

Téma: Návykové látky

Třída: 8.

Časová dotace: 45 min.

Vzdělávací oblast RVP ZV: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tematický celek: Návykové chování

Výchovně vzdělávací cíle: Žáci získají znalosti o nejčastějších návykových poruchách a umí je definovat. Měly by vědět, jak se zachovat k závislému člověku, jak mu pomoci. Pokud je možné, žákům vyprávíme pravdivý příběh.

Kompetence:

Komunikativní –žáci diskutují, pracují ve skupinách

K řešení problémů – snaží se vymyslet řešení, jak pomoci člověku v kritické situaci

Sociální a personální – komunikují mezi sebou a i s učitelem – prohlubování a upevňování vztahů ve třídě, prosazování názorů, shodnout se na kompromisu

Dovednosti: komunikační, sociální, personální

1. Teoretická příprava:

Pojmy opěrné: návykové chování, závislost

Pojmy nové: gambling, workoholismus, pyromanie, opiomanie, kleptomanie

Ve skupinách se žáci snaží tyto pojmy definovat, po té vysvětleno učitelem.

Výklad k doplnění žákovské práce:

Závislost

silná touha po určitém prožitku

potíže v sebeovládání – neschopnost odolat impulzu nebo nutkání k určité činnosti, přestože člověk ví, že toto jednání je nežádoucí a bude mít negativní důsledky
nutkání k této aktivitě – postupně narůstající napětí a pocity úzkosti, které nelze eliminovat

příčiny vzniku – multifaktoriální

genetické dispozice

spouštěč v náročných a stresových situacích

dostupnost dané aktivity

odchylka v oblasti neurotransmiterů,

sociální skupina, příležitost ke hře, společenský důraz

na osobních vlastnostech jedince

patologické hráčství – gambling – nutkání ke hře, nacházíme emoční naděšení, pocity napětí, vzrušení je pro něj příjemné, pocity uspokojení, čím je hazard vyšší, tím se cítí lépe, čistě psychická závislost, ke změně hodnocení situace, fixace na výhru, změna motivace a hodnotového systému, hra jako předpoklad zisku a výhry, rychlé bezpracné zbohatnutí, potřeba sociální prestiže, únik od problémů, hra je nejvyšší hodnota, neustále racionalizuje a mění se jeho osobnost

workoholismus – častější u mužů, nutkání na pracovní aktivitu a vysoký výkon bez ohledu na negativní následky, v oblasti emočního prožívání – perfektní v plnění svých povinností, úzkost, nedovedou se uvolnit a odpočívat, neustále zvedání pracovního výkonu, tendence emoce potlačovat, práce je pro ně únikem z problémových situací, emoční analfabetismus – nerozumí emočním prožitkům svého okolí, těžko se otevírají, černobílé vidění, kdo nepracuje, podle jeho představ, je špatný, bývají nadměrně sebekritičtí i kritičtí, svojí pílí ukazují svojí nadřazenost, mají problémy s přijetím neúspěchu, zaměření pouze na práci, zdroj jistoty, pokud by nepracovali – pocity méněcennosti, odpočinek je nepatřičný

patologická touha po nakupování – oniomanie – u žen

kleptomanie a pyromanie

Závislost na počítačích a počítačových hrách

Rozlišit hranici mezi koníčkem, zvýšeným užíváním a závislostí je velmi obtížné, už i proto, že na počítači nevzniká závislost fyzická, ale psychická. Přesto můžeme vysledovat určité příznaky, které svědčí pro rozvíjející se závislosti. Mezi hlavní příznaky patří stavy podobné transu při hraní hry, vzpírání se rodičovským zákazům hraní, neschopnost dodržovat časový limit určený pro tuto činnost. K dalším příznakům patří:

méně vykonané práce
pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát
přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá
kradení peněz na nákup her
stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry
lhaní o své závislosti
hraní kvůli úniku od osobních problémů
narušené vztahy s rodinou
zanedbávání učení
opouštění dřívějších zájmů a přátel
zhoršující se školní výsledky

2. Rozpracování scénáře hodiny:

Úvod

Seznámení s cílem hodiny – Seznámíme žáky stručně s obsahem hodiny.

Hlavní část

Motivace: příběh člověka, který byl např. patologický hráč. Zeptat se žáků jestli znají člověka s tímto problémem a diskutovat.

Expozice: žáci nejprve sami zkusí definovat pojmy, poté vysvětlení učiva.

Fixace: zeptat se žáků, jak by se zachovali k člověku, který by byl závislý.

Závěr

Zhodnocení hodiny: Poděkujeme za pozornost a rozloučíme se s žáky.

Použité metody: diskuze, výklad

Použité formy: frontální výuka, skupinová výuka