|  |
| --- |
| Pokyny pre vyplnenie kalendára s časovým prehľadom užívania alkoholu |

Aby ste nám pomohli posúdiť Vaše pitie, potrebujeme mať predstavu o tom, ako ste v posledných \_\_\_\_ dňoch užívali alkohol. Preto by sme Vás chceli požiadať, aby ste vyplnili priložený kalendár.

* Vyplnenie kalendára nie je ťažké!
* Snažte sa byť čo najpresnejší/ia.
* Uvedomujeme si, že si nespomeniete úplne na všetko. To je v PORIADKU.
* **ČO TREBA VYPLNIŤ**

• Ide o to, aby ste ku **každému dňu** v kalendári zapísali číslo.

• V dňoch, keď ste nepili, napíšete „0“.

• V dňoch, keď ste pili, napíšete celkový počet pohárikov, ktoré ste mali.

• Chceme, aby ste na zaznamenanie svojho pitia do kalendára použili „štandardné poháriky“. *Napríklad,* ak ste mali 6 pív, napíšete k tomuto dňu číslo 6. Ak ste vypili dva alebo viac rôznych druhov alkoholických nápojov ako napríklad 2 pivá a 3 poháre vína za deň, napíšete k tomuto dňu číslo 5.

**Je dôležité, aby ste urobili nejaký záznam každý deň, aj keď napíšete „0“.**

* **VÁŠ NAJLEPŠÍ ODHAD**

• Uvedomujeme si, že nie je ľahké spomenúť si na všetko so 100% presnosťou.

• Ak si nie ste istý/á, či ste vypili 7 alebo 11 pohárikov, alebo či ste pili vo štvrtok alebo v piatok, **uveďte svoj najlepší odhad!** Dôležité je, že 7 alebo 11 pohárikov sa veľmi líši od 1 alebo 2 či 25 pohárikov. Cieľom je získať prehľad o tom, ako často ste pili, koľko ste pili a aké sú vaše zvyklosti pri pití.

* **UŽITOČNÉ RADY**

• Ak si vediete diár, môžete ho použiť ako pomôcku pri spomínaní si na svoje pitie.

• V kalendári sú vyznačené sviatky ako Veľkonočný pondelok a Vianoce, aby Vám pomohli lepšie si spomenúť na pitie. Porozmýšľajte tiež o tom, koľko ste vypili počas svojich vlastných sviatkov a udalostí, ako sú narodeniny, dovolenka alebo oslavy.

• Ak máte pri pití pravidelné zvyklosti, môžete ich tiež využiť pri spomínaní si na svoje pitie. Napríklad, možno zvyknete piť cez týždeň či počas víkendu, pijete viac v lete, keď cestujete, alebo možno pijete každú stredu, potom ako si zašportujete.

* **VYPĹŇANIE KALENDÁRA**

• V prílohe je prázdny kalendár. Každý deň sem zapíšte počet štandardných pohárikov, ktoré ste mali.

• Časové obdobie, o ktorom v kalendári hovoríme, je

**od \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

• Pri odhade vášho pitia buďte čo najpresnejší/ia.

• **PRED ODOVZDANÍM KALENDÁRA SI DÔSLEDNE SKONTROLUJTE**, ŽE STE VYPLNILI **VŠETKY** DNI.

• Predtým, ako začnete, si na nasledujúcej strane pozrite **VZOROVÝ KALENDÁR A TABUĽKU ŠTANDARDNÝCH POHÁRIKOV**.

|  |
| --- |
| Pokyny pre vyplnenie kalendára s časovým prehľadom užívania alkoholu |

* **VZOROVÝ KALENDÁR**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2000 | NEDEĽA | PONDELOK | UTOROK | STREDA | ŠTVRTOK | PIATOK | SOBOTA |
|  |  |  |  |  |  | 18 | 20 |
| SEPT | 37 | 40 | 53 | 68 | 71 | 80 | 911 |
| 102 | 112 | 120 | 133 | 145 | 1514 | 164 |
| 172 | 180 | 190 | 200 | 210 | 222 | 2313 |
| 240 | 250 | 266 | 270 | 280 | 290 | 302 |

## KONVERZNÁ TABUĽKA ŠTANDARDNÝCH POHÁRIKOV

### Jeden štandardný pohárik sa rovná

◆ **0,5 l PIVA (5%) (U.S. štandard je 3,6 dl)**

◆ **2 dl VÍNA (10% - 12%) (U.S. štandard je 1,5 dl)**

◆ **1 dl DESTILOVANÉHO VÍNA (16% - 18%) (U.S. štandard je 0,9 dl) (napríklad vermut,
sherry, portské, a podobne)**

◆ **0,5 dl TVRDÉHO ALKOHOLU (43% - 50%) (U.S. štandard je 0,4 dl)**

◆ VÍNO: 1 fľaša

 7,5 dl = 3,75 štandardných pohárikov

 1,5 liter = 7,5 štandardných pohárikov

 7,5 dl destilovaného = 8,3 štandardných pohárikov

◆ TVRDÝ ALKOHOL: 1 fľaša

 3,6 dl = 7 štandardných pohárikov

 7,5 dl = 15 štandardných pohárikov

 1 l = 20 štandardných pohárikov