

Karta pracy kl. IV -28 kwietnia

## Temat zajęć: Używki (zapisz go w zeszycie)

Tekst do przeczytania .Przeczytaj uważnie tekst poniżej. **Tekst możesz znaleźć na stronie e- podręczniki, link <https://epodreczniki.pl/a/uzywki/DZAyrLb62>**

### 1.Co to jest używka?

Może zdarzyło ci się słyszeć słowo **używka**. Nie brzmi groźnie, prawda? Ale nie zawsze tak jest. Używką jest dowolna substancja, która nie jest konieczna do funkcjonowania organizmu, ale wywołuje nań pewien wpływ, np. odpędza senność. Do używek zaliczamy kawę lub herbatę – popularne napoje pobudzające. Ale używki to również alkohol, papierosy i narkotyki.



Herbata jest prawdopodobnie najbardziej rozpowszechnioną używką świata. W niektórych krajach, np. w Japonii, istnieją ściśle określone zasady jej podawania

Niektóre używki są obecne w naszym codziennym życiu. Rano pijesz herbatę (być może twoi rodzice piją kawę), na deser jesz czekoladowe ciastko. Takie używki nie są szkodliwe, o ile stosujemy je z umiarem. Inne używki, jak napoje gazowane, są bardziej szkodliwe i należy ich unikać. Istnieją też używki groźne dla naszego zdrowia, a nawet życia. Najbardziej znane to alkohol, papierosy i narkotyki. Powodują one wiele chorób, a dodatkowo prowadzą do uzależnienia, czyli niezwykle silnej potrzeby ich zażycia. Ich nadużywanie może doprowadzić nawet do śmierci.

### 2. Alkohol – główna przyczyna wypadków drogowych

**Alkohol** jest powszechną używką obecną w wódkach, piwie czy winie. Jego używanie osłabia pracę mózgu: pod wpływem alkoholu człowiek łatwo traci

równowagę, ma kłopoty z koncentracją, a czasami traci kontrolę nad sobą i zachowuje się bardzo agresywnie. Alkohol może być przyczyną chorób wątroby i nerek. **Powszechną chorobą wywołaną przez tę używkę jest alkoholizm.** Chory nie może powstrzymać się przed piciem alkoholu. Wydaje na niego wszystkie pieniądze, często popada w długi. Pod wpływem alkoholu może stawać się agresywny, groźny dla siebie i otoczenia. Wielkim zagrożeniem dla otoczenia są ludzie, którzy po spożyciu siadają za kierownicę samochodu. W ciągu roku powodują oni w Polsce ok. 5 tys. wypadków, w których ginie średnio ponad 600 osób.



### 3. Nikotyna – cichy zabójca naszych płuc

Kolejną groźną używką są papierosy. Głównym ich składnikiem są liście tytoniu – rośliny występującej naturalnie w obu Amerykach oraz Australii. Tytoń może być palony w postaci papierosów, ale również w fajkach i cygarach, może też być żuty oraz wdychany (jako tabaka). Najgroźniejszą zawartą w nim substancją jest **nikotyna**, która działa pobudzająco, ale jest silnie trująca. Niestety jest przyczyną nowotworów – groźnych, czasem śmiertelnych chorób, do których należy rak płuc. Papierosy uzależniają podobnie jak alkohol. Niektórzy palacze palą nawet kilka paczek papierosów dziennie! Odstawienie tej używki sprawia, że nie potrafią się skupić i stają się nerwowi. Ponadto ich nałóg wiąże się ze znacznymi kosztami. Jedna paczka papierosów kosztuje ok. 15 złotych. To oznacza, że palacz palący jedną paczkę dziennie wydaje w ciągu miesiąca 450 złotych na papierosy!

### 4. Narkotyki

Niebezpiecznymi używkami są **narkotyki**. To silnie uzależniające substancje, z których jedne działają pobudzająco, inne wywołują halucynacje. Wpływ narkotyków na organizm jest znacznie silniejszy niż alkoholu i nikotyny. Niektóre narkotyki mogą spowodować śmierć już przy pierwszym zażyciu.

Zazwyczaj narkomani przeżywają ledwie kilka lat, licząc od momentu rozpoczęcia zażywania narkotyków. Początkowo wydaje im się, że branie narkotyków to dobra zabawa, jednak już wkrótce, gdy przez jakiś czas nie biorą narkotyku, zaczynają odczuwać skutki uboczne: silne bóle, nerwowość i brak kontroli nad ciałem. Najważniejsze staje się dla nich zdobycie kolejnej porcji narkotyku, dlatego często kradną, popadając tym samym w konflikt z prawem. Biorąc narkotyki, nierzadko korzystają ze wspólnych strzykawek. W ten sposób zarażają się groźnymi dla zdrowia i życia chorobami. Do tego używane przez nich substancje silnie zatrują ich organizmy.



Narkotyki w szybkim tempie prowadzą do wyniszczenia organizmu

Narkotyki w szybkim tempie

