PRZYRODA KL.4

Temat: Uzależnienia i ich skutki.

1. Co to jest **nałóg?**

Nałogi to uzależnienia, przymusowe przyjmowanie substancji uzależniających, psychiczne i fizyczne przyzwyczajanie się do tych substancji. **Nałóg** powoduje negatywne skutki zdrowotne.

2. Można się uzależnić od:

- alkoholu
- papierosów
- narkotyków
- dopalaczy
- leków
- Internetu
- opalania na słońcu i w solarium
- kawy

Słowniczek

- **abstynencja**
- powstrzymywania się od czegoś; najczęściej dotyczy odmowy spożywania alkoholu, czasem innych używek
- **alkohol**
- potoczna nazwa napoju zawierającego alkohol etylowy (etanol), odurzający związek chemiczny o działaniu narkotycznym i uzależniającym; powoduje chorobę nazywaną alkoholizmem
- **alkoholizm**
- choroba alkoholowa wywołana nadużywaniem alkoholu; polega na niemożności rezygnacji z jego spożywania
- **narkomania**
- potoczna nazwa uzależnienia od substancji chemicznych wpływających na pracę mózgu
- **narkotyki**
- potoczna nazwa niektórych substancji odurzających działających na ośrodkowy układ nerwowy; ich regularne przyjmowanie prowadzi do uzależnienia fizycznego i psychicznego nazywanego narkomanią
- **nikotynizm**
- uzależnienie polegające na częstym paleniu tytoniu
- **suplementy diety**
- środki niebędące lekami; zawierają substancje (witaminy, minerały), których może brakować w codziennej diecie
- **uzależnienie**
- nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji

- **używki** substancje lub produkty spożywcze mające wpływ przede wszystkim na układ nerwowy; należą do nich m.in. kawa, herbata, tytoń, napoje energetyzujące, narkotyki
- **współuzależnienie** zespół cierpień i zaburzeń dotykających rodzinę osoby uzleżnionej; wynika ze stałego i silnego stresu będącego wynikiem życia z osobą uzależnioną
- **dopalacze** to substancje psychoaktywne, zmieniające działanie ukł. nerwowego, tzw. nowe narkotyki

Pr. domowa:

Wypisz jakie skutki uboczne wywołują uzależnienia.