

# Iceberg Programa



## Nire bizitzako argazkia

## SARRERA

Gazteek eta nerabeek askotariko arriskuak hartzen dituzte nortasuna bilatzeko ahaleginean, nerabezarotik helduarora igarotzeko bidean: besteak beste, sexuari eta elikadurari dagozkion arriskuak; bizikletak, motoak edo bestelako ibilgailuak gidatzeari dagozkionak; osasunarentzat kaltegarri diren substantziak hartzeari dagozkionak alkoholaren gehiegizko kontsumoa, esaterako.

Gerora, arriskua hartu ondoren, egin duten horretaz ohartzen direnean, nerabeen emozioak eta sentimenduak denetarikoak izan daitezke: harridura, beldurra, poza, konfiantza... Argi dago, ordea, gutxitan gelditzen direla hotzepel.

Lehenik eta behin, argi eduki behar dute zein diren alkohol-intoxikazio akutuaren edo mozkorraldiaren pausoak, horien garapena nola eten pentsa dezaten: 1. Kontsumoa. 2. Erreflexuak gutxitzea, euforia, desinhibitzea. 3. Orientaziorik eza koordinaziorik eza, ikusmen-zolitasunaren galera, nekea. 4. Mozkorraldia: orekari eusteko zailtasuna, koordinatzeko zailtasuna, logalea, gonbitoak, hizkeraren alterazioa, suminkortasuna, labilitate emozionala, amnesiak. 5. Ibiltzeko autonomiaren galera, nahasmendua. 6. Koma etilikoa. 7. Heriotza, bihotza eta arnasa gelditu direlako.

Ondoren, erakutsi kontsumoaren edo kontsumorik ezaren zenbait eredu, eta horiek aztertu, osatu eta beren bizitzako errealitatean kokatu beharko dituzte.

Azkenik, banatu "Sentimenduak edanarekin ez estaltzeko alternatibak" orria, eta, taldeka, beren bizitzan ohikoa den horri aplikatuta osatu beharko dute.

## HELBURUAK

- ☒ Alkoholkontsumoaren ondorioen inguruko hausnarketa eta kontzientzia sustatzea.
- ☒ Egoera jakin batzuei aurrez erantzun diezaieten sustatzea.
- ☒ Beren inguru hurbileneko alkoholkontsumoei aurre egiteko gutxieneko gaitasunak sustatzea.

## METODOLOGIA

Jarduerari ekingo zaio "Trabajo grupo experimento alcohol" bideoa ikusita. Ikusi ondoren, osatu hiruzpalau pertsonako taldeak eta banatu "Intoxikazio alkoholikoaren edo mozkorraldiaren pausoak" fitxa. Fitxa horretan jarri beharko dituzte beren ustez zer-nolako sintomak agertzen diren alkohol-kontsumoaren eta odoleko alkohol kopuruaren edo alkoholemiaren arabera. Partekatu fitxako edukia guztien artean, eta galdera hau egin: zure inguruan zenbateraino iristen dira fase horiek? Zer ondorio atera dituzte?

Ondoren, erakutsi alkoholarekin zerikusia duten hiru argazki, eta, taldeka, honako hauek aztertu beharko dituzte: talde-presioa dagoen, erreala edo itxurazkoa den, zer ondorio dakartzan... Behin horiek elkarri azalduta, talde bakoitzak argazki bat aukeratuko du (talde guztien artean hiru argazkiak aukeratu behar dira), eta istorio bat osatu beharko du aukeratutakoaren inguruan (lagunartea eta familia-ingurua; gidoi bat taldeko, argazkiarekin zerikusia duena). Komiki gisa osatu behar dute istorioa, garapen eta amaieraduna. Ikasgela osoak talde bakoitzak landutakoa aztertuko du, eta mobiola-metodoa aplikatu edo ez erabakiko du, zeinaren bidez istorio bakoitza geldiaraz daitekeen (geldiarazi nahi baldin bada). Horren ostean, taldeka, "Sentimenduak edanarekin ez estaltzeko alternatibak" fitxa landuko dugu.

Jarduera amaitzeko, "Motivación marcianos" bideoa ikusiko dugu.



**BIDEOA IKUSIKO DUGU: "Trabajo grupo experimento alcohol"**

Bideoa ikusi eta taldeka eztabaidatuko dugu:



<https://www.youtube.com/watch?v=LxF91seEj6g>

1. Gehienbat zerk eman dizue atentzia? Zergatik?
2. Ez zenekiten zerbait ikasi al duzue?
3. Bideoa gelan ez dagoen lagun bati azaldu beharko bazeniote, zer esango zenioke?
4. Ateratako ondorioak

**INTOXIKAZIO ALKOHOLIKOAREN PAUSOAK: MOZKORRALDIA**

Bete "Zein sintoma agertzen dira?" zutabea ondoko zutabeen dauden efektuak – sintomak erabilita. Kontuan hartu balitekeela sintomak bat ez etortzea ondoan dituzten alkohol-mailekin.

Odoleko alkohol-tasa	Zer-nolako sintomak agertzen dira?	Efektuak - Sintomak
0.00	☺ ☺	Euforia Mozkorra
0.15 – 0.50	☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Desinhibizioa Orientaziorik eza Funtzio normalak Ibileraren trastornoa Kontzientzia galtzea Koordinaziorik eza Autokritika urritua Gehiegi balioztatutako gaitasuna
0.80 – 1.50	☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Sintomarik ez Koma Orekaren asaldura Nekea - akidura Arrisku-balorazioaren alterazioa
1.50 – 3.00	☺ ☺ ☺	Erreflexuak gutxitzea Mugimendu-trastornoak Ikusmen-zolitasunaren galera
3.00 – 4.50	☺ ☺ ☺	Heriotza-arrisku larria Nahasmena Distantziaren distortsioa
>4.50	☺	Mozkorraldi sakona

## Taldeka, erantzun honako galdera hauei:

Zuen inguruan izaten al da mozkor edo intoxikazio etilikorik?

- ✓ Erantzuna baiezkoa bada: zer maiztasunekin? Nork izaten dituzte: mutilek edo neskek? Zer-nolako ondorioak ekartzen ditu?

- ✓ Erantzuna ezezkoa bada: zenbaterainokoa izaten da kontsumoa?

Zer da alkohol-tolerantzia?

Tolerantzia daukaten gazteek aukera handiagoa al dute etorkizun hurbilean **alkohol-mendekotasuna** garatzeko? Zergatik?

Zenbat alkohol-mendekotasun mota ezagutzen dituzue?

Nola saihestu daitezke mendekotasun horiek?

Partekatu ikasgela osoaren artean. Ondorioak.

## "Intoxikazio alkoholikoaren pausoak: mozkorraldia" fitxaren erantzunak:

Odoleko alkohol-tasa	Sintomak
0.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Sintomarik ez</li> <li>☉ Funtzio normalak</li> </ul>
0.15 – 0.50	☉ Erreflexuak gutxitzea
	☉ Euforia
	☉ Arrisku-balorazioaren alterazioa
	☉ Autokritika urritua
	☉ Gehiegi balioztatutako gaitasuna
0.80 – 1.50	☉ Mugimendu-trastornoak
	☉ Distantziaren distortsioa
	☉ Desinhibizioa
1.50 – 3.00	☉ Orientaziorik eza
	☉ Nahasmena
	☉ Koordinaziorik eza
	☉ Nekea - akidura
3.00 – 4.50	☉ Ikusmen-zolitasunaren galera
	☉ Mozkorra
	☉ Orekaren trastornoak
>4.50	☉ Ibileraren trastornoak
	☉ Mozkorraldi sakona
	☉ Kontzientzia-galtzea
	☉ Koma
	☉ Heriotza-arrisku larria

## ALKOHOL KONTSUMOAREN ARGAZKIAK

1. argazkia: Alkohola kontsumitzeko presioak



2. argazkia: Akabo festa: hasi da mozkorraldia





3. argazkia: Alkoholik gabe ondo pasatzen dugu



**1. argazia: Alkohola kontsumitzeko presioak**

Eztabaidatzekoak:

**Zergatik kontsumitzen da alkohola?** Dibertitzeko, lagunek kontsumitzen dutelako... Osatu zerrenda bat taldeko guztien iritziarekin, eta ondoren eztabaidatu.



Aldatu edo moldatu al daitezke arrazoi horiek, edo beste batzuk trebatu al daitezke? Zer beharko litzateke horretarako?

Nola egin ahalko litzateke hori (teorikoki bada ere)?

Partekatu ikasgela osoaren artean

## 2. argazkia: Akabo festa. Hasi da mozkorraldia

Jorratu beharrekoak:

**Jendeak zer sentitzen du alkohol-intoxikazio akutua duenean?** Azaldu eta idatzi ezagutzen dituzun esperientziak, zureak zein zure ingurukoak.



Zergatik iritsi ziren egoera horretara? Nahita edo nahi gabe izan zen.

Saiatu kontakizuna egiten edo osatzen (edan aurretik, edan bitartean, alkohol-intoxikazioa azaltzean, etxera bueltan...).

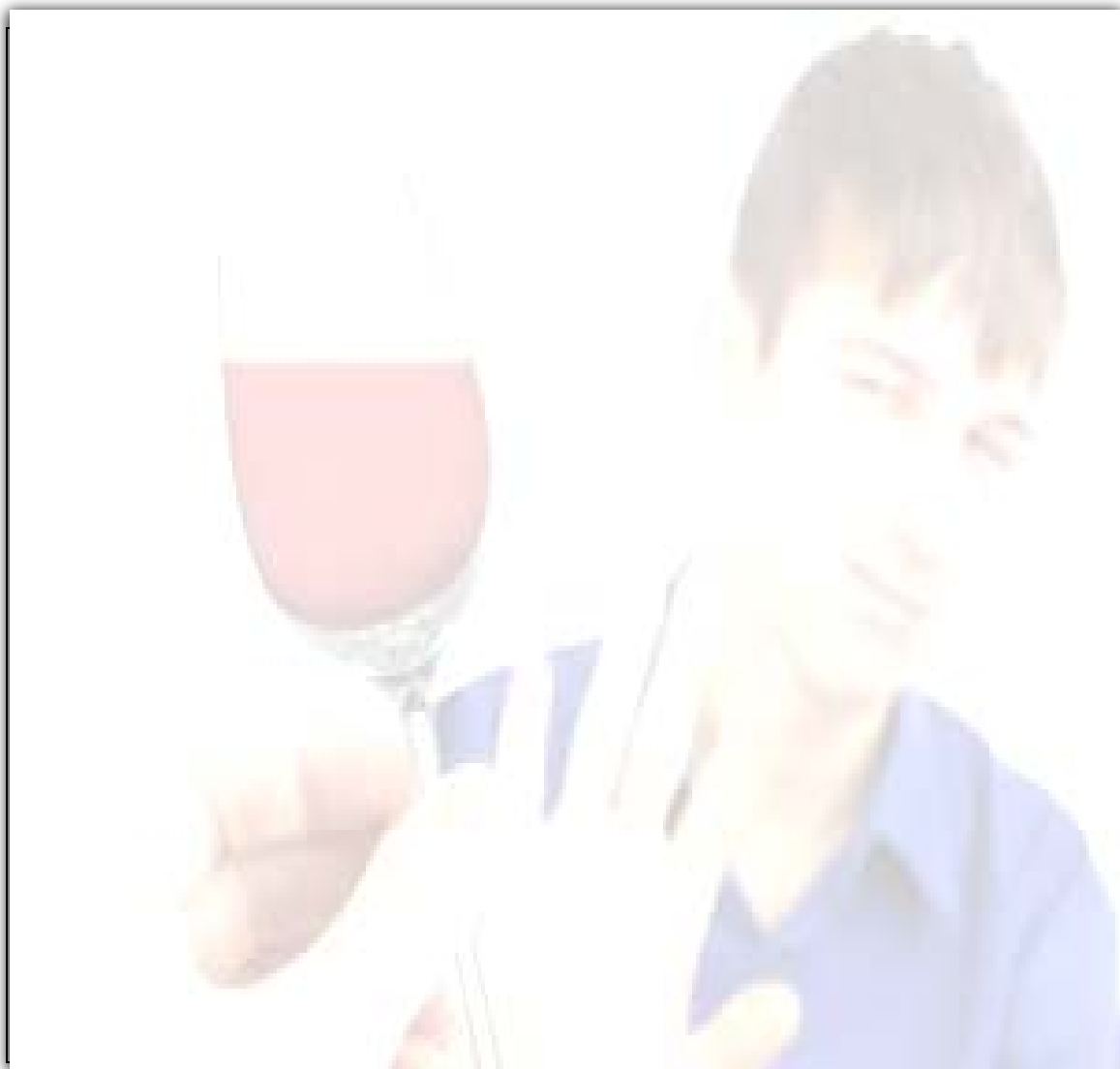
Aldatu al daiteke gertaturikoa? Atzera egin ahalko bagenu (mobiola), nola aldatuko genuke istorioa? Saiatu ados jartzen.

Partekatu ikasgela osoaren artean

### 3. argazia Alkoholik gabe ondo pasatzen dugu

Eztabaidatzekoak:

**Nola dibertitzen gara alkoholik ez dagoenean?** Egin zerrenda bat aisialdian alkoholik gabe egiten dituzuen jardurekin. Jaso taldeko guztien iritzia eta ondoren eztabaidatu.

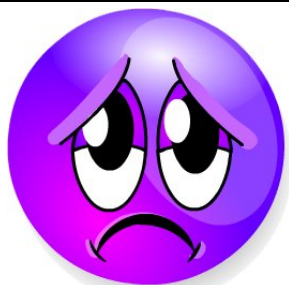


Konparatu jarduera horiek alkohol gehiegi edandakoan egiten dituzunekin.

Nola sentitzen zara?

Partekatu ikasgela osoaren artean

## JARDUERA: SENTIMENDUAK EDANAREKIN EZ ESTALTZEKO ALTERNATIBAK



3akardadea, tristura,  
depresioa

Norbait bakarrik, triste edo deprimituta sentitzen bada, edan beharrean, hau egin dezake:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Sumina, haserrea

Norbait suminduta edo haserre sentitzen bada, edan beharrean, hau egin dezake:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



lotsa, segurtasunik  
gabea, urduritasuna

Norbait lotsatuta, segurtasunik gabe edo urduri sentitzen bada, edan beharrean, hau egin dezake:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Asperraldia

Norbait aspertuta sentitzen bada, edan beharrean, hau egin dezake:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Jarduera amaitzeko “Motivación marcianos” bideoa ikusi:



<https://www.youtube.com/watch?v=LxF91seEj6g>

Zer adierazten dizu bideoaren mezuak?

Partekatu

Landutako guztiaren ondorioak

Informazio gehiagorako:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)