

PŘÍPRAVA NA HODINU IV.

Téma hodiny: Zneužívání návykových látek, 6. třída

Vypracoval: Kateřina Kubínová

Ročník: čtvrtý

Kompetence, které hodina rozvíjí: Učivo nabádá žáky k zdravému způsobu života. Rozvíjí kompetence v oblasti zdravého způsobu života. Snaží se odradit od slepého užívání návykových látek.

Výchovně vzdělávací cíle: Cílem učiva je odradit žáky od tabakismu, alkoholismu a užívání drog.

Místo realizace: Školní třída.

Časová dotace: 45minut.

Pojmy opěrné: Zdravý životní styl.

Pojmy nové: Návykové látky, tabakismus, alkoholismus.

Pomůcky: Učebnice Občanská a rodinná výchova pro 6. ročník, fotografie plic nekuřáka a fotografie plic kuřáka.

Teoretická příprava na hodinu: Občanská a rodinná výchova pro 6. ročník. Fraus.

Rozpracování scénáře hodiny:

Úvod

- 1 Motivace - vysvětlení a objasnění žákům důležitost probíraného učiva
- 2 Seznámení s cílem hodiny – vyjmenování hlavních pojmů, které se budou v následujících minutách probírat
- 3 Kontrola žákovské přípravy na hodinu – kontrola, zda mají žáci alespoň jednu učebnici v lavici

Hlavní část

- 1 Procvičování – probírané učivo navazuje na hodinu předcházející, zopakování pojmů z předešlé hodiny
- 2 Expozice – samotný výklad učiva
- 3 Fixace – zdůraznění a upevnění základních a nejdůležitějších pojmů
- 4 Aplikace

Závěr

- 1 Zopakování látky – upevnění hlavních pojmů
- 2 Zhodnocení hodiny
- 3 Zadání úkolu

Výklad:

Žáci si během výkladu budou dělat zápis, který bude předem připraven na tabuli.

Nejprve si probereme problém, který trápí celosvětově lidskou společnost. Jedná se o **tabakismus**. Tabakismem rozumíme závislost člověka na cigaretách. Tabák obsahuje nikotin, který je vysoce návykový. Nikotin patří mezi **drogy**.

Drogami rozumíme přírodní, či umělé látky, které mění tělesný a duševní stav člověka. Jsou nebezpečným rizikem vyvolání závislosti. Jakým způsobem si vysvětlujete pojem závislost? **Závislostí** rozumíme neodolatelnou touhu po dané látce, která nám vyvolává pocit blaženosti. Člověk, který je na dané látce závislý myslí pouze na vlastní uspokojení těla, často zanedbává povinnosti a zájmy v její prospěch.

V České republice je prodej tabákových výrobků povolen od kolika let? (od 18 let) Není však problém na ulici potkat 12 leté děti, které kouří jednu cigaretu za druhou. Jak se vy koukáte na mladé kuřáky? Závislost na nikotinu se v mladém věku projevuje mnohem rychleji. Tabákové výrobky a jejich zplodiny dětské tělo ničí mnohem drastičtěji, než tělo dospělého člověka. Kuřáci jsou ve své podstatě nezodpovědní vůči okolí, protože z vyfukovaného dýmu vznikají zplodiny, které ničí plíce pasivních kuřáků, tzn. lidí, kteří s kuřákem sedí ve stejné místnosti a dýchají znečištěný vzduch. Pasivní kouření je stejně nebezpečné, jako aktivní. Nejhorší je kouření v době těhotenství a kojení. Kouřící matky riskují zdravím dítěte. Kouření v době těhotenství může způsobit nevratné poškození dítěte, někdy i smrt. Děti kuřáček se rodí s menší porodní váhou, jsou negativistické, agresivní a impulzivní. Kouření poškozuje celé tělo kuřáka, zhoršuje se pleť, žloutnou zuby, kuřák se lehce zadýchá, hrozí riziko rakoviny plic, jazyka, hrtanu, dochází k poruchám plodnosti, zhoršuje se prokrvení končetin. I přesto, že jsou negativní účinky kouření známe, kouří v České republice více jak 50 procent dospělé populace. Boj proti kuřákům je v poslední době velice agresivní, jeho účinky se však prozatím na počtu odnaučených kuřáků neprojevily. Nebezpečí kouření si každý musí uvědomit sám. Nejspolehlivější ochranou je s cigaretami vůbec nezačínat.

Dalším problémem, který trápí ČR je **alkoholismus**. Alkohol je nebezpečnější, než nikotin, je však považován za nezbytnost při oslavách. Alkohol je sloučenina, chemicky pojmenovaná jako ethanol, neboli líh. Za alkoholický nápoj se považuje každý nápoj, který obsahuje zákonem stanovené množství ethanolu (více jak 0,75 procent). Alkohol, se stejně jako tabákové výrobky prodává osobám, kterým již bylo 18 let. Opět ale není problém narazit na 12 leté pijáky. Alkohol je nebezpečný v těhotenství a při kojení obdobně jako cigarety. Při hojném užívání alkoholu v raném těhotenství se může projevit fetální alkoholový syndrom, který způsobuje vady dítěte v obličeji, na hlavě, způsobuje nízkou porodní váhu a může dojít k poškození mozku. Těhotné ženy si musí uvědomit, že návykovými látkami neublíží pouze sobě, ale i svému nenarozenému dítěti, které se nemůže bránit. Alkohol u lidí způsobuje opilost. Opilost má několik stupňů. Člověk může být pouze v náladě, nebo absolutním stavu dezorientace. Každý má svou vlastní hladinu alkoholu, kterou je schopen zvládat. Opilý člověk má cítit alkohol z dechu, nezřetelně vyslovuje, má problémy s chůzí, může být agresivní. Po požití velkého množství alkoholu může dojít k otravě alkoholem.

Do příští hodiny si každý vymyslete 10 příkladů negativního působení cigaret a alkoholu na člověka.