

Návykové látky

Odmítání návykových látek, hrací
automaty a PC

Jiří Marek
František Pažourek
Jana Jachymiáková
Petr Cileček

Zařazení v RVP pro ZŠ

- Vzdělávací obor
 - Člověk a jeho svět

- Vzdělávací oblast:
 - Člověk a jeho zdraví



Učebnice a jejich pojetí tématu

- Problematika návykových látek se objevuje až v učebnicích pro 3. ročník ZŠ a většinou se jedná o pouhou zmínku.
 - S tématem souvisí i trávení volného času, které se v učebnicích objevuje již od 1. ročníku ZŠ.
 - O závislostech se učebnice většinou pouze zmiňují několika málo větami případně jedním cvičením v rámci ochrany zdraví.
 - Počítače jsou v učebnicích předkládány pouze jako pomůcky k vyhledávání informací a žáci se nejčastěji učí popisovat vybavení počítače.
-
-

Očekávané výstupy 1. období

- Žák:

- uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví.
 - se chová obezřetně při setkání s neznámými jedinci. Odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná.
 - rozezná nebezpečí různého charakteru, využívá bezpečná místa pro hru a trávení volného času.
-
-

Očekávané výstupy 2. období

• Žák:

- **předvede v modelových situacích** osvojené jednoduché způsoby **odmítání návykových látek**.
 - *uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události*
 - *uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou*
 - účelně plánuje svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle vlastních potřeb s ohledem na oprávněné nároky jiných osob
-
-

UČIVO

- Návykové látky a zdraví:
 - návykové látky,
 - hrací automaty a počítače,
 - závislost,
 - odmítání návykových látek,
 - nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií
-
-

1. – 2. ročník

- Časová dotace

- 2 hodiny

- Očekávané výstupy

- chová se obezřetně při setkání s neznámými lidmi
 - odmítne komunikaci s neznámými lidmi
 - označí nebezpečná místa ve svém okolí
 - uplatňuje pravidla bezpečného chování doma i mimo domov
-
-

1. - 2. ročník

• Dílčí cíle, kterých chceme dosáhnout

• Žák:

- při nalezení injekční stříkačky na volném prostranství tento předmět nechá ležet a informuje dospělého.
- obezřetně komunikuje s neznámými osobami na veřejných místech.
- si uvědomuje rizika častého používání technických prostředků – počítač, tablet....

1. – 2. ročník

- Učivo:

- ✍ *riziková místa* – výtah, schodiště, dopravní prostředky, park, opuštěné budovy, staveniště aj.

- ✍ *bezpečná místa pro hry* – dětská hřiště, sportoviště, přírodní areály

- ✍ *sociální dovednosti* – hry typu „Co kdyby/s“

- Pojmy:

- ✍ Injekční stříkačka, neznámý člověk

1. – 2. ročník

- Metodické rozpracování:

- *Dramatizace – odmítnutí rozhovoru s neznámým člověkem*
- *Pořady o nebezpečném chování*
- *Přepracované pohádky (Krtek a cigareta)*
- *Ukázka programů na PC , které jsou prospěšné*
- *Rozpracované celé hodiny např. Na:*

<http://www.ped.muni.cz/normalnijenekourit/>

3. ročník

- Časová dotace

- 2 hodiny

- Očekávané výstupy

- Žák navrhne způsoby bezpečného chování v souvislosti s rizikovými místy v nejbližším okolí.

- Žák si uvědomí a popíše zdravotní rizika týkající se návykových látek, konkrétně cigaret a alkoholu.

- Žák si uvědomí rizika související s používáním komunikační technologie.

3. ročník

• Dílčí cíle, kterých chceme dosáhnout:

- Žák popíše, jak mohou cigarety a alkohol ohrozit jeho zdraví.
 - Žák předvede v modelové situaci odmítnutí alkoholu a cigarety.
 - Žák popíše, jak působí alkohol na chování člověka.
 - Žák popíše klady a zápory počítačových her a sledování televize.
-
-

3. ročník

• Učivo

- Návykové látky – cigarety, alkohol

- Sociální dovednosti – hry typu „**Co kdyby/s**“ ... např.: **Co kdyby se s tebou** pokusil neznámý člověk navázat hovor, když jsi zrovna sám, nebo kdyby Ti nabídl cigaretu nebo alkohol?

- Komunikační technologie – chování při práci s nimi

• Pojmy

- Cigarety, kouření, pasivní kouření, alkohol, návykové látky, počítač, televize

3. ročník

◎ Metodické rozpracování

- Názornost – obrázek plic kuřáka a nekuřáka... Obrana proti pasivnímu kouření.
 - Dramatizace odmítání návykových látek, jejich odmítnutí. Argumentace.
 - Důvody a důsledky pití a kouření.
 - Vymýšlení reklam varujících před alkoholem, kouřením.
 - Závislosti na počítačových hrách a sledování televize.
 - Zpracování tabulky volnočasových aktivit – kolik hodin u počítače a televize?
-
-

4. – 5. ročník

- Časová dotace

- 3 hodiny

- Očekávané výstupy

- Žák vysvětlí pojmy závislost, návykové chování.

- Žák uplatňuje pravidla bezpečného internetu.

- Žák se chová obezřetně na neznámých, méně frekventovaných místech a při styku s neznámými lidmi

- Žák uvede zdravotní rizika zneužívání návykových látek u dětí a dospělých.

- Žák vyjmenuje návykové látky a návykové chování.

4. – 5. ročník

• Dílčí cíle, kterých chceme dosáhnout

- Žák rozezná nebezpečnou komunikaci prostřednictvím elektronických médií a ukončí ji.
 - Žák uvede zdravotní rizika kouření, umí odmítnout nabídku vrstevníka.
 - Žák předvede základní způsoby odmítání návykových látek
 - Žák vyjmenuje negativní vlivy návykových látek na lidský organismus.
-
-

4. – 5. ročník

• Učivo

- Návykové látky, drogy (kofein, alkohol, nikotin, marihuana) (jen zmínit např. pervitin, kokain, heroin, LSD, toluen (častý na základních školách), extáze, lysohlávky).
- Závislost (v souvislosti s alkoholem zmínit například i abstinenci, alkoholismus). Závislost psychická, fyzická.
- Odmítání kouření a alkoholu.
- Gamblerství, hráčství, hrací automaty.

• Pojmy

- nikotin, kofein, marihuana, drogy
 - Hrací automaty (gamblerství) a počítače, kyberšikana, netolismus
-
-

4. – 5. ročník

• Metodické rozpracování

- Simulace kouření pomocí pet lahve
 - Dramatizace – scénky s odmítáním
 - Projekt – vyhledávání informací o jednotlivých návykových látkách
 - Videoukázky
 - Záporné reklamy, plakáty
 - Výroba nových sloganů na krabičky od cigaret
 - Dotváření příběhů z obrázků a jejich řešení
 - Fiktivní rozhovor na internetu a jak jej řešit
-
-

Průřezová témata

- Mediální výchova

- Fungování a vliv médií ve společnosti na postoje a chování.

- Osobnostní a sociální výchova

- Primární prevence sociálně-patologických jevů a škodlivých způsobů chování
 - Psychohygiena a morální rozvoj, komunikace, seberegulace a sebeorganizace.
 - Uvědomování si hodnoty vlastního života (zvláště volného času) a odpovědnosti za jeho naplnění.
 - Uvědomění si možnosti svobodného vyjádření vlastních postojů a odpovědnosti za způsob jeho formulování a prezentace.
-
-

Mezipředmětové vztahy

- Výtvarná výchova

- Jak si děti představují svět při požití návykových látek

- Matematika

- Výpočet útraty kuřáka za cigarety během určitého období (týden, měsíc, rok, 10 let) a co by si za to mohl koupit

- Český jazyk

- Didaktická interpretace textu o narkomanii (o čem text byl, jaké plyne ponaučení...).
-
-

Literatura a užitečné odkazy

- <http://www.ped.muni.cz/normalnijenekourit/> (rozpracovaná metodika kouření)
 - <http://nekuratka.cz/> (pohádky, kvízy, luštění,...)
 - www.podaneruce.cz (nabídka preventivních programů)
 - http://www.vscr.cz/client_data/1/user_files/44/image/dokumenty%202011/Drogy.pdf (přehled drog a jejich účinek)
 - <http://www.playzone.cz/blog/pigi82/temna-strana-gamingu-netolismus> (netolismus)
<http://cms.e-bezpeci.cz/content/view/14/39/lang,czech/> (kyberšikana)
-
-

Zajímavosti

- Spotřeba *alkoholu* v ČR je 10 litrů na jednu osobu za rok včetně dětí.
 - V České republice se vypije cca 150 litrů piva na hlavu za rok včetně dětí.
 - Každá vykouřená *cigareta* zkracuje život o 5 minut (kouřím-li denně 1 krabičku, život si zkracuji o asi jednu a půl hodiny, za rok je to pak asi 23 dní).
 - Pasivní kouření zhoršuje paměť. Z analýzy výsledků testů vyplynulo, že pasivní kuřáci v testech zapomínali o téměř 20 % častěji než nekuřáci a kuřáci o 30% více, než nekuřáci.
 - Ze zákona mají hračkářství zakázáno prodávat dětem napodobeniny cigaret (svítilí cigarety).
 - *Konopí* bylo poprvé pěstováno v Číně 4000 let před Kristem.
 - *Pivní pupek* není způsoben velkou konzumací piva. K růstu obezity přispívá především nárazové pití alkoholu, takže nejvíc přiberete po párty. Takto získané tuky nejlépe rozpouští ostrá jídla.
-
-

POKUS

POKUS - Simulace průchodu kouře přes plíce

S žáky si dokážeme výskyt škodlivin v cigaretě.

Pomůcky: láhev z pružného plastu, cigareta, papírový kapesník, nůž, zápalky

Postup: Do víčka lahve udělejte otvor tak, aby se do něj dala zasadit cigareta. Přes hrdlo láhve vložte kapesníček. Nasadte cigaretu do otvoru víčka a našroubujte jej. Stlačte láhev, abyste vytvořili podtlak a zapalte cigaretu. Cigaretu "přepumpujte" pravidelným stlačováním a uvolňováním láhve dokud nedojde k jejímu vyhoření až k oblasti náustku. Poté vyjměte kapesník a ukažte dětem, kolik nečistot vzniká z jediné cigarety.

Tip: je možné místo kapesníčku vložit smotek vaty o vhodné velikosti.

Pozn.: Kapesník upravte tak, aby přes něj dobře přecházel kouř, pokud máte 4-vrstvý kapesník, uberte z něj min. 1 vrstvu.

Děkujeme za pozornost

