



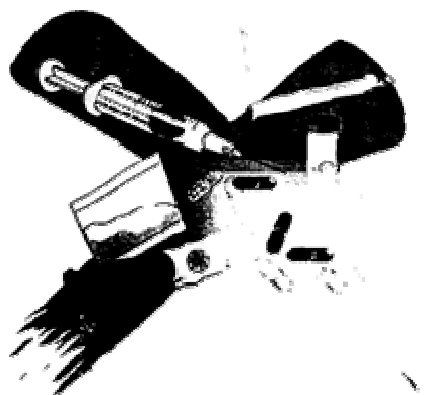
PAS PRE ŽIVOT

ŽIVOT - ÁNO
DROGY - NIE



“Sú skutočnosti,
ktorým na pohľad
nerozumieme.

Ak ich chceme pochopiť,
musíme sa na ne pozrieť
aj z druhej strany.“



1

Skúsme sa zamyslieť

Je mnoho vecí, ktoré v živote nespoznáme:

hlbiny Zeme, oceánu a vesmíru.

Je veľa vecí, ktoré neskúsime, lebo následky
nestoja za pokus. Skúste niekoho nahovoriť,
aby

LEN PRE TEN POCIT

z lietania - skočil napríklad z ôsmeho
poschodia. Smiešne ?

A predsa sa nájdu toľkí, ktorí len zo zvedavosti

LEN PRE TEN POCIT

ubližujú sami sebe na tele i na duši, rovnako
tragicky, hoci pomalšie, no o to zákernejšie.

PREČO ?

Skúsme nájsť spoločne odpoveď.

2

Čo je to droga ?

Droga je neživý predmet , chemikália roztok , list

O tom, čo sa z nej stane , rozhodne človek tým , ako ju použije. Nie je to démon vystierajúci svoje pazúry nad úbohú obeťou . Démon drieme inde – v človeku, v jeho chamtivosti , túžbe po moci , ktorú možno prostredníctvom narábania s drogami tak ľahko uspokojíť

Stačí len oklamať nevedomých, že je to dobré , úžasné.....

A nie je to ani živá bytosť hodná milovania. Ak máme pocit, že nás ovláda, nie je to droga. Ovládajú nás prostredníctvom nej zase len ľudia, ktorým takýto stav vyhovuje pre ich vlastné záujmy.

3

Z HISTÓRIE DROG

Pri pohľade na užívanie drog si možno povšimnúť, že drogy mali spravidla význačné postavenie: boli chápané ako niečo výnimočné, prípadne nebezpečné. Ich užívanie bolo spravidla obradom s vymedzenými pravidlami. Až novovek s jeho výtvarnými – dnešný konzumný životný štýl - vyňal drogy spod kontroly a „demokraticky“ ich sprístupnil masám nepoučených užívateľov. Kým si ľudia naplno uvedomili nebezpečenstvo hroziace z takéhoto nekontrolovaného užívania drog, došlo k mnohým škodlivým javom- ako masové škody na zdraví vďaka dodnes legálnemu fajčeniu tabaku a vyradenie značnej časti populácie z normálneho života.



4

Nakresli drogy, ktoré ohrozujú zdravie ľudí

ČO JE TO DROGA ?

Názory žiakov 6.- 7. ročníka

Droga je návyková látka.

M . Buchtela –
7.A

Droga = závislosť

T . Riečan – 7. A

Droga = priateľstvo so smrťou



Patria medzi drogy aj automaty, káva, počítač, televízia, čokoláda, šport, alkohol, fajčenie a lieky?

ÁNO

NIE

M . Borsek – 6.C

Nikomú never , drogy neber !

žiaci - 6 . C

Droga je látka , ktorá ničí zdravie a život.

S . Péliová – 6 . C

Ten , kto ponúka drogy , je najväčší nepriateľ človeka.

A . Vítek – 7.C

PODĽA TEBA DROGA JE :

.....
.....

Drogy a smrť

Jeden čarodejník nenávidel ľudí a za každú cenu chcel zabiť človeka . A tak vymyslel drogu. Hneď ju chcel aj vyskúšať . Dal ju prvému dievčatku, ktoré stretol . Aby nebola nápadná, dal drogu do čokolády . Dievčatku sa začala krútiť hlava . Ochorelo a zomrelo .“Dobre som to vymyslel“, povedal čarodejník . Takto ľudí zničím .

**„DETI, NEBERTE SI SLADKOSTI OD
ĽUDÍ, KTORÝCH NEPOZNÁTE,
MÔŽU V NICH BYŤ DROGY !“**

žiaci 4 . ročníka

7

DROGY HROZIA AJ DEŤOM

Drogy sú smrť! Toto hovoria ľudia, ktorí nedrogujú. Ale čo s tými, čo už začali? Treba ich odsúdiť na smrť? Nie! Treba ich presvedčiť, aby prestali.

Ja viem, hlavnú chybu urobili, keď začali. Teraz to majú veľmi ťažké. A to ešte nevedia, čo ich čaká. Majú len dve cesty:

- ťažká cesta späť

- cesta, ktorá znamená smrť

Ak si myslíte, keď váš otec pije alkohol alebo mama fajčí, že nedrogujú? Ste na veľkom omyle. Pretože alkohol a cigarety sú tiež drogy, na ktorých vzniká závislosť.

Žiaci
4.roč.

Život-ÁNO, drogy-NIE

8

Billyho - skutočný príbeh

Billy bol môj najlepší priateľ. Stretli sme sa na 1. stupni ZŠ. Naše priateľstvo sa upevňovalo. Spolu sme sa učili a hrali futbal.

Spolu sme absolvovali aj strednú školu. V roku 1992 naše družstvo vyhralo šampionát. Postúpili sme do národnej súťaže. Vždy sme naše víťazstvo oslávili. S Billym sme sa rozhodli, že začneme oslavovať u nás doma. Otvoril som fľašu vína. Veľmi rýchlo sme ju

Alkohol

Bežne konzumovaný alkohol t.j. **etylalkohol** vzniká v prírode skvasovaním cukru kvasinkami.

Termínom alkohol sa označujú alkoholické nápoje

- destiláty („tvrdý“alkohol)
- víno, pivo
- koktaily

Závislosť na alkohole = **alkoholizmus** – je

dopili. Za našim družstvom sme sa rozhodli ísť autom. Šiel som rýchlosťou do zákruty a narazil som do stromu. Billy vyletel z auta a okamžite bol mŕtvy. Veľmi, veľmi ľutujem. Billy mi veľmi chýba a už mu nemôžem povedať, že by som si prial, aby som bol na jeho mieste.

Nikdy som sa nespamätal z psychických výčitiek.

Zabil som človeka !

9

najväčší drogový problém.

Čo spôsobuje konzumácia alkoholu?

- závislosť
- škodí zdraviu
- poškodzuje mozog, pečeň, žalúdok, nervovú sústavu
- podmieňuje vznik depresí
- spôsobuje otravu aj so smrteľnými následkami
- poškodzuje zrak

10

Alkohol počas tehotenstva

-ak tehotná žena konzumuje alkohol, môže dôjsť k znetvoreniu dieťaťa.

Alkohol v doprave

- pomalé reakcie
- zlý odhad vzdialenosti
- nízka koncentrácia
- dopravné nehody: 1) s následkom smrti
2) materiálne škody

Preto:

„NIE ĎAKUJEM - JA ŠOFÉRUJEM!“

Alkohol a rodina

Fajčenie

Popri alkohole je tabak jednou z najužívanejších rekreačných drog.

Tabak je prípravok z usušených lístkov rastliny

tabak virgínsky.

Obvykle sa fajčí vo forme cigariet a cigár.

Má vysoký návykový potenciál. Cigaretový dym obsahuje veľa škodlivých látok (jedov):

- nikotín - spôsobuje závislosť
- srdcový infarkt
- decht - rakovina pľúc

- hádky: rozbitie rodiny
- trpí celá rodina
- zneužívanie detí

Strata práce a priateľov

11

- chronická bronchitída- kašeľ

- oxid uhoľnatý - vysoko jedovatý plyn bez zápachu

- znemožňuje prístup kyslíka do krvi

- mozgová porážka

12

Škodlivé následky fajčenia

-srdcový infarkt, vysoký krvný tlak

-škodí nenarodenému dieťaťu

-oslabuje chuťové zmysly

-žlté prsty, nechty, zuby

-zápach z úst

-nižšie športové výkony

-trpia nefajčiari- pasívne fajčenie

Skús odpovedať na otázky:

PREČO ĽUDIA FAJČIA?

(ľahko sa začína, no ťažko sa prestáva)

Každý fajčiar by chcel prestať.

Vieš si predstaviť, koľko času strávi fajčiar pri fajčení?

Ako ináč by mohol stráviť tento čas?

(šport, práca, prechádzky,)

13

Koľko korún minie priemerný fajčiar za 10 rokov, ak denne vyfajčí jednu krabičku cigariet za 60 Sk?

Výpočet: $60 \cdot 30 = 1\ 800$ Sk - 1 mesiac

$1\ 800 \cdot 12 = 21\ 600$ Sk - 1 rok

$21\ 600 \cdot 10 = 216\ 000$ Sk - 10 rokov

Čo by si si ty kúpil za tieto peniaze?.....

Určite by si myslel na svoje zdravie, šport, relax,.....

Ako možno predísť problémom s alkoholom a tabakom?

Stačí tak málo, povedať: **NIE**

"Moderné je nefajčiť"

14

Zdravotníctvo varuje fajčiarov pred škodlivosťou fajčenia nápismi na krabičkách.



TEST - FAJČENIE (ALKOHOL)

Zakrúžkuj odpoveď !

1. V ktorom si ročníku?

.....

2. Pohlavie:

a) chlapec

b) dievča

3. S kým žiješ ?

a) s oboma rodičmi

b) s matkou

c) s príbuznými,

4. Na koho sa obraciaš, ak máš nejaké problémy?

a) na rodičov

b) na učiteľky

c) na kamarátov

5. Skúšal si už fajčiť ?

a) nikdy

b) asi 2 – 3 krát

c) viackrát



15

6. Kto ti prvýkrát ponúkol cigaretu ?

- a) nikto
- b) kamarát
- c) rodič

7. Koľko si mal vtedy rokov ?

- a) ešte som neskúšal
- b) menej ako 8 rokov
- c) viac ako 8 rokov

8. Aký si mal pocit ?

- a) veľmi nepríjemný

11. Prečo ľudia fajčia ?

- a) z frajeriny
- b) keď sú nervózni
- c) pre dobrý pocit

12. Vieš o škodlivých účinkoch fajčenia ?

- a) áno, veľa som počul a čítal
- b) niečo už viem
- c) nie

13. Cvičenie napráva škodlivé účinky fajčenia

b) ani neviem

c) príjemný

9. Tvoji kamaráti fajčia ?

a) nie

b) niektorí

c) všetci

10. Myslíš, že budeš v budúcnosti fajčiť ?

a) nie- nikdy

b) asi nie

c) áno

17

a) nie

b) asi nie

c) áno

14. Vyriešia si ľudia problémy fajčením ?

a) nie

b) asi nie

c) áno

Urob si test ešte raz - len **fajčenie** zmeň za **alkohol**

18

počet odpovedí:

fajčenie

alkohol

a)

b)

c)

a)

b)

c)

Najviac odpovedí A :

Si rozumný, vážiš si život, dáš na rady svojich rodičov. Máš správnych kamarátov . „Vieš, že život bez drog je najkrajší.“

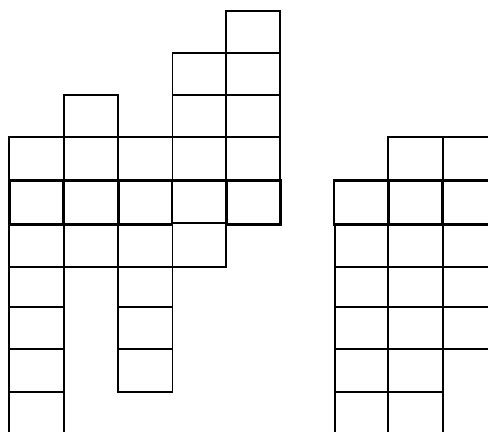
Najviac odpovedí B:

Zo zvedavosti si už vyskúšal fajčenie. Tvoje okolie ťa nenabáda, aby si ďalej pokračoval. Udrž si dobrých kamarátov! „Ži tak, aby sa ti splnili všetky ciele.“

Najviac odpovedí C:

Tajnička

1 2 3 4 5 6 7 8



- 1) Drogy ničia.....
- 2) Drogy spôsobujú.....
- 3) Droga, ktorá sa nachádza v zrnkovej káve
- 4) Návykové látky ináč.....
- 5) Človek ich užíva proti bolesti

Už máš skúsenosti s fajčením. Zmeň okruh kamarátov. Uvedom si: „Drogy neriešia problémy, ničia zdravie ľudí.“

19

- 6) Alkohol spôsobuje dopravné.....
- 7) Najškodlivejšia droga v cigarete
- 8) Látka v cigarete, ktorá spôsobuje rakovinu

20

Ak máš pocit, že problém, ktorý máš, nezvládneš, alebo vôbec nedokážeš o ňom hovoriť, obráť sa na odborníkov.

“KDE HĽADAŤ POMOC“

- Pedagogicko - psychologická poradňa

Mládežnícka 34, B. Bystrica

číslo telefónu: **73 47 51**

- Linka nádeje v B. Bystrici

č. t: **74 67 77**

-Centrum prevencie drogových závislostí,

Dolná Strieborná 2, B. Bystrica

č. t. **521 20**

Pamätaj !

Nič nie je pre organizmus

také zbytočné

a také škodlivé ako drogy.

Je dôležité, aby ste zo zvedavosti

alebo nevedomosti nepodľahli

ponúkaniu drog.

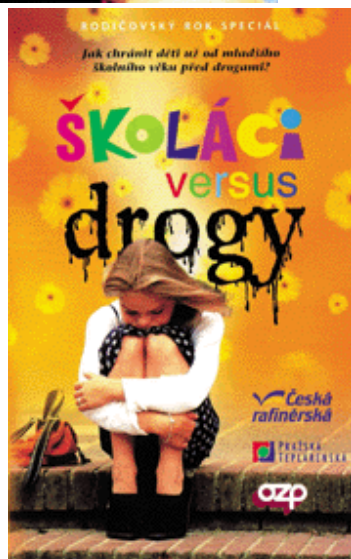
Narkomanmi sa stávajú iba slabosi.

Za svoje zdravie

zodpovedáš sám.

Zdravie je

nenahraditeľná hodnota.



Rád lietaš v oblakoch?!



D	R	O	G	Y		N	I	E
---	---	---	---	---	--	---	---	---