

Używki, czym są i dlaczego są szkodliwe?

Używki, czym są i dlaczego są szkodliwe?

Wstęp

Czy znasz i stosujesz zasady dbałości o zdrowie własne i bliskich? Czy wiesz jakie produkty/substancje, choć często łatwo dostępne, są szkodliwe zwłaszcza dla młodego organizmu? Czy kupujesz, bez zgody i wiedzy rodziców jakieś produkty które bardzo polubiłeś? Jak często Ci się to zdarza? Nawet jeżeli pierwsze odpowiedzi są pozytywne, a ostatnie negatywne, porozmawiajmy profilaktycznie o **używkach** i **uzależnieniach**. Choć słowo używka przewija się w codzienności, warto przypomnieć jego definicję. Używka to substancja niebędąca niezbędna do życia i prawidłowego funkcjonowania organizmu, a która jest często spożywana. Wpływa na człowieka w określony sposób, zwykle pobudzająco lub uspokajająco. Używki mogą być bardzo szkodliwe. Mogą zniszczyć zdrowie, a nawet spowodować zgon. Szczególnie niebezpieczne jest to, że wiele używek uzależnia, przez co nawet jeśli wiemy, że przyjmowanie ich jest szkodliwe dla naszego zdrowia albo nawet śmiertelnie niebezpieczne nie możemy się temu oprzeć. Czym bowiem jest uzależnienie? Uzależnienie to nieodparta potrzeba, czy też konieczność, wykonywania określonej czynności, zażywania konkretnych środków i substancji.

Czy wszystkie używki mają na nas taki sam wpływ? Czy na każdą osobę dana używka działa tak samo? Nie, działanie różnych używek jest inne. Wpływ używek na osoby spożywające je też może być inny. Może zależeć od wielu czynników, między innymi od częstotliwości spożywania, wieku czy masy ciała danej osoby.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o.

Nauczysz się

1. wyjaśniać, co to są uzależnienia,

2. dlaczego nie należy przyjmować używek i **środków energetyzujących**,
3. podawać przykłady i opisać konsekwencje ich przyjmowania.

Cele edukacyjne zgodne z etapem kształcenia

1. wyjaśnia czym są używki,
2. rozpoznaje negatywne skutki stosowania wybranych używek,
3. podaje przykłady zachowań asertywnych wobec presji otoczenia.

UŻYWKI, CZYM SĄ I DLACZEGO SĄ SZKODLIWE? - audiobook

Rozdziały audiobooka:

1. Uwaga, niebezpieczeństwo!
2. W świecie używek
3. 7 oznak uzależnienia

Uwaga!



Notatka dla prowadzącego:

Przed rozpoczęciem pracy z audiobookiem, możesz skorzystać z przygotowanego scenariusza lekcji, który pokazuje, jak wdrożyć materiały multimedialne w tok lekcji.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Wskazówka

Po odsłuchaniu audiobooka zastanów się: Czy znasz wokół siebie bliskie Ci osoby, które na co dzień stosują niezdrowe **używki**? Czy wiesz, co to są używki? Może nieświadomie sam również je stosujesz? Czy jesteś świadomy, że być może niszczą Twoje zdrowie? Czy masz odpowiednią wiedzę, aby spróbować przekonać osobę stosującą używki do zmiany trybu życia? Jeżeli nie masz takiej wiedzy, czy wiesz gdzie można szukać pomocy?

Audiobook można wysłuchać pod adresem: <https://zpe.gov.pl/b/P1AsaX94z>

Używki, czym są i dlaczego są szkodliwe?

Rozdział 1

Uwaga, niebezpieczeństwo!

Materiał przedstawia fragment reportażu telewizyjnego. Mówi on o niebezpieczeństwach, na które narażona jest młodzież w okresie wakacji. Niebezpieczeństwa, o których mowa to używki, np. alkohol i papierosy. Po wysłuchaniu programu, ojciec tłumaczy córce, czym są dopalacze.

— Niestety, okres wakacyjny to dla wielu młodych osób czas eksperymentów związanych z używkami. Pomimo zakazu sprzedaży wyrobów tytoniowych i alkoholowych osobom poniżej 18. roku życia, liczba osób małoletnich sięgających po te używki wzrasta z roku na rok. Młodzi ludzie nie zdają sobie sprawy, jakie niebezpieczeństwo niesie ze sobą picie alkoholu. Nie są świadomi, jak łatwo jest się uzależnić. Podobnie jest z papierosami. Zdarza się, że uczniowie w wieku 14–15 lat są już nałogowcami. Kontrowersyjny wynalazek e-papierosa z pewnością nie pomaga. W tej kwestii zabrał głos między innymi pan doktor Kowalski.

— Dym papierosowy zawiera aż 40 rakotwórczych związków chemicznych. Wszystkie docierają do najgłębszych zakamarków organizmu palacza i osób w jego otoczeniu. Producenci e-papierosów zapewniają, że są one pozbawione trujących i rakotwórczych substancji smolistych, występujących w zwyczajnych papierosach. Ciężko definitywnie ocenić, ile jest w tym prawdy. Należy jednak pamiętać, że nie ma określonych norm prawnych kontrolujących skład e-papierosów. Potrzeba też więcej badań nad ich potencjalną szkodliwością. Z pewnością nie jest to bezpieczna alternatywa. Podobnie zresztą z dopalaczami...

— I co o tym myślisz?

— Tato, czy dopalacze to narkotyki?

— Można tak powiedzieć. Zawierają substancje psychoaktywne działające na układ nerwowy człowieka, podobnie jak narkotyki. Już niewielka dawka dopalacza działa na mózg, dlatego łatwo jest przedawkować lub uzależnić się. Tak samo jak z narkotykami.

— To dziwne. Dlaczego dopalacze można kupić w sklepie, skoro są tak niebezpieczne?

— Dopalacze okazały się skuteczną próbą obejścia prawa zabraniającego sprzedaży narkotyków. Są bardzo niebezpieczne. Dopalacze zawierają substancje, które nie znajdują się w wykazach substancji kontrolowanych prawem. Tak naprawdę trudno stwierdzić, jakie dokładnie substancje znajdują się w dopalaczach, w jakich ilościach i w

jaki sposób mogą oddziaływać na organizm człowieka. Ponadto produkowane są w niesterylnych warunkach.

— Rozmawialiśmy o nich kilka razy na godzinie wychowawczej. Nie do końca rozumiem, po co je w ogóle brać.

— Wiesz, niektórzy ludzie szukają czegoś, co poprawi im samopoczucie...

— To w sumie smutne. Dzięki za wyjaśnienia.

Rozdział 2

W świecie używek

Nagranie przedstawia rozmowę znajomych na temat napojów energetyzujących.

— Oglądałem ostatnio fajny filmik o dopalaczach...

— Ciągłe coś oglądasz. Co tym razem? Zainteresowany jesteś dopalaczami?

— Nie, no co ty. Nie wziąłbym tego nawet za pieniądze. W każdym razie pomyślałem sobie, że dużo się mówi o alkoholu, papierosach, narkotykach, dopalaczach, ale są też inne używki.

— Kawa, herbata...

— Też. Chodzi mi jednak o napoje energetyzujące.

— To nie używka! Bez tego nie dałabym rady uczyć się do zaliczenia.

— A właśnie, że jest to używka! Nawet nie wiesz, jak wpływa na twoje ciało i mózg. A wiem, że ty pijesz sporo energetyków.

— Kto nie pije. Kierowcy, managerowie, o studentach nawet nie wspomnę. Poza tym, gdyby to było groźne, to nie byłoby tak łatwo dostępne w sklepach.

— Cukier też jest dostępny, a do zdrowych nie należy. Sama wiesz.

— Cukier to co innego.

— Uparta jesteś. Czy Ty chcesz posłuchać, co mam jeszcze do powiedzenia o energetykach czy nie?

— No dobra, mów.

- Reklama robi swoje. Energetyki są reklamowane wszędzie. Mają być lepsze od kawy i pomagać w koncentracji.
- Wiem, wiem... w jednej puszcze jest mniej więcej tyle kofeiny, co w filiżance kawy. A kofeina silniej działa na organizm dziecka, niż osoby dorosłej. Dla ucznia szkoły podstawowej jedna puszka takiego napoju jest równoważna z wypiciem 7 kaw... Powiedz coś, czego nie wiem.
- Skoro wiesz, to wyobraź sobie, jak to działa na dzieciaki! Po puszcze takiego energetyka mogą wystąpić bóle brzucha i głowy, mdłości, bezsenność, nerwowość i pobudzenie.
- Nie brzmi to dobrze.
- To nie koniec. Mogą pojawić się: kołatanie serca, odwodnienie, a nawet zatrucie i zaburzenia świadomości. Długo można by wymieniać.
- Hmm, w sumie czasami dziwnie się po nich czuję. Myślałam, że się zatrulałam...
- Jeszcze gorsze jest mieszanie napojów energetyzujących z alkoholem. Alkohol przyspiesza pracę serca, oszałamia, spowalnia czas reakcji i obniża ciśnienie krwi, a kofeina zawarta w energetykach je podwyższa. Ona w pewnym stopniu łagodzi niekorzystne oddziaływanie alkoholu.
- W jaki sposób?
- Łagodzi na przykład ograniczoną zdolność do podejmowania decyzji, uśpioną czujność, osłabioną pamięć, zmniejszoną zdolność do uczenia się i twórczego myślenia. Błędnie uważamy, że jesteśmy w lepszej kondycji psychoruchowej, niż to jest w istocie. Pijemy przez to więcej alkoholu i zwiększamy ryzyko niebezpiecznego zachowania.
- Dobra, nastraszyłeś mnie. Nie chcę się tak czuć.
- To nie pij tego i już!
- No ale co w zastępstwie?
- Och Ty! Zawsze szukasz jakichś wzmacniaczy! Już lepiej napij się kakao.

Rozdział 3

7 oznak uzależnienia

Materiał podsumowuje treści z audiobooka, przedstawiając ogólne oznaki uzależnienia od różnych używek i substancji.

Nie zawsze samodzielnie można we właściwym momencie zorientować się, że jest się osobą uzależnioną od danej substancji. Może warto zaufać bliskim, przyjaciołom czy nauczycielom w szkole, gdy zwrócą uwagę na:

Po pierwsze: nasze silne, natrętne pragnienie zastosowania środka.

Po drugie: naszą utratę kontroli nad tym, kiedy zacząć i kiedy skończyć spożywanie oraz jaką ilość środka zastosować.

Po trzecie: pojawienie się u nas objawów zespołu abstynencyjnego po odstawieniu środka. Rezultatem jest poszukiwanie substancji w celu zniesienia przykrych objawów.

Po czwarte: konieczność stosowania przez nas coraz większych dawek dla uzyskania pożądanego efektu.

Po piąte: drastyczną zmianę dotychczasowych naszych zainteresowań i zachowań.

Po szóste: uporczywe przyjmowanie przez nas substancji, pomimo świadomości szkodliwych następstw.

Po siódme: wymyślanie przez nas pseudoprawdziwych pretekstów i powodów, dla których stosowanie środka jest konieczne, obwinianie otoczenia i usprawiedliwianie siebie.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Polecenie 1

Przeciętny palacz wydaje dziennie około 13 zł na papierosy, dodatkowo dochodzi miesięczny koszt około 20 zł na środki higieny jamy ustnej, gumy do żucia, miętusy, kontrolne badania u lekarza, czyszczenie tapicerki mebli w domu czy samochodzie. Oblicz w jakim miesiącu roku kalendarzowego palacz, który rzucił palenie 1 stycznia może zakupić z zaoszczędzonych pieniędzy najnowszy iPhone za cenę przynajmniej 4000 zł. Zapisz obliczenia, podaj miesiąc kalendarzowy, w którym zaoszczędzi potrzebną kwotę.

Polecenie 2

Zgodnie z normami opisującymi wydatki energetyczne wynikające z Podstawowej Przemiany Materii (PPM) dzienne zapotrzebowanie energetyczne dla chłopców w wieku 10-12 lat wynosi 2600 kcal natomiast dla dziewcząt 2300 kcal. Równocześnie zaleca się, aby w zdrowej diecie cukier stanowił maksymalnie 10% dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Średnio na 100 g napoju **energetyzującego** przypada 12 g cukru. Zakładając, że 1 g cukru zawiera 48 kcal, oblicz, czy wypijając jeden napój energetyczny dziennie przekraczasz dzienną zalecaną porcję cukru. Odpowiedź uzasadnij obliczeniami.

Polecenie 3

Promil (łac. *pro mille* – na tysiąc) – jedna tysięczna pewnej wartości liczbowej, zwanej podstawą. Oznaczany symbolem ‰. Stanowi dziesiątą część procenta

Polskie prawo zabrania prowadzenia pojazdów, jeśli zawartość alkoholu w organizmie jest równa lub wyższa wartości 0,2‰. Stężenie alkoholu we krwi równe lub wyższe 0,2‰ oznacza stan po użyciu alkoholu.

W stanie nietrzeźwości znajduje się osoba, u której stężenie alkoholu we krwi jest wyższe od 0,5‰.

Wykonaj obliczenia:

a) przelicz 20‰ na %,

b) oblicz ile promili alkoholu we krwi ma osoba, która wypita tyle alkoholu, że w efekcie w 1 kg krwi znalazło się 0,5 g czystego alkoholu.

Podsumowanie

Pamiętaj, że jesteśmy na co dzień narażeni na wiele zagrożeń. Należą do nich różne substancje chemiczne, o których nie wiemy wszystkiego, zanim nie zostaną dokładnie przebadane.

Jak się przed nimi uchronić? Nie istnieje żadne idealne rozwiązanie. Możemy jednak wyposażyć się w wiedzę na temat **używek**, w umiejętności podejmowania mądrych wyborów oraz wsparcie w walce ze słabościami ze strony najbliższych.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o.

Praca domowa

Polecenie 4.1

Poszukaj w Internecie lub stwórz własne multimedia (np. wywiad/krótki film/komiks), które zaprezentują przykłady **asertywnych** postaw młodego człowieka w przypadku presji otoczenia wymuszającego spożycie różnych używek. W przypadku materiałów pobranych z Internetu, pamiętaj o wskazaniu źródeł oraz zachowaniu praw autorskich.

Zadania

Ćwiczenie 1

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 2

Rozwiąż test wybierając do każdego pytania jedną poprawną odpowiedź. W razie potrzeby skorzystaj z informacji zawartych w Internecie.

Ilość alkoholu etylowego we krwi, określana najczęściej w promilach (‰). Jaką część pewnej wartości liczbowej stanowi promil ? Wśród składników dymu tytoniowego są substancje mające wpływ na organizm w liczbie: . Masa ciała, płeć i wiek osoby pijącej mają wpływ na stężenie alkoholu we krwi: Jednym z najbardziej niebezpiecznych składników dymu tytoniowego jest: . Sprzedaż piwa w Polsce jest prawnie dozwolona osobom które ukończyły: . Co to jest palenie bierne? Wchłanianie alkoholu do organizmu rozpoczyna się: . Czy w skład dymu papierosowego wchodzi promieniotwórczy, ale również i rakotwórczy polon oraz środek owadobójczy DDT?

nie, nigdy

21 lat

czasami, zależy od marki papierosa

1/10

mniej niż 2000

palenie codzienne, ale tylko jednego papierosa

tylko w dwunastnicy, gdzie wchłaniane są treści pokarmowe

nigdy

dokładnie 3000

1/1000

niepalenie, ale przebywanie w obecności innych palaczy

zaraz po spożyciu w jamie ustnej

zawsze

tlenek węgla(VI)

tak, zawsze

ponad 4000

18 lat

tlenek węgla(II)

tylko czasami

1/100

tlenek węgla(IV)

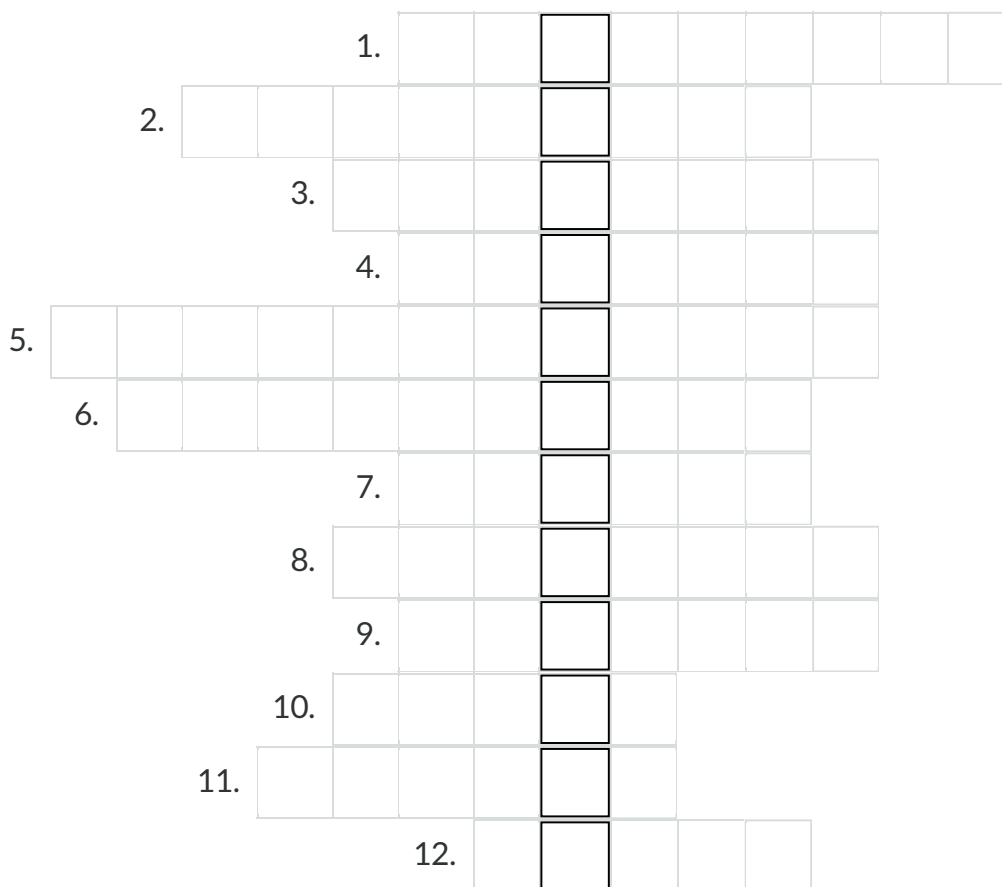
dopiero w żołądku zawierającym enzymy trawienne

sporadyczne palenie, raz na kilka tygodni

16 lat

Ćwiczenie 3

Rozwiąż krzyżówkę.



1. Zawierają substancje psychoaktywne działające na układ nerwowy człowieka podobnie jak narkotyki.
2. Uzależniają i wywołują choroby nowotworowe.
3. Organiczny związek chemiczny, który naturalnie występuje w liściach tytoniu używanych do produkcji papierosów oraz innych wyrobów przeznaczonych do palenia.
4. Organiczny związek chemiczny znajdujący się w ziarnach kawy i wielu innych surowcach roślinnych.
5. Inaczej złe nawyki, szkodliwe przyzwyczajenia, nałogi.
6. Uzależnienie od picia alkoholu.
7. Alkohol potocznie zwany „wódka” (w nazwie końcówka – ol).
8. Substancja działająca na system nerwowy, powodująca uspokojenie, uśmierzanie bólu, odurzenie, euforię lub sen.
9. Alkohol, którego spożycie nawet w niewielkich ilościach grozi śmiercią lub utratą wzroku.
10. Odstawienie np. alkoholu lub nikotyny z jednoczesnym leczeniem.
11. Substancje wywołujące określony wpływ na organizm, zwykle pobudzające lub uspokajające, które nie są niezbędne do życia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.

12. Wykonywanie szkodliwych dla organizmu czynności (np. palenia papierosów) wywołane przez uzależnienie.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Słownik

Alkoholizm

uzależnienie od picia alkoholu

epodreczniki.pl

Osoba uzależniona pije stale lub z niedługimi przerwami, tworzy przy tym zwykle cały system mechanizmów psychologicznych, zaprzeczających istnieniu choroby (np. bagatelizowanie, oskarżanie innych); zależność od alkoholu ma charakter psychiczny i fizyczny, w niektórych środowiskach także społeczny. Przewlekłe zatrucia alkoholowe powodują występowanie licznych zaburzeń somatycznych (m.in. uszkodzenie wątroby, trzustki, serca, mózgu, przewodu pokarmowego), psychoz alkoholowych oraz ryzyko szkodliwych skutków dla potomstwa; stopniowo narasta degradacja osobowości oraz nieprzystosowanie społ.; alkoholizm ma często znaczenie kryminogenne.

Encyklopedia PWN

Asertywność

Umiejętność obrony własnych praw oraz wyrażania własnego zdania i jego obrony stanowczo, lecz bez zachowań agresywnych lub szkodzących innej osobie.

epodreczniki.pl

E-papieros

Niewielkie urządzenie zasilane baterią zawierające pojemnik z płynem zwanym liquidem z dodatkiem nikotyny, dające użytkownikowi podobne wrażenie, jak przy paleniu papierosa.

Nałóg

Wykonywanie szkodliwych dla organizmu czynności (np. palenia papierosów) wywołane przez uzależnienie.

Środki energetyzujące

Odżywki - środki spożywcze wzbogacone w określone składniki lub o zwiększonej zawartości składników naturalnych, o różnym przeznaczeniu żywieniowym.

Encyklopedia PWN

Tytoń

Rodzaj roślin pochodzących z obu Ameryk i Australii; liście tytoniu służą jako surowiec to wyrobu papierosów i cygar.

epodreczniki.pl

Uzależnienie

Silna potrzeba zażycia jakiejś substancji lub wykonania czynności.

epodreczniki.pl

Używka

Substancja wywołująca określony wpływ na organizm, zwykle pobudzająca lub uspokajająca, która nie jest niezbędna do życia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.

epodreczniki.pl