

Téma: Prevence zneužívání návykových látek - drogy kolem nás

Třída:	8.
Časová dotace:	45 min.
Vzdělávací oblast RVP ZV:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tematický celek:	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
Průřezové téma:	Auto-destruktivní závislosti
Mezipředmětové vztahy:	Přírodopis, Výchova k občanství
Výchovně vzdělávací cíle:	Žák zná základní druhy drog, dokáže je rozdělit na lehké a tvrdé. Zná jejich účinky.

Kompetence:	Komunikativní- formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu - naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje K řešení problému- vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností
--------------------	--

Pojmy opěrné:	Alkohol, kouření, drogy, závislost, tabák, těkavé látky
Pojmy nové:	Opiáty, Halucinogeny, Stimulanty, heroin, kokain, fentanyl, pervitin, marihuana, lysohlávky, morfin, toluen, extáze

Realizace hodiny:

Úvod (5 min)

Privítání, zapsání do třídní knihy. Seznámení žáků s tématem hodiny - drogy kolem nás, kontrola přichystání pomůcek

Hlavní část

Motivace: (10 min) Jelikož touto hodinou byl zahájen nový tematický celek, je žákům představeno, že se budou dozvídat důležité informace o drogách a různých druzích závislostí. Otázky: Jaké druhy drog znáte? Konzumace jakých drog má podle vás nejzávažnější následky? Diskuse.

Expozice: (20 min) Rozdělení drog- zápis na tabuli s výkladem. Na tabuli zapsáno (podtržené) rozdělení základních druhů drog:

Legální:

alkohol - alkohol je legální drogou s nemalými riziky

léky - často podceňované závislosti na psychoaktivních lécích nejsou o nic méně nebezpečné než závislosti na nelegálních látkách

tabák - nejrozšířenější drogou s nezávažnějšími zdravotními účinky je legální tabák
těkavé látky - toluen a jiná průmyslová rozpouštědla, náplně do zapalovačů, benzín atd.
Nejčastěji užívanými drogami v České republice jsou stejně jako v ostatních evropských státech alkohol a tabák. Pravidelně kouří přibližně 30 % dospělých Čechů, ale také téměř 30 % mladistvých; roční spotřeba alkoholu v ČR dosahuje 10 litrů čistého alkoholu na osobu a v populaci jsou široce rozšířené zdravotně rizikové formy užívání alkoholu. Užívání alkoholu i tabáku je celospolečensky tolerováno a problémy spojené s jejich užíváním jsou naopak podceňovány.

Ilegální:

halucinogeny - LSD, lysohlávký, jiné halucinogeny než konopné se v ČR užívají spíše vzácně

konopné drogy - v ČR i ve světě je nejčastěji zneužívanou ilegální drogou konopí - marihuana
opiáty – fantanyl, heroin, morfin, opiáty jsou spolu s těkavými látkami považovány za nejnebezpečnější psychotropní látky vůbec; právem - jejich závislostní potenciál je velmi vysoký

stimulanty – kokain, amfetamin, pervitin, stimulanty mají v České republice "slavnou" tradici - právě u nás byl na konci sedmdesátých let znovuobjeven pervitin a jeho poměrně snadná výroba

taneční drogy – extáze, taneční drogy představují poměrně širokou skupinu rekreačně (zne)užívaných látek; typický je jejich kombinovaný halucinogenní a stimulační účinek

Po zápisu si žáci zkusí rozdělit drogy na lehké a těžké. Otázka: „Pokuste se rozdělit, každý sám drogy na lehké a těžké.“ Zapiší si do sešitu. Následovat bude vyhodnocení a diskuse o tom, jaké druhy drog zařadit mezi lehké a jaké mezi těžké.

Těžké drogy : kokain, pervitin, heroin, morfin, fantanyl, amfetamin, LSD

Lhké drogy : tabák, alkohol, marihuana, lysohlávký – pozn. toto dělení je diskutabilní.

Fixace: (5 min) Křížovka obsahující nově probrané pojmy z hodiny:

- 1, Těžká droga patřící mezi opiáty se nazývá...
- 2, Legální droga...
- 3, Halucinogenní houba
- 4, V Nizozemí legální droga, u nás zakázána
- 5, Když konzumujeme nadměrné množství alkoholu, druhý den máme...
- 6, Tvrdá droga patřící mezi stimulanty
- 7, Nejčastější česká tvrdá droga patřící mezi stimulanty
- 8, Fantanyl, heroin, morfin jsou drogy patřící mezi ...
- 9, Návykové látky, zdraví ohrožující se souhrnně nazývají...
- 10, Tzv. taneční droga?
- 11, Marihuana jinak?

						H	E	R	O	I	N				
						A	L	K	O	H	O	L			
						L	Y	S	O	H	L	Á	V	K	A
		M	A	R	I	H	U	A	N	A					
					K	O	C	O	V	I	N	A			
			K	O	K	A	I	N							
P	E	R	V	I	T	I	N								
							O	P	I	Á	T	Y			
				D	R	O	G	Y							
							E	X	T	Á	Z	E			
					K	O	N	O	P	Í					

Závěr: (5 min)

Shrnutí probrané látky. Poděkování za pozornost.

Použité metody: řízený rozhovor, výklad, diskuse

Použité formy: frontální výuka

Pomůcky: sešit, psací potřeby

Téma: Prevence zneužívání návyk. látek – závislost je nebezpečnější, než samotné drogy

Třída:	8.
Časová dotace:	45 min.
Vzdělávací oblast RVP ZV:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tematický celek:	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
Průřezové téma:	Auto-destruktivní závislosti
Mezipředmětové vztahy:	Přírodopis, Výchova k občanství, Matematika a její aplikace, chemie
Výchovně vzdělávací cíle:	Žák se uvědomuje závažnost kouření. Zná obsah cigaret. Zná základní druhy alkoholu, ví, jak alkohol působí na organismus, jak se vyrábí.

Kompetence:	Komunikativní- formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu - naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje K řešení problému- vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností
--------------------	--

Pojmy opěrné:	Alkohol, kouření, drogy, závislost, automaty, pc hry, internet
Pojmy nové:	dehet, nikotin, destilace, lihovina

Realizace hodiny:

Úvod (5 min)

Přivítání, zapsání do třídní knihy. Zopakování látky z předešlé hodiny. Otázky: „ Jaké druhy legálních drog znáš? Jaké znáš ilegální drogy? Jaké drogy jsou u nás nejrozšířenější?“

Hlavní část

Motivace: (5 min) Dozvíme se důležité informace o kouření. Kolik z vás už zkoušelo kouřit? Proč lidé začínají kouřit? Diskuse.

Expozice: (20 min) Sdělení nové látky metodou řízeného rozhovoru:

Kouření

Kouření je činnost, při které je skrze spalování nějaké látky, nejčastěji tabáku, uvolňován a následně vdechován či ochutnáván její kouř. Tento tabák může být kouřen v cigaretách, existují ale i jiné způsoby, mezi které patří např. kouření dýmky, doutníku, či vodní dýmky.

Kouření má jistý společenský význam; zatímco v 19. století a na počátku století dvacátého bylo považováno za symbol určité společenské úrovně, na začátku století dvacátého prvního byla prokázána jeho škodlivost spojená se vznikem karcinomu plic a dalších onemocnění a je proto proti němu vedena rozsáhlá kampaň.

K nejčastějším rizikům spojených s inhalací tabákového kouře patří poškození plicních dýchacích cest. Při spalování tabáku vzniká karcinogenní benzopyren a uvolňuje se nikotin, na kterém vzniká závislost. Při kouření jedné nebo několika osob vzniká riziko pasivního kuřáctví, kterému jsou vystaveny další osoby, které vdechují kouř kuřáků. S tímto souvisí i zákaz kouření, který je v jednotlivých zemích různě stanoven. Ve většině zemí je prodej tabákových výrobků (a potažmo tedy i kouření) omezen zákonem, v mnoha zemích včetně České republiky jsou postihovány či omezovány i některé formy kouření jako takového (zejména na některých veřejných místech, v ČR např. na autobusových zastávkách či v restauracích).

Tabákový kouř se skládá z plynné fáze (asi 90 %) a tuhých částic, obsahuje přes 4700 chemických sloučenin a přes 60 prokázaných lidských rakovinotvorných látek, jako je např. kadmium, hliník, olovo, DDT, radioaktivní polonium 210, benz(a)pyren aj.

Dehet je nejnebezpečnější součástí tabákového kouře. V podobě aerosolu se při jeho vdechnutí dostává hluboko do plic, tam se ukládá, poškozuje samočisticí schopnost dýchacích cest a plicní sklípky. Je příčinou vzniku rakoviny a chronických plicních onemocnění. Průměrný obsah dehtu v cigaretách, které jsou vyráběny v rozvinutých zemích, byl v posledních letech díky novým vědeckým poznatkům snížen.

Oxid uhelnatý je hlavním jedem ve výfukových plynech vozide a je i v cigaretovém kouři. Na krevní barvivo hemoglobin se váže daleko rychleji než kyslík, což má za následek, že krev přenáší méně kyslíku. Silní kuřáci mohou mít schopnost krve přenášet kyslík sníženou až o 15 procent.

Hlavním alkaloidem tabáku je vysoce návyková látka **nikotin**. Čistý nikotin nemá rakovinotvorné účinky. Označení cigaret jako "light" nebo "mild" pouze navozuje falešnou představu, že tyto cigarety jsou šetrnější. Od roku 2004 se už "lightky" v EU nemohou prodávat. Neexistují dva kuřáci, kteří by ze stejných cigaret dosáhli stejného množství nikotinu. Záleží na způsobu kouření - hloubce a délce inhalace, rychlosti a intenzitě potahování.

Následuje zápis na tabuli, žáci si jej přepíší do sešitu:

Cigaretový kouř obsahuje: dehet, oxid uhelnatý, nikotin, přes dalších 4700 chemických látek a 60 karcinogenních, způsobujících rakovinu. Nejčastěji plic.

Nyní si žáci zkusí vypočítat, kolik korun prokouří kuřák, který kouří a, 5 cigaret denně, b, 10 cigaret denně, c, 20 cigaret denně a to 1, za den, 2, za měsíc, 3, za rok, za 40 let. Počítáme-li, že by krabička cigaret stála 70 Kč.

Zhodnotíme výpočty.

Alkohol

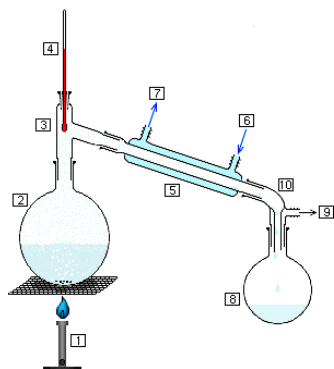
Alkoholické nápoje (zkráceně nazývané *alkohol*) se vyznačují různě vysokým obsahem ethanolu. Jejich požití způsobuje v menších dávkách (v závislosti na metabolismu jedince) uvolnění a euforické stavy, ve větších dávkách útlum, nevolnost až otravu.

Jejich soustavným požíváním v nadměrné míře se může vyvinout (jak duševní tak i tělesné) onemocnění – alkoholismus.

Žáci mají za úkol napsat, jaké druhy alkoholických nápojů znají. (pivo, víno, medovina, lihoviny, míchaní nápoje-koktejly)

Způsoby výroby alkoholu-lihoviny-z ovoce, obilnin- kvašení- destilace

Destilace je metoda oddělování kapalných látek na základě různého bodu varu. Vysvětlení principu. Na zakresleném obrázku na tabuli.



Další závislosti.

Otázka : „Jaké znáš další druhy závislosti?“ diskuse o PC hrách, automatech, internetu

Fixace: (5 min) Křížovka obsahující nově probrané pojmy z hodiny:

- 1, Kouření nám ničí obecně co?
- 2, Cigareta obsahuje usušené listy z rostliny zvané...
- 3, Kouření zužuje krevní...
- 4, Jak se nazývá nejtoxičtější jed obsažený v cigaretovém kouři?
- 5, Jaká je značka našich neznámějších cigaret?
- 6, Který orgán trpí v důsledku kouření nejvíce?
- 7, Kouření způsobuje...
- 8, Jak se nazývá kouření, při kt. nevdechují cig. kouř přímo z cigarety?
- 9, Jak se nazývá rakovinotvorná látka, jež udává cigaretovému kouři vůni?

				Z	D	R	A	V	Í	
	T	A	B	Á	K					
		C	É	V	Y					
			N	I	K	O	T	I	N	
				S	T	A	R	T	K	A
			P	L	Í	C	E			
	R	A	K	O	V	I	N	U		
		P	A	S	I	V	N	Í		
D	E	H	E	T						

Závěr: (5 min)

Žákům zadán domácí úkol, jsou rozděleni na 4 skupiny, každá skupina si připraví scénku na určité téma: mladiství v hospodě přistižení policistou, kouření v partě nezletilých, přistižení rodiči, nabídnutí extáze na diskotéce-následky, hraní automatů-následky. Každá scénka bude na cca 5-8 minut, poté bude následovat její rozbor, diskuse o tématu. Poděkování za pozornost.

Použité metody: řízený rozhovor, výklad, diskuse

Použité formy: frontální výuka

Pomůcky: sešit, psací potřeby

Téma: Prevence zneužívání návykových látek – Jak se ubránit, jak pomoci?

Třída:	8.
Časová dotace:	45 min.
Vzdělávací oblast RVP ZV:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tematický celek:	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
Průřezové téma:	Auto-destruktivní závislosti
Mezipředmětové vztahy:	Přírodopis, Výchova k občanství
Výchovně vzdělávací cíle:	Žák ví, jak se zachovat, při styku s drogami, ví jak pomoci, případně kam se obrátit při styku se závislými.

Kompetence:	<p>Komunikativní- formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu</p> <p>- naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje</p> <p>K řešení problému- vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností</p> <p>Kompetence sociální a personální- účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce</p>
--------------------	--

Pojmy opěrné:	Alkohol, kouření, drogy, závislost, tabák, policie
Pojmy nové:	(fixačně-opakovací hodina, žádné nové pojmy)

Realizace hodiny:

Úvod (2 min)

Přivítání, zapsání do třídní knihy.

Hlavní část

Motivace: (5 min) uvedení scének. Vysvětlení žákům, ať si všimají postřehy ze scének, ať zkusí přemýšlet nad tím, jak by se chovali v dané situaci oni.

Expozice: (33 min)

Vlastní scénky na téma: mladiství v hospodě přistiženi policistou, kouření v partě nezletilých, přistižení rodiči, nabídnutí extáze na diskotéce-následky, hraní automatů-následky, po každé scénce následuje rozbor situace, diskuse o tom, jak správně danou situaci zvládnout, jak se správně zachovat.

Fixace: fixací chápány rozbory scének

Závěr: (5 min)

Shrnutí probrané látky. Poděkování za pozornost.

Použité metody: diskuse

Použité formy: frontální výuka

Pomůcky: sešit, psací potřeby