**DZIEŃ DOBRY DZIEWCZYNKI ☺**

 **Dzisiaj chciałabym poruszyć z wami temat używek. Ponieważ wielkimi krokami zbliżają się wakacje i będziecie w różnych miejscach i wśród różnych ludzi, warto żebyście wiedziały jak wyglądają dane używki, jak ktoś może wam je podać tak, żebyście o tym nie wiedziały itp.**

**Wszystkie oczywiście wiecie, że używki są szkodliwe oraz uzależniające.**

**Wymienimy sobie teraz popularne używki wśród młodzieży:**

**Papierosy: Podczas palenia papierosa zawarta w dymie papierosowym nikotyna dostaje się do krwi i wywiera swoje działanie na organizm palacza. Oprócz nikotyny dym tytoniowy zawiera tysiące innych szkodliwych, rakotwórczych substancji chemicznych.**

**Wśród substancji rakotwórczych, nazywanych smołowatymi wymienia się metale ciężkie, pierwiastki promieniotwórcze (np. kadm, polon), węglowodory aromatyczne (np. benzopiren), nitrozaminy (np. N-nitrozonornikotyna), estry kwasów tłuszczowych, chlorek winylu. Poza tym papieros zawiera: aceton (trujący rozpuszczalnik), arsen (trutka na szczury), metanol (składnik benzyny, trujący alkohol powodujący ślepotę), DDT (insektycyd polichlorowy - trucizna insektobójcza), cyjanowodór, formaldehyd czy butan. I to nadal jest początek listy toksycznych substancji, jakie znajdują się w dymie tytoniowym!!! Bleeeee :P**

** Marihuana - Zawiera delta9 tetrahydrokannabinolu (delta 9-THC), substancję, która negatywnie oddziałuje na nasz układ nerwowy i szybko powoduje uzależnienie psychiczne. Jej zadaniem jest bowiem wysyłanie nieprawidłowych sygnałów do komórek, które tworzą tkankę nerwową naszego mózgu.**

**zniekształca postrzeganie rzeczywistości,**

**zaburza koordynacje ruchową,**

**zaburza logiczne myślenie,**

**zaburza pamięć.**

** Alkohol - Napoje alkoholowe są bogate w różnorodność związków nadających im specyficzny smak i aromat. W procesie wytwarzania (maceracji, fermentacji, leżakowania), poza alkoholami i związkami aromatycznymi, syntetyzowane mogą być również substancje o charakterze niekorzystnym. Jednym z takich związków jest karbaminian etylu (uretan), który został oceniony jako związek silnie toksyczny dla zdrowia człowieka. Niektóre napoje alkoholowe, takie jak wódki naturalne, zwłaszcza powstające z owoców pestkowych, są szczególnie narażone na obecność tego związku.**

** Amfetamina, kokaina, mefedron i inne substancje w postaci białego proszku oraz DOPALACZE – są najbardziej niebezpiecznymi substancjami psychoaktywnymi, w których jest bardzo dużo trujących i chemicznych substancji. A są to na przykład środki czystości, trutki na szczury, potłuczone szkoło (efekt szczypania w nos) i inne, które są niezwykle szkodliwe dla organizmu oraz naszego zdrowia.**

**Podałam wam tylko przykłady używek i w naprawdę dużym skrócie opisałam wam ich składy. Ale gdybym chciała wam opisać cały ich skład oraz ich niebezpieczne działanie na zdrowie człowieka, to bym musiała napisać wam ze 100 stron ☺**

**Muszę was również uprzedzić, że nie zawsze świadomie możecie zażyć jakiś narkotyk. Ponieważ chodzicie w różne miejsca i spotykacie się z różnymi ludźmi to muszę was uczulić!!!**

**ZAWSZE PILNUJCIE SWOJEGO NAPOJU I NIE BIERZCIE PAPIEROSÓW OD OBCYCH LUDZI!!!!**

**Dlaczego? Dlatego, że gdy zostawicie na chwile swój napój i stracicie go na chwile z oczu, ktoś może wam czego dosypać do tego napoju.**

**Jeżeli chodzi o branie papierosów od obcych, również nie róbcie tego, ponieważ ktoś może wam dać papierosa z marihuaną bądź nasączyć go w jakiejś substancji…**

**Przestrzegam was przed używkami oraz uczulam was!!!**

**Bądźcie ostrożne i rozsądne!!!!**

**Na wtorek zaplanowałam dalszy ciąg zajęć o używkach ale tym razem powiemy sobie o ich skutkach na wasze młode organizmy.**

**Tym czasem pozdrawiam**

**P. Monika ☺**