

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

Autodestruktivní závislosti

Návykové látky

Projekt

Doporučeno pro 9. ročník

Obsah

1. Teoretická příprava pro učitele.....	3
1.1. Úvod do návykových látek	3
1.2. Alkohol a závislost na alkoholu	5
1.3. Kouření.....	7
1.4. Úvod do problematiky drog, vybrané druhy drog.....	8
1.4.1. Drogy z konopí	8
1.4.2. Opiáty.....	9
1.4.3. Stimulační drogy	10
1.5. Halucinogeny, těkavé látky	10
1.5.1. Halucinogeny	10
1.5.2. Těkavé látky (rozpuštědla)	11
1.6. Použité zdroje.....	12
2. Didaktická transformace	13
2.1. Příprava pro učitele - úvod do návykových látek.....	13
2.2. Příprava na vyučovací hodinu - alkohol a závislost na alkoholu.....	22
2.3. Příprava na vyučovací hodinu - kouření.....	31
2.4. Příprava na vyučovací hodinu - úvod do problematiky drog.....	44
2.5. Příprava na vyučovací hodinu - halucinogeny, těkavé látky.....	56

1. Teoretická příprava pro učitele

1.1. Úvod do návykových látek

Již v dávných dobách lidé zjistili nejrůznější účinky některých rostlin. Po některých se chtělo lidem spát, některé rostliny jim dodávali sílu, jiné pomáhali od bolesti, ty pak začali používat pro přípravu léků.¹ Existují celé řady látek, které vyvolávají různorodé pocity v člověku, který látky užívá. Díky těmto pocitům začíná tyto látky užívat opakovaně. Těmto látkách můžeme říkat souhrnně návykové látky nebo i drogy. Návykové látky mohou mít účinky měnící prožívání, vnímání, chování nebo tělesné procesy. Návykové látky mají schopnost vyvolat návykové užívání nebo závislost. Na návykových látkách je návykové právě to, že dokáží navodit pocit toho, co právě potřebujeme, ale tento pocit je pouhou iluzí. Dokáží navodit klid, radost, pocity štěstí, energii, spánek. V podstatě se jedná o takovou smlouvu s ďáblem, kdy si za chvilkovou iluzi můžete koupit pomalou cestu do pekel.²

Od kontaktu s návykovou látkou je pak již jen krůček k závislosti. Nejprve se může jednat o experimentování s nejrůznějšími látkami, počáteční vyzkoušení něčeho nového. Vznik závislosti pokračuje užíváním látek čím dál častěji. Nejdříve občas, poté každý víkend, postupem času až k dennímu užívání návykových látek. Z počátku se může zdát, že užívání drog má člověk pod kontrolou, avšak tuto schopnost s pravidelným užíváním a návykem za chvíli ztrácí. V době propuknutí závislosti je již strašně těžké s braním látek přestat, bez odborné pomoci je to někdy zcela nemožné.³ Drogy jsou zjednodušeně látky, které mění naše prožívání, působí na náš duševní i tělesný stav a mohou vyvolat závislost. Jako závislost bývá považován stav člověka, který je podmíněn nějakou látkou nebo situací, kterou potřebuje pro svoji existenci (nemůže bez ní žít) a přizpůsobuje kvůli tomu svůj život. Závislý pokračuje v užívání látky i přesto, že ví, že mu látka škodí.⁴

Hlavně v poslední době se čím dál více objevují i jiné druhy závislostí, které se vyznačují příznaky závislostního chování, ale nejsou při nich užívány žádné látky, které by byly určeny jako návykové. Na počátku takových závislostí je prožívání příjemného prožitku, který souvisí s určitou činností. Postupně se vyvíjí silná touha po opakování chování, aby člověk dosáhl stejného příjemného prožitku. Můžeme tedy rozlišit dva typy závislostí.

¹ JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

² Drogy a návykové látky - informační portál. *Drogy a návykové látky - informační portál* [online]. Copyright © 2018 [cit. 22.02.2018]. Dostupné z: <http://navykovelatky.cz/>

³ JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-393-0.

⁴ MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

Látkové závislosti se vyznačují potřebou užívání psychoaktivních látek (alkohol, tabák, marihuana, heroin, kokain, opium,...). Behaviorální závislosti se projevují závislým chováním lidí ve vztahu k určitým aktivitám, v tomto případě se používají také názvy jako nelátkové, nechemické, nedrogové závislosti.⁵

Mezi behaviorální neboli nelátkové závislosti patří například workoholismus, což je závislost na práci. Závislost na telefonování, na internetu, na televizi, na počítač. Dále také závislost na jídle, na nakupování. Těžké a devastující je pro člověka patologické hráčství, které řadíme do nelátkových závislostí.⁶ V této moderní době se objevují i takové kuriozity jako závislosti na cvičení, opalování, podstupování nebezpečí, sexu. Existuje velké množství dalších aktivit, kde může vzniknout závislost.⁷ V dalších hodinách se však budeme blíže zabývat látkovými závislostmi. Hlavně závislostí na alkoholu, tabáku, marihuaně a různých typech omamných látek souhrnně označovaných jako drogy.

Závislost člověku dříve či později změní život, ale ne jen život závislého, také životy dalších blízkých. Postupem času se začínají objevovat problémy ve škole nebo v zaměstnání, s rodiči, se spolužáky, s kamarády nebo s partnerem. Mohou se objevit zdravotní důsledky, některé závislosti mohou končit i smrtí.⁸ Nejbezpečnější je s žádnými návykovými látkami nezačínat, i když se může zdát, že nás k tomu tlačí okolí. Vždy záleží jen na nás, jak se k tomu postavíme, jaké informace máme a jaký postoj k návykovým látkám zaujmeme.

Důvodů pro experimentování s návykovými látkami je několik, experimentování může vést k závislosti. Jedním z hlavních důvodů může být prostředí rodiny, např. zvyky a tradice v rodině, přílišná volnost a nedostatek kontaktu s rodiči, nedůsledná a volná výchova nebo manipulativní výchova, nadměrná kontrola, náročnost, konflikty v rodině, nervozita a napětí, pocity viny, domácí násilí, také rozvod, stěhování. Další vliv může mít prostředí školy, tedy přístup učitele, způsoby řešení problémů, nadměrné nároky učitelů, špatné známky, postavení v třídním kolektivu, spolupráce mezi rodinou a školou. Obvykle největší vliv má prostředí party a vrstevníků, tlak skupiny vrstevníků, postavení ve skupině, volba kamarádů a party,

⁵ Nelátkové závislosti. *Prev-Centrum* [online]. Praha: © 2017 Prev-Centrum [cit. 2018-02-24]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkovye-zavislosti/>

⁶ JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-393-0.

⁷ Nelátkové závislosti. *Prev-Centrum* [online]. Praha: © 2017 Prev-Centrum [cit. 2018-02-24]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkovye-zavislosti/>

⁸ JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 9: Rodinná výchova 9 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. 2., aktualiz. vyd. Plzeň: Fraus, 2013. ISBN 978-80-7238-999-5.

také vliv médií, nebo sekt a náboženství. I přes tlak okolí, vždy je jen na nás, zda dokážeme odmítnout tuto nabídku.⁹

1.2. Alkohol a závislost na alkoholu

Alkohol můžeme z hlediska jeho užívání zařadit mezi lehké nebo „legální drogy“, neboť se jedná o volně dostupné a snadno přístupné látky. Spolu s prodejem tabákových výrobků je alkohol povolen zákonem od osmnácti let. Naopak tzv. „tvrdé drogy“ jsou zákonem zakázané a prodávání, přechovávání většího než malého množství může být potrestáno až odnětím svobody.¹⁰ Při požití alkoholu nesmíme řídit, nebo vykonávat jiné činnosti kvůli účinkům alkoholu.

Jako alkohol můžeme označit jednoduchou chemickou látku, která se snadno dostává do celého těla k různým orgánům, zejména k mozku. Obsah alkoholu v alkoholických nápojích se mění podle jejich druhu. Zhruba 4-5% alkoholu obsahuje pivo. Destiláty obsahují zpravidla více alkoholu nejběžněji do 40%. V těchto nápojích není důležitá jen koncentrace, ale také množství vypitého alkoholu. Pro upřesnění si uvedeme jednoduchý příklad, který nám znázorní obsah alkoholu v jeho jednotlivých nápojích. V jednom litru 10° piva je zhruba stejně alkoholu jako ve čtyřech decilitrech vína nebo v decilitru destilátu.¹¹

Látka, která dělá z nealkoholického nápoje nápoj alkoholický, se nazývá etanol (etylalkohol) a je tedy hlavní ingrediencí každého alkoholického nápoje. Etanol vzniká přírodním kvasícím procesem, tzv. fermentací. Při fermentaci drobné mikroorganismy mění přítomný cukr na oxid uhličitý a etanol. Čistý etanol je bezbarvý.¹² Právě etanol se po požití v těle odbourává na jinou chemickou látku a to na acetaldehyd, na kterou je náš žaludek alergický a pokud je ho větší množství, vznikne alergická reakce a podráždění žaludku, nevolnost. Takové nevolnosti se běžně říká kocovina. Etanol také způsobuje dehydrataci, a proto nás po něm může bolet hlava.

Alkohol má různé účinky, které se u lidí mohou projevat odlišným způsobem. Závisí na pohlaví člověka. Na ženy alkohol působí silněji, protože se váže na vodu a té mají ženy v porovnání s muži méně. Dalšími důležitými vlivy jsou množství požitého alkoholu, hmotnost jedince a skladba stravy, jelikož potrava v žaludku zpomaluje přechod alkoholu do krevního

⁹ JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 9: Rodinná výchova 9 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. 2., aktualiz. vyd. Plzeň: Fraus, 2013. ISBN 978-80-7238-999-5.

¹⁰ MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

¹¹ NEŠPOR, K.; CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti : jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat [Nešpor, 1995]*. 3. rozš. vyd. Praha: Sportpropag, 1995. 160 s.

¹² Co je to alkohol. *Pij s rozumem* [online]. Unie výrobců a dovozců lihovin ČR, 2014 [cit. 2018-03-03]. Dostupné z: <http://www.pijsrozumem.cz/verejnost/o-zivote-alkoholu/co-je-to-alkohol/>

řečiště. Účinky alkoholu ovlivňuje i rychlost vypití této látky, protože lidské tělo odbourává alkohol z krve jen velmi pomalu. Existují krátkodobé účinky, jako jsou změny nálady, poruchy koordinace, pohybu, paměti apod., ale i projevy, které se objevují až po delší době.¹³

Alkohol může mít značný vliv na emocionalitu člověka. Požívání této látky může vést k uvolnění zábran, vyjevuje se vzrušenými emocionálními projevy, může vést až k agresivitě, která se může projevit surovými a krutými násilnými činy. Pokud se zaměříme na psychickou stránku člověka, alkohol má za následek odstranění lidských zábran, což může vést ke zvýšení sexuálního libida. Při požití alkoholu se zpravidla nejdříve dostavuje pocit euforie a člověk se stává více sebevědomým, dotýčný výrazně gestikuluje, je výřečný. Po dalším pití se člověk naopak stává netaktní, začíná křičet, nedbá svého okolí. Takto opilý člověk ztrácí kontrolu řeči, jedná impulzivně, má neuspořádané pohyby, vrávorá při chůzi. Nakonec se dostavuje únava a spavost.¹⁴ Alkohol působí na náš mozek a způsobuje změny v našem vnímání a chování. U někoho se může projevit agrese, zhoršuje se vidění, můžete být podráždění, ztrácíte zábrany, neuvědomujete si, co děláte. Alkohol také zhoršuje kvalitu spánku. Fyzicky u člověka může dojít k poškození jater, snižování imunity orgánů a může se zvýšit pravděpodobnost rakoviny.¹⁵

Po krátkodobém předávkování alkoholem může dojít ke zvracení, tzv. akutní intoxikaci alkoholem, ztrátě rovnováhy a svalové koordinace, problémům s řečí, zrakem a může se dostavovat zmatenost. Pokud dochází k častému předávkování alkoholem, mohou se tyto projevy překlenout až do chronických potíží a nemocí. Nejčastější z nich jsou např. cirhóza a rakovina jater či jiná nádorová onemocnění. Musíme si uvědomit, že tyto příznaky se nemusí projevit po krátkodobém nadužívání alkoholu, avšak nejčastěji se objevují až v době, kdy je orgán nenávratně poškozený.¹⁶

Nadměrné a pravidelné užívání alkoholu způsobuje závislost. Čím častěji alkohol užíváme, tím nám mohou vzniknout další problémy, jako jsou žaludeční vředy, poškození nervů, mozku nebo jater. Vznikají abstinční příznaky jako třas rukou, potřeba alkoholu, po kterém se uklidníme, alkoholová okénka, neovladatelné myšlení na požívání alkoholu, agresivní chování. Alkohol bývá viníkem spousty nehod, pádů a zranění. Pozor by si měli

¹³ HANZLOVSKÝ, M. Co jste o alkoholu možná nevěděli. *Celostní medicína* [online]. 2012 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/co-jste-o-alkoholu-mozna-nevedeli.htm>

¹⁴ MLČOCH, Z. Psychika a tělo. *Alkoholik* [online]. Olomouc, 2016 [cit. 2018-03-03]. Dostupné z: http://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika_a_telo/index.html

¹⁵ Drogy a návykové látky - informační portál. *Drogy a návykové látky - informační portál* [online]. Copyright © 2018 [cit. 25.02.2018]. Dostupné z: <http://navykovelatky.cz/>

¹⁶ HANZLOVSKÝ, M. Co jste o alkoholu možná nevěděli. *Celostní medicína* [online]. 2012 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/co-jste-o-alkoholu-mozna-nevedeli.htm>

dávat muži, u nichž se mohou vyskytnout problémy s impotencí – nemožnost provozovat pohlavní styk.¹⁷

1.3. Kouření

Kouřením myslíme vdechování kouře tabáku. Cigarety, doutníky, dýmky, vodní dýmky mají tabák, který obsahuje nikotin. Nikotin je látka, na kterou můžeme získat závislost. Je to rostlinný alkaloid, můžeme říct, že je to takový jed, který dostáváme do těla při kouření. Při kouření se tabák spaluje a my dostáváme do těla pevné částičky a také oxid uhelnatý, který patří mezi škodlivé plyny, nebo spíše mezi jedovaté plyny, váže se na hemoglobin a může způsobit tkáňové dušení. Cigareta obsahuje i plyn oxid dusičitý, který je pro člověka nebezpečný už v malém množství. Způsobuje pálení očí, snížení krevního tlaku, bolesti hlavy a potíže s dýcháním. Kuřákům tento plyn způsobuje často zubní kazy. V cigaretách je také obsažen akrolein (aldehyd kyseliny akrylové). Ten dráždí sliznice a kůže, proto se používá i jako slzný plyn. Další nebezpečná látka je dehet, který se ukládá v plicích a je karcinogenní, může tedy způsobit rakovinu. Ten se usazuje v plicích a kuřák se ho už nikdy nezbaví. Plíce kuřáka tak pomalu černají. Když vědci aplikovali na myši kůži dehet opakovaně, způsobili jí rakovinu kůže. Mezi další karcinogeny patří nikl a kadmium. Kadmium kuřákům způsobí problémy s ledvinami, má na svědomí hlavně tvorbu močových kamenů. Málokterý kuřák ví, že s cigaretovým kouřem vdechuje také kyanovodík. Tento jedovatý plyn je jeden z nejrychleji působících a nejprudších plynů. Proto byl používán během 2. světové války v plynových komorách v koncentračních táborech. Kouření je zakázané na zastávkách, nesmí se kouřit ani v restauracích. V cigaretě našli vědci přes 4000 chemických látek. Většina chemických látek by v cigaretách ani nemusela být. Některé zabraňují uhasnutí cigarety, nebo aby nehořela příliš rychle.¹⁸

Kouření je škodlivé, ale s kouřením nesouvisí jen rakovina plic. Kouření samozřejmě zvyšuje výskyt rakoviny plic, ale způsobuje také problémy se zuby, které žloutnou, kazí se. Také způsobuje viditelné stárnutí pleti a vypadávání vlasů.¹⁹

Strašákem všech kuřáků je rakovina plic. Člověk, který vykouří více než 30 cigaret za den, zvýší své riziko vzniku rakoviny až o 30%. Více než polovina nemocných přijde k lékaři pozdě. Tento druh rakoviny nemá žádné zvláštní projevy, pouze se objeví obyčejný kašel.

¹⁷ NEŠPOR, K.; CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti : jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat [Nešpor, 1995]*. 3. rozš. vyd. Praha: Sportpropag, 1995. 160 s. s.59

¹⁸ ŽÁKOVÁ, Lucie. Šokující fakta o cigaretách. *Magazín* [online]. 2012 [cit. 2018-03-13]. Dostupné z: <http://magazin.cz/lifestyle/8742-sokujici-fakta-o-cigaretach>

¹⁹ ŽÁKOVÁ, Lucie. Šokující fakta o cigaretách. *Magazín* [online]. 2012 [cit. 2018-03-13]. Dostupné z: <http://magazin.cz/lifestyle/8742-sokujici-fakta-o-cigaretach>

Když už nemocný vykašlává krev, je většinou pozdě. Každých 30 sekund zemře na světě jeden člověk právě na rakovinu plic. Nemocní mohou čekat na zázrak, na tuto nemoc umírá zhruba 80% pacientů. Tím, že kouříte, také ohrožujete své okolí, nebo ohrožujete sebe, pokud trávíte čas v zakouřeném prostředí. V tomto případě mluvíme o pasivním kouření. Jedná se o nedobrovolné vdechování kouře z tabákových výrobků. Když jste vystaveni tabákovému kouři, rizika jsou podobná jako u kuřáků. Hrozí podobné nemoci jako u kuřáků. Takže je důležité netrávit čas v zakouřeném prostředí. Co je ale nejhorší, tak kouření těhotných žen, kdy cigarety působí špatně na plod v těle matky. Miminko může mít vývojové vady, hrozí poškození plodu.²⁰

1.4. Úvod do problematiky drog, vybrané druhy drog

1.4.1. Drogy z konopí

Konopí seté je rostlina, ze které může vzniknout marihuana nebo hašiš. Pokud usušíme „palice“ kvetoucí rostliny, vzniká marihuana. Květenství pokrývá pryskyřice, ze které vzniká hašiš. Obě látky obsahují psychoaktivní látku THC.²¹ Marihuana může mít podobu balených cigaret s nazelenalým obsahem, jež jsou usušené listy, po jejichž zapálení je cítit typický zápach odlišný od tabákového kouře. Marihuana je považována za tzv. vstupní drogu, protože mnoho lidí, kteří drogu vyzkoušejí, později přechází na další a nebezpečnější drogy.²²

Marihuana může způsobit poškození mozkových buněk, poruchy zraku (zarudlé oči), poruchy sluchu, zrychlený pulz, dýchací potíže. Kouření marihuany zvyšuje riziko národových onemocnění plic, způsobuje podrážděnost, má negativní vliv na pleť. Dále může způsobit cévní choroby, halucinace, kolísání nálad a může vyvolávat deprese. Také snižuje obranyschopnost, zhoršuje paměť a schopnost se soustředit. Také způsobuje ztrátu kontroly sám nad sebou, narušuje vnímání času, objevují se poruchy koordinace pohybu a udržování rovnováhy. Může způsobit poruchy menstruace. Při opakovaném kouření marihuany nebo hašiše se mohou měnit vztahy k okolí, ostatní zájmy ustupují do pozadí, ztrácí se zájem o zevnějšek, snižuje se výkon člověka.²³

²⁰ ŽÁKOVÁ, Lucie. Šokující fakta o cigaretách. *Magazín* [online]. 2012 [cit. 2018-03-13]. Dostupné z: <http://magazin.cz/lifestyle/8742-sokujici-fakta-o-cigaretach>

²¹ Drogy a návykové látky - informační portál. *Drogy a návykové látky - informační portál* [online]. Copyright © 2018 [cit. 25.02.2018]. Dostupné z: <http://navykovelatky.cz/>

²² MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

²³ MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

Po kouření marihuany trvají účinky cca 3 hodiny, příznakem u začínajících kuřáků je veselí, nekoordinovaný smích, myšlenkový a slovní trysk, dlouhodobější uživatelé jsou již více „v klidu“ a intoxikace se spíše projevuje v niternějších sférách. Tzv. zhulený člověk mívá „chutě“, je mlsný a má neustálý hlad. V testech z moči i krve můžeme najít účinné THC velmi dlouhou dobu – od 2 týdnů až po měsíc u dlouhodobých kuřáků. Neznamená to, že by člověk byl tak dlouho pod vlivem. Jde o zdlouhavý proces vylučování látky z těla, protože se ukládá v lidské tukové tkáni.²⁴

1.4.2. Opiáty

Základní surovinou pro opiáty je opium, které se získává z makovic. Jedná se o cennou surovinu pro výrobu léků. S pomocí čistících operací se získává morfin, který se používá v lékařství k tlumení silných bolestí. Vysoká dávka morfia způsobuje smrt. Morfin je chemickým postupem zpracováván na heroin, který se aplikuje injekčně, kouřením, nebo šňupáním.²⁵

Gram heroínu stojí několik tisíc korun, jedná se o velmi nákladnou drogu. Po užití této látky se dostavuje rychlý, silný a intenzivní stav klidu a blaženosti, tělo se dostává do fyzického útlumu. Tento stav může trvat 4-6 hodin. Po 10 hodinách však přiházejí abstinenci příznaky a tělo člověka touží po další dávce heroínu.²⁶

Účinky opiátů na organismus člověka jsou hlavně utlumující, způsobují uvolnění a stav obluzení. Závislost způsobuje odumírání mozkových buněk, závislý má bledou barvu kůže, způsobuje ztrátu zájmu o okolí (o cokoli jiného kromě drogy). Objevuje se neodpovědné chování. Předávkování ohrožuje život. Pokud užívá opiáty těhotná žena, může způsobit poškození plodu, u mužů mohou způsobit impotenci. Užívání snižuje obranyschopnost organismu. Při injekčním užívání drogy může hrozit nákaza infekcemi včetně HIV, při používání nesterilních jehel a stříkaček.²⁷

²⁴ Drogy a návykové látky - informační portál. *Drogy a návykové látky - informační portál* [online]. Copyright © 2018 [cit. 25.02.2018]. Dostupné z: <http://navykovelatky.cz/>

²⁵ MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

²⁶ Drogy a návykové látky - informační portál. *Drogy a návykové látky - informační portál* [online]. Copyright © 2018 [cit. 25.02.2018]. Dostupné z: <http://navykovelatky.cz/>

²⁷ MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

1.4.3. Stimulační drogy

Stimulační drogy jsou charakteristické svými povzbuzujícími účinky na psychiku i tělesnou aktivitu. Snižují chuť k jídlu a únavu. Aktivizující účinky jsou však dočasné. Mezi tyto látky patří také kofein, což je látka, která je obsažená v kávě nebo energetických nápojích. Do této kategorie se řadí i silnější drogy jako pervitin nebo kokain. Nejčastěji se šňupou nebo se aplikují nitrožilně. Další drogou je extáze, která je považována za tzv. taneční drogu, která je ve formě tablet.²⁸

Pervitin je špinavě bílý, zažloutlý či nafialovělý prášek, který se dá šňupat, kouřit z alobalu nebo v cigaretě, je snadno rozpustný ve vodě a tudíž aplikovatelný nitrožilně. Gram stojí kolem tisíce korun, podobný pervitinu je kokain, který je ještě dražší.²⁹ Stimulační drogy dočasně stimulují psychickou i fyzickou činnost, snižují únavu a chuť k jídlu, zvyšují schopnost empatie, tedy schopnost vcítit se do problémů druhého člověka, rychle vyvolávají závislost, stavy úzkosti neklidu, nespavosti, podrážděnost, pocity pronásledování, které mohou vést až k sebevraždě. Při šňupání hrozí poškození nosní sliznice.³⁰

1.5. Halucinogeny, těkavé látky

1.5.1. Halucinogeny

Přírodní nebo syntetické látky, které mají halucinogenní účinky. Tyto látky navozují změnu vnímání skutečnosti. Jsou velmi nebezpečné, protože jejich účinky jsou nevyzpytatelné. Přírodní halucinogenní látky můžeme nalézt v některých houbách a kaktusech. Polosynteticky se připravuje LSD, které se nejčastěji vyskytuje v podobě malých čtverečků barevně potištěného papíru s napuštěnou drogou LSD.³¹

Halucinogeny dokážou ovlivnit lidské vědomí, kdy jedinec vnímá neexistující předměty, slyší neexistující zvuky, vnímá odlišně prostor a čas. Prožitek po požití látky může být až děsivý. Jedinec může měnit nálady od neovladatelného smíchu po těžké deprese, které mohou vyústit až v pokus o sebevraždu. Droga zhoršuje schopnost rozhodování a může

²⁸ MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

²⁹ Drogy a návykové látky - informační portál. *Drogy a návykové látky - informační portál* [online]. Copyright © 2018 [cit. 25.02.2018]. Dostupné z: <http://navykovelatky.cz/>

³⁰ Drogy a návykové látky - informační portál. *Drogy a návykové látky - informační portál* [online]. Copyright © 2018 [cit. 25.02.2018]. Dostupné z: <http://navykovelatky.cz/>

³¹ MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3

způsobit duševní poruchy. Halucinace se mohou objevit ve formě flash backů, kdy jedinec pociťuje účinky drogy, i když žádné již delší dobu neužívá.³²

1.5.2. Těkavé látky (rozpouštědla)

Těkavé látky jsou kapaliny, které se při normálních podmínkách vypařují rychleji než voda. Tyto látky se používají k ředění barev, lepení nebo čištění skvrn. Látky se používají v běžném životě, dalo by se říct, že se zneužívají k „čichání“. Výpary způsobují tlumivé účinky. I přesto, že na obalech výrobci píše, že výpary mohou poškodit zdraví, je proto nutno při práci s látkami větrat, zneužívání těchto látek je velmi časté. Při časté inhalaci výparů dochází k rychlému odumírání buněk v mozku. Dochází k poruchám paměti, neschopnosti vnímat okolí. Díky inhalaci dochází k poškození sliznic úst a nosu, poškození celých dýchacích cest. Těkavé látky dokážou rozpouštět látky tukové povahy, poškozují molekuly bílkovin. Při pravidelném užívání poškozují vnitřní orgány např. mozek, játra, ledviny. U mužů mohou způsobit impotenci. Při požití těkavých látek dochází k rozsáhlému poškození trávicího traktu, které může skončit smrtí. Nejčastější zneužívanou látkou je toluen. Ve zdravotnictví se některé z těchto látek používaly jako anestetika, např. éter nebo chloroform.³³

³² MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3

³³ MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3

1.6. Použité zdroje:

Co je to alkohol. *Pij s rozumem* [online]. Unie výrobců a dovozců lihovin ČR, 2014 [cit. 2018-03-03]. Dostupné z: <http://www.pijsrozumem.cz/verejnost/o-zivote-alkoholu/co-je-to-alkohol/>

Drogy a návykové látky - informační portál. *Drogy a návykové látky - informační portál* [online]. Copyright © 2018 [cit. 25.02.2018]. Dostupné z: <http://navykovelatky.cz/>

HANZLOVSKÝ, M. Co jste o alkoholu možná nevěděli. *Celostní medicína* [online]. 2012 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/co-jste-o-alkoholu-mozna-nevedeli.htm>

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-393-0.

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 9: Rodinná výchova 9 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. 2., aktualiz. vyd. Plzeň: Fraus, 2013. ISBN 978-80-7238-999-5.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

MLČOCH, Z. Psychika a tělo. *Alkoholik* [online]. Olomouc, 2016 [cit. 2018-03-03]. Dostupné z: http://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika_a_telo/index.html

Nelátkové závislosti. *Prev-Centrum* [online]. Praha: © 2017 Prev-Centrum [cit. 2018-02-24]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkovze-zavislosti/>

NEŠPOR, K.; CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti : jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat* [Nešpor, 1995]. 3. rozš. vyd. Praha: Sportpropag, 1995. 160 s.

ŽÁKOVÁ, Lucie. Šokující fakta o cigaretách. *Magazín* [online]. 2012 [cit. 2018-03-13]. Dostupné z: <http://magazin.cz/lifestyle/8742-sokujici-fakta-o-cigaretach>

2. Didaktická transformace

2.1 Příprava na vyučovací hodinu

Téma hodiny: Úvod do návykových látek

Určeno pro: 9. ročník

Podle Rámcového vzdělávacího programu (RVP ZV):

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tematický okruh: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova, Sebepoznání a sebepojetí

Mezipředmětové vztahy:

- Přírodopis (Anatomie, fyziologie – zdravotní důsledky užívání návykových látek, nemoci a prevence, životní styl-negativní dopad životního stylu na zdraví člověka)
- Anglický jazyk (Behaviorální – behavior, chování)

Klíčové kompetence:

- **Kompetence k učení**
 - Žák třídí a využívá informace v procesu učení o návykových látkách.
 - Žák operuje s obecně užívanými termíny týkajícími se návykových látek.
 - Žák samostatně pozoruje a ze získaných poznatků vyvozuje závěry pro využití v budoucnosti.
 - Žák poznává smysl a cíl učení.
 - Žák má pozitivní vztah k učení.
- **Kompetence komunikativní**
 - Žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory.
 - Žák naslouchá promluvám druhých lidí, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje na zadané téma v hodině.
 - Žák využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů.
- **Kompetence k řešení problémů**
 - Žák samostatně řeší problémy; volí vhodné způsoby řešení.
 - Žák vnímá problémové situace v rámci návykových látek ve škole i mimo ni.

- Žák si uvědomuje zodpovědnost za svá rozhodnutí.
 - Žák výsledky svých činů zhodnotí.
- **Kompetence sociální a personální**
 - Žák účinně spolupracuje ve skupině.
 - Žák se podílí na utváření příjemné atmosféry v týmu.
 - Žák přispívá k diskusi celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí.
 - Žák si vytváří představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj.
 - Žák řídí své jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.
 - **Kompetence občanské**
 - Žák respektuje přesvědčení druhých lidí.
 - Žák je schopen se vcítit do situací druhých lidí.
 - Uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí.
 - Žák se chová zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život i zdraví člověka.
 - **Kompetence pracovní**
 - Žák používá bezpečně materiály, nástroje a vybavení.
 - Žák dodržuje vymezená pravidla
 - Žák využívá znalosti a získané zkušenosti v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost.

Výchovně vzdělávací cíle hodiny:

- Žák vyjmenuje účinky návykových látek.
- Žák vlastními slovy vysvětlí pojem závislost.
- Žák rozliší typy závislostí a uvede příklady.
- Žák popíše následky závislostního chování pro člověka.
- Žák uvede důvody, které mohou vést k závislosti.

Další specifikace:

Místo realizace: učebna

Časová dotace: 45 minut

Pojmy opěrné: návykové látky, závislost, prožívání, vnímání, chování, tělesné procesy, kouření, alkohol, drogy, zdravotní důsledky, prostředí rodiny, vliv vrstevníků

Pojmy nové: behaviorální závislost, látková závislost, workoholismus

Didaktické prostředky: pracovní texty, tabule, křídly, texty, sešity, psací potřeby

Použité formy: frontální výuka, skupinová výuka

Použité metody: diskuse, samostatná práce, práce s tabulí, práce s textem, rozhovor vyvozovací, rozhovor motivační, práce s pracovním textem

Průběh vyučovací hodiny

Fáze hodiny	Popis činnosti	Metoda	Čas
Úvod	Zápis do třídní knihy		2 min
Motivace	Brainstorming na téma – návykové látky	rozhovor motivační, práce s tabulí	6 min
Expozice	Návykové látky	Rozhovor vyvozovací, diskuse	5 min
	Závislosti	Diskuse, práce s textem	9 min
	Příčiny vzniku závislostí.	Samostatná práce, diskuse, práce s tabulí	7 min
Fixace	Práce s pracovním listem, který slouží zároveň jako zápis z hodiny.	Práce s pracovním textem	8 min
Aplikace	Proč nechci být závislý?	Samostatná	5 min
	Shrnutí hodiny – zopakování nejdůležitějších pojmů	práce Diskuse	3 min

Motivace

Brainstorming na téma – návykové látky. Každý žák má za úkol napsat na tabuli minimálně jeden pojem, který se vztahuje k návykovým látkám. Učitel poté podtrhne jednou barvou obecné věci o návykových látkách, druhou barvu látkové závislosti a třetí barvou behaviorální závislosti. Vyučující žákům sdělí, že se dnes dozví základní informace o návykových látkách. Na konci hodiny budou žáci schopni vysvětlit účinky návykových látek a pojem závislost, rozdělit závislosti do dvou typů a uvést k nim příklady. Také budou schopni určit, jaké následky může mít závislost pro život jedince a jaké důvody mohou vést jedince k propuknutí závislosti.

Expozice:

1. Návykové látky

Vyučující pracuje s pojmy na tabuli a položí žákům otázku: „*Co mají společného podtržené pojmy na tabuli?*“ „*Jak si myslíte, že můžeme dělit návykové látky?*“ „*Co to jsou návykové látky?*“ Vyučující se snaží žáky navádět, aby sami přišli na to, co jsou to návykové látky a jaké mohou mít účinky. Pokud na to žáci nepřijdou, řekne jim to.

2. Závislosti

Vyučující položí žákům otázku: „*Co je to závislost a kdy se stává člověk na něčem závislý?*“ Učitel zjistí, jaké mají žáci povědomí o závislostním chování. Poté žákům uvede definici závislosti a typy závislosti. Poté položí žákům otázku: „*O jakých závislostech jste slyšeli?*“ „*Jaké závislosti znáte?*“ Žáci sami vymýšlejí nejrůznější závislosti, vybrané z nich může vyučující psát na tabuli, popřípadě na ně ukazovat, pokud je již žáci napsali v brainstormingu na tabuli. Vyučující může žáky doplnit a sám říct další druhy závislostí. Učitel žákům rozdá texty s kritérii závislostí, které se společně přečtou – viz příloha č. 2. O jednotlivých kritériích závislostí spolu diskutují. Texty si žáci nalepí do sešitu. Učitel dále zdůrazní dopady na život závislého jedince při užívání návykových látek a upozorní, že vždy záleží na každém člověku, jaký postoj k návykovým látkám zaujme.

3. Příčiny vzniku závislostí

Žáci mají za úkol napsat si do sešitu minimálně tři důvody, které se myslí, že vedou ke vzniku závislosti. Následně mají za úkol vybrat nejdůležitější důvod, který si myslí, že

může člověka přimět k vyzkoušení návykové látky, jež může vést k závislosti, a říct jej nahlas. Učitel zapisuje důvody na tabuli. Poté doplní chybějící důvody, které mohou vést ke vzniku závislosti.

Fixace:

Práce s pracovním textem na téma návykové látky a závislost, který žákům slouží zároveň jako zápis z hodiny – viz příloha č. 1. Žáci dostanou pracovní text s nedokončenými větami. Žáci mají za úkol věty doplnit, podle toho, co si zapamatovali v hodině. Spolu s vyučujícím si ho žáci zkontrolují. Pracovní text si pak nalepí do sešitu.

Následně bude shrnuta hodina pomocí otázek či úkolů:

„Stručně charakterizuj pojem návyková látka.“

„Vlastními slovy vysvětli pojem závislost.“

„Jaké rozlišujeme dva typy závislosti? Ke každému typu uveď alespoň dva příklady.“

„Popiš následky závislostního chování pro člověka.“

„Uveď alespoň tři důvody, které mohou vést k závislosti.“

Aplikace:

Žákům je položena otázka: *„Proč nechci být závislý?“*. Žáci mají za úkol se zamyslet nad informacemi, které se dozvěděli v hodině a vypsát co nejvíce důvodů, proč nechtějí být závislí na návykových látkách. Jeden nejdůležitější důvod pak řeknou všem ostatním v hodině.

Přílohy

Příloha 1: Pracovní text

Příloha 2: Kritéria závislosti - text

Použité zdroje

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-393-0.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

Zdroje obrázků z pracovních textů:

http://nd06.jxs.cz/109/890/2e95a942e9_102036737_o2.jpg

http://www.zsnadrazi.cz/rocnka/roc03/drogy_ne.gif

<http://mladi-eu.hr/wp-content/uploads/2016/06/droge.png>



http://nd06.jxs.cz/109/890/2e95a942e9_102036737_o2.jpg

Pracovní text – návykové látky a závislost

Jméno:.....

Třída:.....

Návykové látky mohou mít účinky měnící prožívání,, nebo tělesné procesy. Mohou vyvolat Závislost je..... užívání návykových látek. Užívání návykových látek začíná, přes užívání až k závislosti.

Napiš dva typy závislostí a k nim minimálně 3 příklady.

.....

.....

1.

1.

2.

2.

3.

3.

Napiš tři důsledky pro život jedince, které může způsobit závislost.

.....

.....

.....

Napiš 3 vlivy prostředí, které mohou vést ke vzniku závislosti.

.....

.....

.....



http://www.zsnadrazi.cz/rocenka/roc03/drogy_ne.gif

Řešení pro učitele



http://nd06.jxs.cz/109/890/2e95a942e9_102036737_o2.jpg

Pracovní text – návykové látky a závislost

Jméno:.....

Třída:.....

Návykové látky mohou mít účinky měnící prožívání, ...**vnímání**..., ...**chování**..... nebo tělesné procesy. Mohou vyvolat ...**závislost**..... Závislost je...**opakované**..... užívání návykových látek. Užívání návykových látek začíná ...**experimentováním**....., přes užívání ...**pravidelné**.... až k závislosti.

Napiš dva typy závislostí a k nim minimálně 3 příklady.

...**látkové**.....

1. **alkohol**

2. **tabák**

3. **marihuana**

...**behaviorální (nelátkové)**.....

1. **workoholismus**

2. **závislost na internetu**

3. **závislost na televizi**

Napiš tři důsledky pro život jedince, které může způsobit závislost.

...**problémy ve škole**.....

...**zdravotní důsledky**.....

...**problémy s rodiči a kamarády**.....

Napiš 3 vlivy prostředí, které mohou vést ke vzniku závislosti.

...**prostředí rodiny**.....

...**prostředí školy**.....

...**prostředí vrstevníků (party)**.....



http://www.zsnadrazi.cz/rocenka/roc03/drogy_ne.gif

Příloha č. 2 – Kritéria závislosti - text

1. Látka je užívána déle a ve větším množství, než člověk původně zamýšlel.
2. Přestat látku užívat se daří jen obtížně nebo se nedaří vůbec.
3. Látka je užívána několikrát denně, aby se dosáhlo žádoucích účinků.
4. Člověk se musí vzdát některých běžných činností, protože při nich nelze látku užívat.
5. Látku užívá i přes to, že zná její škodlivé účinky.
6. Změní své zvyky, aby mohl látku užívat dál.
7. K dosažení žádoucích účinků je třeba stále vyšší dávky.
8. Při přerušení užívání vznikají typické abstinенční příznaky.
9. Aby člověk abstinенční příznaky překonal, znovu se vrací k látce.



<http://mladi-eu.hr/wp-content/uploads/2016/06/droge.png>

2.2 Příprava na vyučovací hodinu

Téma hodiny: Alkohol a závislost na alkoholu

Určeno pro: 9. ročník

Podle Rámcového vzdělávacího programu (RVP ZV):

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tematický okruh: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova, Sebepoznání a sebepojetí

Mezipředmětové vztahy:

- Přírodopis (Anatomie, fyziologie – zdravotní důsledky užívání návykových látek, nemoci a prevence, životní styl-negativní dopad životního stylu na zdraví člověka)
- Chemie (etanol, kvasící procesy - fermentace, acetaldehyd, cukry, oxid uhličitý)

Klíčové kompetence:

- **Kompetence k učení**
 - Žák třídí a využívá informace v procesu učení.
 - Žák operuje s obecně užívanými termíny, které se týkají alkoholu.
 - Žák samostatně pozoruje, z poznatků vyvozuje závěry a využití v budoucnosti.
 - Žák poznává smysl a cíl učení.
 - Žák má pozitivní vztah k učení.
- **Kompetence komunikativní**
 - Žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory.
 - Žák naslouchá promluvám druhých lidí, účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje na zadané téma v hodině.
 - Žák využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi.
- **Kompetence k řešení problémů**
 - Žák samostatně řeší problémy; volí vhodné způsoby řešení.
 - Žák vnímá problémové situace v rámci návykových látek ve škole i mimo ni.
 - Žák rozpozná, pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách.
 - Žák si uvědomuje zodpovědnost za svá rozhodnutí.
 - Žák výsledky svých činů zhodnotí.

- **Kompetence sociální a personální**
 - Žák účinně spolupracuje ve skupině.
 - Žák se podílí na utváření příjemné atmosféry v týmu.
 - Žák přispívá k diskusi celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí.
 - Žák si vytváří představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj.
 - Žák řídí své jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.
- **Kompetence občanské**
 - Žák respektuje přesvědčení druhých lidí.
 - Žák je schopen se vcítit do situací druhých lidí.
 - Uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí.
 - Žák se chová zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život i zdraví člověka.
- **Kompetence pracovní**
 - Žák dodržuje vymezená pravidla
 - Žák využívá znalosti a zkušenosti v zájmu rozvoje i přípravy na budoucnost.

Výchovně vzdělávací cíle hodiny:

- Žák popíše účinky etanolu v organismu člověka.
- Žák popíše účinky požívání alkoholu na jedince.
- Žák určí důsledky alkoholické závislosti pro život jedince.
- Žák aplikuje získané znalosti při argumentaci proti závislostem.

Další specifikace:

Místo realizace: učebna

Časová dotace: 45 minut

Pojmy opěrné: návykové látky, závislost, alkohol, etanol, oxid uhličitý, alergie, dehydratace

Pojmy nové: Legální drogy, tvrdé drogy, kocovina, účinky alkoholu

Didaktické prostředky: pracovní texty, tabule, křídly, sešity, psací potřeby, obrázek, učebnice, otázky do skupin

Použité formy: frontální výuka, skupinová výuka

Použité metody: diskuse, samostatná práce, práce s tabulí, projekce statická, práce s pracovním textem, práce ve dvojicích

Průběh vyučovací hodiny

Fáze hodiny	Popis činnosti	Metoda	Čas
Úvod	Zápis do třídní knihy		2 min
Opakování	Opakování formou otázek – téma minulé hodiny	diskuse	3 min
Motivace	Obrázek	Projekce statická, diskuse	2 min
Expozice	Alkohol jako legální droga a jeho složení. Účinky alkoholu na jedince. Závislost na alkoholu.	Skupinová výuka, diskuse	23 min
Fixace	Práce s pracovním listem, který slouží zároveň jako zápis z hodiny	Samostatná práce s pracovním textem	7 min
Aplikace	Odmítnutí alkoholu	Práce ve dvojicích Diskuse	8 min

Opakování

Vyučující zopakuje s žáky téma minulé hodiny – úvod do návykových látek, pomocí otázek:

„*Jaké jsou typy závislostí?*“

Očekávaná odpověď: Jsou dva typy závislostí. Látkové závislosti – potřeba užívat pravidelně nějakou psychoaktivní látku. Například alkohol, tabák, drogy. Behaviorální (nelátkové) závislosti – závislé (opakované) chování lidí ve vztahu k určitým aktivitám. Například závislost na internetu, počítači, práci, sexu.

„*Co může vést jedince k užívání návykových látek?*“

Očekávaná odpověď: Jedince může vést k užívání nejčastěji vliv prostředí. Prostorů rodiny, prostředí školy nebo prostředí party a vrstevníků.

„*Co znamená pojem závislost?*“

Očekávaná odpověď: stav člověka, který je podmíněn nějakou látkou nebo situací, kterou potřebuje pro svoji existenci (nemůže bez ní žít) a přizpůsobuje kvůli tomu svůj život.

Motivace

Vyučující ukáže žákům obrázek. A položí jim několik otázek.



https://1gr.cz/fotky/bulvar/15/112/cl6/SAT5f4f2c_profimedia_0168476975.jpg „

„*Co vidíte na obrázku?*“

„*Poznáte, kde jste?*“

„*Jestli je večer nebo ráno?*“

„*Poznáte, kolik lidí je na obrázku?*“

Vyučující pomocí obrázku a otázek navádí žáky, aby si uvědomili, jak se může zhoršit vnímání při požívání alkoholu. Vyučující diskutuje s žáky.

Organizace části hodiny expozice

Vyučující rozdělí žáky do tří skupin (například podle řad). První skupina získá téma – alkohol jako legální droga a jeho složení. Druhá skupina – účinky alkoholu na jedince. Třetí skupina – závislost na alkoholu. Vyučující rozdělí tabuli na tři části, na každou z částí napíše číslo, kam budou žáci psát své nápady, dle své skupiny.

Expozice:

Úkolem žáků ve skupinách je diskutovat mezi sebou na základě zadaného tématu. Vyučující pomáhá skupině tím, že jim položí několik otázek do skupiny – viz příloha č. 2. Žáci mohou s pomocí učebnic hledat informace o svém tématu, diskutovat a tvořit nápady. Nejlepší nápady, týkající se zadaného tématu, poté napíší na tabuli. Vyučující nápady komentuje, pomáhá žákům, navádí je na další nápady. Jakmile žáci vytvoří poznámky na tabuli, vyučující je s nimi projde, pokud na něco podstatného zapomněli, doplní je.

Fixace:

Vyučující rozdává žákům pracovní texty, kde mají žáci za úkol vyplnit úkoly a odpovídat na otázky dle toho, co si během hodiny zapamatovali. Pracovní text si pak nalepí do sešitu a slouží jim zároveň jako zápis z hodiny – viz příloha č. 1.

Aplikace:

Žáci mají za úkol ve dvojici diskutovat o závislosti na alkoholu. Je jim položena základní otázka: „Jak odmítnout nabídku na požívání alkoholu?“ Žáci mají za úkol si ve dvojici nabízet alkohol, jejich úkolem je promyslet, jak tuto nabídku odmítnout a jaké důvody k tomu použít. Vždy jeden nabízí alkohol a druhý odmítá, své role si poté vymění. Na závěr každý řekne nahlas, který důvod odmítnutí vybral jako nejlepší.

Přílohy

Příloha č. 1: Pracovní text

Příloha č. 2: Otázky do skupiny

Použité zdroje

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-393-0.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

Zdroj obrázku

Profimedia.cz. Rozostřené vidění. In: *Expres* [online]. Praha: © Copyright 1999–2018 MAFRA [cit. 2018-02-28]. Dostupné z:

https://1gr.cz/fotky/bulvar/15/112/cl6/SAT5f4f2c_profimedia_0168476975.jpg

Zdroje obrázků z pracovního textu:

http://g2.nh.ee/images/pix/file57163144_4274b63f.jpg

https://3.bp.blogspot.com/-RzFTbBFiSw8/V0b_GT154RI/AAAAAAAAABk0/D_bAg-AA2DA_6C2JOBaWGGswUSNZj28_wCLcB/s1600/europska-unia-alkohol.jpg

<http://dennisheppner.com/wp-content/uploads/2015/11/no-alkohol.jpg>

Pracovní text – alkohol



http://g2.nh.ee/images/pix/file57163144_4274b63f.jpg

Jméno:.....

Třída:.....

1. Jak se nazývá návyková chemická látka, která je obsažena v alkoholu?
2. Co způsobuje nevolnost po požití alkoholu?
3. Proč nás po alkoholu bolí hlava?
4. Napiš 5 účinků alkoholu na člověka.

.....
.....
.....
.....
.....



https://3.bp.blogspot.com/-RzFTbBFiSw8/V0b_GT154RI/AAAAAAAAABk0/D_bAg-AA2DA_6C2JOBaWGGswUSNZj28_wClcB/s1600/europska-unia-alkohol.jpg

5. Jak nazýváme závislost na alkoholu?
6. Napiš 3 důsledky pro člověka, který je závislý na alkoholu.

.....
.....
.....



<http://dennisheppner.com/wp-content/uploads/2015/11/no-alcohol.jpg>

Řešení pro učitele



http://g2.nh.ee/images/pix/file57163144_4274b63f.jpg

Pracovní text – alkohol

Jméno:.....

Třída:.....

1. Jak se nazývá návyková chemická látka, která je obsažena v alkoholu? **etanol**
2. Co způsobuje nevolnost po požití alkoholu? **Etanol se v žaludku odbourává na acetaldehyd, který způsobuje alergickou reakci a podráždění žaludku**
3. Proč nás po alkoholu bolí hlava? **Etanol způsobuje dehydrataci a tím bolest hlavy**
4. Napiš 5 účinků alkoholu na člověka.

...poruchy koordinace.....

...změny nálady.....

...agresivita.....

...ztráta kontroly řeči.....

...ztráta zábran.....



https://3.bp.blogspot.com/-RzFTbBFiSw8/V0b_GT154RI/AAAAAABk0/D_bAg-AA2DA_6C2JOBaWGGswUSNZJ28_wCLcB/s1600/europska-unia-alkohol.jpg

5. Jak nazýváme závislost na alkoholu? **alkoholismus**
6. Napiš 3 důsledky pro člověka, který je závislý na alkoholu.

...žaludeční vředy.....

...impotence.....

...onemocnění (cirhóza, nádorová onemocnění)...



<http://dennisheppner.com/wp-content/uploads/2015/11/no-alkohol.jpg>

Příloha č. 2 – Otázky do skupin

Otázky pro skupinu 1 - Alkohol jako legální droga a jeho složení.

„Zkusili jste někdy alkohol?“

„Od kdy je v České republice možné pít alkohol?“

„Víte, co je to kocovina?“

„Proč bývá lidem po alkoholu špatně?“

Otázky pro skupinu 2 - Účinky alkoholu na jedince.

„Jaké změny v chování může alkohol způsobit?“

„Může alkohol způsobit i nějaké poškození organismu?“

„Působí alkohol jen naši psychickou stránku, nebo působí i na fyzickou stránku? Jak?“

Otázky pro skupinu 3 - Závislost na alkoholu.

„Myslíte si, že pravidelné pití alkoholu je v pořádku?“

„Jak se říká závislosti na alkoholu?“

„Co může závislost na alkoholu způsobit?“

2.3 Příprava na vyučovací hodinu

Téma hodiny: Kouření

Určeno pro: 9. ročník

Podle Rámcového vzdělávacího programu (RVP ZV):

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tematický okruh: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova, Sebepoznání a sebepojetí

Mezipředmětové vztahy:

- Přírodopis (Anatomie, fyziologie – dýchací soustava, nemoci a prevence, životní styl- negativní dopad životního stylu na zdraví člověka)
- Chemie (Chemické látky obsažené v cigaretách)

Klíčové kompetence:

- **Kompetence k učení**
 - Žák třídí a využívá informace v procesu učení.
 - Žák operuje s obecně užívanými termíny.
 - Žák samostatně pozoruje a ze získaných poznatků vyvozuje závěry pro využití v budoucnosti.
 - Žák poznává smysl a cíl učení.
 - Žák má pozitivní vztah k učení.
- **Kompetence komunikativní**
 - Žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory.
 - Žák naslouchá promluvám druhých lidí, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje na zadané téma v hodině.
 - Žák využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi.
- **Kompetence k řešení problémů**
 - Žák samostatně řeší problémy; volí vhodné způsoby řešení.
 - Žák vnímá problémové situace v rámci návykových látek ve škole i mimo ni.
 - Žák rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách.
 - Žák si uvědomuje zodpovědnost za svá rozhodnutí.
 - Žák výsledky svých činů zhodnotí.

- **Kompetence sociální a personální**
 - Žák účinně spolupracuje ve skupině.
 - Žák se podílí na utváření příjemné atmosféry v týmu.
 - Žák přispívá k diskusi celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí.
 - Žák podporuje svoji sebedůvěru a samostatný rozvoj.
 - Žák řídí své jednání a chování, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.
- **Kompetence občanské**
 - Žák respektuje přesvědčení druhých lidí.
 - Žák je schopen se vcítit do situací druhých lidí.
 - Uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí.
 - Žák se chová zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život i zdraví člověka.
- **Kompetence pracovní**
 - Žák používá bezpečně materiály, nástroje a vybavení.
 - Žák dodržuje vymezená pravidla
 - Žák využívá znalosti a získané zkušenosti v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost.

Výchovně vzdělávací cíle hodiny:

- Žák vysvětlí, co se děje s jeho tělem při kouření.
- Žák charakterizuje nemoci, které může způsobit kouření.
- Žák vlastními slovy vysvětlí pojem pasivní kouření.

Další specifikace:

Místo realizace: učebna

Časová dotace: 45 minut

Pojmy opěrné: kouření, tabák, cigarety, závislost, jed, zubní kazy, rakovina plic

Pojmy nové: alkaloid, oxid dusičitý, nikotin, hemoglobin, oxid uhelnatý, nikl, kadmium, kyanovodík, pasivní kouření

Didaktické prostředky: tabule, křídly, křížovka, texty, zápis, pexeso, obrázky, sešity, psací potřeby

Použité formy: frontální výuka, skupinová výuka

Použité metody: diskuse, samostatná práce, práce s tabulí, práce ve dvojicích

Průběh vyučovací hodiny

Fáze hodiny	Popis činnosti	Metoda	Čas
Úvod	Zápis do třídní knihy		2 min
Motivace	Křížovka – slouží jako motivace a zároveň jako opakování z minulé hodiny	Samostatná práce	6 min
Expozice	Informace o kouření - Chemické látky v cigaretách - Rizika kouření pro člověka - Pasivní kouření Zápis	Skupinová výuka, diskuse Práce s tabulí	21 min 3 min
Fixace	Pexeso s pojmy týkající se kouření Shrnutí hodiny – zopakování nejdůležitějších pojmů	Práce ve dvojicích Diskuse	8 min 3 min
Aplikace	Co udělá kouření s mým tělem? Zadání domácího úkolu	Diskuse, práce ve dvojicích	4 min 1 min

Motivace

Křížovka jako opakování z minulé hodiny. Vyučující rozdává křížovky – viz příloha č. 1. Tajenkou je návyková látka, která je obsažena v cigaretách. Žáci poté budou mít za úkol uhodnout téma hodiny na základě tajenky.

Po vyplnění tajenky se vyučující zeptá žáků: „*Ve kterých látkách je obsažen nikotin a jakou závislost může způsobit?*“ Vyučující by měl spolu s žáky dojít k tématu hodiny – kouření.

Organizace části hodiny expozice

Vyučující rozdává žákům texty o kouření – viz příloha č. 2. Všichni dostanou stejný text. Žáci jsou rozděleni podle čísel na „jedničky“, „dvojky“ a „trojky“ (vyučující může žáky pouze

rozpočítat, jak sedí v lavicích). V textu žáci mohou najít informaci o chemických látkách v cigaretách, rizika kouření pro člověka a informace o pasivním kouření.

Expozice:

Žáci mají za úkol si přečíst celý text, poté vybrat informace podle svého rozřazení a zvýraznit důležité pojmy - hledají informace v textu:

- „jedničky“ – hledají informace o chemických látkách v cigaretách
- „dvojky“ – hledají informace o rizicích kouření pro člověka
- „trojky“ – hledají informace o pasivním kouření

Žáci poté vytvoří skupinky podle svého čísla, kde si vzájemně řeknou, co zvýraznili a co si myslí, že je důležité, zároveň dostanou do skupinky obrázek, který se týká jejich tématu – viz příloha č. 5. Obrázek si mají prohlédnout a vymyslet, co znázorňuje, proč dostali právě takový obrázek. Jako skupina se pak domluví a své téma přednesou před tabulí všem. Také ukážou ostatním obrázek a řeknou, co podle nich znázorňuje a jak souvisí s jejich tématem. Jeden ze skupinky při prezentaci vytvoří část zápisu na tabuli (dle svého tématu).

Vyučující během tvorby zápisu dohlíží, aby v zápisu nechyběly důležité pojmy. Očekávaný zápis žáků viz příloha č. 3.

Fixace:

Žáci dostanou do dvojice pexeso – viz příloha č. 4. V pexesu jsou pojmy a charakteristiky různých látek, které souvisejí s tématem kouření. Žáci dávají kartičky k sobě, dle toho, co se dozvěděli v hodině a co si zapamatovali.

Následně bude shrnuta hodina pomocí otázek:

„Která chemická látka obsažená v cigaretách může způsobit závislost?“

„Jaké následky může mít kouření pro zdraví člověka?“

„Co je to pasivní kouření?“

Aplikace:

Žákům je položena otázka: *„Co udělá kouření s mým tělem?“* Žáci mají za úkol se zamyslet nad informacemi, které se dozvěděli v hodině a diskutovat ve dvojici se spolužákem, co udělá s jejich tělem kouření, jaké by mohly být následky kouření. Na základě diskuse se spolužákem si zapíše každý minimálně tři následky, na které přišli.

Vyučující zadá žákům domácí úkol: *„Zjistěte, zda někdo ve vaší rodině kouří. Každému členu rodiny řekněte, co může kouření udělat s jejich tělem a zdravím“.*

Přílohy

- Příloha č. 1: Křížovka
- Příloha č. 2: Text s informacemi o kouření
- Příloha č. 3: Zápis do sešitu
- Příloha č. 4: Pexeso
- Příloha č. 5: Obrázky do skupin

Použité zdroje

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-393-0.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

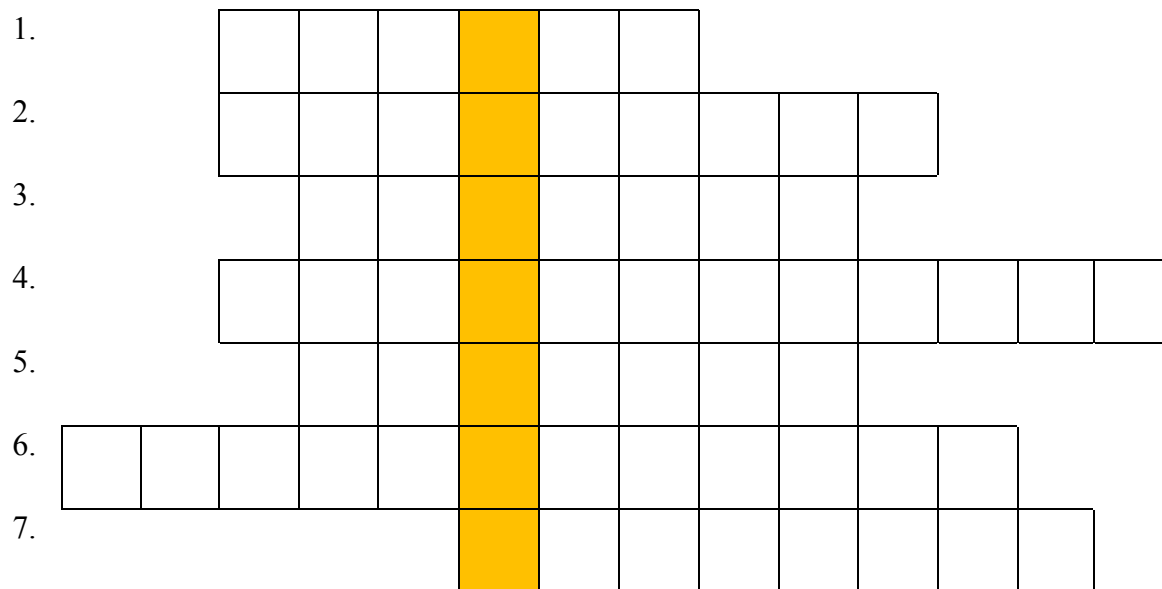
Zdroje obrázků

MLČOCH, Zbyněk. Aktivní a pasivní kouření v těhotenství. In: *Kuřáková plíce* [online]. [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: http://www.kurakova-plice.cz/koureni_cigaret/kurak-a-koureni/tehotna-kuracka-matka-kuracka/166-aktivni-a-pasivni-koureni-v-tehotenstvi-statistiky-nasledky.html

MLČOCH, Zbyněk. Chemické složení v kostce. In: *Kuřáková plíce* [online]. [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: http://www.kurakova-plice.cz/koureni_cigaret/zajimavosti-a-statistiky/co-obsahuje-cigaretovy-kour-dym/5-chemicke-slozeni-cigaretoveho-koure-co-obsahuje-kour-z-cigaret.html

PODANÝ, Jan. Psychologická válka proti kouření odstartovala. In: *E15* [online]. CN Invest, 2016 [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: <http://media.e15.cz/zurnal/psychologicicka-valka-proti-koureni-odstartovala-1323434>

Příloha č. 1 – křížovka



1. Návyková chemická látka, která je obsažena v alkoholu.
2. Stav, který je podmíněn látkou nebo situací, bez které člověk nemůže žít.
3. Jednoduchá chemická látka, která obsahuje etanol.
4. Jak se nazývá závislost na alkoholu?
5. Typ závislosti, při které je potřeba užívání psychoaktivní látky.
6. Typ závislosti, která se projevuje ve vztahu k určitým aktivitám (taky nelátkové).
7. Jak se nazývají látky, které mají účinky měnící prožívání, vnímání, chování, tělesné procesy a mohou způsobit závislost.

Tajenka:

Rostlinný alkaloid, který může způsobit závislost, se nazývá.....

Řešení pro učitele

1.	e	t	a	n	o	l						
2.	z	á	v	i	s	l	o	s	t			
3.		a	l	k	o	h	o	l				
4.	a	l	k	o	h	o	l	i	s	m	u	s
5.		l	á	t	k	o	v	á				
6.	b	e	h	a	v	i	o	r	á	l	n	í
7.				n	á	v	y	k	o	v	é	

1. Návyková chemická látka, která je obsažena v alkoholu.
2. Stav, který je podmíněn látkou nebo situací, bez které člověk nemůže žít.
3. Jednoduchá chemická látka, která obsahuje etanol.
4. Jak se nazývá závislost na alkoholu?
5. Typ závislosti, při které je potřeba užívání psychoaktivní látky.
6. Typ závislosti, která se projevuje ve vztahu k určitým aktivitám (taky nelátkové).
7. Jak se nazývají látky, které mají účinky měnící prožívání, vnímání, chování, tělesné procesy a mohou způsobit závislost.

Tajenka:

Rostlinný alkaloid, který může způsobit závislost, se nazývá.....**nikotin**.....

Kouření

Kouřením myslíme vdechování kouře tabáku. Cigarety, doutníky, dýmky, vodní dýmky mají tabák, který obsahuje nikotin. Nikotin je látka, na kterou můžeme získat závislost. Je to rostlinný alkaloid, můžeme říct, že je to takový jed, který dostáváme do těla při kouření. Při kouření se tabák spaluje a my dostáváme do těla pevné částičky a také oxid uhelnatý, který patří mezi škodlivé plyny, nebo spíš mezi jedovaté plyny, váže se na hemoglobin a může způsobit tkáňové dušení. Cigareta obsahuje i plyn oxid dusičitý, který je pro člověka nebezpečný už v malém množství. Způsobuje pálení očí, snížení krevního tlaku, bolesti hlavy a potíže s dýcháním. Kuřákům tento plyn způsobuje často zubní kazy. V cigaretách je také obsažen akrolein (aldehyd kyseliny akrylové). Ten dráždí sliznice a kůži, proto se používá i jako slzný plyn. Další nebezpečná látka je dehet, který se ukládá v plicích, a je karcinogenní, může tedy způsobit rakovinu. Ten se usazuje v plicích a kuřák se ho už nikdy nezbaví. Plice kuřáka tak pomalu černají. Když vědci aplikovali na myši kůži dehet opakovaně, způsobili jí rakovinu kůže. Mezi další karcinogeny patří nikl a kadmium. Kadmium kuřákům způsobí problémy s ledvinami, má na svědomí hlavně tvorbu močových kamenů. Málokterý kuřák ví, že s cigaretovým kouřem vdechuje také kyanovodík. Tento jedovatý plyn je jeden z nejrychleji působících a nejprudších plynů. Proto byl používán během 2. světové války v plynových komorách v koncentračních táborech. Kouření je zakázané na zastávkách, nesmí se kouřit ani v restauracích. V cigaretě našli vědci přes 4000 chemických látek. Většina chemických látek by v cigaretách ani nemusela být. Některé zabráňují uhasnutí cigarety, nebo aby nehořela příliš rychle.

Kouření je škodlivé, ale s kouřením nesouvisí jen rakovina plic. Kouření samozřejmě zvyšuje výskyt rakoviny plic, ale způsobuje také problémy se zuby, které žloutnou, kazí se. Také způsobuje viditelné stárnutí pleti a vypadávání vlasů.

Strašákem všech kuřáků je rakovina plic. Člověk, který vykouří více než 30 cigaret za den, zvýší své riziko vzniku rakoviny až o 30%. Více než polovina nemocných přijde k lékaři pozdě. Tento druh rakoviny nemá žádné zvláštní projevy, pouze se objeví obyčejný kašel. Když už nemocný vykašlává krev, je většinou pozdě. Každých 30 sekund zemře na světě jeden člověk právě na rakovinu plic. Nemocní mohou čekat na zázrak, na tuto nemoc umírá zhruba 80% pacientů. Tím, že kouříte, také ohrožujete své okolí, nebo ohrožujete sebe, pokud trávíte čas v zakouřeném prostředí. V tomto případě mluvíme o pasivním kouření. Jedná se o nedobrovolné vdechování kouře z tabákových výrobků. Když jste vystaveni tabákovému kouři, rizika jsou podobná jako u kuřáků. Hrozí podobné nemoci jako u kuřáků. Takže je důležité netrávit čas v zakouřeném prostředí. Co je ale nejhorší, tak kouření těhotných žen, kdy cigarety působí špatně na plod v těle matky. Miminko může mít vývojové vady, hrozí poškození plodu.

Příloha č. 3

Kouření = vdechování kouře tabáku (cigarety, doutníky, vodní dýmky, dýmky)

Cigarety obsahují přes 4000 látek

- Nikotin – návyková látka
- Oxid uhelnatý – jedovatý plyn, váže hemoglobin
- Dehet – karcinogenní, ukládá se v plicích
- Oxid dusičný – způsobuje pálení očí, bolest hlavy, zubní kazy
- Akrolein – dráždí sliznici, slzný plyn
- Kyanovodík – jedovatý plyn

Rizika kouření:

- Zvyšuje výskyt rakoviny plic
- Problémy se zuby
- Stárnutí pleti
- Vypadávání vlasů

Pasivní kouření

- Nedobrovolné vdechování kouře
- Rizika podobná jako u kuřáků
- Netrávit čas v zakouřeném prostředí
- Těhotné ženy – kouření může způsobit vývojové vady, poškození plodu

Látka obsažená v cigaretách, díky níž může vzniknout závislost	nikotin	Nebezpečný plyn v cigaretě, který způsobuje pálení očí, snížení krevního tlaku, bolesti hlavy. Často způsobuje zubní kazy.	oxid dusičitý
Látka, která se ukládá v plicích a je karcinogenní	dehet	Jeden z nejprudších a nejrychleji působících plynů, který kuřák vdechuje při kouření.	kyanovodík
Nedobrovolné vdechování kouře z tabákových výrobků.	pasivní kouření	Jedovatý plyn, který na sebe váže hemoglobin a může způsobit tkáňové dušení.	oxid uhelnatý
Rakovina plic, viditelné stárnutí pleti, vypadávání vlasů.	rizika kouření	Kouření těhotných žen může způsobit...	vývojové vady, poškození plodu
Zákaz kouření	V restauracích a na zastávkách	Plyn dráždící sliznici a kůži, používá se i jako slzný plyn.	Akrolein

Látka obsažená v cigaretách, díky níž může vzniknout závislost 1	Nikotin 1	Nebezpečný plyn v cigaretě, který způsobuje pálení očí, snížení krevního tlaku, bolesti hlavy. Často způsobuje zubní kazy. 2	oxid dusičitý 2
Látka, která se ukládá v plicích a je karcinogenní 3	Dehet 3	Jeden z nejprudších a nejrychleji působících plynů, který kuřák vdechuje při kouření. 4	Kyanovodík 4
Nedobrovolné vdechování kouře z tabákových výrobků. 5	pasivní kouření 5	Jedovatý plyn, který na sebe váže hemoglobin a může způsobit tkáňové dušení. 6	oxid uhelnatý 6
Rakovina plic, viditelné stárnutí pleti, vypadávání vlasů. 7	rizika kouření 7	Kouření těhotných žen může způsobit... 8	vývojové vady, poškození plodu 8
Zákaz kouření 9	V restauracích a na zastávkách 9	Plyn dráždící sliznici a kůži, používá se i jako slzný plyn. 10	Akrolein 10

Příloha č. 5 – obrázky do skupin

Obrázek do skupiny 1:



http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/images/stories/obrazek_fotografie/slozeni_cigaretoveho_koure.jpg

Obrázek do skupiny 2:



https://img.cncenter.cz/img/11/normal690/3037417_plice-koureni-v0.jpg?v=0

Obrázek do skupiny 3:



http://media.songkhoe.vn/archive/images/2015/12/22/135955_hut-thuoc-la_480xAuto_3g.jpg

2.4 Příprava na vyučovací hodinu

Téma hodiny: Úvod do problematiky drog – konopné drogy, opiáty, stimulační drogy

Určeno pro: 9. ročník

Podle Rámcového vzdělávacího programu (RVP ZV):

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tematický okruh: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova, Sebepoznání a sebepojetí

Mezipředmětové vztahy:

- Přírodopis (Anatomie, fyziologie – zdravotní důsledky užívání návykových látek, nemoci a prevence, životní styl-negativní dopad životního stylu na zdraví člověka)

Klíčové kompetence:

- **Kompetence k učení**
 - Žák třídí a využívá informace v procesu učení.
 - Žák operuje s obecně užívanými termíny.
 - Žák samostatně pozoruje, z poznatků vyvozuje závěry pro užití v budoucnosti.
 - Žák poznává smysl a cíl učení, má pozitivní vztah k učení.
- **Kompetence komunikativní**
 - Žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory.
 - Žák naslouchá promluvám druhých lidí, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje na zadané téma v hodině.
 - Žák využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi.
- **Kompetence k řešení problémů**
 - Žák samostatně řeší problémy; volí vhodné způsoby řešení.
 - Žák vnímá problémové situace v rámci návykových látek ve škole i mimo ni.
 - Žák rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a příčinách.
 - Žák si uvědomuje zodpovědnost za svá rozhodnutí.
 - Žák výsledky svých činů zhodnotí.
- **Kompetence sociální a personální**
 - Žák spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu

- Žák přispívá k diskusi celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí.
- Žák si vytváří představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj.
- **Kompetence občanské**
 - Žák respektuje přesvědčení druhých lidí.
 - Žák je schopen se vcítit do situací druhých lidí.
 - Uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí.
 - Žák se chová zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život i zdraví člověka.
- **Kompetence pracovní**
 - Žák dodržuje vymezená pravidla
 - Žák využívá znalosti a získané zkušenosti v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost.

Výchovně vzdělávací cíle hodiny:

- Žák charakterizuje konopné drogy a jejich účinky.
- Žák popíše vybrané druhy opiátů a jejich účinky.
- Žák vyjmenuje vybrané druhy stimulačních drog a vlastními slovy popíše důsledky jejich užívání.
- Žák roztřídí jednotlivé druhy drog do kategorií dle jejich účinku.

Další specifikace:

Místo realizace: učebna

Časová dotace: 45 minut

Pojmy opěrné: návykové látky, závislost, kouření, drogy, cigarety, mozkové buňky, onemocnění plic, obranyschopnost, koordinace pohybu, poruchy menstruace, impotence

Pojmy nové: konopí, hašiš, vstupní droga, halucinace, opiáty, morfin, heroin, kofein, pervitin, kokain, extáze

Didaktické prostředky: texty s charakteristikou drog, tabule, křídly, sešity, seznam látek, psací potřeby

Použité formy: frontální výuka, skupinová výuka

Použité metody: diskuse, samostatná práce, práce s tabulí, samostatná práce, práce se sešitem, práce ve dvojicích, rozhovor opakovací

Průběh vyučovací hodiny

Fáze hodiny	Popis činnosti	Metoda	Čas
Úvod	Zápis do třídní knihy		2 min
Opakování	Kontrola domácího úkolu	Rozhovor opakovací	2 min
Motivace	Brainstorming na téma – drogy	rozhovor motivační, práce s tabulí	6 min
Expozice	Konopné drogy, opiáty a stimulační drogy	Skupinová práce, diskuse,	16 min
	Zápis žáků na tabuli	práce s tabulí	9 min
Fixace	Situační hra – odmítnutí drog	Práce ve dvojicích	5 min
Aplikace	Co všechno mi mohou drogy vzít?	Diskuse, práce se sešitem	5 min

Opakování

Vyučující zkontroluje domácí úkol z minulé hodiny. Žáci měli za úkol zjistit, zda některý ze členů rodiny kouří. Pokud ano, měli jim říct, co může kouření udělat s jejich zdravím a s jejich tělem.

Motivace

Brainstorming na téma – drogy. Vyučující napíše na tabuli slovo drogy. Žáci mají za úkol napsat k tématu vše, co je napadne, každý minimálně jedno slovo. Vyučující poté podtrhne pojmy týkající se hodiny, tzn. pojmy vztahující se ke konopným drogám, opiátům a stimulačním drogám.

Organizace části hodiny expozice:

1. Příprava učitele na skupinovou výuku

Vyučující na hodinu vytiskne příslušný počet textů pro žáky – texty viz příloha č. 2. Předpokládaný počet žáků 24, tudíž vytisknutých 8 textů A, 8 textů B, 8 textů C. Texty A jsou o konopných drogách, texty B o opiátech, texty C o stimulačních drogách. Na jednotlivé texty je potřeba napsat čísla 1-8. A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, atd. Takto připravené texty rozdává vyučující žákům.

2. Rozdání textů s čísly a s písmenky

Expozice formou skupinové práce spočívá v rozdělení jednotlivých témat mezi žáky. Vyučující má připraveny tři typy textů. První texty jsou o konopných drogách, druhé texty o opiátech a třetí texty o stimulačních drogách. Žáci mají za úkol si v jednotlivých skupinkách přečíst texty. Předpokládaný počet žáků – 24. Žáci dostanou texty s rozdělením do skupin. Texty A1 – A8, B1 – B8, C1 – C8. Pokud není počet žáků dělitelný třemi, vyučující navýší jednu nebo dvě skupinky o jednoho členu tím, že rozdělí text A na dvě poloviny.

Expozice:

1. úkol - žáci mají za úkol si nejprve přečíst text, který jim byl zadán, a zvýraznit si důležité pojmy – viz příloha č. 2. Na tento úkol mají žáci asi 5 minut.

2. úkol – žáci mají za úkol se uspořádat do skupinek dle čísla. Bude tedy celkem 8 skupinek (jedničky, dvojky, trojky, čtyřky, pětky, šestky, sedmičky, osmičky). V těchto skupinkách četl každý jiný text. Jejich úkolem je navzájem si vypovědět, o čem jejich text byl, zdůraznit nejdůležitější pojmy, které si zatrhnuli. Na tento úkol mají žáci asi 12 minut.

3. úkol - nyní se žáci seřadí do tří velkých skupin podle svého písmenka (tři skupinky – áčka, béčka, céčka). V této skupině četli žáci stejný text. Jejich úkolem je krátce se poradit a napsat na tabuli, co považují za nejdůležitější pojmy jako zápis. Ostatní si zapisují do sešitu.

Učitel po celou dobu koriguje práci žáků, odpovídá na dotazy, pomáhá s organizací žáků. Při zápisu na tabuli zdůrazňuje důležité pojmy, popřípadě navádí žáky na další poznatky, které na tabuli nenapsali. Očekávaný zápis viz příloha č. 1.

Fixace:

Vyučující žákům ukáže postupně pět různých obrázků (popřípadě je žákům pošle) – viz příloha č. 3. Ke každému z obrázků 1-5 si žáci do sešitu napíšou, o jakou látku (drogu) z dnešní hodiny se může jednat. Žáci pracují na základě toho, co si v hodině zapamatovali. Společně s vyučujícím si potom své nápady zkontrolují – viz příloha č. 4.

Aplikace:

Žáci spolu pracují ve dvojicích. Jeden z žáků nejprve nabízí spolužákovi konopné drogy, opiáty nebo stimulační drogy. Spolužák má za úkol vymyslet důvod, proč látku odmítnout dle získaných informací z hodiny. Svoji roli si poté navzájem vymění.

Žákům je položena otázka: „*Co mi mohou drogy vzít?*“. Žáci mají za úkol se zamyslet nad informacemi, které se dozvěděli v hodině a vypsát co nejvíce věcí, o které by přišli, kdyby byly závislí na drogách. Nejzávažnější věc, o kterou by mohli přijít, pak řeknou nahlas všem spolužákům.

Přílohy

Příloha č. 1 - očekávaný zápis

Příloha č. 2 - studijní texty pro žáky

Příloha č. 3 - obrázky

Příloha č. 4 - seznam látek

Použité zdroje

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-393-0.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

Zdroje obrázků

MENCLOVÁ, Alena. Mák. In: *Abeceda zahrady a bydlení* [online]. Profimedia [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: <https://abecedazahrady.dama.cz/clanek/mak-si-u-nas-na-rozdil-od-jinych-statu-muzete-vypestovat>

ŠÍDOVÁ, Kornélie. Konopí seté. In: *Hobby* [online]. MAFRA, 2011 [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: https://hobby.idnes.cz/konopi-sete-cannabis-sativa-dpz-/herbar.aspx?c=A110928_193426_herbar_kos

Addictive facts about heroin. In: *DocumentaryTube* [online]. 2017 [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: <http://www.documentarytube.com/articles/19-addictive-facts-about-heroin>

Obsah kofeinu v kávě. In: *Fresh* [online]. Thinstock [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: <http://fresh.iprima.cz/jak-na-to/ktera-kava-obsahuje-nejvice-koferinu>

Tablety extáze. In: *Novinky.cz* [online]. Borgis, 2011 [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zahranicni/evropa/242321-extaze-zabiji-rakovinne-bunky-muze-pomoci-pri-lecbe-leukemie.html>

Příloha č. 1 – očekávaný zápis

Konopné drogy:

- Konopí seté – usušená palice – marihuana, pryskyřice - hašiš
- Obsahují psychoaktivní látku – THC
- Poškození mozkových buněk, poruchy zraku, sluchu, zrychlený pulz, dýchací potíže, halucinace, deprese, zhoršení paměti, ztráta kontroly
- Zvýšené riziko nádorových onemocnění plic

Opiáty:

- Opium – z makovic – výroba léků
- Morfin – lékařství
- Z morfia chemickým postupem – heroin
- Fyzický i psychický útlum, stav obluzení
- Odumírání mozkových buněk, nezodpovědné chování, ztráta zájmu o okolí
- Injekční užívání – hrozba nález infekcí včetně HIV

Stimulační drogy:

- Kofein – káva, energetické nápoje
- Pervitin – špinavě bílý prášek, dá se šňupat, kouřit, píchat
- Kokain podobný pervitinu, dražší
- Extáze – taneční droga, tablety
- Stimulace psychické i fyzické činnosti, snížení únavy a chutě k jídlu, zvýšená schopnost empatie
- Stavby úzkosti, neklid, nespavost, pocity pronásledování až sebevražda

Text A

Drogy z konopí

Konopí seté je rostlina, ze které může vzniknout marihuana nebo hašiš. Pokud usušíme „palici“ kvetoucí rostliny, vzniká marihuana. Květenství pokrývá pryskyřice, ze které vzniká hašiš. Obě látky obsahují psychoaktivní látku THC. Marihuana může mít podobu balených cigaret s nazelenalým obsahem, jež jsou usušené listy, po jejichž zapálení je cítit typický zápach odlišný od tabákového kouře. Marihuana je považována za tzv. vstupní drogu, protože mnoho lidí, kteří drogu vyzkoušejí, později přechází na další a nebezpečnější drogy.

Marihuana může způsobit poškození mozkových buněk, poruchy zraku (zarudlé oči), poruchy sluchu, zrychlený pulz, dýchací potíže. Kouření marihuany zvyšuje riziko národových onemocnění plic, způsobuje podrážděnost, má negativní vliv na pleť. Dále může způsobit cévní choroby, halucinace, kolísání nálad a může vyvolávat deprese. Také snižuje obranyschopnost, zhoršuje paměť a schopnost se soustředit. Také způsobuje ztrátu kontroly sám nad sebou, narušuje vnímání času, objevují se poruchy koordinace pohybu a udržování rovnováhy. Může způsobit poruchy menstruace. Při opakovaném kouření marihuany nebo hašiše se mohou měnit vztahy k okolí, ostatní zájmy ustupují do pozadí, ztrácí se zájem o zevnějšek, snižuje se výkon člověka.

Po kouření marihuany trvají účinky cca 3 hodiny, příznakem u začínajících kuřáků je veselí, nekoordinovaný smích, myšlenkový a slovní trysk, dlouhodobější uživatelé jsou již více „v klidu“ a intoxikace se spíše projevuje v niternějších sférách. Tzv. zhulený člověk mívá „chutě“, je mlsný a má neustálý hlad. V testech z moči i krve můžeme najít účinné **THC** velmi dlouhou dobu – od 2 týdnů až po měsíc u dlouhodobých kuřáků. Neznamena to, že by člověk byl tak dlouho pod vlivem. Jde o zdlouhavý proces vylučování látky z těla, protože se ukládá v lidské tukové tkáni.

Text B

Opiáty

Základní surovinou pro opiáty je opium, které se získává z makovic. Jedná se o cennou surovinu pro výrobu léků. S pomocí čistících operací se získává morfin, který se používá v lékařství k tlumení silných bolestí. Vysoká dávka morfia způsobuje smrt. Morfin je chemickým postupem zpracováván na heroin, který se aplikuje injekčně, kouřením, nebo šňupáním.

Gram heroínu stojí několik tisíc korun, jedná se o velmi nákladnou drogu. Po užití té látky se dostavuje rychlý, silný a intenzivní stav klidu a blaženosti, tělo se dostává do fyzického útlumu. Tento stav může trvat 4-6 hodin. Po 10 hodinách však přiházejí abstinenci příznaky a tělo člověka touží po další dávce heroínu.

Účinky opiátů na organismus člověka jsou hlavně utlumující, způsobují uvolnění a stav obluzení. Závislost způsobuje odumírání mozkových buněk, závislý má bledou barvu kůže, způsobuje ztrátu zájmu o okolí (o cokoli jiného kromě drogy). Objevuje se neodpovědné chování. Předávkování ohrožuje život. Pokud užívá opiáty těhotná žena, může způsobit poškození plodu, u mužů mohou způsobit impotenci. Užívání snižuje obranyschopnost organismu. Při injekčním užívání drogy může hrozit nákaza infekcemi včetně HIV, při používání nesterilních jehel a stříkaček.

Text C

Stimulační drogy

Stimulační drogy jsou charakteristické svými povzbuzujícími účinky na psychiku i tělesnou aktivitu. Snižují chuť k jídlu a únavu. Aktivizující účinky jsou však dočasné. Mezi tyto látky patří také kofein, což je látka, která je obsažená v kávě nebo energetických nápojích. Do této kategorie se řadí i silnější drogy jako pervitin nebo kokain. Nejčastěji se šňupou nebo se aplikují nitrožilně. Další drogou je extáze, která je považována za tzv. taneční drogu, která je ve formě tablet.

Pervitin je špinavě bílý, zažloutlý či nafialovělý prášek, který se dá šňupat, kouřit z alobalu nebo v cigaretě, je snadno rozpustný ve vodě, tudíž aplikovatelný nitrožilně. Gram stojí kolem tisíce korun. Podobný pervitinu je kokain, který je ještě dražší. Tyto drogy dočasně stimulují psychickou i fyzickou činnost, snižují únavu a chuť k jídlu, zvyšují schopnost empatie, tedy schopnost vcítit se do problémů druhého člověka, rychle vyvolávají závislost, stavy úzkosti, neklidu, nespavosti, podrážděnost, pocity pronásledování, které mohou vést až k sebevraždě. Při šňupání hrozí poškození nosní sliznice.

Příloha č. 3 – obrázky

Obrázek č. 1



https://1gr.cz/fotky/idnes/11/093/cl5/KOS3e2296_profimedia_0101589837.jpg

Obrázek č. 2



https://abecedazahrady.dama.cz/getthumbnail.aspx?crop=1&w=640&h=320&q=60&id_file=89107015

Obrázek č. 3



https://media.novinky.cz/326/283263-top_foto1-r01i7.jpg?1357300020

Obrázek č. 4



http://fresh.iprima.cz/sites/default/files/image_crops/image_620x349/5/504847_obsah-kofeinu-v-kave-1_image_620x349.jpg

Obrázek č. 5



<https://d1nz104zbf64va.cloudfront.net/dt/a/o/19-addictive-facts-about-heroin.jpg>

Příloha č. 4 – seznam látek

Očekávané odpovědi žáků:

Obrázek č. 1

- Marihuana
- Hašiš

Obrázek č. 2

- Opium
- Morfin
- Heroin

Obrázek č. 3

- Extáze

Obrázek č. 4

- Kofein

Obrázek č. 5

- Kokain
- Pervitin
- Heroin

2.5 Příprava na vyučovací hodinu

Téma hodiny: Halucinogeny, těkavé látky

Určeno pro: 9. ročník

Podle Rámcového vzdělávacího programu (RVP ZV):

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tematický okruh: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova, Sebepoznání a sebepojetí

Mezipředmětové vztahy:

- Přírodopis (Anatomie, fyziologie – zdravotní důsledky užívání návykových látek, nemoci a prevence, životní styl-negativní dopad životního stylu na zdraví člověka)
- Chemie (chemické látky – chloroform, toluen)

Klíčové kompetence:

- **Kompetence k učení**
 - Žák třídí a využívá informace v procesu učení.
 - Žák operuje s obecně užívanými termíny.
 - Žák samostatně pozoruje a ze získaných poznatků vyvozuje závěry pro využití v budoucnosti.
 - Žák poznává smysl a cíl učení.
 - Žák má pozitivní vztah k učení.
- **Kompetence komunikativní**
 - Žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory.
 - Žák naslouchá promluvám druhých lidí, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje na zadané téma v hodině.
 - Žák využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi.
- **Kompetence k řešení problémů**
 - Žák samostatně řeší problémy; volí vhodné způsoby řešení.
 - Žák vnímá problémové situace v rámci návykových látek ve škole i mimo ni.
 - Žák rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a příčinách.
 - Žák si uvědomuje zodpovědnost za svá rozhodnutí.
 - Žák výsledky svých činů zhodnotí.

- **Kompetence sociální a personální**
 - Žák účinně spolupracuje ve skupině.
 - Žák se podílí na utváření příjemné atmosféry v týmu.
 - Žák přispívá k diskusi celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí.
 - Žák si vytváří představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj.
- **Kompetence občanské**
 - Žák respektuje přesvědčení druhých lidí.
 - Žák je schopen se vcítit do situací druhých lidí.
 - Uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí.
 - Žák se chová zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život i zdraví člověka.
- **Kompetence pracovní**
 - Žák používá bezpečně materiály, nástroje a vybavení.
 - Žák dodržuje vymezená pravidla
 - Žák využívá znalosti a získané zkušenosti v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost.

Výchovně vzdělávací cíle hodiny:

- Žák charakterizuje vybrané druhy drog.
- Žák vlastními slovy vysvětlí účinky vybraných druhů drog.
- Žák vystihne důležité důvody, proč není správné být závislý na návykové látce.

Další specifikace:

Místo realizace: učebna

Časová dotace: 45 minut

Pojmy opěrné: přírodní látky, houbičky, drogy, halucinace, závislost, kouření, alkohol, marihuana, opiáty, stimulační drogy

Pojmy nové: halucinogeny, těkavé látky, LSD, toluen, chloroform, éter

Didaktické prostředky: křížovka, motivační příběhy, karty s pojmy o halucinogenních a těkavých látkách, pracovní texty, kartičky s pojmy o návykových látkách, psací potřeby, sešity, tabule, křídly

Použité formy: frontální výuka, skupinová výuka, samostatná práce

Použité metody: diskuse, samostatná práce, práce s tabulí, práce s pracovním textem

Průběh vyučovací hodiny

Fáze hodiny	Popis činnosti	Metoda	Čas
Úvod	Zápis do třídní knihy		2 min
Opakování	Křížovka - návykové látky	Samostatná práce	8 min
Motivace	Motivační příběh	Vyprávění, diskuse	6 min
Expozice	Halucinogenní látky Těkavé látky	Skupinová výuka, diskuse	10 min
Fixace	Práce s pracovním textem, který slouží zároveň jako zápis z hodiny. Hra s pojmy	Práce s pracovním textem Skupinová výuka, diskuse	5 min 10 min
Aplikace	Proč nechci být závislý?	Samostatná práce Diskuse	4 min

Opakování

Žáci obdrží od vyučujícího křížovku, která slouží jako opakování z minulých hodin, a týká se všech probraných návykových látek – viz příloha č. 5. Žáci pracují každý samostatně, měli by pracovat pouze s tím, co si zapamatovali z minulých hodin, tím si sami ověří, zda se probrané učivo naučili. Vyučující zdůrazní tajenku, protože je třeba, aby si každý žák znovu uvědomil, že je důležité, aby se nestal závislým.

Motivace

Vyučující přečte žákům motivační příběhy, které se týkají tématu dnešní hodiny – viz příloha č. 1. Poté se žáků zeptá na několik otázek: „*Co si myslíte, že si dával Jakub pod jazyk?*“ „*Proč se Jakub tak moc bál?*“ „*Proč si myslíte, že nakonec vyskočil z okna?*“ „*Co to Pavel čichal?*“ „*Proč si myslíte, že tak často tekla Pavlovi z nosu krev?*“ „*Jak je možné, že to působilo, jako by Pavel zhlounul?*“ „*Proč se Pavel ocitl v nemocnici?*“ Vyučující se otázkami snaží navést žáky k dalším druhům drog, o kterých se dnes dozví více informací.

Expozice:

Žáci dostanou do dvojic kartičky s pojmy, které se týkají halucinogenních látek a těkavých látek – viz příloha č. 2. Kartičky dostanou různě pomíchané. Jejich úkolem je seřadit kartičky, které k sobě patří, tzn. seřadit k sobě kartičky, které se týkají halucinogenních látek, a kartičky, které se týkají těkavých látek. Pokud se nebude žákům dařit kartičky seřadit, vyučující jim dovolí použít učebnici, aby si zkusili pojmy dohledat, popřípadě žákům pomůže a navede je, ke které skupině pojem patří. Po seřazení si kartičky s pojmy společně s vyučujícím žáci zkontrolují tak, že je přečtou nahlas (vyučující vždy vyvolá jednoho žáka, který pojem přečte).

Fixace:

Práce s pracovním textem, který žákům slouží zároveň jako zápis z hodiny - viz příloha č. 3. Žáci dostanou pracovní text s nedokončenými větami. Žáci mají za úkol věty doplnit, podle toho, co si zapamatovali v hodině. Pracovní text si poté s vyučujícím žáci zkontrolují. Pracovní list si pak nalepí do sešitu.

Žákům rozdáme kartičky, na kterých jsou napsané pojmy, které se týkají návykových látek – viz příloha č. 4. Žáci mohou pracovat ve dvojicích nebo může vyučující rozdělit žáky do skupinek po 3 žácích. Každý žák dostane vždy jeden pojem. Na základě toho, co se již naučili, musí vysvětlit pojem spolužákovi, který hádá, jaký pojem je na kartičce. Vyučující má více pojmů a zbylé pojmy nechá položené na katedře, popřípadě na volné první lavici. Pokud si žáci navzájem své pojmy uhodnou, půjdou si je vyměnit za nový pojem a pokračují v hádání. Snaží se vystřídat co nejvíce pojmů.

Aplikace:

Vyučující zadá žákům, aby sami sobě položili otázku: „*Proč nejsem závislý? Jaké výhody to pro mě má?*“ Žáci mají za úkol se nad tím zamyslet a zapsat si do sešitu všechno, co je napadne, všechny důvody, proč nechtějí být závislí na návykových látkách. Také si zapíší co nejvíce výhod toho, že nejsou závislí na návykové látce. Nejdůležitější výhodu poté každý řekne nahlas svým spolužákům.

Přílohy

Příloha č. 1: Motivační příběhy

Příloha č. 2: Karty s pojmy o halucinogenních a těkavých látkách

Příloha č. 3: Pracovní text

Příloha č. 4: Kartičky s pojmy o návykových látkách

Příloha č. 5: Křížovka – návykové látky

Použité zdroje

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-393-0.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

Zdroje obrázků z pracovního textu:

<http://www.klara-polkova-drogy.estranky.cz/img/picture/10/images.jpg>

http://nd05.jxs.cz/303/974/a7e582a103_80655432_o2.gif

Příloha č. 1 – motivační příběhy

Motivační příběh - Jakub

Jakub je mladý kluk studující střední školu, který rád zkouší nové věci. Jednou, když se mu ve škole nevedlo, si od kamaráda donesl domů papírek, který si dal pod jazyk. Za chvíli se začaly dít zvláštní věci. Jakub slyšel hlasy, které jej pronásledovaly. Sedl si na postel a začal se bát. Když se podíval ke dveřím, viděl divnou postavu, která se ně něj mračila. Když otočil hlavou a podíval se znovu, ta postava tam nebyla. Byl vyděšený. Co když ho chce někdo zabít? Co když jej někdo přepadne? Zavřel dveře a rychle před ně postavil skříň. Bylo to namáhavé. Ale slyšel, jak někdo na dveře škrábe, byly to příšerně děsivé zvuky. Byl si jistý, že jej někdo chce zabít. Schoval se proto pod postel a zavřel oči. Když je otevřel, nepřipadal si jako ve svém pokoji. Slyšel zvuky, jako by se na něj někdo dobýval, když v tom spatřil za oknem létající vůz. Okamžitě si pomyslel, že je to létající stroj, který jej přiletěl vysvobodit. Otevřel okno a snažil se nastoupit do toho vozu. Druhý den se probudil v nemocnici. Měl zlomené nohy, rozbitou hlavu a další následky, protože vyskočil z okna.

Motivační příběh – Pavel

Pavel je kluk, který se necítil zrovna nejlépe. Vzpomněl si, že táta má v garáži nějakou látku, která má zvláštní účinky, jednou to viděl v televizi. Šel do garáže a pořádně si čichnul z plechovky, pak znovu a znovu. Najednou to byl zvláštní stav, který cítil, byl malátný a jakoby unavený, přestal vnímat, co se kolem něj děje. Další den to rychle zkoušel znovu, aby zase zažil takový zvláštní stav, kdy nevnímal čas a prostor. Jakmile začal toto čichání denně opakovat, začali se u něj dít divné věci. Často mu tekla krev z nosu, nedokázal se na nic soustředit, ostatní se s ním nechtěli bavit, ztratil zájem o své okolí a kamarády. Působilo to tak, že Pavel jakoby „zhloupnul“. Jednou po čichání látky usnul, probudil se až v nemocnici, kde mu lékaři řekli, že byl na pokraji smrti.

Příloha č. 2: Karty s pojmy o halucinogenních a těkavých látkách

Halucinogenní látky

Nevyzpytatelné účinky, vnímání neexistujících předmětů a zvuků

Požítí mění nálady od smíchu po depresi, může skončit až sebevraždou.

Přírodní látky v houbách a některých kaktusech.

Syntetická látka LSD. Nejčastěji ve formě papírových čtverečků

Těkavé látky

Kapaliny, které se vypařují rychleji než voda.

Použití k výrobě barev, lepení, čištění skvrn. Při použití je nutné větrat.

Látky se zneužívají k „čichání“ výparů.

Výpary způsobují tlumivé účinky.

Nejčastější zneužívaná látka – toluen. V lékařství jako anestetikum – éter, chloroform.

Odumírání mozkových buněk, poruchy paměti, poškození sliznice nosu, úst a poškození dýchacích cest a vnitřních orgánů.

Příloha č. 3: Pracovní text

Halucinogeny

- Přírodní i syntetické látky
- Majíúčinky – nevyzpytatelné
- Přírodní halucinogenní látkya
.....
- Syntetické – potištěné papírky s napuštěnou drogou
- Ovlivňují vědomí – neexistující předměty a zvuky
- duševní poruchy, deprese, sebevražda



Těkavé látky

- kapaliny, které se vypařují než voda
- zneužití ve formě „čichání“
- výpary (inhibující) účinky
- odumírání mozkových buněk, poruchy paměti, poškození sliznice úst a nosu, poškození vnitřních orgánů
- nejčastěji používaná látka
- ve zdravotnictví se používají jako anestetika a
.....



Pracovní text – řešení pro učitele

Halucinogeny

- Přírodní i syntetické látky
- Mají ...**halucinogenní**..... účinky – nevyzpytatelné
- Přírodní halucinogenní látky ...**některé druhy hub**.....a**některé kaktusy**.....
- Syntetické**LSD**..... – potištěné papírky s napuštěnou drogou
- Ovlivňují vědomí – neexistující předměty a zvuky
- duševní poruchy, deprese, sebevražda



Těkavé látky

- kapaliny, které se vypařují ...**rychleji**..... než voda
- zneužití ve formě „čichání“
- výpary ...**tlumivé**..... (inhibující) účinky
- odumírání mozkových buněk, poruchy paměti, poškození sliznice úst a nosu, poškození vnitřních orgánů
- nejčastěji používaná látka**toluen**.....
- ve zdravotnictví se používají jako anestetika ...**chloroform**.....a**éter**.....

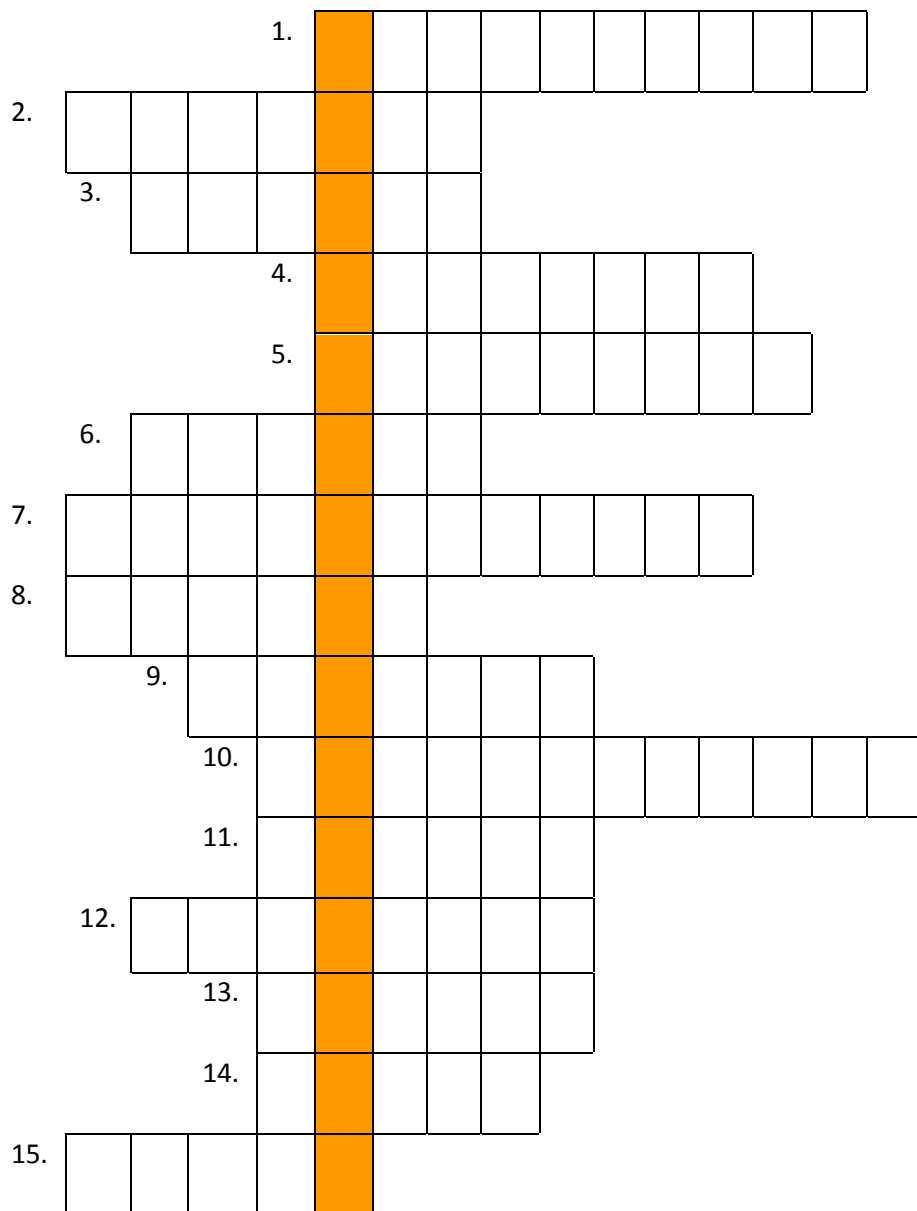


Příloha č. 4: Kartičky s pojmy o návykových látkách

TOLUEN	LSD	DEHET
OPIUM	HALUCINOGENNÍ LÁTKY	ZÁVISLOST
HEROIN	PERVITIN	KOKAIN
ALKOHOL	KOUŘENÍ	OXID UHLELNATÝ
BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOST	STIMULAČNÍ DROGY	MARIHUANA
HAŠIŠ	CIGARETA	KOFEIN

NIKOTIN	EXTÁZE	PASIVNÍ KOUŘENÍ
ALKOHOLISMUS	OPIÁTY	CHLOROFORM
KYANOVODÍK	THC	LÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI
PSYCHOAKTIVNÍ LÁTKA	WORKOHOLISMUS	OXID DUSIČITÝ

Příloha č. 5: Křížovka – návykové látky



1. Skupina drog, které má povzbuzující účinky na psychický i fyzický stav člověka.
2. Návyková látka obsažena v tabáku.
3. Droga zpracovaná chemickým postupem z morfinu.
4. Stimulační droga podobná kokainu.
5. Stav člověka podmíněný látkou, okolností nebo situací, bez které by nemohl žít.
6. Stimulační droga ve formě tablet, také jako „taneční droga“.
7. Typ závislosti, která se projevuje ve vztahu k určitým aktivitám (taky nelátkové).
8. Stimulační droga podobná pervitinu.
9. Nedobrovolné vdechování kouře tabáku.
10. Závislost na alkoholu.
11. Lehká stimulační droga obsažena v kávě.
12. Oxid, který se nachází v cigaretách, jenž způsobuje pálení očí, bolesti hlavy, potíže s dýcháním a zubní kazy u kuřáků.
13. Návyková látka v alkoholu, která způsobuje závislost.
14. Karcinogenní látka, která se ukládá v plicích, až plíce černají.
15. Látka, která se získává z makovic.

Tajenka.....

Příloha č. 5: Křížovka – návykové látky – řešení pro učitele

1.	s	t	i	m	u	l	a	č	n	í		
2.	n	i	k	o	t	i	n					
3.	h	e	r	o	i	n						
4.	p	e	r	v	i	t	i	N				
5.	z	á	v	i	s	l	o	s	t			
6.	e	x	t	á	z	e						
7.	b	e	h	a	v	i	o	r	á	l	n	í
8.	k	o	k	a	i	n						
9.	p	a	s	i	v	n	í					
10.	a	l	k	o	h	o	l	i	s	m	u	S
11.	k	o	f	e	i	n						
12.	d	u	s	i	č	i	t	ý				
13.	e	t	a	n	o	l						
14.	d	e	h	e	t							
15.	o	p	i	u	m							

1. Skupina drog, které má povzbuzující účinky na psychický i fyzický stav člověka.
2. Návyková látka obsažena v tabáku.
3. Droga zpracovaná chemickým postupem z morfinu.
4. Stimulační droga podobná kokainu.
5. Stav člověka podmíněný látkou, okolností nebo situací, bez které by nemohl žít.
6. Stimulační droga ve formě tablet, také jako „taneční droga“.
7. Typ závislosti, která se projevuje ve vztahu k určitým aktivitám (taky nelátkové).
8. Stimulační droga podobná pervitinu.
9. Nedobrovolné vdechování kouře tabáku.
10. Závislost na alkoholu.
11. Lehká stimulační droga obsažena v kávě.
12. Oxid, který se nachází v cigaretách, jenž způsobuje pálení očí, bolesti hlavy, potíže s dýcháním a zubní kazy u kuřáků.
13. Návyková látka v alkoholu, která způsobuje závislost.
14. Karcinogenní látka, která se ukládá v plicích, až plíce černají.
15. Látka, která se získává z makovic.

Tajenka.....