Godzina z wychowawcą kl.8a- Grażyna Szczepanowska

11.05- 15.05.20

14.05.20(czwartek)

# Używki, czym są i dlaczego są szkodliwe?

Nauczysz się

1. Wyjaśniać, co to są uzależnienia,
2. Dlaczego nie należy przyjmować używek i [środków energetyzujących](https://epodreczniki.pl/a/uzywki-czym-sa-i-dlaczego-sa-szkodliwe/DBfMArZu2#DBfMArZu2_pl_main_concept_3),
3. Podawać przykłady i opisać konsekwencje ich przyjmowania.

<https://epodreczniki.pl/a/uzywki-czym-sa-i-dlaczego-sa-szkodliwe/DBfMArZu2>

# 1.Wstęp

# 2. Uwaga, niebezpieczeństwo!

### 3.Uwaga, niebezpieczeństwo!

Wykonaj :

- zad.1

-zad.2

-zad.3

4, Zapoznaj się z pojęciami :

**Alkoholizm**

uzależnienie od picia alkoholu

epodreczniki.pl

Osoba uzależniona pije stale lub z niedługimi przerwami, tworzy przy tym zwykle cały system mechanizmów psychologicznych, zaprzeczających istnieniu choroby (np. bagatelizowanie, oskarżanie innych); zależność od alkoholu ma charakter psychiczny i fizyczny, w niektórych środowiskach także społeczny. Przewlekłe zatrucia alkoholowe powodują występowanie licznych zaburzeń somatycznych (m.in. uszkodzenie wątroby, trzustki, serca, mózgu, przewodu pokarmowego), psychoz alkoholowych oraz ryzyko szkodliwych skutków dla potomstwa; stopniowo narasta degradacja osobowości oraz nieprzystosowanie społ.; alkoholizm ma często znaczenie kryminogenne.

Encyklopedia PWN

**Asertywność**

Umiejętność obrony własnych praw oraz wyrażania własnego zdania i jego obrony stanowczo, lecz bez zachowań agresywnych lub szkodzących innej osobie.

epodreczniki.pl

E‑papieros

Niewielkie urządzenie zasilane baterią zawierające pojemnik z  płynem zwanym liquidem z dodatkiem nikotyny, dające użytkownikowi podobne wrażenie, jak przy paleniu papierosa.

Nałóg

Wykonywanie szkodliwych dla organizmu czynności (np. palenia papierosów) wywołane przez uzależnienie.

**Środki energetyzujące**

Odżywki - środki spożywcze wzbogacone w określone składniki lub o zwiększonej zawartości składników naturalnych, o różnym przeznaczeniu żywieniowym.

Encyklopedia PWN

**Tytoń**

Rodzaj roślin pochodzących z obu Ameryk i Australii; liście tytoniu służą jako surowiec to wyrobu papierosów i cygar.

epodreczniki.pl

**Uzależnienie**

Silna potrzeba zażycia jakiejś substancji lub wykonania czynności.

epodreczniki.pl

**Używka**

Substancja wywołująca określony wpływ na organizm, zwykle pobudzająca lub uspokajająca, która nie jest niezbędna do życia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.

epodreczniki.pl

Pozdrawiam