



Elevmateriale

VR FestLab – et læringsforløb om alkohol

Promille

1 genstand svarer til 12 g ren alkohol eller 1,5 cl. ren alkohol, hvilket er det samme som alkoholindholdet i en almindelig øl.

I gennemsnit fordeler alkoholen sig i 60 % af kropsvægten hos kvinder og i 70 % af kropsvægten hos mænd. Derfor tages der højde for køn og vægt ved beregning. Alkohol forbrændes med 0,15 promille pr. time.

Hvad er en genstand?

1 genstand = 12 g ren alkohol

1 alm. øl 33 cl, 4,6 %

1 alm. breezer 33 cl, 4,5 %

1 glas vin på 11 cl, 14 %

9 cl. "shots" flasker, 16,4 %

4 cl. stærk spiritus (fx. vodka, gin eller rom) ca. 40 %

Udregning af promille

Mand	Kvinde
$(\text{Alkohol i g} / (\text{kropsvægten i kg} \times 70 \%)) - (0,15 \times \text{timer fra drikkestart}) = \text{promille}$	$(\text{Alkohol i g} / (\text{kropsvægten i kg} \times 60 \%)) - (0,15 \times \text{timer fra drikkestart}) = \text{promille}$

Eksempler på udregninger og udregningsøvelser

Her vises et par eksempler på promilleudregninger. For regnestykkets skyld, er der fyldt rigeligt med alkohol på personerne.

Eksempel a)

En kvinde på 50 kg drikker 5 øl (5 x 12 g alkohol) på halvanden time. Beregningen for hendes promille efter de halvanden time ser således ud:

$$((5 \times 12 \text{ g}) / (50 \times 60 \%)) - (0,15 \times 1,5) = 1,78$$

Eksempel b)

En mand på 80 kg drikker 6 øl (6 x 12 g alkohol) på to timer. Beregningen for hans promille efter de to timer ser således ud:

$$(6 \times 12 \text{ g} / (80 \times 70 \%)) - (0,15 \times 2) = 0,99$$



Hvad er din promille, hvis du drikker to øl?

Prøv nu at udregne, hvad din promille er umiddelbart efter, at du har drukket to øl.

Indsæt din vægt i kg på den første tomme plads (gul) og 60 % på den næste tomme plads (grøn), hvis du er kvinde og 70 %, hvis du er mand. Der tages ikke højde for forbrænding:

$$2 \text{ øl} \times 12 \text{ g} / (\text{ [] } \times \text{ [] } \%) = \underline{\hspace{2cm}}$$

Hvad betyder det? Hvor fuld er jeg så?

Fakta

Det sker der ved de forskellige promiller

- 0,2 – Dine øjne begynder at få svært ved at omstille sig fra lys til mørke
- 0,5 – Du må ikke længere køre bil i Danmark
- 0,8 – Din reaktionstid bliver dårligere, og du bliver mere modig
- 1,5 – Balancen og koncentrationsevnen svigter
- 2-3 – Du falder i søvn og tisser måske i bukserne
- Over 3 bliver promillen farlig og kan få dig til at holde op med at trække vejret

Kilde: Videnskab.dk

Promilleopgaver

Opgave 1.

Nogle unge har tradition for at servere 16 shots for fødselaren til en 16-års fødselsdag. Nogle shots indeholder alkohol, andre ikke. Vi leger i dette eksempel, at der tilsammen i de 16 shots glas er 4 genstande. Du drikker disse shots på under en time.

- A) Hvad ville din promille være, hvis du fik 4 genstande på en time?
- B) Hvad ville din promille være efter 3 timer?
- C) Hvad ville din promille være efter 4 timer?
- D) Hvornår ville du være ædru igen?
- E) Snak sammen om, om det kan være farligt at lave disse shots-bakker til fødselsdage?



Opgave 2.

En pige på 50 kg og en dreng på 65kg drikker hver 2 øl.

- a) Hvad vil pigens promille være efter 30 min?
- b) Hvad ville drengens promille være efter 30 min?

Alkohol dilemmaer

Dilemma 1

Du er inviteret til en 16-års fødselsdag. Det er tre venner som holder en fælles fødselsdag i et forsamlingshus, så der er mange gæster, både nogle du kender, og nogle du ikke kender. Du ankommer, da festen har været i gang lidt tid. Et par af dine venner og et par stykker, der er lidt ældre, som du ikke kender så godt spiller beer pong. De får øje på dig, og råber til dig, om du ikke vil være med. Du har hjemmefra aftalt med dine forældre, at du ikke skal drikke.

- Hvad gør du i situationen?
- Hvordan kan man lave beer pong, så alle, uanset om de drikker eller ej, føler sig velkommen?

Dilemma 2

Dine forældre er i sommerhus, og du har fået lov til at invitere et par veninder/venner over for at hygge og sove.
På et tidspunkt foreslår den ene, at I tager noget alkohol i dine forældres barskab.

- Hvad gør du?

Dilemma 3

Du er til fest med din storebrors gymnasieklasse. En del af dem drikker, og du bliver også tilbudt noget. Du har bestemt hjemmefra, at du ikke vil drikke.

- Hvordan reagerer du på det første tilbud om alkohol?

Til pigerne:

Nogle af de populære piger fra klassen spørger, om du vil med ud at danse. De spørger også, om du vil have noget at drikke.

- Hvad gør du her?

Til drengene:

I står udenfor sammen med en gruppe af de drenge, som er mest 'fremme i skoene'. De drikker og snakker om, hvem der har scoret hvem. De prikker til dig og spørger, om du overhovedet har prøvet noget endnu. En af dem sender en flok nyåbnede Breezers rundt med ordene "værsgo".

- Hvad gør du i denne situation?

Dilemma 4

I er til fest hos en fra klassen. Hendes forældre er ikke hjemme. Hen på aftenen opdager I, at en af pigerne er gået helt kold på toilettet. Hun har drukket og er virkelig fuld.

- Hvad gør I?
- Er der ting ved situationen, der kan påvirke jeres beslutning?

Dilemma 5

En fra klassen holder fest. Du ved, at nogle af de andre tager noget alkohol med. Du må endnu ikke drikke for dine forældre.

- Hvad gør du?
- Hvad kan have indflydelse på dit valg?

Dilemma 6

Du har været vild med en person i et stykke tid, og til en fest har du endelig fået personen lidt for dig selv. I snakker og har det hyggeligt. Personen spørger, om ikke I skal drikke nogle shots sammen. Du har allerede drukket noget og kan mærke, at du ikke skal have mere, hvis ikke du skal gå kold eller dumme dig over for personen.

- Hvad gør du i situationen?

Dilemma 7

Nanna er 14 år. Hun har slet ikke tænkt, at alkohol var noget, der var aktuelt endnu. Det er lørdag aften og hendes forældre har lige åbnet en flaske rosé. De spørger, om ikke Nanna vil have et glas med, så hun kan prøve at få lidt alkohol hjemme.

- Hvordan ville I reagere, hvis det var jer?
- Er det okay at Nannas forældre tilbyder hende alkohol, når hun er 14 år?

Dilemma 8

I hænger ud et sted i byen. Nogle af dem, du står med, begynder at snakke om, om ikke I skal købe noget alkohol. Ingen af jer er gamle nok til at købe alkohol.

- Hvordan har du det med det?
- Hvordan reagerer du i situationen?