

TÉMA
PREVENCE ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

CÍLOVÁ SKUPINA
7. ročník

POČET HODIN
3 - 4

ZAŘAZENÍ K TÉMATU V RVP
Člověk a jeho svět
Člověk a společnost
Člověk a zdraví

KOMPETENCE
Kompetence občanské
Kompetence k řešení problémů
Kompetence komunikativní
Kompetence sociální a personální

MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY
Občanská výchova
Český jazyk (slohové útvary)
Dramatická výchova – volitelný předmět
Výtvarná výchova
Přírodopis
Chemie

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
Osobnostní a sociální výchova
Výchova demokratického občana
Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
Multikulturní výchova

1. HODINA

ÚVOD
přivítání žáků
zápis do třídní knihy: chybějící žáci, téma dnešní hodiny
zápis na tabuli: dnešní datum, téma hodiny
Hlavní téma hodiny: **Návykové chování a závislost**

CÍL
Žák bude umět vlastními slovy vyjádřit, co si představuje pod pojmem „drogová závislost, drogy, návykové chování“
Žák si dokáže utvořit vlastní názor a je schopný ho prezentovat před ostatními žáky (schopnost obhajovat svůj názor, ale zároveň respektovat názory ostatních žáků)

MOTIVACE

Brainstorming - žáci píší na tabuli, na čem všem podle nich může být člověk závislý, poté následuje vysvětlení pojmů „Závislost x Návykové chování“

EXPOZICE

výklad + zápis do sešitu:

Závislost je stav, při kterém absence /nepřítomnost/ látky nebo jiného podnětu vyvolává v organismu fyzické nebo duševní obtíže. Vzniká po opakovaném nebo chronickém užívání určité látky /droga, alkohol, nikotin, lék/, ale i při určité činnosti /hra na hracích automatech/.

vede k narušení osobnosti, ke snížení výkonnosti i inteligence.

Rozlišuje se závislost:

a/ psychická - projevy: poruchy spánku, úzkost, deprese, agresivita, sklony k sebevraždě

b/ fyzická - projevy: - třes, křeče, pocení, zažívací obtíže, závratě. Jedná se o tzv. abstinenční symptom /příznak/ = projev stavu, kdy si organismus žádá novou dávku látky, na níž je závislý

Podle návykové látky dělíme:

závislost na alkoholu

závislost na opioidech

závislost na kanabinoidech

závislost na sedativech a hypnotikách

závislost na kokainu

závislost na (jiných) stimulancích (pervitin např.)

závislost na halucinogenech

závislost na tabáku

závislost na organických rozpouštědlech

polymorfní závislost (na několika látkách současně, event. zkřížená závislost)

závislost na jiných psychoaktivních látkách

Návykové chování:

patologické hráčství

počítače a internet

„závislost“ na sexu

„závislost“ na práci (workoholismus)

patologické nakupování

poruchy příjmu potravy

FIXACE

Žáci se rozdělí do skupin po 3 lidech. Počet je oprávněný, 2 žáci nabízí 3. žákovi např. drogu, alkohol, cigaretu atd. 3. žák odmítá. Žáci se snaží zahrát scénku, později i před ostatními. příběh může být např. 2 žáci lákají nového žáka k nim domů, protože mají plný bar alkoholu. Nebo: Žáci nabízí cigaretu spolužákovi apod.

Vše záleží na kreativitě a fantazii herců, jak scénku zahrají a jak nakonec dopadne.

Jako odlehčení lze použít aktivitu Tibetský test osobnosti. Žáci si pod sebe na papír napíší barvy: žlutá, oranžová, červená, bílá, zelená. Pak si představí člověka, který je jim blízký, který je zná. Snaží se ke každé barvě přiřadit jiného člověka, který podle nich tuto barvu vystihuje. Jakmile žáci dopíší, řekneme jim výsledky.

Žlutá - vystihuje člověka, na kterého nikdy nezapomeneš

Oranžová - člověk, kterého považuješ za skutečného přítele

Červená - někoho, koho fakt miluješ (zde je nutné připomenout, že pokud žáci napíší osobu stejného pohlaví, neznamená to nutně, že jsou homosexuálně založení. Pouze tam napsali člověka, kterého mají skutečně rádi (jako kamaráda)

Bílá - tvoje spřízněná duše

Zelená, někdo, koho si budeš pamatovat do konce života. Člověk, který nás hodně pozitivně ovlivnil.

ZÁVĚR

Shrnutí informací, zopakování rozdílů a podobností mezi pojmy závislost a návykové chování.

2. HODINA

ÚVOD

přivítání žáků

zápis do třídní knihy: chybějící žáci, téma dnešní hodiny

zápis na tabuli: dnešní datum, téma hodiny

Hlavní téma hodiny: **Jed, který objevil Kolumbus**

CÍL

Žák zná historii o původu rostliny, vysvětlí, jak je kouření tabáku nebezpečné pro zdraví.

MOTIVACE

Původ objevení tabáku - žákům lze přečíst nebo povědět historii objevení tabáku (1492 objevil Kolumbus v Novém světě tabák. S námořníky jej dovezl do Portugalska, kouřící námořníci zatknuti inkvizicí, obvinění z čarodějnictví...)

Diskuze s žáky - proč lidé kouří, i když znají rizika, jak můžeme rozmluvit kamarádovi kouření, apod.

EXPOZICE

výklad + zápis do sešitu:

Kouření může být aktivní a pasivní. Lidé kouří, i když jsou si vědomi, že kouření způsobuje vznik závažných onemocnění:

- těžký kuřák je vystaven 3x riziku srdečnímu infarktu než nekuřák
- přes 80 % veškeré rakoviny plic se vykytuje u kuřáků
- žaludeční vředy jsou rozšířenější u kuřáků a obtížněji se léčí
- kuřáci mají 2 a půlkrát vyšší pravděpodobnost, že budou trpět dýchacími onemocněními

Test VYZKOUŠEJTE SI SVÉ ZNALOSTI

- | | | |
|--|-----|----|
| 1. V České republice je více kuřáků než nekuřáků. | ANO | NE |
| 2. Kouření cigaret je hlavní příčinou rakoviny plic. | ANO | NE |
| 3. Přibližně 22 000 lidí v České republice zemře každý rok na nemoci způsobené kouřením. | ANO | NE |
| 4. Kouření 1 nebo 2 cigarety denně zdraví neškodí. | ANO | NE |

- | | | |
|---|-----|----|
| 5. Děti kuřáků začínají kouřit častěji než děti nekuřících rodičů. | ANO | NE |
| 6. Více lidí zemře při automobilových nehodách než z důvodu kouření. | ANO | NE |
| 7. Nikotin je látka obsažená v cigaretách, jež způsobuje závislost. | ANO | NE |
| 8. Nemoci z kouření postihují jen kuřáky. | ANO | NE |
| 9. Kouření poškozuje nenarozené dítě v těle matky. | ANO | NE |
| 10. V tabákovém kouři je na 4000 chemických látek a jedů. | ANO | NE |
| 11. Více než 8 z 10 lidí, kteří zemřou na rakovinu plic jsou kuřáci. | ANO | NE |
| 12. Kouření cigaret je jednou z hlavních příčin srdeční choroby. | ANO | NE |
| 13. Většině lidí se kouření líbí a nechtějí přestat. | ANO | NE |
| 14. Pasivní kouření znamená, že nekuřák dýchá cigaretový kouř jiného kuřáka. | ANO | NE |
| 15. Jeden z hlavních důvodů, proč mladí lidé kouří je ten, že jsou členy party. | ANO | NE |
| 16. Pasivní kouření nezpůsobuje onemocnění. | ANO | NE |
| 17. Cigarety jsou hlavní příčinou domácích požárů. | ANO | NE |
| 18. Rakovinou dříve nebo později onemocní každý 3 člověk v ČR. | ANO | NE |
| 19. Zdravým způsobem života se dá rakovině předcházet. | ANO | NE |
| 20. Je zdravé se na sluníčku do bronzova opálit. | ANO | NE |

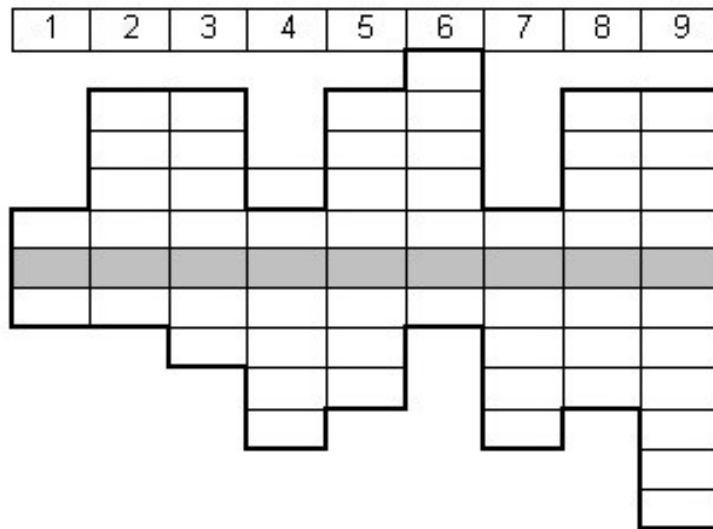
FIXACE

DOPLŇOVAČKA

V tajence najdeš po kom byla pojmenována účinná látka v tabáku

1. Kouření působí na tělo jakojed
2. K čemu používali indiáni kouření tabákových listů?..... léčení
3. Jean Nicot byl velvyslanec v ...Lisabonu.....
4. Kdo první kouřil tabákové listy? indiáni
5. Kde v Evropě se tabák začal pěstovat? Francii
6. Odkud pochází rostlina tabáku? Ameriky

7. Trest za kouření bylo vyloučení z ...[církvě](#).....
8. Za kterého vládce se začaly kouřit cigarety? [Napoleona](#)
9. Kam byl tabák z Ameriky Kolumbovými námořníky dovezen? [Portugalska](#)



Řešení: **JEAN NICOT**
Název látky obsažené v tabáku: Nicotin

ZÁVĚR

Shrnutí probírané látky.

3. HODINA

ÚVOD

přivítání žáků
zápis do třídní knihy: chybějící žáci, téma dnešní hodiny
zápis na tabuli: dnešní datum, téma hodiny
Hlavní téma hodiny: **Drogy**

CÍL

Žák vysvětlí základní rozdělení drog, zná rizika zneužívání.

MOTIVACE

Dokument ČT1 - 13. komnata Šárky Ullrichové (známá se seriálu Ulice jako Zuzana Hrubá)
Diskuze s žáky.

EXPOZICE

výklad + zápis do sešitu:
Různé drogy jsou spojeny s různou mírou rizika ztráty kontroly nad původně občasnou konzumací a postupného vzniku závislosti.

Toto riziko je přítomno u každé drogy, míra rizika je hlavní kritérium pro dělení drog na „měkké“ a „tvrdé“, popř. „lehké“ a „těžké“.

Pozn.: např. v Holandsku dělení drog na skupinu „s akceptovatelným, přijatelným rizikem“ a „neakceptovatelným, nepřijatelným rizikem“.

1. Drogy měkké (drogy s akceptovatelným rizikem), mezi které zařazujeme např. kávu, tabákové výrobky, produkty konopí a droga číslo jedna v naší společnosti - alkohol. U alkoholu je již ale hranice sporná. Podle negativního účinku nadměrného užívání alkoholu na tělesné a duševní zdraví alkohol patří kamsi na rozhraní měkkých a tvrdých drog.

2. Drogy tvrdé (drogy s neakceptovatelným rizikem), kam patří např. heroin, kokain a pervitin. U těchto druhů omamných drog je riziko vzniku závislosti jednoznačně vysoké.

Legální drogy - tabák, alkohol, inhalanty, zneužívané medikamenty, virtuální drogy

Nelegální - konopné drogy, halucinogeny, stimulantia, přírodní stimulační drogy, syntetické stimulační, opiáty.

U dospívajících jedinců vzniká závislost rychleji, také riziko otrav je častější u dospívajících.

Drogy - nebezpečí: deprese, psychóza, nespavost, AIDS, plicní embolie, absces mozku, sérová hepatitida, cirhóza jater, novorozenecké vady.

FIXACE

Diskuze s žáky o tématu - jak pomáhat lidem, kteří začali brát drogy, jak se cítí lidé, kteří berou drogy, atd.

ZÁVĚR

Shrnutí poznatků.