


<b>Data</b>	15.06.2020
<b>Imię i nazwisko nauczyciela</b>	Anna Mikus
<b>Temat zajęć</b>	<b>Uzależnienia – powtórzenie wiadomości</b>
<b>Cel lekcji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przypomnę sobie i utrwalę podstawowe wiadomości na temat uzależnień</li> </ul>
<b>NaCoBeZu:</b> - na co należy zwrócić uwagę? - co jest najważniejsze? - co należy zapamiętać?	Zwróć uwagę na rodzaje używek i ich wpływ na organizm. Zapamiętaj, jak i dlaczego należy ich unikać.
<b>Podstawa programowa</b>	Treści nauczania z podstawy programowej: III.7.5; III.9.6; IV.4
<b>Przebieg lekcji</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dzień dobry, podczas dzisiejszych zajęć zajmiemy się uzależnieniami. <u>Zapisz sobie w zeszycie temat i cele lekcji.</u></li> <li><b>Używki to produkty, które nie mają żadnych wartości odżywczych, natomiast pobudzają nasz organizm przez zawarte w nich różne substancje chemiczne. Najczęściej występujące nalogi to: palenie tytoniu, alkoholizm oraz zażywanie narkotyków i dopalaczy.</b></li> <li>Przypomnij sobie, czym jest uzależnienie i jakie wyróżniamy używki (zwróć szczególną uwagę na negatywny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego niektórych substancji psychoaktywnych: alkoholu, narkotyków, środków dopingujących, dopalaczy, nikotyny, w tym w e-papierosach oraz nadużywania kofeiny i niektórych leków): <ul style="list-style-type: none"> <li>Uzależnienie od kofeiny – podręcznik – str. 253;</li> <li>Nikotynizm - podręcznik – str. 253 – 254; zwróć szczególną uwagę na wpływ palenia tytoniu (bierne i czynne), zanieczyszczeń pyłowych powietrza na stan i funkcjonowanie układu oddechowego;</li> <li>Alkoholizm - podręcznik – str. 255;</li> <li>Lekomania – podręcznik – str. 256; zwróć uwagę na to, że antybiotyki i inne leki należy stosować zgodnie z zaleceniem lekarza (dawka, godziny przyjmowania leku i długość kuracji).</li> <li>Narkomania – podręcznik – str. 256.</li> </ul> </li> <li>Napisz w zeszycie odpowiedzi na pytania (Poradnik nauczyciela 7 – Nowa Era): <ul style="list-style-type: none"> <li>Jakie są skutki spożywania alkoholu?</li> <li>Dlaczego narkotyki należą do najbardziej niebezpiecznych środków uzależniających?</li> <li>Jakie są skutki spożywania nadmiernej ilości kofeiny?</li> <li>Dlaczego nawet jednorazowe zażycie dopalaczy może być niebezpieczne dla organizmu?</li> </ul> </li> <li>Ułóż 3 hasła związane z zagadnieniem dotyczącym profilaktyki uzależnień od nikotyny lub alkoholu (profilaktyka, czyli zapobieganie).</li> </ol>
<b>ZADANIE DO WYSŁANIA</b> 	<p><b>Uwaga!</b> <b>Po dzisiejszej lekcji prześlij do nauczyciela swoje hasła na temat profilaktyki uzależnień od nikotyny lub alkoholu.</b></p> <p>Jaką wystawisz sobie ocenę za swoją dzisiejszą pracę na temat uzależnień?</p> <p>Adres: <a href="mailto:anna.mikus@kliniska.edu.pl">anna.mikus@kliniska.edu.pl</a></p>

<b>Ewaluacja (informacja zwrotna)</b>	<u>Sprawdź, czy potrafisz:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnić znaczenie pojęcia „uzależnienie”;</li><li>• Podać przykłady używek;</li><li>• Wyjaśnić, jaki jest ich wpływ na zdrowie i życie człowieka.</li></ul>
<b>UWAGI</b>	<b>Czas na wykonanie zadań:</b> 15.06.2020 –15.06.2020 <i>Życzę miłej pracy!</i>