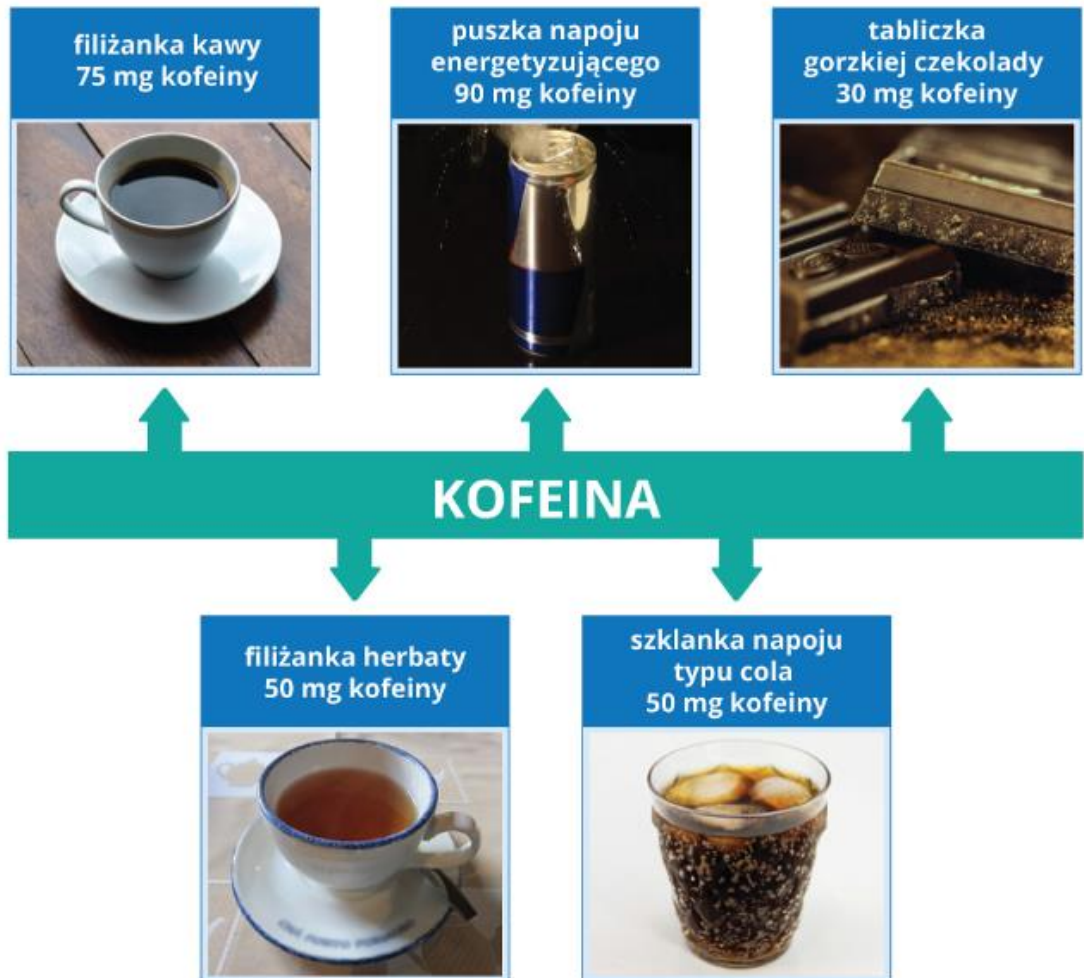


**Temat: Substancje uzależniające. 12.05.2020 r**

1. **Kofeina** jest substancją chemiczną występującą w liściach, ziarnach i owocach wielu gatunków roślin. Zawarta w wielu produktach spożywczych uważana jest za bezpieczną używkę. Niewielkie ilości kofeiny występujące w kawie i herbacie (teina) działają pobudzająco. Usuwają zmęczenie, poprawiają pamięć krótkotrwałą i koncentrację uwagi, polepszają nastrój. Jednak przekroczenie dziennej dawki kofeiny, czyli ok. 300 mg dla dorosłych może prowadzić do pogorszenia nastoju, kołatania serca, stanów lękowych.



2. **Lekozależność**, nazywana też lekomanią, to uzależnienie od różnego rodzaju leków. Najczęściej dochodzi do zatrucia lekami nasennymi, rzadziej uspokajającymi i psychotropowymi. Inną grupę leków stanowią substancje zwane potocznie sterydami anabolicznymi lub anabolikami. Te związki często stosuje się w sporcie jako substancje dopingujące.

**Zad. domowe. Str. 157. zad. 1**

Termin realizacji: 12.05.2020 r

Powodzenia.