

Přírodověda 5 – práce na týden 30.3. – 3.4.

Vyučující: Eva Vaníčková

Zápisky do sešitu:

ZDRAVÍ A ZÁVISLOST

- Je nutné **pečovat o své zdraví** – to, jak žijeme teď, ovlivní naše zdraví i **v budoucnosti**
- Mnohým nemocem můžeme **předejít**
- Měli bychom mít:
 - **Správné stravovací návyky**
 - **Dbát na dostatečnou hygienu**
 - **Mít dostatek pohybu**
 - **Dostatečně spát a odpočívat**
 - **Mít dobré vztahy s druhými lidmi v rodině i ve škole** (naše tělesné zdraví úzce souvisí s psychickým zdravím)

- Existuje mnoho látek, které mohou **poškodit** naše zdraví – s některými se setkáváme **NEDOBROVOLNĚ** - např. dýcháme **znečištěný vzduch** (výfukové plyny, plyny z továren)
- Někteří lidé si ničí své zdraví užíváním **drog** – to jsou látky, které **ovlivňují duševní stav člověka, jeho chování** – vzniká na nich **závislost**
- Drogově závislí lidé podřídí celý život shánění drogy – utratí za ni všechny peníze, často i kradou, často umírají v mladém věku
- Pro mladistvé jsou drogy **OBZVLÁŠT NEBEZPEČNÉ**

ÚKOL do sešitu: zkus napsat, co všechno může člověk kvůli drogám ztratit?

Co člověku hrozí při předávkování drogou?