

Ročník: 6

Téma: Kouření (tabakismus) (Prevence zneužívání návykových látek)

MOTIVACE:

Vysvětlení a zapamatování pojmů droga, závislost, nikotin, abstinční příznaky
Znát důsledky kouření, zdůvodnit škodlivost vlivu kouření

ORGANIZAČNÍ FORMA: dotazník, diskuze, brainstorming (myšlenková mapa)

TEORETICKÁ ČÁST:

Tabák je rostlina původem z Jižní Ameriky, která se do Evropy dostala v roce 1512. Obsahuje nikotin, která vyvolává závislost na tabáku. Ten patří mezi drogy (přírodní nebo umělé látky, které mění duševní i tělesný stav člověka a jsou zvláště nebezpečné rizikem vyvolání závislosti)

Závislost = stav neodolatelné touhy po droze, člověk zanedbává své povinnosti i zájmy ve prospěch drogy.

Pasivní kuřáctví = dýchání zplodin z kouření jiných lidí > záněty průdušek, zápal plic, průduškové astma, chronické záněty středního ucha

Účinky nikotinu na lidské tělo – podrážděnost, nervozita, slzení očí, riziko rakoviny plic a hrtanu, rozvoj nemocí srdce a cév, poruchy plodnosti, porod dětí s nižší porodní váhou, chronický kašel, dýchavičnost, zhoršené prokrvení končetin ... + zápach z úst, zažloutlé prsty, nehezká pleť

DIDAKTICKÁ ČÁST:

1. individuální test – anonymní, nehrát si na mravokárce (5 min)
2. diskuze (20 min):
 - co je tabák
 - co je droga
 - která látka vyvolává závislost na tabáku
 - prodávání cigaret mladistvým, kouření rodičů doma ...
 - pasivní kouření
 - účinky nikotinu na lidské tělo
3. zamyšlení se nad finanční stránkou kouření + diskuze (20 min):
 - pokud člověk vykouří jednu krabičku cigaret denně a ta stojí např. 50 Kč, kolik korun takto za rok utratí? Co bych si za takovou částku mohl(a) koupit?

PRACOVNÍ LIST:

Udělej si následující test:

1. Kouří některý z tvých rodičů? ano – ne
2. Zkoušel(a) jsi někdy kouřit? ano – ne
3. Víš, kolik asi stojí krabička cigaret? ano – ne
4. Už jsi kupoval(a) cigarety pro sebe nebo pro kamarády? ano – ne
5. Je pro tebe kouření přitažlivé? ano – ne
6. Líbí se ti reklamy s muži na koních a cigaretami? ano – ne
7. Pro chlapce: Chceš se takovým mužům podobat? ano – ne
Pro dívky: Líbí se ti takoví muži? ano – ne
8. Kamarádíš se s dětmi, které občas kouří a chlubí se s tím? ano – ne

Odpověďl(a) jsi alespoň 4x ano? Domníváš se, že budeš v budoucnu kouřit? Co by tě mohlo od tohoto zlovyku odradit?