

## Přírodověda 5 práce do 17.4.

Vyučující Eva Vaníčková

### Zdraví a závislost

DROGY – mezi drogy patří například: marihuana, pervitin, kokain, různá ředidla,  
ale i ALKOHOL a NIKOTIN

Alkohol – je pro děti a mladistvé velmi **nebezpečný**

- **Do 18 let se nesmí prodávat** dětem a mladistvým
- Způsobuje ztrátu koordinace pohybu (opilý člověk vrávorá) , **útlum myšlení** , někdy i **agresivitu** (=útočné nebo nepřátelské chování)
- Na otravu alkoholem je možné i **zemřít**

Nikotin – je to látka obsažená v listech tabáku – z něj se vyrábí cigarety

- Způsobuje, že kuřáci nedokážou se svou závislostí na kouření přestat
- Kouření způsobuje mnoho **závažných onemocnění**

Odmítnutí drogy – pokud vám někdo nabídne drogu (starší kamarád) – je dobré naučit se říci **NE**, i kdyby vás nutili (např. „Když nechceš, nepatříš do naší party“) – protože správní kamarádi **respektují** naše rozhodnutí, k ničemu nás **nenutí** a neposmívají se

Další druhy závislostí:

- Gamblerství – chorobná závislost na hraní hazardních her
- Sledování televize
- Hraní počítačových her
- Sledování internetu

Tyto 3 poslední závislosti vypadají nevinně, ale často vás **okrádají o čas – volný čas bychom měli trávit aktivně** (sportem, pobytem v přírodě,...)

ÚKOL DO SEŠITU: 1. Vyhledejte, kterými nemocemi jsou ohroženi kuřáci

2. Nakresli plakát proti drogám (můžeš si vybrat jednu třeba nikotin) – jedna stránka v sešitě

3. Napiš seznam všeho, co bys mohl dělat odpoledne po škole místo toho, abys seděl u počítače, tabletu, telefonu či televize - berte běžný den, ne teď, když musíme být téměř stále zavřeni doma)