NEBEZPEČNÉ ZÁVISLOSTI – výukový zdroj

https://www.youtube.com/watch?v=6oPtejnDJyg
https://www.youtube.com/results?search_query=besip+gamblerstv%C3%AD+

❖ ZÁVISLOST NA NÁVYKOVÝCH LÁTKÁCH

Jedním z největších nebezpečí pro zdravý životní styl jsou návykové látky.
Jedná se o látky, na kterých vzniká závislost.
Tato závislost člověka může končit i smrtí.
Mezi návykové látky patří:

- **Drogy**
- **Alkohol**
- **Nikotin** (obsažený v cigaretách)
- **Kofein** (obsažený v kávě, energetických nápojích)

! Dlouhodobé pití alkoholu ničí některé části mozku, poškozuje paměť!

! Užití velkého množství alkoholu v krátkém časovém úseku způsobuje otravu organizmu!

! Drogy ovlivňují duševní stránku člověka.
Narkomané potřebují stále vyšší dávku drog, aby byl jejich účinek stejný jako na začátku.

! ODVYKÁNÍ NÁVYKOVÝM LÁTKÁM JE VELMI TĚŽKÉ!

Pokud vám někdo drogu nabízí, měli byste ji umět odmítnout:

- **Říci jasné NE!**
- **Nevšímat si dealera, odejít**
- **Dokola opakovat stále stejnou větu: Nechci!“**

❖ ZÁVISLOST NA HERNÍCH AUTOMATECH, PC HRÁCH

Další nebezpečná závislost je na:

- **herních automatech (GEMBLERSTVÍ)**
- **počítačových hrách**

Je důležité si uvědomit, že jedinec v souhrnu nikdy na automatech peníze nevyhraje. Velké zisky naopak plynou společnosti, která automaty provozuje. **Lépe je hru na automatech vůbec nezkoušet!**

K příznakům nadměrného hraní her na počítači patří ponocování, zanedbávání školních povinností, opouštění původních zájmů, koníčků.
Důležitá prevence je **výběr vhodných her** a **pravidelné přestávky** během hraní her.

ZÁVISLOSTI – pracovní list

1. **Pusť si znova video o NÁVYKOVÝCH LÁTKÁCH a zkus vypracovat přehled/tabulku, ve které bude:**
   - ✓ jejich rozdělení/kategorie
   - ✓ název návykové látky
   - ✓ její účinek

příklad:

TOLEROVANÉ N.L.	ALKOHOL, CIGARETY	pocit vzrušení, odstranění zábran

2. **Z druhého videa zkus popsat, v jakém momentu udělal Jirka chybu. Jak mohl gemblerství předejít?**

3. **Během 1 týdne si počítej hodiny, které trávíš hrami na počítači/mobilu a sledováním televize/spotů a videí na YouTube.** Vypracuj ze sledování záznam a zkus přijít na to, kolik hodin týdně je úměrné věnovat těmto aktivitám.