzusznym. Organizm zamienia go w tkankę tłuszczową. Zwiększa to ryzyko pojawienia się chorób serca, zespołu metabolicznego, stłuszczenia wątroby i wywołania ciężkiej choroby – dny moczanowej.

Drzewo decyzyjne



„Drzewo decyzyjne” Polecenie do pracy w grupach.

- Po wysłuchaniu argumentów „za” i „przeciw” energetykom, przeanalizujcie trzy stanowiska wobec tych napojów przy pomocy drzewa decyzyjnego.
- W dolnej rubryce pnia drzewa wpiszcie hasło „Napoje energetyzujące”.
- W wyższej rubryce pnia drzewa zapiszcie 3 możliwe stanowiska:
 1. Tak, warto pić.
 2. Nie, nie warto pić.
 3. Tak, ale wyjątkowo (sporadycznie).
- W koronie drzewa podajcie pozytywne i negatywne skutki tych trzech postaw wobec energetyków.
- Najwyżej umieśćcie zapis uzgodnionego stanowiska i podajcie jego wartości.



„Drzewo decyzyjne” Polecenie do pracy w grupach.

- Po wysłuchaniu argumentów „za” i „przeciw” energetykom, przeanalizujcie trzy stanowiska wobec tych napojów przy pomocy drzewa decyzyjnego.
- W dolnej rubryce pnia drzewa wpiszcie hasło „Napoje energetyzujące”.
- W wyższej rubryce pnia drzewa zapiszcie 3 możliwe stanowiska:
 1. Tak, warto pić.
 2. Nie, nie warto pić.
 3. Tak, ale wyjątkowo (sporadycznie).
- W koronie drzewa podajcie pozytywne i negatywne skutki tych trzech postaw wobec energetyków.
- Najwyżej umieśćcie zapis uzgodnionego stanowiska i podajcie jego wartości.



„Drzewo decyzyjne” Polecenie do pracy w grupach.

- Po wysłuchaniu argumentów „za” i „przeciw” energetykom, przeanalizujcie trzy stanowiska wobec tych napojów przy pomocy drzewa decyzyjnego.
- W dolnej rubryce pnia drzewa wpiszcie hasło „Napoje energetyzujące”.
- W wyższej rubryce pnia drzewa zapiszcie 3 możliwe stanowiska:
 1. Tak, warto pić.
 2. Nie, nie warto pić.
 3. Tak, ale wyjątkowo (sporadycznie).
- W koronie drzewa podajcie pozytywne i negatywne skutki tych trzech postaw wobec energetyków.
- Najwyżej umieśćcie zapis uzgodnionego stanowiska i podajcie jego wartości.

„Drzewo decyzyjne” Polecenie do pracy w grupach.

- Po wysłuchaniu argumentów „za” i „przeciw” energetykom, przeanalizujcie trzy stanowiska wobec tych napojów przy pomocy drzewa decyzyjnego.
- W dolnej rubryce pnia drzewa wpiszcie hasło „Napoje energetyzujące”.
- W wyższej rubryce pnia drzewa zapiszcie 3 możliwe stanowiska:
 1. Tak, warto pić.
 2. Nie, nie warto pić.
 3. Tak, ale wyjątkowo (sporadycznie).
- W koronie drzewa podajcie pozytywne i negatywne skutki tych trzech postaw wobec energetyków.
- Najwyżej umieśćcie zapis uzgodnionego stanowiska i podajcie jego wartości.

„Drzewo decyzyjne” Polecenie do pracy w grupach.

- Po wysłuchaniu argumentów „za” i „przeciw” energetykom, przeanalizujcie trzy stanowiska wobec tych napojów przy pomocy drzewa decyzyjnego.
- W dolnej rubryce pnia drzewa wpiszcie hasło „Napoje energetyzujące”.
- W wyższej rubryce pnia drzewa zapiszcie 3 możliwe stanowiska:
 1. Tak, warto pić.
 2. Nie, nie warto pić.
 3. Tak, ale wyjątkowo (sporadycznie).
- W koronie drzewa podajcie pozytywne i negatywne skutki tych trzech postaw wobec energetyków.
- Najwyżej umieśćcie zapis uzgodnionego stanowiska i podajcie jego wartości.

„Drzewo decyzyjne” Polecenie do pracy w grupach.

- Po wysłuchaniu argumentów „za” i „przeciw” energetykom, przeanalizujcie trzy stanowiska wobec tych napojów przy pomocy drzewa decyzyjnego.
- W dolnej rubryce pnia drzewa wpiszcie hasło „Napoje energetyzujące”.
- W wyższej rubryce pnia drzewa zapiszcie 3 możliwe stanowiska:
 1. Tak, warto pić.
 2. Nie, nie warto pić.
 3. Tak, ale wyjątkowo (sporadycznie).
- W koronie drzewa podajcie pozytywne i negatywne skutki tych trzech postaw wobec energetyków.
- Najwyżej umieśćcie zapis uzgodnionego stanowiska i podajcie jego wartości.

