

Téma:

ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

- **Kouření (tabakismus)**
- **Alkoholismus**

Ročník:

6.

Počet vyuč. hodin:

4

Zařazení v RVP:

Člověk a zdraví → Výchova ke zdraví → Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence → auto-destruktivní závislosti → zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem; návykové látky

Kompetence:

Kompetence občanská → informovaně zvažuje vztahy mezi svými zájmy osobními, zájmy širší skupiny, do níž patří, a zájmy veřejnými, rozhoduje se a jedná vyváženě

Kompetence k učení -> své učení a pracovní činnost si sám plánuje a organizuje, využívá je jako prostředku pro seberealizaci a osobní rozvoj

Kompetence k řešení problémů -> uplatňuje při řešení problémů vhodné metody a dříve získané vědomosti a dovednosti, kromě analytického a kritického myšlení využívá i myšlení tvořivé s použitím představivosti a intuice

Mezipředmětové

vztahy:

Člověk a příroda → Přírodopis → Biologie člověka → Anatomie a fyziologie; Nemoci, úrazy a prevence; Životní styl

1. HODINA

KOUŘENÍ NEBOLI TABAKISMUS – 1. Kouření vs. zdraví

Úvod	10 min
Úkol č. 1	5 min
Úkol č. 2	a) 2 min b) 15 min
Úkol č. 3	8 min
Domácí úkol	3 min.
Závěr	2 min

2. HODINA

KOUŘENÍ NEBOLI TABAKISMUS 2. Proč lidé kouří?

Úvod	3 min
Úkol č. 1	25 min
Úkol č. 2	15
Závěr	2 min

3. HODINA

KOUŘENÍ NEBOLI TABAKISMUS 3. Jak říci „NE“?

Úvod	3 min
Úkol č. 1	15 - 20 min
Úkol č. 2	10 min
Test	10 min
Závěr	3 min

4. HODINA

ALKOHOLISMUS

Úvod	5 - 10 min
Úkol	30 min
Závěr	5 min

KOUŘENÍ NEBOLI TABAKISMUS

1. KOUŘENÍ VS. ZDRAVÍ

Úvod: Kouření představuje velké ohrožení zdraví. Na světě dnes umírají každý rok 3 miliony lidí na následky kouření. V České republice každý rok zemře 23 tisíc lidí, to je v průměru 67 lidí za den, 2-3 lidé každou hodinu.

Přesto lidé kouří dál, mnoho mladých lidí a dětí zkusí či začíná pravidelně kouřit. Lékaři považují kouření za nemoc a za drogovou závislost.

*Tabák je rostlina, která obsahuje tekutinu s názvem **nikotin**. Je tedy obsažena v tabákových výrobcích, jako jsou **cigarety, doutníky, dýmky a žvýkací tabák**. Při kouření se nikotin uvolňuje a člověk ho vdechuje prostřednictvím kouře. Kouř proniká do plic, kde dochází k oxidaci krve, tudíž se do krve dostane i nikotin. Rychle se tak dostává do krevního řečiště a do mozku.*

*Nikotin zvyšuje **srdeční tep** – srdce bije rychleji a je tak více namáháno. Zvyšuje se potřeba kyslíku. Obsah kyslíku je ale snižován oxidem uhelnatým, který je obsažen v tabákovém kouři.*

*Cigarety obsahují lepkavou látku zvanou **dehet**. Je to látka podobná asfaltu na ulicích. Usazuje se v plicích, i na zubech a prstech. Ani **filtr** cigarety nezabrání průniku dehtu do těla.*

*Cigaretový kouř obsahuje kolem **4000 chemikálií**. Mnohé jsou **jedovaté** a řada z nich způsobuje **rakovinu**. Kuřák má 10x vyšší šanci, že dostane rakovinu plic, než nekuřák.*

*Lidé, kteří kouří často, trpí **rozednou plic** a **chronickým zánětem průdušek**. Když kouří, často kašlou, čímž se tělo snaží zbavit kouře a jedovatých chemikálií.*

(vyučující klade otázky a snaží se, aby žáci přišli na mnohé informace sami)

Úkol č. 1: Žáci definují význam slova „následky“ (=výsledky něčeho, co dělají) a uvádějí příklady (např. následky konzumace velkého množství sladkostí apod.)

Poukazujeme na to, že následky mohou být:

- Pozitivní, dobré
- Negativní, špatné

Úkol č. 2: a) Žáci jsou seznámeni s anglickým slovem „brainstorming“ a jeho českým ekvivalentem „gejzír nápadů“ = „Vymýšlení všech možných odpovědí na zadanou otázku, odpovědi nemohou být správné a nesprávné; smyslem je najít tolik odpovědí, kolik je jen možné.“

Pomůcky: papír, fixy

- Brainstorming na téma „Následky kouření“ → vytvoření seznamu, který píše vyučující na papír, současné zařazení do skupin: **krátkodobé/ dlouhodobé / sociální následky**

Pravděpodobné odpovědi:

Krátkodobé:

- Slzení očí
- Zčervenání očí
- Zvracení
- Průjem
- Bolest hlavy
- Blokování hemoglobinu a snížení přenosu kyslíku
- Zrychlený puls
- Popálení, požáry
- Propálení oděvu

Dlouhodobé:

- Rakovina plic
- Nemoci srdce
- Srdeční infarkt
- Rozedma plic
- Kašel
- Častější nemoci
- Rakovina
- Ztráta chuti
- Zvýšení krevního tlaku
- Snížení kapacity plic
- Snížení teploty kůže
- Nemoci srdce
- Mozková mrtvice
- Rakovina jícnu
- Rakovina močového měchýře

Sociální:

- Žluté zuby
- Žluté prsty
- Zápach z úst, páchnoucí dech
- Zápach šatů, vlasů
- Horší dech
- Více vrásek
- Ztráta přátel – nekuřáků
- Problémy ve škole
- Zákaz vstupu
- Problémy v rodině
- Zhoršení výkonu ve sportu

Úkol č. 3: Diskuze na téma **NEDOBROVOLNÉ (PASIVNÍ) KOUŘENÍ**

- Kde se nesmí kouřit → napsat na papír (*kino, dovadlo, škola, nemocnice, ordinace lékařů, obchody, autobusy a vlaky, nádraží, ...*)
- Proč se na těchto místech nesmí kouřit? *Chemické látky při kouření cigarety, doutníku nebo dýmky kuřák vdechuje, ale také vydechuje s tabákovým dýmem do ovzduší. Proto všichni, kdo jsou nuceni být mezi kuřáky, jsou ohroženi krátkodobými, dlouhodobými i sociálními následky kouření.*
- Žáci sdělují své vlastní zkušenosti s pasivním kouřením, kde se s ním setkali, co jim vadilo apod.

Domácí úkol: Žáci vyhledají 2 dospělé osoby (rodiče, příbuzné, přátele, ...) a požádají je o rozhovor.

Otázky viz. Pracovní list č. 1

Závěr: Žáci si zapamatují, že: **KOUŘENÍ JE NEBEZPEČNÉ PRO KAŽDÉHO
KUŘÁCI OHROŽUJÍ SEBE I JINÉ**

Zatímco jsme si vykládali o kouření, zemřeli v ČR 3 lidé na následky kouření.

2. PROČ LIDÉ KOUŘÍ?

Úvod: Zopakování hlavních informací z minulé hodiny

Téma a obsah dnešní hodiny

- Úkol č. 1:**
- rozdělení žáků do 4 skupin
 - rozdání tabulky viz. Příloha č. 1 (1 ks do skupiny)
 - žáci ve skupinách pracují s výsledky domácích úkolů – rozhovory s dospělými
 - zástupce z každé skupiny přednese výsledky → zhodnocení a diskuze

Z výsledků rozhovorů žáci zjistí, že většina dospělých zkoušela poprvé kouřit ve stejném věku jako oni, často i ze stejných důvodů. Většina dospělých, a to i kuřáků, doporučuje dětem, aby nezačínaly kouřit.

Úkol č. 2: Brainstorming na téma:

- „Při jakých příležitostech dospělí kouří?“ → napsat na ½ tabule
- „Proč lidé kouří?“ → napsat na druhou ½ tabule

Žáci pomocí brainstormingu zkoumají, při jakých příležitostech lidé kouří a proč. Např. když se nudí při čekání na autobus, zapálí si.

Odpovědi:

- | | |
|----------------------------|------------------|
| • Nuda | • Seznámit se |
| • Zvyk | • Vypadat starší |
| • Vliv přátel | • Vypadat sexy |
| • Líbit se | • Povzbuzení |
| • Upozornit na sebe | • Uklidnění |
| • Dlouhá chvíle | • Soustředění |
| • Zapůsobit | • Návyk |

→ zdůraznit ty body, které jsou aktuální v jejich věku (v textu **tučně**)

Diskuze → děti, jejichž rodiče kouří, mohou vykládat ostatním, jaké vlastnosti má kuřák, kde kouří (ve kterých místnostech, jestli jim to vadí apod.)

Závěr: Zdůraznit to, co si žáci mají zapamatovat:

Dospělí vzkazují: NEKUŘTE, MY BYCHOM TAKY NEKOUŘILI.

3. JAK ŘÍCI „NE“?

Úvod: Hodina na téma Rozhodování – jak odolat tlaku ostatních, kdy je nabízena cigareta.

Úkol č. 1:

- a) rozdělení do skupin po 4 – 5 žácích
- b) práce ve skupinách – co se dá dělat místo kouření? Žáci dostanou situace a jejich úkolem je navrhnout jiné řešení; viz. Pracovní list č. 2
- c) vyučující přečte vždy situaci a zástupci ze skupin stručně sdělí ostatním spolužákům řešení jejich skupiny (i více) → diskuze

Úkol č. 2: Situace: Kamarád mi nabízí cigaretu, co udělám? Jak se mám rozhodnout? Co bych měl zvážit?

- jaký prospěch z toho budu mít?
- jaký nepospěch z toho budu mít? → zdraví, rodina, peníze, ...
- co si o mně budou ostatní myslet, když odmítnu? Ztrapním se? ...

Jak mohu říct „NE“? → žáci uvádějí příklady situací

- S připojením odůvodnění
- S nabídkou jiné činnosti
- Se změnou tématu hovoru
- S odkladem na pozdější dobu
- S opakováním stejných odmítavých slov bez jakéhokoli dodatku

Úkol č. 3: Opakovací test

Viz. Příloha č. 2

ŘEŠENÍ:

- | | | |
|--|---|---|
| 1. <input checked="" type="checkbox"/> | 6. <input checked="" type="checkbox"/> | 11. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. <input checked="" type="checkbox"/> | 7. <input checked="" type="checkbox"/> | 12. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. <input checked="" type="checkbox"/> | 8. <input checked="" type="checkbox"/> | 13. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. <input checked="" type="checkbox"/> | 9. <input checked="" type="checkbox"/> | 14. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. <input checked="" type="checkbox"/> | 10. <input checked="" type="checkbox"/> | 15. <input checked="" type="checkbox"/> |

ALKOHOLISMUS

Úvod:

- **vysvětlení pojmu** (*závislost na alkoholu, chronické recidivující onemocnění postihující nejen celou osobnost postiženého jedince po stránce psychické a fyzické, ale i jeho blízké, zvláště pak rodinné příslušníky)*
- nejzávažnější a nejrozšířenější formy závislosti.
- Lze jako všechny ostatní duševní i tělesné poruchy léčit

Úkol :

- a) žáci se rozdělí do skupin po 4-5
- b) každá skupina zpracovává jiné téma a snaží se ho ztvárnit na papír
témata:
 - Alkohol a mozek, paměť
 - Vstřebávání alkoholu v lidském těle
 - Opilost, alkoholik, abstinenční příznaky
 - Onemocnění spjatá s alkoholem
 - Vývoj návykovosti
- c) žáci pracují s literaturou a internetem
- d) skupiny prezentují své plakáty ostatním → **závěr**

Rozhovor s dospělým
(s rodiči, prarodiči, strýcem, tetou nebo jiným dospělým, kterého znáš)

Požádej dospělého, aby Ti věnoval několik minut pro zodpovězení několika otázek a vysvětlí, že je to domácí úkol do školy.

1. ZKOUŠEL/A JSI NĚKDY KOUŘIT?

- ANO
- NE

2. V KOLIKA LETECH JSI POPRVÉ ZKOUŠEL/A KOUŘIT? _____

3. V JAKÉ SITUACI SE TO STALO? _____

4. STAL/A JSI SE PRAVIDELNÝM KUŘÁKEM?

- ANO
- NE

5. CO JE PODLE VÁS DNES HLAVNÍM DŮVODEM, PROČ DĚTI ZAČÍNÁJÍ KOUŘIT?

6. CO BY MĚLO NAOPAK DĚTI ODRADIT OD KOUŘENÍ?

7. CO BY JSTE PORADIL/A DĚTEM, KTERÉ PŘEMÝŠLÍ O TOM, ŽE ZKUSÍ KOUŘIT NEBO CHTĚJÍ ZAČÍT KOUŘIT PRAVIDELNĚ?

CO SE DÁ DĚLAT MÍSTO KOUŘENÍ V NÁSLEDUJÍCÍCH SITUACÍCH?

1. Pavel dobíhá na nádraží, bohužel jeho vlak právě odjel. Další jede až za 20 minut. Vytáhne tedy cigarety a zapálí si.

2. Je večer a rodina se dívá na televizi. Po půl hodině následuje reklama a rodiče se zvedají a odcházejí kouřit. To se opakuje každou reklamní přestávku.

3. Skupina holek se vydala do kina. Před začátkem se za nimi přijdou podívat kluci ze třídy. A protože do začátku představení zbývá ještě 15 minut, vytáhnou holky cigarety a nabízejí klukům, aby se víc zalíbily.

4. Je konec vyučování a skupinka spolužáků opouští školu. Jdou si zapálit cigaretu za roh obchodu vedle školy. Petr je nekuřák a bojí se, že ho uvidí někdo z učitelů ze školy, když půjde s kamarády. Ale nechce se ztrapnit, proto jde s nimi.

JAK KOUŘÍ NAŠI DOSPĚLÍ?

	ODPOVĚDI	SK. 1	SK. 2	SK. 3	SK. 4	CELKEM
1.	POČET DOTAZOVANÝCH					
2.	ZKOUŠELO KOUŘIT					
3.	NEZKOUŠELO KOUŘIT					
4.	VĚK: min/ max	/	/	/	/	
5.	PRAVIDELNÍ KUŘÁCI					
6.	ZKUSILI, ALE NEKOUŘÍ					
7.	NEKUŘÁCI					

Opakovací test

Označte následující tvrzení:

- Správně
 Špatně

1. ___ Jedním z hlavních důvodů, proč dospívající kouří je ten, že jsou členy party.
2. ___ Pasivní kouření způsobuje nekuřákům dýchací potíže.
3. ___ Kouření pomáhá lidem, když se z nějakého důvodu cítí být nervózní.
4. ___ Osoba, která vykouří krabičku cigaret denně po celý rok, bude mít v plicích uložen jeden litr dehtu
5. ___ Kouření je jednou z hlavních příčin srdeční choroby.
6. ___ Většina dospívajících může přestat kouřit, kdykoli se jim zachce.
7. ___ Jestliže dospívající zkoušejí kouřit, je to v pořádku, pokud s tím přestanou dříve, než se to pro ně stane návykem.
8. ___ Dýmkový tabák neobsahuje nikotin.
9. ___ Nikotin zpomaluje srdeční tep.
10. ___ Cigarety s nízkým obsahem dehtu a nikotinu jsou méně nebezpečné.
11. ___ Cigareta s filtrem chrání naše tělo před dehtem.
12. ___ Kuřáci často trpí kašlem.
13. ___ Cigaretový kouř ohrožuje pouze ty, co kouří.
14. ___ Oxid uhelnatý se uvolňuje při hoření cigarety
15. ___ Kouření zužuje krevní cévy a nutí srdce bít rychleji. Zvyšuje krevní tlak.