

Vertaistervarit – Päihdepele

Päihdepeleä voit käyttää 2-4 henkilön pienryhmissä tai yksin.

Pohtikaa keskustellen ja perustellen onko väittäjä oikein tai väärin.

Lisää halutessasi uusia väittämiä peliin.

Mukavia keskusteluhetkiä pelin parissa 😊

Oikeat päihdeväittämät:

Edellisenä päivänä juotu alkoholi vaikuttaa seuraavan päivän liikkumiseen.

Alkoholi poistaa kehosta nestettä aiheuttaen näin nestehukkaa.

Alkoholin poistumista elimistöstä ei voi nopeuttaa.

Alkoholi sisältää paljon kaloreita ja vaikeuttaa näin painonhallintaa.

Alkoholin käyttäminen nostaa verenpainetta.

Alkoholi heikentää unenlaatua, jolloin keho ei pääse kunnolla palautumaan rasituksista.

Ikääntyessä alkoholi vaikuttaa voimakkaammin ja siksi pienistäkin määristä voi olla haittaa.

Väärät päihdeväittämät:

Yömyssy eli pieni alkoholiannos ennen nukkumaan menoa on hyvä unilääke.

Alkoholilla ei ole vaikutusta tapaturmariskiin.

Alkoholin käyttäminen lisää rasvanpolttoa kehossa.

Alkoholi on ainoa keino lievittää jännitystä sosiaalisissa tilanteissa.

Tapa juoda alkoholia saunan jälkeen ei ole riippuvuutta.

Nuuskan tai sähkösavukkeen käyttö on parempi tapa kuin polttaa tupakkaa.

Omat alkoholitottumukset eivät vaikuta jälkipolviin.