

Modelová příprava pro výuku ve škole – rodinná výchova

Téma: Nedrogové závislosti a kouření (gamblerství, závislost na PC)

Ročník: 9.

Podle RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU:

- **Vzdělávací oblasti: Člověk a zdraví**
- **Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví**
- **Tematický celek: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence**
- **Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova, Environmentální výchova.**
- **Integrace mezi vzdělávacími obory: Přírodopis, tělesná výchova, chemie, výpočetní technika.**

Kompetence:

Kompetence k učení se v této vyučovací hodině rozvíjí seznamováním se s novými termíny a pojmy a jejich vzájemným vztahem.

Kompetence komunikativní se rozvíjí díky diskuzi žáků a učitelky o daném tématu a odpovídáním žáků na otázky kladené učitelkou během hodiny.

Kompetence občanské jsou rozvíjeny při diskuzi mezi žáky. Žáci se učí respektovat názor spolužáků a prosadit si svůj názor.

VVC: Žák diskutuje se žáky na zadané téma. Respektuje názory ostatních žáků. Vhodně reprezentuje své názory. Seznamuje se s novými pojmy a závislostmi mezi nimi. Zapisuje si do školního sešitu. Dokáže definovat pojem gambling. Zná pojem závislost na internetu a její vliv na člověka. Analyzuje možné řešení jak předejít těmto závislostem.

Místo realizace: třída

Časová dotace: 45 minut

Pojmy opěrné: závislost, fyzická závislost, psychická závislost, tabák, nikotin, kouření.

Pojmy nové: gambling, pasivní kouření, peer program.

Didaktické prostředky: nebyly použity v této hodině.

1. Scénář hodiny:

Úvod

V úvodu hodiny proběhne seznámení se s žáky a je žákům oznámen program na celou hodinu.

Hlavní část

Motivace: proběhne pomocí diskuze. Žáci se posadí do kruhu a diskutují na téma kouření. *Znáš někoho, kdo ve tvém okolí kouří? Jaké množství kouří? Vadí ti, když lidé na veřejnosti kouří? Víš co je pasivní kouření? Myslíš si, že je nebezpečné? Jak kouření škodí zdraví? Proč by měli těhotné ženy přestat kouřit? Myslíš si, že je těžké přestat kouřit?*

Expozice: probíhá formou výkladu na dané téma. Během výkladu je zařazen řízený rozhovor.

Fixace: je uskutečněna formou didaktické hry „šibenice“ (viz přílohy).

Závěr

V závěru hodiny je zhodnocena práce žáků. Je jim oznámen plán na další hodinu. Následuje rozloučení se s žáky.

2. Stručná osnova hodiny

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	forma	metoda	čas	did. prostředky
Úvod	Seznámení se s žáky, oznámení žákům náplně hodiny.	hromadná	výklad	5 min	
Hlavní část	Motivace: formou diskuze v kruhu. Expozice: expozice nového učiva, řízený rozhovor. Stručné popsání antidopingové kontroly. Fixace: didaktická hra	hromadná hromadná hromadná	diskuze rozhovor výklad didaktická hra	20 min. 12 min. 5 min	
Závěr	Rozloučení se s žáky, oznámení žákům plán na další hodinu.	hromadná	výklad	3 min.	

Literatura:

JANOŠKOVA, D. *Občanská výchova 7, Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia.* Fraus, Praha 2004. 128 s. ISBN 80-7238-325-6

JANOŠKOVÁ, D. *Občanská výchova 9, Rodinná výchova 9 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia.* Fraus, Praha 2004. 152 s. ISBN 80-7238-528-3

KALINA, K., A KOL. (2008): *Základy klinické adiktologie.* Grada, Praha, 388 s. ISBN 978-80-247-1411-0

Teoretická část:

Tabák

Domovem tabáku je americký kontinent. Do Evropy byl přivezen až v roce 1492. Jedná se o jednoletou, 1-2 metry vysokou bylinu. Psychotropní složkou tabáku je alkaloid nikotin. Obvykle se tabák aplikuje kouřením, méně často žvýkáním nebo intravenózně. Nikotin zvyšuje bdělost, soustředivost a paměť. Potlačuje podrážděnost a agresivitu. Snižuje chuť k jídlu a brání přírůstkům tělesné hmotnosti.

Krátkodobé účinky

- zvýšení sekrece slin, žaludečních šťáv a potu, zesílení peristaltiky střev a napětí hladkého svalstva.
- překrvení oblasti vnitřních orgánů, dilatace cév ve svalech, pokles prokrvení periferií, nepříznivý je vliv na prokrvení srdečního svalu.
- blokáce hemoglobinu oxidem uhelnatým.
- zkrácení doby srážení krve.
- předávkování se projeví bolestí hlavy, studeným potem, bledostí, nevolností a zvracením, celková skleslost, porucha koordinace pohybů.
- při kouření dráždění dýchacích cest.

Dlouhodobé nežádoucí účinky

- chronický zánět dýchacích cest.
- poruchy trávicího traktu.
- poruchy potence u mužů.
- poruchy soustředění, poruchy spánku, neklid.

Rizika

Rozvíjí se tělesná i psychická závislost. Dochází k poškození koronárních tepen, vznikají nádory plic a další vážná tělesná onemocnění.

Pasivní kouření

Vydechaný kouř jedné osoby je vdechován jinými osobami (nekouřícími). Také druhotné kouření.

Gambling

Hazardní hra, podobně jako alkohol a drogy, může člověka připravit o svobodu.

= porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které převládají na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků

kritéria:

1. zaměstnává se hazardní hrou (plánuje další hru, znovu prožívá minulé zážitky...)
2. musí zvyšovat množství peněz vkládané do hazardní hry
3. opakovaně a neúspěšně se pokoušel hazardní hru ovládat, redukovat nebo přestat
4. když se pokouší přestat, cítí neklid a podrážděnost
5. hazardní hru používá jako prostředek jak uniknout problémům
6. při ztrátě peněz, se ke hře vrací, aby je získal zpět
7. lže příbuzným, terapeutovi, aby tak zakryl rozsah svého zaujetí
8. dopustil se ilegálních činů, kvůli hazardní hře
9. ohrozil či ztratil vztahy, zaměstnání, kariéru, vzdělání
10. spoléhá na druhé, aby mu poskytovali finanční prostředky

Gambleři si často ke hře vypěstují i závislost na alkoholu, protože automaty jsou v restauracích a barech.

Co je a není hazardní hra?

U hazardní hry hrají peníze nebo jiné hmotné statky významnou úlohu. Pro hazardní hru je typické, že si hráč může koupit možnost výhry - ať peněz nebo majetku: od sirky až po auto.

- hazardní a nehazardní automaty
 - zábavní - zde si hráč kupuje čas, o hazardní hru se vlastně nejedná (ale i tyto mají svá rizika - ztráta času, nezískání potřebných dovedností v mezilidských vztazích, zanedbávání přípravy do školy, trpí pohybový systém)
 - výherní - "proherní" - u těchto si zákazník kupuje možnost výhry
- kasina - mimořádně nebezpečná, velká výhra může rychle nastartovat chorobný návyk, velká prohra - může způsobit spoustu problémů
- sportovní sázky
- karetní hry - velmi nebezpečná je kombinace s alkoholem - výsledkem bývá kombinovaná závislost
- hry v kostky

Stadia gamblingu

1. Stadium výher - patologická hra začíná nenápadně. Občasné hraní nepřináší větší problémy. Časté jsou fantazie o velké výhře. Celý průběh podstatně urychlí velká výhra. Hráč touží výhru opakovat a vyhrát ještě víc. Zvyšuje sázky a hraje častěji.
2. Stadium prohrávání - V této fázi jde už většinou o patologické hráčství. Postižený myslí hlavně na hraní a s hrou nedokáže přestat. Hru financuje často z vypůjčených financí, své hraní se snaží před ostatními skrýt. Člověk je neklidný, podrážděný a uzavřený. V rodině se objevují závažné problémy. Přestává být schopen splácet dluhy.

3. *Stadium zoufalství* - Pověst hráče je poškozena. Přichází soudní jednání, podmíněné, nepodmíněné tresty, odcizení od rodiny a přátel, osamělost. Dále prohrává. Tendence obviňovat druhé z odpovědnosti za své problémy. Přichází panika. Gambler se dopouští závažnější trestné činnosti. Rodiny se rozpadají. Řada z nich se hroutí, pokusy o sebevraždu, únik k alkoholu či jiným látkám.

Ohrožení jsou především mladí lidé, muži, profesionální hráči, nebezpečné povolání ...

Závislost na počítačových hrách

Počítačové hry stále více zaplňují volný čas dětí na úkor jiných zájmů a povinností. Děti jim věnují příliš mnoho času a nejsou schopné s nimi přestat. Až osmdesát procent počítačových her je spojeno s agresivitou, což v dětech vyvolává špatné vzorce chování. Existuje řada studií, které většinou prokazují, že děti mají pod vlivem počítačových her tendence k agresivnímu chování.

Čím mladší dítě podlehe kouzlu virtuálního světa, tím je větší nebezpečí vzniku závislosti. Děti mají tendenci hrát rychlejší, akční hry. Právě při těchto je riziko závislosti vyšší. Čím rychleji se dostaví výsledek, požitek ze hry, kterým bývá vítězství nebo bodové skóre, tím je závislost intenzivnější. V tomto směru se nabízí srovnání s gamblerstvím, u kterého je závislost tím vyšší, čím vyšší je možnost výhry. U počítačových her nejde zcela vyloučit případnou tendenci k hazardním hrám. Samotné hry poskytují potěšení, ale limit této radosti je v tom, že se nedá nic vyhrát. Je však možné, že děti začnou časem zkoušet hry, kde se něco vyhrát dá.

Prevence problémů působených hazardní hrou

Co může udělat žák?

- zařadit se do tzv. peer programu (vrstevníci odmítají hru, žijí zdravě)

Co mohou dělat rodiče?

- naslouchat dítěti, hovořit s ním, předcházet nudě dětí, prosazovat pravidla zdravého životního stylu, být dobrým modelem pro dítě, chránit dítě před nevhodnou společností, posilovat sebevědomí dítěte, „neodkládat dítě k počítači“, podporovat koníčky dítěte, mít přehled o hrách, které má dítě v počítači, stanovit časový limit pro pobyt u počítače atd.)

Co může dělat škola?

- věnovat problematiku hazardních her do širšího rámce prevence problémů působených návykovými látkami, peer program na školách, nabízení volnočasových aktivit....

Přílohy

Příloha č. 1 Didaktická hra

Na tabuli je nakreslena tabulka, kde jsou vynechána písmena. Žáci hádají písmenka do tajenky. Při špatném tipu písmene je na tabuli nakreslena část šibenice.

s	t	a	d	i	u	m	p	r	o	h	r	á	v	á	n	í
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

tabulka

šibenice

