

TEMAT: UZALEŻNIENIA SĄ GROŻNE. Na lekcji poznasz, co to jest uzależnienie; od czego można się uzależnić; jakie są skutki uzależnień?

1. Przeczytaj co to są uzależnienia?

to, że wywołują **uzależnienie**, czyli niemożliwe do opanowania pragnienie ponownego zażycia określonej substancji.

2. Zapoznaj się ze skutkami picia alkoholu i palenia papierosów

Skutki picia alkoholu i palenia tytoniu



- zaburzenia czynności układu nerwowego
- zakłócenia rytmu serca
- rozwój choroby nadciśnieniowej
- uszkodzenie wątroby oraz ściany żołądka i jelit
- rak jamy ustnej i gardła
- zaburzenia w wytwarzaniu komórek rozrodczych

- rak jamy ustnej, gardła, krtani i płuc
- przewlekłe zapalenie oskrzeli
- uszkodzenie ściany żołądka
- rak trzustki
- niedotlenienie serca
- niedotlenienie mózgu

3. Zobacz, co to jest palenie bierne?

nie jest wdychanie dymu pochodzącego z papierosów wypalanych przez inne osoby, czyli tak zwane **palenie bierne**.

4. Zobacz od czego jeszcze można się uzależnić?

■ Narkotyki są najbardziej niebezpiecznymi środkami uzależniającymi

Narkotyki powodują szybkie wyniszczenie organizmu. Uszkadzają głównie mózg, a także inne narządy wewnętrzne. Trzeba być bardzo ostrożnym, ponieważ narkotyki występują w różnych postaciach, między innymi jako słodycze, tabletki, płyny, proszki, specjalne papierosy i substancje do wążania. Musimy pamiętać, że wbrew temu, co mogą mówić inni, nie istnieją ani bezpieczne narkotyki, ani ich bezpieczne dawki.

■ Uzależnienie od korzystania z urządzeń elektronicznych

Korzystanie z urządzeń elektronicznych ma niewątpliwie wiele zalet: umożliwia szybki dostęp do informacji, pozwala na kontakt z rodziną i przyjaciółmi, zapewnia rozrywkę. Może mieć jednak także szkodliwy wpływ na nasz organizm.

Uzależnienie od komputera rozwija się powoli i niepostrzeżenie, gdy użytkownik coraz więcej czasu spędza przed ekranem. Coraz częściej rezygnuje z posiłków, zaniedbuje obowiązki, ogranicza kontakty z rodziną i przyjaciółmi, a ostatecznie funkcjonuje wyłącznie w wirtualnej rzeczywistości.

Uzależnienie od telefonu komórkowego może rozwinąć się u osób, które prawie nigdy nie rozstają się z tym urządzeniem i nieustannie z niego korzystają. Zwykle jest to uzależnienie od wysyłania SMS-ów i MMS-ów, rozmawiania na czacie lub grania w gry. U osoby uzależnionej brak działającego telefonu może wywołać rozdrażnienie, a nawet atak paniki.



Warto wiedzieć

Uzależnienie od korzystania z urządzeń elektronicznych jest chorobą, którą należy leczyć, podobnie jak uzależnienie od alkoholu, nikotyny czy narkotyków.



Osoby uzależnione od korzystania z komputera funkcjonują w wirtualnej rzeczywistości.



Osoby zbyt często korzystające z telefonów unikają bezpośrednich kontaktów towarzyskich.

Masz zadanie do wyboru:

Zapisz do zeszytu co to jest uzależnienie i palenie bierne? lub narysuj plakat, aby ludzie nie palili papierosów!

