

VIII. Výchova ke zdraví

(čtvrtek 11. 3. 2021)

1) Dnes si budeme povídat o druzích závislostí, nejen o látkových závislostech (drogách jako takových), ale i o závislostech nelátkové povahy (činnosti apod.)

V učebnici si přečteme s. 111. Budeme uvažovat o tom, které závislosti jsou více a které méně škodlivé.

2) Zápis do sešitu:

Druhy závislostí

- psychická X fyzická

(mozek je přesvědčen, že bez drogy nemůže být X tělo nedokáže bez drogy normálně fungovat)

→ látková – př.

↙ nelátková – př.

2) Pokud to stihneme, tak se ještě budeme zabývat faktory, které nás mohou ochránit před závislostmi. Jedná se o preventivní opatření a následně o schopnost ubránit se tlaku vrstevníků i jiným okolnostem a umět drogu odmítnout. (v učebnici s. 112)