Data zajęć: 04.05.20r.

Data przesłania zadania: 11.05.20r., do godz. 12.50

**Instrukcja dla ucznia**

I Zapisz temat i notatkę w zeszycie.

Temat: Uzależnienia i ich skutki.

Podstawa programowa

Uczeń wyjaśnia, co to są uzależnienia, podaje ich przykłady i opisuje konsekwencje;

uzasadnia, dlaczego nie należy przyjmować używek i środków energetyzujących oraz zbyt długo korzystać z telefonów komórkowych;

**II** Na podstawie tekstu z podręcznika strona 130 -134 oceń prawdziwość informacji przedstawionych w poniższej notatce. Przy informacjach prawdziwych postaw literkę ,,P” a przy fałszywych ,,F”. Błędne informacje popraw tak, by były prawdziwe**.**

Odpowiedź prześlij w takiej postaci np.1a) P, 1b)F( tu wpisz prawidłową odpowiedź) itd**.(przy informacjach, które oceniłeś jako fałszywe w nawiasie podaj prawdziwą odpowiedź)** na adres [MMMazurek16.08@gmail.com](mailto:MMMazurek16.08@gmail.com)

W tytule wiadomości padaj imię i nazwisko, klasę, numer z dziennika i temat lekcji.

**Notatka**

1. Uzależnienie – niemożliwe do opanowania pragnienie ponownego zażycia

określonej substancji lub wykonania określonej czynności.

1. Przykłady uzależnień:

- od nikotyny

- od alkoholu

- od narkotyków

- od urządzeń elektronicznych

1. Palenie bierne – wdychanie dymu pochodzącego z papierosów wypalanych

przez inne osoby.

1. Asertywność – pozostawanie przy własnym zdaniu i poszanowanie innych

opinii.

1. Skutki picia alkoholu:

- uszkodzenie wątroby oraz ściany żołądka i jelit

- zaburzenia czynności układu nerwowego

- zakłócenie rytmu serca

- rozwój choroby nadciśnieniowej

- rak jamy ustnej i gardła

- zaburzenie w wytwarzaniu komórek rozrodczych

5. Skutki palenia papierosów:

- niedotlenienie mózgu i serca

- rak płuc, trzustki, jamy ustnej, gardła i krtani

- przewlekłe zapalenie oskrzeli

- uszkodzenie ściany żołądka

6. Szkodliwość napoi energetyzujących:

a) zawierają duże ilości kofeiny, innych substancji pobudzających i cukru.

b) powodują:

- zaburzenie pracy serca

- bóle i zawroty głowy

- dolegliwości żołądkowe.