Záložka: stezka/cestička

**Alkohol, cigarety, drogy**

Říká Lucinka

*… jsou různé látky, ale alespoň dvě věci mají společné: jsou zdraví škodlivé a  vzniká na ně závislost*

**Závislost**

Člověk se stává závislým, pokud pije alkohol, kouří cigarety nebo užívá další návykové látky (drogy) a má problém s tím sám přestat. Závislost je nemoc a její léčba je velmi dlouhá a složitá a taky hodně bolí.

**Alkohol**

Užívání alkoholu způsobuje opilost. V opilosti může člověk dělat věci, které by jinak neudělal. Může někomu nadávat, ublížit nebo se chovat tak, že se za to po vystřízlivění stydí. Člověk závislý na alkoholu se nazývá alkoholik. Alkoholismus přináší velké zdravotní potíže. Alkohol ničí játra (ty časem selžou a bez jater se nedá žít), mozek (člověk zhloupne a přestane být sám sebou), zvyšuje riziko rakoviny všech možných orgánů. Opilý člověk si často způsobí úraz pádem.

**Cigarety**

V cigaretách je obsažena látka nikotin, na kterou vzniká závislost. Asi víš, že kouření způsobuje rakovinu plic, ale také srdeční infarkt, mozkovou mrtvici a další druhy rakoviny. Kouření cigaret je docela drahé, jedna cigareta stojí asi 4 Kč. Spočítej, kolik za cigarety zaplatí za měsíc ten, kdo kouří 10 cigaret denně…

Obr cígo

**Drogy**

Jsou zákonem zakázané látky, které mají různé účinky na člověka. Po některých je člověk ospalý, po jiných zase veselý a plný energie. Člověk užívající drogy se nazývá toxikoman. Toxikomanie ničí tělo. Toxikomani jsou často nemocní a mohou být nakaženi virem žloutenky C nebo HIV. Drogy jsou velmi drahé a shánění peněz na další dávku vede ke krádežím a loupežným přepadením.

**Graficky oddělit**

**Aktivita do šestky**

Poproste někoho z vedení roje nebo smečky, aby vám pomohl s touto aktivitou.

Najděte si, co znamenají tato slova a slovní spojení a jakou mají spojitost se závislostí:

·         abstinenční syndrom

·         abstinence

·         jaterní cirhóza

·         mozková mrtvice

·         HIV

Vymyslete společně, proč lidé začnou kouřit cigarety, pít alkohol nebo brát drogy.

Řekněte si společně, jaké jsou pro vás důležité důvody proč nekouřit, nepít alkohol a nebrat drogy.

**Zkuste si přehrát scénky a vymyslete, jak je ukončíte:**

* Jsi s kamarády na hřišti. Jeden z nich přinesl krabičku cigaret. Všichni ostatní chtějí kouření zkusit, ale tobě se do toho moc nechce.
* Na rodinné oslavě strýček nalévá přípitek a slovy: „Ty jsi dáš taky!“ přistrčí skleničku i tobě. Chceš slušně odmítnout.
* Vymyslete vlastní scénku.

Řešíš něco, co se týká cigaret, alkoholu nebo drog? Chceš se na něco zeptat? Nebo třeba víš, že někdo začal kouřit, a trápí tě to?

Zkus si o tom promluvit s někým, ke komu máš důvěru. Pokud se obáváš reakce svých blízkých nebo nevíš, za kým jít, můžeš zavolat na Linku bezpečí 116 111.

Připravila: Vilík, ilustrace: Milan Lesniak - Barva