**Tygodniowy zakres treści nauczania 11-15.05. 2020**

**Wychowanie fizyczne dla kl. VII a,b**

**Alina Peryt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dzień  data | Temat dnia | Materiały do pracy | Dodatkowo |
| Poniedziałek  11.05.2020 | **Nowoczesne formy aktywności fizycznej** | Wykonaj prostą rozgrzewkę.  Przypominamy i utrwalamy układ ćwiczeń :  Wykonaj układ  <https://www.youtube.com/watch?v=q7ytBN8eaiM&list=RDCMUCDnfjS_PGluQYhuEqgXbYAQ&index=1> | Dobrej zabawy ☺ |
| Wtorek  12.05.2020 |  | . | . |
| Środa  13.05.2020  06.05.2020 | **Omawiamy, na czym polega szkodliwe działanie używek, jaki jest mechanizm powstawania uzależnienia**. | Zadanie nr.1:  Przeczytaj uważnie informacje znajdujące się pod tabelką : | Zadanie nr. 2 Odpowiedź pisemnie na pytanie**: Jak należy zachować się w sytuacji, gdy ktoś namawia Ciebie do zażycia środków uzależniających?** Wyszukaj link o podobnej tematyce.  Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF. |
| Czwartek  14.05.2020 | Sporty zespołowe | Dziś zabieram Was na wirtualną wycieczkę do Muzeum Sportu.  <https://www.muzeumsportu.waw.pl/zobacz/filmy/884-wirtualne-zwiedzanie-na-zywo-30-kwietnia?fbclid=IwAR1zlAAlay3sUdeb9poxmiZvdGt2jGq_LsWaB9JJJNFDEv7XuwSGDinrvkY> |  |
| Piątek  15.05.2020 | **Poprawiamy kondycję- wykonujemy trening całego ciała w domu. Cd.** | Wykonaj bezpieczną rozgrzewkę w miejscu i 1-3 serie ćwiczeń , które są pod tabelą  (wybierz ilość serii). |  |

**Omawiamy, na czym polega szkodliwe działanie używek, jaki jest mechanizm powstawania uzależnienia**. Zadania do wykonania:

**Wstęp**

**Używki**  to substancje pozbawione właściwości odżywczych, które działają pobudzająco na organizm człowieka poprzez oddziaływanie na ośrodkowy układ nerwowy.  
Należą do nich zarówno kawa czy herbata, jak również znacznie bardziej szkodliwe substancje zawarte w papierosach, alkoholu, narkotykach i dopalaczach.

Ludzie najczęściej sięgają po używki szukając relaksu, pobudzenia czy zabawy. Początkowo ich stosowanie może powodować odprężenie, poprawę humoru, wzrost pewności siebie i poczucie lepszej kondycji. Jednak już wówczas używki niszczą organizm, uszkadzają narządy i powodują uzależnienie, czyli sytuację kiedy organizm „domaga się” dostarczania kolejnych porcji używek, a ich brak powoduje niepokój, lęk, rozdrażnienie czy agresję. Uzależnieniu często towarzyszy wzrost tolerancji na używkę (czyli konieczność stosowania coraz większych dawek), zaniedbywanie obowiązków i zainteresowań oraz stosowanie używek nawet pomimo jego zauważalnych szkodliwych efektów.

**SZKODLIWE DZIAŁANIE UŻYWEK**

**Papierosy i inne wyroby tytoniowe** zawierają nie tylko silnie uzależniającą nikotynę, ale również kilka tysięcy innych substancji chemicznych, z których wiele jest toksycznych, a około 40 ma działanie **rakotwórcze.** Co drugi palacz umiera z powodu **chorób odtytoniowych**, głównie chorób serca, płuc i nowotworów złośliwych, a osoby palące papierosy żyją przeciętnie 15 lat krócej niż niepalące.

**Alkohol** bezpośrednio po spożyciu może mieć działanie pobudzające, jednak już chwilę później ujawnia się jego rzeczywisty efekt czyli **spowolnienie i senność**. W zależności od spożytej dawki alkohol może prowadzić do **zaburzeń koordynacji, osłabienia refleksu i sprawności intelektualnej, zaburzeń mowy, utraty kontroli nad zachowaniem,** a następnie **upośledzenia oddechu i zagrożenia życia**. Przewlekłe nadużywanie alkoholu prowadzi między innymi do **chorób serca czy uszkodzenia wątroby**.

**Narkotyki** to naturalne lub syntetyczne substancje psychoaktywne, czyli wpływające na działanie mózgu, na przykład na zmysły i emocje. Mechanizmy i efekty działania poszczególnych narkotyków są różne:

* narkotyki opioidowe (opium, kodeina, morfina, heroina) powodują **spowolnienie, zmniejszenie bólu i działają nasennie**;
* stymulanty (amfetamina, efedryna, ecstasy) **silnie pobudzają**,
* halucynogeny (grzyby halucynogenne, LSD) wywołują **omamy**, a marihuana może wywoływać wszystkie te efekty.

Narkotyki wpływają **niekorzystnie** prawie na każdy **narząd w organizmie** i **szkody w psychice człowieka**  
utrzymujące się nawet wiele lat po ich odstawieniu, jak na przykład **nerwice i psychozy.**  
Narkotyki przyjmowane dożylnie dodatkowo stwarzając ryzyko różnych **zakażeń**, w tym także sepsy i zakażenia HIV.

**Dopalacze** działają **podobnie do narkotyków** i są równie szkodliwe jak one. Jednak w celu ominięcia zakazów antynarkotykowych ich skład chemiczny jest stale zmieniany, a przez to ich szkodliwe efekty często trudne do przewidzenia. Substancje te mogą powodować między innymi z**aburzenia świadomości, stany lękowe, omamy i zmiany zachowania** oraz, zwłaszcza w połączeniu z alkoholem, **groźne zatrucia**.

**MECHANIZM POWSTAWANIA UZALEŻNIENIA**



Uzależnienia powstają w wyniku wielu złożonych procesów, które często ciężko jest nawet zauważyć. Osoby, które przez wiele lat trwają w nałogu, mają niewielkie szanse na to, by samodzielnie poradzić sobie z problemem. Uzależnienie od alkoholu i narkotyków, są pod względem schematów identyczne jak **uzależnienie od hazardu,** internetu czy zakupów.

**Na czym polega mechanizm uzależnień** jak go przerwać i wytrwać w trzeźwości?

Uzależnić można się niemal od wszystkiego. Niektóre osoby są po prostu mniej a niektóre bardziej podatne by uzależnienie u nich wystąpiło. Osoba, która wyrwała się z jednego uzależnienia, ale nie przerwała tego mechanizmu uzależnień, ma bardzo duże szanse na to, że w niedługim czasie zastąpi jeden nałóg kolejnym. Do okoliczności sprzyjających z pewnością należą:

* uwarunkowania genetyczne,
* negatywny wpływ środowiska,
* błędne schematy zachowań wyniesione z domu rodzinnego
* podwyższony poziom stresu.

Podstawowym celem korzystania z substancji psychoaktywnych i innych zachowań nałogowych jest przyniesienie chwilowej ulgi w odczuwanym cierpieniu emocjonalnym. Kiedy jego poziom jest zbyt wysoki potrzebujemy sobie z nim poradzić – i sięgamy po środki mające go znieść. Dodatkowo, rutynowe działania, które odczuwamy jako “pomocne” pobudzają w mózgu ośrodek przyjemności, który umacnia błędne koło nałogu.

**JAK POWSTAJE UZALEŻNIENIE**

**Uzależnienie od alkoholu, nIkotyny, narkotyków itp.-**

Proces powstawania **uzależnienia** przebiega zgodnie z przedstawionym powyżej schematem. Mechanizmami psychologicznymi, które mają na to wpływ są: **mechanizm rozdwajania ja,** a także **system iluzji i zaprzeczeń**. Skąd wiadomo, że **spożywanie używek staje się nałogiem**? Oprócz niepohamowanej potrzeby przyjęcia substancji pojawiają się również fizjologiczne i psychologiczne objawy stanu odstawienia do których należą: **nudności, zawroty głowy, niepokój, drżenie a nawet drgawki**. Ponadto osoba chora zmuszona jest spożywać coraz większe dawki (wzrasta tolerancja organizmu). W niedługim czasie, życie osoby uzależnionej podporządkowane jest tylko spożywaniu substancji, bądź próbom jej zdobycia, mimo iż dzieje się to kosztem innych sfer życia, a konsekwencje nałogu są łatwo dostrzegalne. Ryzyko uzależniania występuje u wszystkich osób, które spożywają środki uzależniające, zwłaszcza jeżeli jest to jedyny i regularny sposób na uśmierzenie cierpienia emocjonalnego, niepokoju czy obniżonego nastroju.

**Uzależnienie od hazardu i inne uzależnienia behawioralne**

Uzależnienia **behawioralne** przybierają nieco inną formę, ale mechanizm ich powstawania jest identyczny z tym, który funkcjonuje w nałogach takich jak alkoholizm, narkomania. Początkowo gry na pieniądze wydają się jedynie niewinną zabawą, nie znacznie podnoszącą ilość adrenaliny i pozwalającą na odizolowanie się od codziennych problemów. Zabawa może zostać uznana za niegroźną tylko w przypadku kiedy grający jest w stanie określić kwotę, którą może na nią przeznaczyć i kategorycznie się jej trzyma, niezależnie od tego czy ostatnia “runda” okazała się w jakikolwiek sposób wyjątkowa. W momencie kiedy godzin spędzanych na grze jest coraz więcej, a gracz nie przerywa mimo utraty środków, sytuacja staje się patologiczna. O **uzależnieniu od hazardu** z pewnością możemy mówić, jeśli przez grę cierpią inne sfery naszego życia, popadamy w długi lub zaczynamy kraść, aby pozyskać środki na kolejne rundy.

**Wyjście z uzależnienia to proces trudny i bardzo często długotrwały.**

Lepsze zrozumienie tego na czym polega mechanizm uzależnień może sprzyjać rozwiązaniu problemu, ale także pozwala na zmniejszenie ryzyka ponownego wpadnięcia w szpony nałogu.

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się z zestawem ćwiczeń:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |