

Téma: Kouření - úvod

Třída: 6.

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: Osobnostní a sociální výchova, environmentální výchova

Mezipředmětové vztahy: s přírodopisem, s chemií, se zeměpisem, s dějepisem

Výchovně vzdělávací cíle: Žák vlastními slovy uvede důvody, proč lidé kouří, vyjmenuje základní látky obsažené v cigaretě, vysvětlí proč je kouření škodlivé.

Kompetence komunikativní: Žák se srozumitelně vyjadřuje a umí vést dialog se svými spolužáky i s učitelkou, rozumí textům v učebnici a umí s nimi pracovat, při skupinové práci umí vyjádřit a obhájit svůj názor.

Kompetence sociální a personální: Žák respektuje spolužáky a snaží se upevňovat dobré vztahy ve třídě..

Kompetence občanské – Žák si uvědomuje význam zdravého životního stylu bez kouření.

Dovednosti: komunikační

Pomůcky: kousky papírů, sešit, psací potřeby, obrázky

1. Teoretická příprava:

Pojmy opěrné: kouření, cigareta, tabák, rakovina plic

Pojmy nové: nikotin, dehet, chronické onemocnění

Teorie k výkladu, proč lidé kouří:

- *Nuda*
- *Zvyk*
- *Vliv přátel*
- *Líbit se*
- *Upozornit na sebe*
- *Dlouhá chvíle*
- *Zapůsobit*
- *Seznámit se*
- *Vypadat starší*
- *Vypadat sexy*
- *Povzbuzení*
- *Uklidnění*
- *Soustředění*
- *Návyk*

Teorie k výkladu o kouření:

Kouření představuje velké ohrožení zdraví. Na světě dnes umírají každý rok 3 miliony lidí na následky kouření. V České republice každý rok zemře 23 tisíc lidí, to je v průměru 67 lidí za den, 2-3 lidé každou hodinu.

Přesto lidé kouří dál, mnoho mladých lidí a dětí zkusí či začíná pravidelně kouřit. Lékaři považují kouření za nemoc a za drogovou závislost.

Tabák je rostlina, která obsahuje tekutinu s názvem **nikotin**. Je tedy obsažena v tabákových výrobcích, jako jsou **cigarety, doutníky, dýmky a žvýkáci tabák**. Při kouření se nikotin uvolňuje a člověk ho vdechuje prostřednictvím kouře. Kouř proniká do plic, kde dochází k okysličování krve, tudíž se do krve dostane i nikotin. Rychle se tak dostává do krevního řečiště a do mozku.

Nikotin zvyšuje **srdeční tep** – srdce bije rychleji a je tak více namáháno. Zvyšuje se potřeba kyslíku. Obsah kyslíku je ale snižován oxidem uhelnatým, který je obsažen v tabákovém kouři. Cigarety obsahují lepkavou látku zvanou **dehet**. Je to látka podobná asfaltu na ulicích. Usazuje se v plicích, i na zubech a prstech. Ani **filtr** cigarety nezabrání průniku dehtu do těla. Cigaretový kouř obsahuje kolem **4000 chemikálií**. Mnohé jsou **jedovaté** a řada z nich způsobuje **rakovinu**. Kuřák má 10x vyšší šanci, že dostane rakovinu plic, než nekuřák. Lidé, kteří kouří často, trpí **rozedmou plic** a chronickým **zánětem průdušek**. Když kouří, často kašlou, čímž se tělo snaží zbavit kouře a jedovatých chemikálií.

Následky kouření:

Krátkodobé:

- *Slzení očí*
- *Zčervenání očí*
- *Zvracení*
- *Průjem*
- *Bolest hlavy*
- *Blokování hemoglobinu a snížení přenosu kyslíku*
- *Zrychlený puls*
- *Popálení, požáry*
- *Propálení oděvu*

Dlouhodobé:

- *Rakovina plic*
- *Nemoci srdce*
- *Srdeční infarkt*
- *Rozedma plic*
- *Kašel*
- *Častější nemoci*
- *Rakovina*
- *Ztráta chuti*
- *Zvýšení krevního tlaku*
- *Snížení kapacity plic*
- *Snížení teploty kůže*
- *Nemoci srdce*
- *Mozková mrtvice*
- *Rakovina jícnu*
- *Rakovina močového měchýře*

Sociální:

- *Žluté zuby*
- *Žluté prsty*
- *Zápach z úst, páchnoucí dech*
- *Zápach šatů, vlasů*
- *Horší dech*
- *Více vrásek*
- *Ztráta přátel – nekuřáků*
- *Problémy ve škole*
- *Zákaz vstupu*
- *Problémy v rodině*
- *Zhoršení výkonu ve sportu*

Žáci pouze vyjmenují následky kouření, jejich rozdělení bude náplní následující hodiny.

Zadání domácího úkolu:

Žáci za domácí úkol vypočítají, kolik stojí kouření měsíčně a ročně. Předpokládáme, že jedna krabička stojí 60 Kč a tuto krabičku vykouří kuřák za den.

Obrázky k tématu:



2.Rozpracování scénáře hodiny:

Úvod

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

Hlavní část

Motivace: Dnes si budeme povídat o kouření. Proto si na začátku hodiny uděláme anonymní průzkum. Na lísteček napiš, jestli jsi už někdy zkoušel/a kouřit. Pokud ano, napiš s kým jsi to zkoušel/a.

Expozice: Diskuze na téma: „Proč lidé kouří?“ Výklad o škodlivosti kouření a škodlivých látkách obsažených v cigaretách. Vyjmenování následků kouření a objasnění neznámých pojmů jako například chronické onemocnění.

Fixace: Zápis do sešitu o škodlivosti kouření.

Závěr

Zadání domácího úkolu: Vypočítej, kolik utratí kuřák ročně za cigarety, co by sis za tato peníze koupil/a?

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

Použité metody: výklad, diskuze, práce s textem.

Použité formy: hromadná výuka

Literatura:

Kolektiv autorů. *Občanská výchova 6, Rodinná výchova 6 pro ZŠ a VG UČ*. Plzeň: Fraus, 2003. 144s. ISBN 978-80-7238-886-8
www.kurakovaplice.cz

Téma: Kouření – pasivní kouření

Třída: 6.

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: Osobnostní a sociální výchova, environmentální výchova

Mezipředmětové vztahy: s přírodopisem, s chemií, s zeměpisem, s dějepisem

Výchovně vzdělávací cíle: Žák definuje pojem pasivní kouření, rozdělí následky kouření na krátkodobé, dlouhodobé a sociální. Uvědomí si, že také pasivní kouření vážně škodí zdraví a vyjmenuje nejčastější místa, kde se s pasivním kouřením může setkat.

Kompetence komunikativní: Žák se srozumitelně vyjadřuje a umí vést dialog se svými spolužáky i s učitelkou, rozumí textům v učebnici a umí s nimi pracovat, při skupinové práci umí vyjádřit a obhájit svůj názor.

Kompetence sociální a personální: Žák respektuje spolužáky a snaží se upevňovat dobré vztahy ve třídě.

Kompetence občanské – Žák si uvědomuje význam zdravého životního stylu bez kouření.

Dovednosti: komunikační

Pomůcky: sešit, psací potřeby

1. Teoretická příprava:

Pojmy opěrné: kouření, cigareta, tabák, následky kouření

Pojmy nové: pasivní kouření

Teorie k výkladu o pasivním kouření:

Riziko zdravotního

poškození vlivem tabákového kouře není omezeno pouze na kuřáky, ale jsou mu vystaveni i ti, kteří vdechují kouř nedobrovolně – pasivní kuřáci. Kouř vdechovaný při pasivním kouření pochází jednak z doutnajícího konce cigarety mezi dvěma potáhnutími a jednak je vydechován kuřákem.

Pasivnímu kouření se také jinak říká "**kouření z druhé ruky.**" Je to děj, kdy je **vdechován cigaretový kouř osobou, která sama aktivně v danou chvíli nekouří.**

Kouř pocházející z doutnajícího konce cigarety je svým složením odlišný od kouře aktivně vdechovaného. Zplodiny z doutnající cigarety vznikají při nižší teplotě a reagují s okolním vzduchem, proto některé škodliviny jsou patrné ve větším množství než u kouře aktivně vdechovaného kuřákem.

2. Rozpracování scénáře hodiny:

Úvod

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

Seznámení dětí s výsledkem průzkumu, komentář – pouze 10 žáků z 28 zatím nezkoušelo kouřit.

Hlavní část

Motivace: Dnes si budeme povídat opět o kouření. Zjistíme, že kouření neškodí jenom kuřákům, ale i nám ostatním, kteří jsme donuceni cigaretový kouř vdechovat.

Expozice: Výklad na téma pasivní kouření a kde se s ním setkáme, zápis do sešitu.
Vyjmenování a rozdělení následků kouření, objasnění nových pojmů.

Fixace: Zápis do sešitu pomocí tabulky o následcích kouření.

Krátkodobé následky	Dlouhodobé následky	Sociální následky

Závěr

Zadání domácího úkolu: Na příští hodinu si žáci donesou obrázky k tématu kouření a informace o kouření, které najdou na internetu nebo v jiných zdrojích.

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

Použité metody: výklad, diskuze, práce s textem.

Použité formy: hromadná výuka

Literatura:

Kolektiv autorů. *Občanská výchova 6, Rodinná výchova 6 pro ZŠ a VG UČ.* Plzeň: Fraus, 2003. 144s. ISBN 978-80-7238-886-8
www.kurakovaplice.cz

Téma: Kouření – skupinová práce

Třída: 6.

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: Osobnostní a sociální výchova, environmentální výchova

Mezipředmětové vztahy: s přírodopisem, s chemií, s zeměpisem, s dějepisem

Výchovně vzdělávací cíle: Žák ve skupině vytvoří plakát s názvem Kouření. Graficky zpracuje informace a obrázky, které má k dispozici. Na provedení práce se domlouvá se spolužáky ve skupině. Poradí si v případě výskytu problému.

Kompetence komunikativní: Žák se srozumitelně vyjadřuje a umí vést dialog se svými spolužáky i s učitelkou, rozumí textům v učebnici a umí s nimi pracovat, při skupinové práci umí vyjádřit a obhájit svůj názor.

Kompetence sociální a personální: Žák při skupinové práci respektuje pravidla skupinové práce a svými pracovními činnostmi ovlivňuje kvalitu skupinové práce, respektuje spolužáky a snaží se upevňovat dobré vztahy ve třídě.

K řešení problémů – Žák vyhledává informace vhodné k řešení problémů, využívá získané vědomosti a dovednosti, samostatně řeší problémy.

Sociální a personální – Žák účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, přispívá k diskuzi, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, respektuje názory ostatních.

Kompetence pracovní – Žák reálně posoudí výsledek své práce.

Dovednosti: komunikační

Pomůcky: sešit, psací potřeby, papír velikosti A1, lepidlo, nůžky, obrázky, texty a články o kouření

Rozpracování scénáře hodiny:

Úvod

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

Rozdělení žáků do skupin

Hlavní část

Motivace: V dnešní hodině budeme pracovat na projektu o kouření. Budete mít možnost uplatnit všechny vědomosti, které jste se o kouření v minulé hodině dozvěděli.

Expozice: Skupinová práce žáků na projektu. Učitelka je žákům po celou dobu práce k dispozici. Odpovídá na jejich otázky a v případě nutnosti pomáhá s tvorbou plakátu.

Závěr

Zadání domácího úkolu: Za domácí úkol si žáci připraví prezentaci svého plakátu, této prezentace se musí účastnit všichni členové skupiny.

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

Použité metody: práce s textem, diskuze

Použité formy: skupinová výuka

Literatura:

Kolektiv autorů. *Občanská výchova 6, Rodinná výchova 6 pro ZŠ a VG UČ.* Plzeň: Fraus, 2003. 144s. ISBN 978-80-7238-886-8
www.kurakovaplice.cz

Téma: Kouření – shrnutí

Třída: 6.

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: Osobnostní a sociální výchova, environmentální výchova

Mezipředmětové vztahy: s přírodopisem, s chemií, s zeměpisem, s dějepisem

Výchovně vzdělávací cíle: Žák popíše, jaké informace a obrázky jsou na jeho plakátu. Popíše kdo a jakým způsobem se na plakátu podílel. Využije získané informace z minulých hodin k vyplnění křížovky a při hraní scének.

Kompetence komunikativní: Žák se srozumitelně vyjadřuje a umí vést dialog se svými spolužáky i s učitelkou, rozumí textům v učebnici a umí s nimi pracovat, při skupinové práci umí vyjádřit a obhájit svůj názor.

Kompetence sociální a personální: Žák při skupinové práci respektuje pravidla skupinové práce a svými pracovními činnostmi ovlivňuje kvalitu skupinové práce, respektuje spolužáky a snaží se upevňovat dobré vztahy ve třídě.

K řešení problémů – Žák vyhledává informace vhodné k řešení problémů, využívá získané vědomosti a dovednosti, samostatně řeší problémy.

Kompetence občanské – Žák si uvědomuje význam zdravého životního stylu.

Sociální a personální – Žák účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, přispívá k diskuzi, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, respektuje názory ostatních.

Kompetence pracovní – Žák reálně posoudí výsledek své práce.

Dovednosti: komunikační

Pomůcky: plakát, psací potřeby

1. Teoretická příprava:

Pojmy opěrné: kouření, cigareta, tabák, následky kouření, pasivní kouření

Pojmy nové: žádné, v této hodině se pouze opakovaly pojmy z minulých hodin

Křížovka:

1. Opak nemoci.
2. Z jaké rostliny se vyrábí cigarety a doutníky?
3. Pokud chce člověk s kouřením přestat, pomůžou mu např.....
4. Látka, která je obsažena v tabáku a vzniká na ni závislost.
5. V restauracích se můžeme nadýchat cigaretového kouře, když nechceme. Takovému kouření se říká.....
6. Nejčastější rakovina, kterou způsobuje kouření.
7. Látka, na kterou vzniká závislost je D.....
8. Kromě plic má kouření vliv ještě na jeden důležitý orgán a může vzniknout infarkt myokardu. O jaký orgán se jedná?
9. Látka, kterou obsahují cigarety a je podobná asfaltu.

Křížovka autorské řešení:

			Z	D	R	A	V	Í	
T	A	B	Á	K					
		Ž	V	Ý	K	A	Č	K	Y
		N	I	K	O	T	I	N	
	P	A	S	I	V	N	Í		
		P	L	I	C				
	D	R	O	G	A				
			S	R	D	C	E		
D	E	H	E	T					

**Návrh situací pro hrané scénky:
CO SE DÁ DĚLAT MÍSTO KOUŘENÍ V NÁSLEDUJÍCÍCH SITUACÍCH?**

1. Pavel dobíhá na nádraží, bohužel jeho vlak právě odjel. Další jede až za 20 minut. Vytáhne tedy cigarety a zapálí si. Zkuste navrhnout jinou činnost, kterou by mohl Pavel dělat, aby si zkrátil čekání. **Zahraj scénku.**
2. Je večer a rodina se dívá na televizi. Po půl hodině následuje reklama a rodiče se zvedají a odcházejí kouřit. To se opakuje každou reklamní přestávku. Zkus je přesvědčit, aby toho nechali. **Zahraj scénku**

3. Skupina holek se vydala do kina. Před začátkem se za nimi přijdou podívat kluci ze třídy. A protože do začátku představení zbývá ještě 15 minut, vytáhnou holky cigarety a nabízejí klukům, aby se víc zalíbily. **Zahraj scénku**
4. Je konec vyučování a skupinka spolužáků opouští školu. Jdou si zapálit cigaretu za roh obchodu vedle školy. Petr je nekuřák a bojí se, že ho uvidí někdo z učitelů ze školy, když půjde s kamarády. Ale nechce se ztrapnit, proto jde s nimi. **Zahraj scénku**
5. Kamarádka za tebou přijde a svěří se ti, že kouří a sama nedokáže přestat. Co jí poradíš? **Zahraj scénku**
6. Holky jsou odpoledne venku a zapálí si v parku. Ty sice nechceš, ale zapálíš si, protože nechceš, aby se s tebou ostatní přestaly kamarádit. Pokus se přesto cigaretu odmítnout. **Zahraj scénku.**
7. Maminka (tatínek) je zvyklá/ý si vždycky ke kávě zapálit cigaretu. Zkus jí navrhnout jinou činnost, kterou by mohla během pití kávy dělat. **Zahraj scénku**

2. Rozpracování scénáře hodiny:

Úvod

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

Hlavní část

Motivace: V dnešní hodině budete prezentovat své práce z minulé hodiny. Vaše prezentace ohodnotím známkou. Na konci hodiny využijete své znalosti k vyluštění křížovky a pokusíte se zahrát scénky.

Expozice: Žáci prezentují své práce. Učitelka se ptá na informace, které žáci ve své prezentaci nezmínili. Prostor na otázky mají i ostatní spolužáci.

Fixace: Luštění křížovky. Křížovka je nakreslená na tabuli a žáci ji chodí po jednom doplňovat.

Dobrovolníci si vylosují scénku a mají čas na její přípravu. Potom scénku zahrají.

Závěr

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

Použité metody: výklad, diskuze, prezentace prací, didaktická hra

Použité formy: hromadná výuka, skupinová výuka

Literatura:

Kolektiv autorů. *Občanská výchova 6, Rodinná výchova 6 pro ZŠ a VG UČ.* Plzeň: Fraus, 2003. 144s. ISBN 978-80-7238-886-8

