

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah

	Str.
Anotace	5
Úvod	7
Recenzenti o příručce	8
1 Zařazení tématu do školního vzdělávacího plánu dle RVP	10
1.1 Vzdělávací oblast	11
1.1.1 Člověk a zdraví	11
1.1.1.1 Výchova ke zdraví	11
1.1.2 Tělesná výchova	15
1.2 Průřezová témata RVP ZV a doplňující vzdělávací obory	16
Lekce č. 1 Strůjci svého osudu - (úvodní lekce)	18
1. Pracovní list - lekce č. 1 - "Co vím a co chci vědět"	23
Evaluační arch učitele - lekce č. 1	24
Lekce č. 2 - Život se závislostí	26
2. Pracovní list A - lekce č. 2 "Má zkušenost"	31
Evaluační arch učitele - lekce č. 2	33
Lekce č. 3 - Závislost je nemoc	34
3. Pracovní list Přiřazování	44
Kontrolní otázky - lekce č. 3	46
Doplňovačka	47
Lekce č. 4 - Zvědavost je nám vlastní	48
Záznamový arch učitele	53
Lekce č. 5 - Situační hry I.	54
Záznamový arch učitele - lekce č. 5	61
5. Pracovní list - Jak říci ne, když	62
Lekce č. 6 - Situační hry II.	64
6. Pracovní list - Vliv přátel na tvá rozhodnutí	67
Záznamový arch učitele - lekce č. 6	71
7. Pracovní list - Důležitost přátel ve tvém životě (domácí úkol)	72
Lekce č. 7 - Situační hry III.	74
Lekce č. 8 - Reklama	75
8. Pracovní list - Reklama a já	85
Záznamový arch učitele - Reklama a já	86
9. Pracovní list - 25 triků	87
Lekce č. 9 - Reklama a skutečnost	90
Lekce č. 10 - Vyplatí se nekouřit	95
10. Pracovní list - lekce č. 10	98
11. Pracovní list - lekce č. 10 - Seznam přání (domácí úkol)	99
Záznamový list učitele - lekce č. 10	101
Lekce č. 11 Droga pro těla a duši - pohyb prospívá i sluší	102
Kontrolní otázky	113
12. Pracovní list - lekce č. 11 Barevný záznam pocitů v těle	114
Lekce č. 12 Hra kostkou - otázky, odpovědi, plnění úkolů	115
Evaluační dotazník	121
Seznam použitých pojmů	123
Doporučené odkazy a literatura	125
Použité zdroje	127
Seznam příloh	130
Přílohy	131
Zásobník dalších námětů	150



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor

Mgr. Jana Nedbalová (KHS Pk, ochrana veřejného zdraví; poradenství pro osoby závislé na tabáku; člen v odborných společnostech - Společnost pro léčbu závislosti na tabáku, Liga proti rakovině, pedagogické vzdělání získané na PdF UK v Praze, učitelství biologie pro SŠ)

Spoluautoři

Mgr. Dagmar Hýžová (pedagog na 2. stupni ZŠ)

Prof. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc. (Lékařská fakulta Masarykovy Univerzity v Brně)

MUDr. Henrietta Hýžová (pedagog na 1. stupni ZŠ)

Ing. Eva Mašíňová (arteterapie, relaxační techniky)

Recenze

Mgr. Dagmar Hýžová (pedagog na 2. stupni ZŠ)

Mgr. Andrea Mičulková (pedagog na 2. stupni, školní metodik prevence)

PhDr. Jitka Reissmannová, Ph.D. (vysokoškolský pedagog, specializace pro 2. stupeň ZŠ, Pedagogická fakulta Masarykovy Univerzity v Brně)

Lektorují

Mgr. Jana Nedbalová

Ing. Eva Mašíňová

Souhlasím s tím, aby byl tento materiál CCVJ o.p.s. používán jako studijní materiál pro další zájemce.

V Pardubicích dne 28. ledna 2015

Jana Nedbalová

Anotace

Spotřeba alkoholu a tabáku je v České republice vyšší než ve většině vyspělých zemích Evropy. Spotřeba tabáku se u občanů nad 15 let pohybuje mezi 28 a 32 %. Pravidelné a časté pití alkoholu, tj. denně nebo obden udává 15 % dospělé populace, muži ve 23 % a ženy v 8 % (Sovinová et al, 2014)¹. Ve věku 13 – 15 let kouří 30 % dětí. 38, 8 % patnáctiletých chlapců konzumuje pravidelně pivo, jak uvádí studie HBSC.⁴ Konzumace čistého alkoholu na dospělého obyvatele je 16,6 litru, což představuje prvenství mezi všemi zeměmi evropského regionu³.

Pokud by naše společnost, ruku v ruce s vysokou spotřebou tabáku a alkoholu, nemusela čelit vyšší nemocnosti, úmrtnosti a sociálnímu znevýhodnění těch, kteří jim ve své závislosti denně podléhají, nemuselo by nás takové prvenství znepokojoval. Nebezpečí alkoholu a tabáku je skryto ve snadné návykovosti, před kterou je třeba mladou společnost varovat. Opakované užívání vede k návyku, ale návyk není jen opakováním získaný sklon k vykonávání určité činnosti, může být cestou do závislosti – do psychické nemoci. Proces, který není možné při současném vědeckém poznání odvrátit jinak, než výchovou k obezřetnosti...

Jana Nedbalová

Použité symboly a zkratky

Zdroj použitých symbolů: Galerie Windows



Pracovní list žáka (může být i domácí úkol)



Kontrolní nebo záznamový list učitele



Video



Diskuze



Brainstorming, skupinová práce



Zajímavost



Hudební doprovod



Významné sdělení k zapamatování

CCVJ

Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka

KHS Pk

Krajská hygienická stanice Pardubického kraje

RVP ZV

Rámcově vzdělávací program základního vzdělávání

SZÚ

Státní zdravotní ústav

Úvod

Vážená paní učitelko, vážený pane učitelí,

metodický materiál, který se Vám dostává do rukou volně navazuje na program výchovy k nekuřáctví a zdravému životnímu stylu pro mladší školní věk pod názvem programu Normální je nekouřit (Žaloudíková, Hrubá, 2009)⁵ a vychází z programu Kouření a já určeného pro žáky 6. - 9. tříd základních škol (Hrubá, 1996)⁶.

Program „Kouření a já“ byl dosud nejlépe propracovanou metodikou výchovy k nekouření pro 2. stupeň základního vzdělávání u nás a bylo jím vybaveno více než tisíc škol v České republice. Přestože program je v mnoha tématech nadále aktuální, mění se metody výuky a také některá témata je nutno zařazovat v dřívějším věku, než jak tomu bylo před dvaceti lety. S úctou a respektem k programu Kouření a já využíváme některých lekcí také v této metodice, která byla od samého počátku inspirací pro tuto práci.

Při vlastním zpracování témat kladu důraz na individuální nebo skupinovou aktivitu dětí s prvořadým cílem – zaujmout je a následně nementorujícím způsobem varovat před nebezpečím ze závislosti a dalších rizik spojených s užíváním legálních drog. Jednotlivé lekce jsem volila velmi uvážlivě a promyšleně, aby lekce na sebe navazovaly a směřovaly k pozvolnému posilování odmítavého postoje dětí více s důrazem před užíváním tabáku, než alkoholu. Samozřejmě jsem si vědoma citlivosti témat, jakým tabák a alkohol pro některé děti může být z hlediska jejich osobních zkušeností. Řada dětí pravděpodobně bude pocházet z prostředí, které jim nenabízí jinou alternativu, než považovat konzumaci těchto látek za zcela běžnou. Tím více jsem však přesvědčena o nutnosti s žáky na téma alkoholu a tabáku otevřeně hovořit. Z vlastní zkušenosti vím, že žáky tato témata velmi zajímají. Vycházím z osobních poznatků získaných v průběhu 14leté praxe v oblasti prevence i léčby závislosti na tabáku, z práce se žáky i z praxe s rodinnými příslušníky osob závislých na alkoholu nebo tabáku, a dále ze zprostředkovaných zkušeností svých spolupracovníků v oblasti školství i zdravotnictví.

Předkládaná příručka upravuje i rozšiřuje původní program „Kouření a já“, a to v části, která je určena mladším ročníkům 2. stupně. Je zpracována v souladu s Národní strategií primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období let 2013 – 2018 (7). Opírá se o zásady efektivní prevence publikované např. v odborné literatuře (Nešpor)⁸, používá vědecky ověřená fakta a vychází z již dříve ověřených programů primární prevence (Life Skill Program⁹, Kouření a já⁶). Úroveň informací je nabízena adekvátně věku a rozumovým schopnostem cílové skupiny dětí staršího školního věku, jednotlivé lekce na sebe navazují. Metodicky dochází k prolínání prvků nespécifické i specifické primární prevence a umožňuje hodnotit dílčí cíle.

Příručka Prevence užívání alkoholu a tabáku dává vyučujícím návod, jak tato témata kontinuálně zpracovat do výuky v souladu s Rámcově

vzdělávacím plánem pro základní vzdělávání¹⁰. Při její tvorbě bylo přihlíženo ke konkrétnímu školnímu vzdělávacímu plánu spolupracující školy.

Pro zjednodušení je v publikaci užito pouze oslovení „učitel“, aniž by tím autorka popírala gender přístup.

Recenzenti o příručce

Pro vyučujícího je velmi cenné, že dostane velký obsah informací k jednotlivým tématům, aniž by musel důležité informace na danou hodinu vyhledávat z jiných zdrojů, což v běžné praxi může být i časový problém. Pedagog má v jednotlivých lekcích již dále připraveny pracovní listy pro žáky včetně návrhů na následnou práci s nimi, náměty na samostatnou práci žáků, testy, odkazy na výuková videa, návody na situační hry i řešení problémových situací a tím i tolik žádoucí zapojování žáků do dění v hodině právě tak, jako je propojení výuky se skutečným životem ve formě např. současné reklamy a způsoby relaxace. Cenné jsou i odkazy na možnost založení žákovských portfolií.

V rámci prvotního ověřování jsme některé selektivně vybrané lekce probírali se žáky 6. a 8. ročníků bez jakýchkoliv podstatných problémů jen s aktuálními časovými úpravami. Připravené lekce se jevily jako dostatečně propracované s velkou časovou úsporou pro vyučujícího v rámci přípravy na hodinu. Pro děti byly srozumitelné a zajímavě koncipované. Děti oceňovaly především možnost uvádět své konkrétní poznatky a možnost aktivně se zapojovat do průběhu hodiny. Hodiny byly velmi atraktivní a i v paralelních třídách s překvapivými závěry, které vyučující měl možnost v závěru hodiny korigovat a uvádět na pravou míru.

Tato metodická příručka je velmi cenným, velmi dobře připraveným a homogenním materiálem pro učitele 2. stupně ZŠ i odpovídajících ročníků víceletých gymnázií, kteří se s tematikou závislosti setkávají při výuce i běžné školní praxi. **Tento metodický materiál splňuje požadavky na moderní a interaktivní výukový materiál, který dává nejen pravdivé informace, ale i praktické návody s žádoucím cílem: aby co největší procento dětí dospělo k samostatnému rozhodnutí, že začínat s kouřením a alkoholem za následné problémy nestojí.**

Mgr. Andrea Mičulková

Metodická příručka „Prevence užívání tabáku a alkoholu“ pro učitele 2. stupně ZŠ volně navazuje na materiál „Kouření a já“. Zaměřuje se nejen na již dobře známé negativní účinky kouření a užívání alkoholu na zdraví dětí a mladistvých, ale především reflektuje aktuální potřeby společnosti a pedagogů v pedagogickém terénu. Největší přínos metodiky vidím v aktivitách vhodných pro rozvoj sociálních kompetencí žáků a zvyšování mediální gramotnosti. Předložený metodický materiál

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

je svou aktuálností a zaměřením jedinečným textem, vhodným k implementaci do učiva (nejen) výchovy ke zdraví na základních školách.

PhDr. Jitka Reissmannová, Ph.D.

Metodický materiál volně navazuje na „protikuřáckou“ metodiku pro první stupeň (program NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT). V případě nutnosti ho lze proto bez problémů použít i u žáků, kteří zmíněný program během výuky na prvním stupni neabsolvovali (návaznost pro obě skupiny žáků je však zajištěna – např. stručné shrnutí obsahu Pohádky o Honzovi).

Metodika obsahuje nejen velké množství teoretických poznatků, o které je možno se při jeho aplikaci opřít (nebo je použít na doplnění při výkladu), ale i řadu konkrétních, podrobně metodicky zpracovaných úkolů. Ty jsou dostatečně pestré a různorodé, aby cílovou skupinu zaujaly.

Je nutno ocenit i obsáhlé využití mezipředmětových vztahů a z toho plynoucí možnost zařadit ho při výuce řady školních předmětů.

Nezbývá než doufat, že práce s ním bude příjemná nejen pro žáky, ale i pro pedagogy.

MUDr. Henrietta Hýžová

Program odpovídá mentální vyspělosti mladších žáků druhého stupně (šestá a sedmá třída), ale např. lekce o reklamě jsou natolik obsáhlé a bohaté na informace, že je lze snadno modifikovat i pro žáky vyšších ročníků.

Kombinuje nejrůznější formy (individuální, ve dvojicích, skupinová, hromadná) a metody práce (diskuze, brainstorming, demonstrace statických obrazů, dynamická projekce, dotazník, pokus, didaktické hry).

Bude proto jistě vítaným a přínosným zpestřením výuky na druhém stupni.

Mgr. Dagmar Hýžová



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

1 ZAŘAZENÍ TÉMATU DO ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PLÁNU DLE RVP ZV

*Problematika návykových látek ve výuce a výchově na základní škole spadá do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví (obor Výchova ke zdraví), ale dotýká se též jiných oblastí a oborů. Právě tak, jako je hodnota zdraví důležitá v každé lidské činnosti a lidském bytí, je vhodné, aby učitelé téma návykových látek zařadili do konceptu i jiných vzdělávacích oborů, jakými jsou např. (přírodopis, chemie, zeměpis, dějepis, výtvarná výchova, cizí jazyk,...) a průřezová témata (osobnostní a sociální výchova, multikulturní výchova, environmentální výchova, etická výchova, výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech a v neposlední řadě též výchova demokratického občana). Již z uvedeného výčtu je patrné, že mají učitelé mnoho příležitostí, jak se problematikou návykových látek zabírat průběžně a tak, aby téma týkající se zdraví – hodnoty nejvyšší - nezapadlo v jednorázové, byť dobře promyšlené, aktivitě. **Sebelepší „protidrogový“ program nebude pravděpodobně dostatečně účinný, bude – li prezentován jedním učitelem, přestože aprobovaným v oboru Výchova ke zdraví.** Téma, které se dotýká každodenního života lidí a společnosti jako celku, by bylo příliš velké břímě na zodpovědnost jedinému učiteli, když za výchovu a vzdělávání žáků nese zodpovědnost celá škola. Vzájemné prolínání učiva vzdělávacích oborů je neefektivnější metou vzdělávání žáků, jakého může škola ve vzdělávacích postupech dosáhnout, jak je ostatně očekáváno dle koncepce RVP. Prostředkem k tomu není nic více a nic méně než kolektivní spolupráce učitelů, odborníků na vzdělávání. S tímto vědomím zde uvádíme pro různé aprobace učitelů náměty, jak téma návykových látek ve všech souvisejících aspektech, a co možná nejvhodněji, začlenit do vzdělávací koncepce.*

Uvedena je část RVP ZV se zapracovanými změnami platnými od 1. 9. 2013:

Pokud není určeno jinak, platí vše, co je v RVP ZV stanoveno pro 2. stupeň základního vzdělávání (resp. pro 6. – 9. ročník), i pro odpovídající ročníky šestiletých a osmiletých gymnázií (převzato z Přílohy č. 2 k Opatření ministra školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, č.j. MSMT-2647/2013-210).

RVP ZV vymezuje ve vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví**

(citováno dle v RVP ZV část 5.8) následující rozsah:

1. 1 VZDĚLÁVACÍ OBLAST

1.1.1 ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

1.1.1.1 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

Pozn. autora:

*Zde uváděné texty jsou výňatkem z RVP ZV, přičemž text vyznačený **BOLDEM** se úzce dotýká předkládaného tématu – prevence užívání a poškození návykovými látkami.*

Očekávané výstupy

Žák

- respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví

Očekávané výstupy - pokračování

Žák

- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví
- posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
- respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
- uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivou mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým
- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
- projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc

Zdroj: RVP ZV, Praha 2013

Učivo:

Pozn. autora:

Zde uváděné texty jsou výběrem učiva vztahujícím se k tématu. Text vyznačený **BOLDEM** se úzce dotýká předkládaného tématu – prevence užívání a poškození návykovými látkami.

Texty psané modře a text psaný **IMPACTEM** jsou návrhy, kterými doplňujeme text RVP ZV k využití v ŠVP.

VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

- **vztahy ve dvojici** – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství (*např. žáci diskutují o vlivu druhých na utváření vlastních názorů a postojů k návykovým látkám, modelují rozhovor ve dvojici mezi přáteli vedoucí k užití a naopak odmítnutí užití drogy, seznamují se s asertivními technikami*)
- **vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity** – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek (*např. žáci se seznámí s platnou legislativou, diskutují o významu dodržování pravidel v širším pojetí, osobní svoboda ve vztahu ke svobodě druhých*)
- **vrstevnický nátlak, nabádání k užívání psychoaktivních látek**

ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

- **dětství, puberta, dospívání** – tělesné, duševní a společenské změny (*např. zvláštnosti dospívání, ochota riskovat, vymezení osobních hranic*)

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

- **výživa a zdraví** – zásady zdravého stravování, pitný režim (*např. vliv kouření a stravovací návyky, kouř jako významný oxidant, vliv alkoholu na hydrataci organismu a snížení hodnoty živin z jiných zdrojů*)
- **vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví** – kvalita ovzduší (*tabákový kouř jako významný a dlouhodobý znečišťovatel vnitřního prostředí budov, složení tabákového kouře*)
- **tělesná a duševní hygiena, denní režim** – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, **vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim**
- **ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy** – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu, život ohrožující stavy (*riziko a mechanismus vzniku srdečně cévních chorob v důsledku užívání tabáku, toxické stavy způsobené alkoholem a tabákem, alkohol ve vztahu ke zvýšenému riziku úrazů, další chronická onemocnění v důsledku užívání tabáku a alkoholu, poradny pro odvykání kouření aj. závislosti*)



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

- **stres a jeho vztah ke zdraví** – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti (*např. nácvik dechového relaxačního cvičení, nácvik imaginární relaxační techniky*)
- **auto-destruktivní závislosti** – psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (**alkohol, aktivní a pasivní kouření**, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu (*etiologie onemocnění, příčiny a projevy závislosti na alkoholu a tabáku*)
- **skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita** – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; **komunikace se službami odborné pomoci** (*odborné poradenství - očekávání a možnosti odborného poradenství, doporučené kontakty*)
- **manipulativní reklama a informace** – reklamní vlivy
- **ochrana člověka za mimořádných událostí** – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí (*např. kouření – jedna z příčin vzniku požárů*)

HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ

- **celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci** – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie (*životní plány a představy, nemoc jako překážka v jejich naplňování*)
- **podpora zdraví a její formy** – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví (*brainstorming aktivit žáků na posílení odmítavých postojů k užívání tabáku a nadměrnému užívání alkoholu, co je závislost a co je umírněný konzum, projektové techniky vyučování, vrstevnické vyučování*)

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

- **sebepoznání a sebepojetí** – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity (*kdo jsem a kým chci být, jaké vzory mne ovlivňují*)
- **seberegulace a sebeorganizace činností a chování** – **cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací**; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování
- **psychohygienu** v sociální dovednosti pro **předcházení a zvládání stresu**, hledání pomoci při problémech (*nácvik relaxačních technik, modelové situace optimálního denního režimu- také viz téma Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence*)
- **mezilidské vztahy, komunikace a kooperace** – **respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého**, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování (*žáci zaujmají stanovisko k užívání drog, regulují své chování v souladu s očekáváním z hlediska etického, morálního i legislativního*)

1.1.1.2 TĚLESNÁ VÝCHOVA

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

Pozn. autora:

*Zde uváděné texty jsou výňatkem z RVP ZV, přičemž text vyznačený **BOLDEM** se úzce dotýká předkládaného tématu – prevence užívání a poškození návykovými látkami.*

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák

- **aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu**, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- **odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím**; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší

Učivo:

Pozn. autora:

*Zde uváděné texty jsou výběrem učiva vztahujícím se k tématu. Texty psané modře **IMPACTEM** jsou návrhy, kterými doplňujeme text RVP ZV k využití v ŠVP.*

- **Význam pohybu pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců (*teoretická východiska pro výkonnostní pohyb neslučitelná s omezeným přísunem kyslíku, zánětlivým onemocněním dýchacího ústrojí, pohyb v prevenci stresu, nácvik relaxačních technik*)
- **Pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity (*nabídka a osvojení si zábavných pohybových aktivit pro dva a více osob - pozitivní náhrada nudy, alternativa zábavné činnosti bez alkoholu a tabáku, pohybové náměty dostupné pro všechny sociální skupiny vycházející zejména z tradičních „her našich babiček a dědečků“*).
- **Další (i netradiční) pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků).



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

1.2 PRŮŘEZOVÁ TÉMATA RVP ZV A DOPLŇUJÍCÍ VZDĚLÁVACÍ OBORY

Pozn. autora:

Z nabízeného přehledu je patrné, že problematika alkoholu a tabáku je vhodná k zařazení do všech průřezových témat. Pod průřezovými tématy v bodech naleznete výběr a příklady tematických okruhů. Text psaný Impactem je námět k zařazení do ŠVP.

1. Osobnostní a sociální výchova

- **Sebezpoznání a sebepojetí** - *cesta k poznání vlastní osobnosti – jaké jsou mé vlastnosti, tolerance a mé postoje ke drogám, k riskování, dispozice k závislostnímu chování*
- **sebezpoznání – já, moje psychika, temperament, sebepojetí** – *zdravé sebevědomí v prevenci užívání návykových látek*
- **Mezilidské vztahy** – *asertivita v jednání, empatie, odlišný názor, lidské vzory, verbální a neverbální komunikace – sympatie a antipatie v prevenci užívání návykových látek*
- **Psychogiena** – *prevence psychických onemocnění*
- **Seberegulace** – *chápu své slabé a silné stránky, umím pracovat se svými pocity, svoboda rozhodování pod vlivem návykové látky*
- **Rozhodování, řešení problémů** – *mé rozhodnutí – má zodpovědnost, rozhodnutí na celý život*

2. Výchova demokratického občana

- **Občan – jeho práva a povinnosti** - *zákon o ochraně před poškozením tabákovými výrobky a alkoholem...*

3. Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech:

- **Evropa a svět** – *omezování kouření v různých zemích světa, prevalence kouření a užívání alkoholu ve vyspělých a rozvojových státech, úmrtnost ve světě v důsledku užívání alkoholu a tabáku*
- *Hospodářská závislost některých zemí na pěstování tabáku jako ekonomický mýtus*
- **Cizí jazyk** – *rozhovor v cizím jazyce na téma legální drogy a svět kolem mne*
- *Tabáková epidemie jako globální zdravotní problém*

4. Multikulturní výchova

Kulturní diference - *Historie kouření*

- *Kuřáctví jako tradice a globální nemoc - v jakých zemích se kouří více a co je toho předpokladem*

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

5. Environmentální výchova

- **Ekosystémy** - *produkce tabáku, záběr orné půdy, znečištění odpadky, insekticidy, pesticidy při pěstování tabáku, proces výroby*

6. Mediální výchova

- **Kritické myšlení, vliv médií** - *reklama na tabák, mediální sdělení a mediální strategie, rozeznávání platnosti a významu argumentů ve veřejné komunikaci, skrytá a podprahová reklama*

7. Etická výchova.

- **Asertivita** - *asertivní chování a ochrana před manipulací*
- **Mezilidské vztahy** - *pozitivní hodnocení druhých v obtížných situacích (alkohol)*
- **Důstojnost** - *důstojnost a identita lidské osoby ve vztahu k drogám*
- **Prosociální chování** - *reálné a zobrazené vzory, já – potenciální vzor pro druhé,*
- *vyhledávání příběhů drogově závislých osob v literatuře a filmu - vnímavost k sociálním problémům*

8. Dramatická výchova

Proces dramatické a inscenační tvorby - *dramatizace příběhu na téma (ohrožení závislostí na droze, drogově závislý), přednes, sebereflexe, literární, hudební a jiná tvorba na dané téma, komunikační dovednosti*



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Lekce č. 1 – Strůjci svého osudu (úvodní lekce)

Klíčová slova: Kouření tabáku, pravidla

Výukové cíle:

- Žák chápe přínos získaných informací pro volbu vlastního rozhodnutí v blízké či vzdálené budoucnosti
- Žák ví, že v České republice kouří menšina – méně než 1/3 všech obyvatel (nad 15 let)
- Žák souhlasí a respektuje pravidla programu
- Žák si vytváří vlastní portfolio

Výukové metody: Výklad, brainstorming, individuální práce, diskuze

Výukový čas: 1 hodina

Tematický blok	Čas v minutách	Pomůcky
Úvod do tématu	10	PC Hodinky s vteřinovou, Příloha č. 1
Pravidla - brainstorming	5	Záznamový arch
Portfolio - Pracovní list k lekci č.1 – „Co vím a co chci vědět“ <ul style="list-style-type: none"> ➤ co děti zajímá na dané téma, ➤ co se chtějí dovědět ➤ co už víme o tabáku a alkoholu 	12	Desky, šanon, 1. Pracovní list
Souhrn a záznam výsledků práce žáků na tabuli a do evaluačního archu učitele	10	Záznamový arch
Poděkování žákům a sdělení přípravy na další lekci Dotazy žáků	5	
Celkem	42 minut	

Příprava na výuku - pomůcky: hodinky s vteřinovkou, desky pro každého žáka, psací potřeby, pracovní listy + evaluační arch pro učitele, dle možnosti prezentace grafu na interaktivní tabuli nebo projektořem - koláčový graf ke znázornění % kouřících lidí v ČR (Příloha č. 1)

Postup ve výuce:

1. Učitel seznámí žáky s plánovaným programem – jeho rozsahem a harmonogramem (např. 6. - 7. třída).
2. Učitel zdůrazní význam předkládaných informací a témat – východisko pro jejich svobodnou volbu, zda např. kouřit či nekouřit. Jako příklad může učitel uvést význam informací a znalostí o pravidlech silničního provozu – umožní člověku pohybovat se na silnici a bezpečně přežít vysoké riziko v dopravním provozu. Úraz nebo nemoc jsou pro život člověka omezením k uskutečňování vlastních plánů a dosahování různých cílů.
3. Učitel žákům vysvětlí nutnost stanovit si pravidla, aby výuka probíhala klidně a zároveň, aby každý z žáků mohl vyjádřit svůj názor. Pravidla navrhuje učitel současně se žáky, sepíše je a vzájemně si je odsouhlasí:

Příklad:

- co se ve třídě dozvím o druhých - ze třídy nevnáším
 - neposmívám se žádnému názoru
 - mám právo neodpovídat
 - mluví vždy ten, kdo je tázán nebo vyzván
 - každý názor je významný
 - své rozhodnutí mohu kdykoliv změnit
 - nedodržím – li pravidla, přinesu referát (bude klasifikováno)
 - neopisujeme – není to potřeba
 - aj.
4. Učitel stručně uvede počet obětí tabáku. Pokládá žákům otázky, které žáky vtáhnou do problematiky - viz použijte Doprovodné otázky.
 5. Učitel rozdává desky a pracovní list č. 1 (bude vložen do portfolia žáka)
 6. Žáci na výzvu učitele zaznamenávají své odpovědi na otázky uvedené v Pracovním listu č. 1. Po společném zhodnocení si pracovní list založí do svého portfolia.

Možné odpovědi žáků, např.:

Chci se dozvědět...co je to ta rakovina...

Chci vědět, ...co to se mnou udělá, když budu kouřit



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

O tabáku vím, že je ...jedovatý

O kouření vím, že ...je nebezpečné

O kouření vím, že...způsobuje rakovinu

7. Učitel vyzve žáky, aby postupně četli své odpovědi na otázku č. 1 a č. 3., které ještě ve třídě nezazněly. Tyto odpovědi zaznamenáme na tabuli a učitel do svého evaluačního archu. Evaluační arch je pro učitele současně východiskem pro přípravu na další hodiny výuky.

Příprava učitele na výukovou hodinu:

Ze zprávy uvedené významnou agenturou – Reuters¹¹ vyplývá, že za posledních 10 let zemřelo v důsledku užívání tabáku 3krát více lidí (50 miliónů lidí) než v předchozím desetiletí. Předpokládá se, že v 21. století zemře v důsledku aktivního nebo pasivního kouření každých 6 sekund 1 člověk (12).

Tip pro učitele:

Učitel sleduje časomíru a požádá žáky, aby každý z nich postupně po lavicích nahlas řekl slovo „**ted**“, a to vždy když učitel zvedne ruku – učitel zvedne ruku každých 6 sekund.

Protože je kouření velmi rozšířené, je kouření pro společnost, ale i pro každého jednotlivce, velkou hrozbou. O tom, že kouření škodí zdraví, se ví nejméně 60 let. První významnější studie o škodlivosti kouření pocházejí z poloviny 20. století. Mezi nejvýznamnější studii patří longitudinální studie Richarda Dolla (*1912 – +2005), významného britského epidemiologa, který jako první vědecky dokázal, že kouření souvisí s rakovinou plic a zvyšuje riziko srdečně cévních onemocnění. Doll to potvrdil prostřednictvím studie, kterou realizoval od roku 1951 do roku 2001 – probíhala tedy celých 50 let. Dosud se jedná o nejdelší prospektivní studii na světě (studie zaměřená na budoucnost), ve které se uvádí, že kuřáci ztratí průměrně 10 let svého života.⁽¹³⁾

Doll je známý také svým rčením: „Smrt ve stáří je nevyhnutelná, v mladém věku zbytečná“. Viz Příloha č. 2.

Tak jako chápeme důležitost umět číst, psát a počítat, měli bychom pochopit, že je důležité znát a přemýšlet o dalších věcech, které nám mohou život usnadnit nebo naopak hodně zkomplikovat, nebudeme – li mít o těchto věcech dostatek informací. Avšak ani informace nám nebude k ničemu, pokud se s ní neztotožníme, tj. pokud neovlivní naše chování.

Učit se o tom, jak nebezpečný může být tabák, alkohol a další věci, je důležité proto, abychom věděli, že musíme být stejně opatrní, jako když přecházíme silnici, po které jezdí auta. Nestačí nám vědět, že auto existuje! Auto je užitečná věc - pomáhá nám přemísťovat se na velké vzdálenosti, převážet věci, které bychom v rukou neunesli apod., ale může nám i ublížit, zabít nás, nejsme-li na silnici nebo při řízení auta dost opatrní.

Podobně nám mohou ublížit i tabák, alkohol, se kterými se v životě běžně setkáváme, přestože se nás zatím možná tolik netýkají. Například: I když ještě nemáme – nemůžeme – zatím mít řidičský průkaz a řídit auto, přesto musíme být znalí, jak se chovat na silnici, aby nás auto nepřejelo. Musíme mnohem dříve, než jako osmnáctiletí vědět, na co si dát pozor! Musíme vědět, jaké nám hrozí nebezpečí, např. pokud usedneme do auta, jehož řidič před jízdou užil alkohol.

Podobně je to také s kouřením a alkoholem – měli bychom vědět, čím nás ohrožují a jak se před nimi můžeme chránit.

Mnozí lidé začínají kouřit dříve, než by o kouření významněji přemýšleli, než by měli dostatek komplexních informací. Později toho litují, že kouřit vůbec začali, neboť přestat kouřit není tak snadné, jak by se mohlo na první pohled zdát. V České republice jsou proto děti chráněny zákonem, který zakazuje prodej tabáku a alkoholu lidem mladším 18ti let. Není to proto, že by si dospělí lidé chtěli dopřávat něco více než děti, ale proto, aby děti zákon chránil před neuváženým krokem, jenž by mohl vést k poškození jejich zdraví.

Dětství a puberta je obdobím, kdy lidské tělo roste, dozrává, organismus dítěte se mění v dospělého, odolnějšího jedince. Pro období dětství a dospívání je typická nižší imunita (odolnost), a proto je tělo vůči škodlivým látkám vnímavější. **Kontakt nedozrálého organismu s toxickými látkami může organismus člověka poškodit více, než pokud by se s těmito škodlivinami člověk setkal až v dospělosti. To je hlavní důvod, pro který byl přijat zákon na ochranu před tabákem, alkoholem a jinými škodlivými látkami.** Důvod, proč se tento zákon porušuje a dětem se přesto tyto nebezpečné látky prodávají, je prostý – málokomu záleží na zdraví někoho cizího, důležitější je pro obchodníky zisk z prodeje často bez ohledu na to, co tyto látky mohou způsobit.

Doprovodné otázky:

- V důsledku I. a II. světové války zahynulo mnoho obětí, dokážeš odhadnout kolik lidí celkem ve světě během těchto válek zemřelo? (*cca 100 miliónů – 10 x počet všech lidí v ČR!. Na tabák zemřelo za posledních 10 let již 50 miliónů lidí*).
- Kolik si myslíš, že kouří lidí v České republice? (*podle věku žáků volíme zadání a) nebo b)*
 - a) odhadni % podíl na koláčovém grafu (*asi čtvrtina*)
 - b) odhadni, kolik si myslíš, že z 10 osob jich bude kuřáků – bereme v úvahu pouze 15leté a starší osoby! (*méně než 3 osoby*)

Práce s pracovním listem:

Učitel rozdává žákům pracovní list č. 1 a vyzve žáky, aby se zamysleli jednotlivě nad otázkami 1 – 3. Poté žáky učitel vyzve, aby se přihlásili, co si zapsali. Otázku č. 4 si žáci doplňují na základě souhrnu, který učitel zapisuje na tabuli.

SOUHRN LEKCE

Žák souhlasí s pravidly, které schválila většina dětí ve třídě.

V České republice většina lidí nekouří.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tip pro učitele: Komunikovat s rodiči – ano nebo ne, a jak?

*Není nutné zvláště upozorňovat rodiče na zařazení programu výchovy k nekuřáctví – jedná se o běžné učivo v souladu s cíli základního vzdělávání schváleného ministerstvem školství bez ohledu na to, jak citlivě toto téma vnímají individuálně rodiče. Pokud se jako vyučující setkáte s nepřiměřenou reakcí rodiče na výuku, doporučujeme argumentovat právy dítěte na informace bez ohledu na osobní postoj rodiče. **Zejména však zdůrazněte, že výuka není vedena proti kuřákům, ale proti kouření a proti nadměrnému užívání alkoholu!** Program v žádném případě neusiluje, aby kuřáky stavěl do pozice slabochů nebo dokonce špatných lidí. **Program si především klade za cíl pomoci dětem uvědomit si riziko možné závislosti, rozhodnou – li se kouřit.** Utvrďte rodiče, že program prezentuje kuřáctví jako nemoc, jejíž léčení je obtížné a trvá zpravidla velmi dlouho. Požádejte rodiče o podporu programu v zájmu jejich dítěte, usoudíte-li, že by mohl být cíl programu ohrožen. Nevyhýbejte se konfrontaci s rodičem. Naopak uvítejte možnost erudovaně s rodiči pohovořit o významu programu v zájmu jejich dítěte i v zájmu vaší povinnosti dítě vybavit kompetencemi důležitými pro život.*

*V některých pracovních listech mohou být otázky osobnějšího charakteru, přesto je důležité se jim nevyhýbat, máme - li se pokusit o efektivní výchovu, aniž bychom žáky předem ponechali na pospas předsudkům některých jedinců. **Hovořte otevřeně, pokud o to žáci stojí a spolupracují.***

Např. rodič se může ohradit, proč v pracovním listu je dotaz na kuřáctví lidí z okolí dítěte. Uvědomte si však, že např. téma „kouření tabáku“ je na stejné rovině, jako téma o „vegetariánství“, nebo o tom, zda někdo rád více „hrušky či jablka“.

Přehlížení a vyhýbání se určitým tématům ve společnosti je důvodem, kterým si vytváříme podmínky pro mnohem složitější situace, kterým se již vyhnout nelze.

¹¹Počet obětí tabáku se za posledních 10 let ztrojnásobil [online], Zdravotnické noviny ze dne 22. 3. 2012, dostupné na: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/pocet-obeti-tabaku-se-na-svete-za-poslednich-10-let-ztrojnásobil-463942?category=ze-zahranici>

¹² Králíková, E., et al, Závislost na tabáku. *Epidemiologie, prevence a léčba*. Adamira, Břeclav, 2013, ISBN – 978-80-904217-4-5, str. 23

¹³ En.Wikipedia.org. Richard Doll. [online], „dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Doll



1. Pracovní list - lekce č. 1

„Co vím a co chci vědět“

1. Co bych se chtěl dozvědět na téma tabák a kouření? *(zamysli se a napiš si v bodech otázky, které tě na toto téma napadají)*

2. Co bych se chtěl dozvědět na téma alkohol a jiné závislosti?

3. Co už vím o kouření já... *(jistě si na něco vzpomeneš, napiš, co tě napadne):*

4. Co ví o kouření moji spolužáci *(zaznamenej si, co jiného nebo dalšího tvoji spolužáci uvedli do svého pracovního listu):*

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Evaluační arch učitele - lekce č. 1

Žáci se chtějí dozvědět:	Počet žáků, které téma zajímá	Vypořádání se s dotazem

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Žáci mají tyto informace:	Počet žáků	Je potřeba korigovat odpověď žáků? (ano/ne)



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Lekce č. 2 - Život se závislostí

Klíčová slova: Závislost, kouření, kuřák, alkohol, problém, kamarádi, rodina

Výukové cíle:

- Žák dokáže charakterizovat nevýhody a úskalí spojená se závislostí na příkladech ze svého okolí
- Žák chápe kouření tabáku, alkoholismus, ev. jiné závislosti, jako nemoc podmíněnou a získanou opakováním určité činnosti
- Žák umí charakterizovat závislost (hodnocení na známku)

Výuková metoda: individuální práce, diskuze

Pomůcky: pracovní listy pro žáky, evaluační arch pro učitele.

Tematický blok: část 1.	Čas v minutách	Pomůcky
Úvod do nové lekce, shrnutí výsledků Lekce č.1 - „co se chtějí žáci dozvědět“	5	Portfolio
Pracovní list – „má zkušenost“	20	2. Pracovní list
Skupinová diskuze, souhrn diskuze	15	Tabule
Zadání DÚ - interview s „dospělákem“	5	Např. Příloha č. 3
Celkem	45	

Postup ve výuce:

1. Učitel stručně shrne výsledky z evaluačního listu Lekce č. 1 - co se chtějí žáci dozvědět a utvrdí je, že jejich otázky budou postupně všechny zodpovězeny v průběhu různých lekcí.
2. Žáci se zamýšlejí a zapisují své zkušenosti do pracovního listu – „Má zkušenost“. S žáky poté učitel diskutuje na téma Moje nepříjemná zkušenost s kuřáky nebo s těmi, co to „přehnali s alkoholem“.
3. Zaznamenejte do evaluačního archu, které děti nebo alespoň jaký počet, (%) dětí má pozitivní vztah ke kouření, kuřákům, k užívání alkoholu.
4. Diskuze.
5. DÚ: Žáci si za domácí úkol připraví interview s dospělákem na téma dle vlastního výběru:
 - 1) proč „můj dospělák“ začal kouřit a proč ještě kouří
 - 2) „můj dospělák“ už nekouří
 - 3) „můj dospělák“ kouření nesnáší

Příprava učitele na vyučovací hodinu:

Většina z nás se téměř denně setkává s lidmi, kteří kouří. Někteří nejenže kouří, ale také užívají alkoholické nápoje – např. pivo. Setkáváme se s nimi a nepřemýšlíme příliš nad tím, proč to dělají. Zdá se, jako by tyto věci do života zkrátka patřily. Mnohdy se takto chovají lidé, které máme rádi – rodiče, prarodiče, sourozenci, kamarádi, tety, strýcové, atd. Zvykli jsme si na to, že cigareta či alkohol k některým z nich zkrátka patří. Většina z nich v mládí s kouřením začala a dnes nedokáží nebo nemají dost důvodů k tomu, aby s jejich užíváním skončili. Důvodů pro to, může být celá řada a my se nad nimi pokusíme v průběhu této nebo i dalších lekcí společně zamyslet. Cílem této hodiny bude uvědomit si úskalí spojené s látkami, které ač je jejich užívání legální, mohou být stejně nebo i více nebezpečné, jako drogy nelegální. Pokusíme si v paměti vybavit běžnou situaci, kdy zvyk kouřit cigaretu nebo pít alkohol, byl u dospělých spojený s určitým problémem. Stali jsme se např. svědky nevhodného chování, zklamání, odmítnutí, upřednostnění nějaké činnosti, smutku, nepohody, zkrátka zvláštního chování, které mohlo souviset s možností nebo nemožností zakouřit si, vypít si alkohol...

Tip pro učitele: Práce žáků bude probíhat individuálně – **viz pravidla stanovená v 1. lekci**. Upozorněte žáky, že situace, nad kterou se budou zamýšlet, nemusí být jejich vlastní zkušenost – mohli se o ní dozvědět zprostředkovaně, z doslechu. Předpokládáme u pedagoga vnímavost a znalost třídního kolektivu pro práci s citlivým tématem.

Pozn. Zjistěte si předem, zda se v kolektivu žáků nenachází dítě s výrazně negativní zkušeností, např. s alkoholismem v rodině.

Práce s pracovním listem:

Žáci se zamýšlejí a zapisují zkušenosti do svého pracovního listu (důležité je, aby pracoval každý sám za sebe). S žáky poté diskutujte, které nepříjemné situace mají spojeny s kuřáky nebo s těmi, co to „přehnali s alkoholem“. Na začátek diskuze můžete např. zmínit, zda někdo zažil, že byl kuřák hodně nervózní, když nemohl kouřit...nebo, že kouření bylo pro něj důležitější než si povídat, hrát, jíst, pracovat atd.



DISKUZE a záznam výroků

Téma: Moje nepříjemná zkušenost s kuřáky nebo s těmi, co to „přehnali s alkoholem“. *Vyozorovali jste změnu chování u takového člověka? V jakém stavu ten člověk byl? Jak se choval, co prožíval...?*

Učitel (komentář učitele k diskuzi):

- Lidé mohou být nervózní, nepřátelští, agresivní, pokud mají potřebu užít tabák a nemohou uspokojit svou potřebu zakouřit si (např. v práci, ve škole, v dopravním prostředku) – *vzpomeňte si na situaci, jak je člověku, který má hlad, žízeň a nemůže se najíst, napít...takový člověk se obtížně soustředí na práci, učení, čtení a mnohé jiné činnosti, dokud neuspokojí svou potřebu.*
- Někomu kouření chutná i vyhovuje, přesto je ochoten riskovat své zdraví (*dnes už přece všichni vědí, že kouření škodí*).
- Utrácí čas kouřením místo toho, aby věnoval drahocenný čas důležitějším činnostem (cvičení pro silné, pružné, zdravé a hezké tělo).
- Utrácí peníze, místo toho, aby si koupil něco důležitějšího (kvalitní jídlo) nebo něco, co udělá radost jemu či někomu, koho má rád.
- Jsou tací, kterým kouření nechutná, ale nemohou se bez něj obejít...(*o tom bude příští hodina/lekce*).

Lidé kouří přesto, že je to pro ně nevýhodné, nepříjemné či problematické = potřeba kouřit (také pít alkohol, gambling) jim bere svobodu rozhodnout se v danou chvíli rozumněji (výhodněji - z hlediska delší perspektivy).

- Kouření způsobuje zápach šatů a kůže, což okolí vnímá negativně. Představte si situaci, že jedete v autobusu a přistoupí někdo s botami zablácenými od kravského hnoje, bude mu však úplně jedno, jestli zápach někoho obtěžuje. Kuřák, přestože zapáchá kouřem, vyžaduje pro svůj kuřácký zápach pochopení s naprostou samozřejmostí, ať je to jakkoli absurdní.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Závislost na potřebě kouřit posouvá normy chování za hranice společenských pravidel. To může vést k odporu, nepochopení a ke komplikacím ve vztazích. Kuřák si tak nepřímo snižuje okruh pravděpodobných přátel.

- Každý má ke svému chování nějaký důvod bez ohledu na to, jestli je dobrý nebo špatný (*není předmětem této diskuze hodnotit důvody ke kouření*).

Závislost člověka vítězí nad jeho rozumem!

- I přes vědomí škodlivosti ve svém chování závislí pokračují.

Souhrn diskuze a záznam (např.):

Pozn.: *podtržená slova patří k abstinčním příznakům – budeme se jimi více zabývat v následující lekci*

Kouření a užívání alkoholu provází typické stavy a situace:

- Nervozita, netrpělivost
- Nesoustředěnost, roztěkanost
 - Podrážděnost
- Hlad po kouření, bažení (craving)
 - Strach, obava, úzkost
 - Vyčerpanost, únava
 - Stres
 - Zlost
 - Zácpa
 - Nevolnost
 - Smutek
- Špatné sny, noční můry, nespavost
 - Lhaní, lež
 - Ztráta času



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Nevýhody (společenské, finanční, zdravotní)
- Nemoc, nemoci (cévní, psychické, nádorové, metabolické)
 - Závislost (pocit zjetí, klece, past)

Tip pro učitele: *abstinenční příznaky, které vznikají u závislých po odejmutí návykové látky, podtrhněte na tabuli.*

Zadejte úkol výtvarně nadaným žákům starších ročníků, např. v hodině výtvarné výchovy, vyjádřit abstinenci příznaky formou karikatur (obrázky pak můžete didakticky použít na tabuli).

SOUHRN LEKCE



Tabák (*nikotin*) je návykovější než alkohol.



Závislost na alkoholu, na rozdíl od kouření cigaret, zdravé dospělé lidi tolik neohrožuje, pokud jej konzumují občas a jen v malé míře.

Kouření je nemoc!

Jestliže někdo kouří, neznamena to, že je špatný člověk! Jde spíše o nemocného člověka (člověka v pasti své nemoci).

Kouření je: *(expresivní výrazy jsou žádoucí)*

- **Drahé**
- **Nebezpečné**
- **Smradlavé**
- **Nemoderní**
- **Nevýhodné**

Tip pro učitele:

- *Výsledky diskuze, informace z pracovních listů Vám po zapsání do evaluačního archu poslouží jako vstupní informace pro hodnocení pozdější úspěšnosti programu. Závěr lekce si žáci poznamenají do portfolia (ponechejte žákům prostor, aby si zvolili pořadí dle svých priorit).*
- *DOMÁCÍ ÚKOL – zdatnější děti se mohou pokusit o slohovou práci, méně zdatnějším nabídněte Přílohu č. 3 – Interview s dospělákem.*



2. Pracovní list A - lekce č. 2 „Má zkušenost“

Tabulka zkušeností č. 1

A	B	C	D
Kuřáci v mém okolí <i>(jméno a vztah kuřáka ke mně samotnému)</i>	Zdá se mi, že si kouření nijak zvlášť neužívá, ale přesto to dělá <i>(zaškrtni fajfkou, jestli si to myslíš)</i>	Nevím, nepoznám to <i>(zaškrtni fajfkou, jestli si to myslíš)</i>	Pozoroval jsem, že si to užívá, má z toho potěšení <i>(zaškrtni fajfkou, jestli si to myslíš)</i>
<i>Např. David - kámoš</i>	✓		
Celkem (sečti)			

1) Nyní **vybarvi pastelkou text ve druhém řádku v tom sloupci, kde je nejvíce zaškrtnutých odpovědí**

2) Za větu „**má zkušenost**“ **opiš text, který jsi pastelkou vybarvil/a:**

Má zkušenost:

.....

.....

.....



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



B Tabulka zkušeností č. 2

A	B	C
Kuřáci v mém okolí	Můj vztah ke kuřákovi je spíše – (záporný), protože...	Můj vztah ke kuřákovi je spíše + (kladný), protože...
<i>Např. Máma</i>		<i>✓, je na mne hodná</i>
<i>Např. Pepa – z vedlejší třídy</i>	<i>✓ - provokuje</i>	
Celkem (sečti)		

Má zkušenost je:

ZÁPORNÁ /špatná

(slovo podtrhni nebo zakroužkuj, pokud součet odpovědí ve sloupci B je větší než součet odpovědí ve sloupci C)

KLADNÁ /dobrá

(slovo podtrhni nebo zakroužkuj, pokud součet odpovědí ve sloupci C je větší než součet odpovědí ve sloupci B)

Kouření se mi na jiných lidech: *(vyber jednu odpověď a zaškrtni)*

- a) líbí
- b) nelíbí
- c) nevadí
- d) vadí

Mezi lidmi, které mám rád, je asi více *(zaškrtni):*

- a) těch, co kouří
- b) těch, co nekouří



Evaluační arch učitele - lekce č. 2

1. Učitel vyzve žáky, aby se přihlásili ti, kterým v tabulce č. 1 vyšel tento výsledek:

	B	C	D
POČET	Zdá se mi, že si to nijak zvlášť neužívá, ale přesto to dělá	Nevím, nepoznám to	Pozoroval jsem, že si to užívá, má z toho potěšení
v absolutních číslech			
v % ze všech přítomných			
„Bez odpovědi“			

2. Učitel vyzve žáky, aby se přihlásili ti, kterým v tabulce č. 2 vyšel výsledek:

	B	C
POČET	převažuje kladný vztah ke kuřákům	převažuje záporný vztah ke kuřákům
v absolutních číslech		
v % ze všech přítomných		
„Bez odpovědi“		

3. Učitel vyzve žáky, aby se přihlásili ti, kteří mají více oblíbené kuřáky:

Zapiše si počet přihlášených:....., tj.% ze všech přítomných, popř. jména těchto žáků:

.....

4. Učitel vyzve žáky, aby se přihlásili ti, kteří mají více oblíbené nekuřáky:

Zapiše si počet přihlášených:....., tj.% ze všech přítomných.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Lekce č. 3 – Závislost je nemoc

Klíčová slova: nikotin, závislost

Výukové cíle:

- Žáci si upevní povědomí, že kouření tabáku způsobuje závislost
- Žáci pochopí základní rozdíl mezi návykem a fyzickou závislostí
- Žáci budou umět vyjmenovat alespoň 3 kritéria závislosti
- Žáci rozumí pojmu abstinenci příznaky a uvedou příklad

Výuková metoda: Výklad + video (názorná ukázka), brainstorming, pracovní list nebo skupinová práce.

Příprava na výuku - pomůcky: videoprojekce – filmová ukázka „Mechanismus závislosti na nikotinu“ (dostupné z: <http://www.odvykani-koureni.cz/video/mechanismus-vzniku-zavislosti-na-nikotinu-54>), pracovní list, zvýrazňovač nebo pastelky, v případě skupinové práce – nůžky + Příloha č. 5 - výstřižky k seřazování od nejvíce po nejméně nebezpečné látky a činnosti vyvolávající závislost, obrázek klíče a zámku (popř. mozku), evaluační list učitele

Tematický blok: část 2. (navazuje na předchozí lekci)	Čas v minutách	Pomůcky:
V případě, že se jedná o samostatnou hodinu – zahajujeme kontrolou domácího úkolu (interview s dospělákem). Doporučujeme ohodnotit jako úvahu (slohovou práci), nehodnotíme postoje žáků! Zeptáme se žáků na významnější postřehy a navážeme tématem o závislosti.	10	DÚ z předchozí lekce
Úvod - co je droga, proč lidé berou drogy, co je závislost. Video, „klíč a zámek“	10	Videoukázka – PC projekce
Závislost psychická, fyzická, abstinenci příznaky - brainstorming	5 – 15 min	Schéma – Obr. č. 1
Skupinová práce nebo pracovní listy (případně zadat jako DÚ – možnost zapojit rodiče)	0 - 10	Pracovní list individuálně nebo pro skupinovou práci výstřižky (příloha č. 5)
Souhrn	5	Evaluační list učitele

Kritéria závislosti a zadání DÚ	5	Příloha č. 6
Celkem	45	

Příprava učitele:

V této lekci se zaměříme pouze na problematiku užívání tabáku.

Člověk se do dnešní podoby vyvíjel cca 70 milionů let. Po tuto dobu se zdokonalovaly smysly člověka tak, aby byl člověk co nejméně ohrožený druh mezi jinými živočišnými druhy na Zemi. Jsme schopni dobře slyšet, dobře vidět, máme hmat, chuť i čich a pohybujeme se vzpřímeně. *Co se stane, když některý ze smyslů ztratíme nebo je jeho funkce omezena?* Např. jsme ohroženi úrazem, nemusíme být schopni čichem rozpoznat jedovatý plyn, zkažené jídlo atp. Přesto někteří lidé záměrně sahají po látkách, které dokáží některé jejich smysly otupit. Stávají se tak zranitelnějšími. *Proč to dělají? Jaké látky mohou otupit naše smysly?*

Mezi prvními lidmi, kteří na sobě pozorovali – nejprve náhodně – změny vnímání smyslů – byli lidé, kteří měli blízko k přírodě, lidé kteří postupně poznávali tajemství účinků rostlin a tyto poznatky si generaci od generace předávali. Vypozorovali, které druhy rostlin ovlivňují tělo i mysl. Ve středověku však mnohé bylinkářky končily na hranici upálením za čarodějnictví, neboť lidé si neuměli zdůvodnit náhlé změny chování a tyto změny spojovali s ďáblem. Rostliny byly od pradávna využívány k léčení (např. tlumení bolesti, rychlejšímu hojení, povzbuzení), ale také k prožívání jiných stavů vědomí ve stavu bdělosti – vidět zvláštní obrazy, přeludy, kterých využívali jako zdroj inspirace především v umělecké tvorbě. Tak se omamné látky staly populárními natolik, že se z rostlin vyrábějí stále složitější a mnohdy i nebezpečnější látky – DROGY.

Pro látky, které jsou schopny ovlivňovat psychiku, se používá slovo *DROGA*. Pochází z původního nizozemského „droog“ (= suchý)*. Dnes se toto slovo používá v širším významu.

Odlišujeme drogy přírodní a syntetické - vyrobené uměle.



Droga = látka schopná vyvolat změnu duševního stavu.



Droga = látka schopná v živém organismu pozměnit jednu nebo více jeho životních funkcí (definice WHO, 1969)¹⁴.

* Nadace Wikimedia. *Droga* [online] In: Encyklopedie Wikipedia [cit. 2014-10-15].

Poslední změna: 8. 9. 2014, dostupné z:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Droga_%28l%C3%A1tk%C4%8Divo%29



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Aby se některé látky (přírodní nebo vyrobené uměle) daly zahrnout pod pojem „droga“, musí splňovat některá základní kritéria¹⁴.

- **Silně působí na CNS**, zatím co změny u ostatních orgánů a systémů jsou nenápadné. Jedná se o změny nálad, vnímání, myšlení, podráždění, útlumu a chování.
- **Jsou více či méně škodlivé** (jedovaté), protože narušují normální činnost nervových buněk. Jsou také v různé míře omamné.
- Jsou návykové nebo potencionálně návykové. **Návyk vzniká opakovaným užíváním drogy tím rychleji, čím je droga účinnější.** Účinnost závisí na tom, jak osobnost drogu „vnímá“ a jak je touto dávkou „zranitelná“. Na některé látky vzniká závislost během několika týdnů, u jiných jsou to měsíce či léta. Jsou však bohužel známy i takové případy, kdy došlo k užití pouze jednou, a i to se stalo pro tuto osobu osudové.
- **Mají „pověst“, která láká k jejich užití.**

Opakovaným užitím drogy, návykové látky - dochází ke vzniku nutkavého pocitu brát drogy pro její psychické účinky. Projevuje se změnami chování, jednání a prožívání. Hovoříme o ZÁVISLOSTI.

Závislost je nemoc, kterou lékaři označují písmenem a číslem v dokumentaci pacientů podobně jako tomu je u jiných diagnóz, jakými jsou např. chřipka, angína, zlomenina kosti apod.

Např. pro kouření – užívání tabáku – se používá lékařské označení Dg. F 17. F 17 je označení pro psychickou poruchu.

Psychické onemocnění vyvolané kouřením tabáku vzniká jako důsledek pronikání nikotinu do mozku. Podobně je tomu i v případě jiných drog. Nikotin je silná přírodní droga, kterou obsahuje rostlina tabáku.

Tip pro učitele:

Proč jde o nemoc, demonstruje učitel na krátkém videu (2 min), které vyučující komentuje dle následujícího nabídnutého textu. Doporučujeme u videa vypnout zvuk a komentář ponechat jen na učiteli (pro žáky složitý). Video je dostupné na adrese: <http://www.odvykani-koureni.cz/video/mechanismus-vzniku-zavislosti-na-nikotinu-54>:




Výklad videa pro žáky:

V animované filmové ukázce lze pozorovat, jak kouř vniká do dýchacích cest kuřáka, přes plíce do krevního oběhu a do mozku. Žluté částice jsou nikotin uvolněný z kouře. Červené částice jsou červené krvinky, které přenášejí po těle kyslík.

Nikotin v mozku reaguje s buňkami, které se díky nikotinu otevrou podobně, jako klíč otevírá zámek u dveří. Tím vliv nikotinu pokračuje i do jiných míst mozku a

dráždí je. Mozek takové podráždění vnímá jako odměnu – v animaci mozek zrůžoví. Mozek si na tuto odměnu snadno přivyká a postupně této „odměny“ začne více vyžadovat. Proto si vytvoří další buňky, aby si mohl odměny užít ještě více. Když k tomu dojde, stane se člověk fyzicky závislým na celý život. Nově vytvořené „buňky pro odměnu“ jsou už na celý život. Tak si tělo zvykne fungovat s drogou. Když drogu nedostane, necítí se člověk dobře. Má pocit, že mu stále něco chybí a vznikají pocity, kterým se říká abstinenční příznaky. Ty jsou důvodem, proč se lidem nedaří přestat kouřit. Mohou za to, že i jediná cigareta vykouřená po dlouhé době nekouření způsobí rychlý návrat k pravidelnému kouření.

 Žáci by měli vědět, že **již jediná cigareta vykouřená v dětství nebo v dospívání může vést k závislosti** – ke zmnožení mozkových receptorů.



Čtyřicet procent z 322 dětí, které se v USA podrobily výzkumu a které okusily tabák třeba jen jednou, začaly projevovat známky drogové závislosti na nikotinu. Nikotin má podle vědců také daleko větší a trvalejší účinek na mozek mladých lidí. Napsali v časopise: Tobacco Control: "Mladí lidé ztrácejí autonomii ohledně kouření - stanou se na nikotinu závislími velmi rychle, a to v důsledku jen minimálního vystavení nikotinu. Někdy stačí jen několik cigaret." Padesát procent kuřáků na kouření umírá. Lékaři zdůrazňují, že je třeba zacházet s kuřáky jako s nemocnými. - See more at:<http://blisty.cz/art/11467.html#sthash.zt1nGOug.dpuf>.¹⁵



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výklad videa pro učitele:

V animované filmové ukázce lze pozorovat, jak kouř vniká do dýchacích cest kuřáka, dále až do plicního sklípku, odkud se vzduch s plyny tabákového kouře vstřebává do krve procházející plícemi. O plyny obohacená krev dále protéká srdcem a následně je vypuzena přes hlavní srdeční chlopeň do aorty, do velkého krevního oběhu. Krev se spolu s látkami z tabákového kouře dostává do mozku, do centrálního nervového systému.

Nikotin vstřebaný do krve vdechováním (vstřebává se však i jiným způsobem – žvýkáním tabáku sliznicí úst, kůží) stimuluje nervové buňky, které otvírají iontové kanály acetylcholin - nikotinových receptorů. To způsobí rychle šíření nervového vzruchu do limbického systému mozku a vede k uvolnění dopaminu – „hormonu spokojenosti“ (ale i řady dalších mediátorů nervové tkáně a hormonů). Dopamin se sice v nervové tkáni běžně vyskytuje, nikotin však vyvolá jeho rychle uvolnění ve větším množství. Člověk, který kouří, si tak dopřává více odměny a rychlejším způsobem než při běžných činnostech (zpěv, smích, cvičení, milování se apod.). Mozek ve snaze této odměny získat více vytváří v neuronech ještě více receptorů citlivých na nikotin. V mozku nastávají nevratné změny, které přetrvávají i tehdy, přestane – li člověk na dlouhou dobu kouřit. Obrazně si lze představit receptor jako zámek a nikotin jako klíč. Již vyrobené „zámečky“ se nedají zrušit. Abstinenci se jen přestanou používat nebo je možné, s pomocí speciálních léků, tyto „zámečky uzamknout“. Abstinence se proto mnohdy neobejde bez užívání léků.

Pravidelným kouřením (u dospělých 1 cigareta denně, u mladistvých a dětí 1 cigareta týdně) se „přirozená“ hladina antistresového hormonu - dopaminu posouvá směrem výše. Při jejím poklesu se snižuje psychická výkonnost a vznikají abstinenci příznaky. Ty mohou být u různých lidí v různé míře, bez ohledu na počet pravidelně vykouřených cigaret. Od pouhé nervozity a nesoustředěnosti až k těžkým depresím a ztrátě zájmů či dokonce chuti do života.

Změny v mozku jsou důvodem, proč je tak snadné znovu začít kouřit i po dlouhé době nekouření. Zároveň vysvětlením, proč je tak těžké s kouřením přestat. Závislému pak stačí jediná vykouřená cigareta i po letech abstinence, která „probudí“ do té doby „spící nikotinové zámky“.

Nové acetylcholinové receptory mohou vzniknout u některých osob již po první vykouřené cigaretě. Zpravidla platí, že čím nižší je věk kuřáka, tím snáze se závislost vytvoří. U některých lidí se nemusí vytvořit, přestože by člověk kouřil mnoho let. Současná věda však není natolik pokročilá, aby dokázala spolehlivě rozeznat, kdo je a kdo není závislostí ohrožen. Svou roli sehrává řada genetických a sociálně podmíněných faktorů, které zvyšují či snižují dispozice k závislosti. Lékaři na základě zkušeností a vědeckých studií pouze mohou odhadovat, kdo má větší či menší dispozice stát se závislým. Informace o změnách v organismu se geneticky přenáší z generace na generaci.

Práce učitele:

Otázky na žáky:

- Jak se cítí člověk, který má hlad, ale nemůže z nějakého důvodu jíst? *(Podobně se cítí závislý kuřák na cigaretách, když z nějakého důvodu nemůže dlouho kouřit)*
- Zkuste charakterizovat závislého člověka.

Závislost je pojem, který často slýcháme ve vztahu k různému chování (závislost na kávě, na hraní, na čtení, okusování nehtů, na nějaké osobě,...). Tento pojem je někdy nesprávně zaměňován s jakýmkoli chováním, které se opakuje.

Závislost má jasně definované charakteristiky.

Rozlišujeme závislost psychickou, sociální (psychosociální) a závislost fyzickou. *Jaký je mezi nimi rozdíl?*

Obr. č. 1



Zdroj: autor

Závislost sociální – je zpravidla na počátku každého návykového chování, často se vyvíjí ve vazbě na blízkého člověka (rodiče, kamaráda, sourozence, atp.) nebo skupinu osob (partu kamarádů), v jejichž přítomnosti určitou činnost opakujeme. Takto se může projevovat např. „sváteční kuřák“ – má potřebu kouřit jen tehdy, je - li ve společnosti lidí, kteří kouří a je mu s nimi dobře. Bez ohledu na to, jak často se setkávají.

Sociální závislost – závislost na lidech - bývá vstupenkou k přijetí dalších forem chování, které se v dané skupině opakuje (např. kamarádi v partě kouřili - „naučil jsem se kouřit kvůli partě“). Častěji hovoříme o závislosti psycho-sociální.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Závislost psychická – vzniká individuální potřebou opakovat konkrétní činnost. **Vytváří se návyk.**

Důsledkem je nutkavý pocit dělat určité věci v určitých situacích. Nutkání se člověku vybaví automaticky bez vlastní vůle, aniž by člověk chtěl. **Pokud se jedná o návyky nevhodné, nevýhodné nebo neužitečné – hovoříme o zlovyku!**

Pro psychickou závislost **je typické rituální chování**, např.:

- nervozita vyvolá potřebu kousat si nehty
- návštěva hostince vyvolá chuť na pivo
- vůně kávy vyvolá chuť kouřit, protože někdo kouří vždy, když pije kávu
- večerní sledování TV a pravidelné požívání oříšků nebo jiných pamlsků vyvolá chuť vždy si večer dát něco dobrého k televizi
- *vymysleli byste další příklady?...*

Nedodržení naučeného chování, narušení rituálu, může vyvolat pocity neklidu a nervozity, pokles nálady nebo i smutek. **Zpravidla však tyto potíže netrvají moc dlouho a daří se je lépe zvládnout, pokud zamětnáme mysl nějakou činností.**

Psychická závislost se někdy obtížně odlišuje od závislosti fyzické, neboť psychické strádání může evokovat i fyzické potíže (tj. potíže, které tělesně vnímáme – např. bolest hlavy, břicha, zhoršený spánek, nechutenství nebo naopak přejídání se).

Závislost fyzická – je individuálně podmíněna citlivostí (vnímavostí) organismu na drogu. Při fyzické závislosti se organismus „přenasadí“ na fungování pod vlivem cizí látky. Kdy tato změna nastane, člověk na sobě nepocítí okamžitě - organismus se přenasadí pozvolna. V některých případech, a často u velmi mladých lidí, změny nastanou už po prvních dávkách drogy. Např. po první vykouřené cigaretě. Narušení pravidelné dodávky drogy do organismu vyvolá vznik abstinenčních příznaků (tzv. abstínák).

Abstinenční příznaky jsou souborem nepříjemných pocitů, které člověka provázejí, když si z nějakého důvodu nemůže (nebo nechce) drogu dovolit. Tělo, které bylo na drogu zvyklé, se brání - vyvolává duševní i fyzickou nepohodu, neklid.

Mezi typické abstinenční příznaky patří :

- nesnesitelná chuť na cigaretu nebo alkohol, tzv. craving (bažení),
- nesoustředěnost
- podrážděnost až agresivita
- smutek a lítostivost
- ztráta zájmu o záliby, práci, partnera, děti...
- plačtivost
- třes rukou, těla

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- bolest hlavy
- nevolnost až pocit na zvracení
- poruchy spánku až nespavost
- zlé sny a noční můry
- potíže s vyprazdňováním (zácpa)
- přejídání se
- chuť na sladká jídla
- a mnohé další projevy...

Potíže se mohou vyskytovat ojediněle nebo v různých kombinacích.

Dle toho, jak rychle a jakým množstvím drogy, musí být touha uspokojena, lze usuzovat, o jakou formu závislosti se jedná. Lékaři k tomuto účelu využívají speciální psychologické dotazníky (ukázka v příloze č. 7 dotazníky závislosti).

SOUHRN LEKCE

- 👉 Nikotin – obsažený v tabáku - je silná droga.
- 👉 Psychická závislost je podmíněna opakováním, rituály – nemusí být v těle droga!
- 👉 Fyzická závislost - může stačit již první dávka drogy. U různých lidí je to ale různé!
- 👉 Psychická i fyzická závislost je nemoc! Musí se léčit!
- 👉 Fyzická závislost je celoživotní - nedá se úplně vyléčit!
- 👉 Jediná jistota, jak se nestat závislým na droze, je nikdy ji nezačít brát!

Tip pro učitele:

„Kritéria závislosti“ vyvěste na třídní nástěnku a zadejte žákům, aby si je zapamatovali pro další vyučovací hodinu (zapamatování na známku).



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kritéria závislosti na drogách dle Americké psychiatrické společnosti:

Zapamatuj si nejméně 3 z těchto 8 kritérií:

1. **Látka se používá déle a ve větším množství, než se původně předpokládalo** (Souhlasíš, že žádný kuřák nepředpokládá, že bude jednou kouřit např. denně 20 cigaret 30 let?).
2. **Přestat užívat látku se daří jen obtížně, nebo se nedaří vůbec** (Souhlasíš, že si málokterý kuřák připustí, že přestat kouřit je těžké, dokud to sám nezkusí? Někdy je kuřák ochoten porušit zákaz kouření a riskovat problémy, jen aby si zapálil).
3. **Látka se užívá i několikrát za den, aby se dosáhlo očekávaných účinků** (Souhlasíš, že většina kuřáků začíná kouřit nejprve jednu cigaretu a postupně jich přibývá?).
4. **Člověk je ochoten vzdát se některých obvyklých činností, když látku nemůže užívat** (Souhlasíš, že někdy dá kuřák přednost cigaretě před kamarádem, sportem, kulturou nebo dobrému jídlu,...jen aby se nemusel vzdát kouření? Souhlasíš, že někdo raději utratí peníze za tabák/alkohol než by vrátil dluh kamarádovi?).
5. **Člověk látku užívá i přesto, že zná její škodlivé důsledky** (Snad každý kuřák ví, že kouření škodí zdraví - je to napsáno na krabičce).
6. **K dosažení očekávaných účinků potřebuje člověk stále vyšší dávky** (Zpočátku jen jedna cigareta a později třeba celá krabička!).
7. **Po přerušení užívání látky vznikají typické abstinенční příznaky** (Jak se cítí kuřáci, když nemohou kouřit?).
8. **Po překonání abstinенčních příznaků se člověk k užívání látky znovu vrací** (Znáš kuřáka, co přestal a znovu začal?).

Pokud u kouření platí alespoň tři z uvedených kritérií, znamená to, že

TABÁK JE DROGA

Kritéria byla převzata z programu Kouření a já (Hrubá, 1996)⁶ a upravena pro potřeby tohoto materiálu.

Skupinová závislosti



práce – seřazování dle nebezpečí

Cílem cvičení je přimět žáky k zamyšlení se nad rizikem alkoholu a tabáku v porovnání s jinými činnostmi či látkami. Není účelem všechny položky správně seřadit (individuální postoje, případně zkušenosti), ale určit nejvyšší stupně nebezpečnosti.

Postup práce:

- ⌚ Připravíme sady cedulek (např. podle pracovního listu) s názvy různých látek a různým chováním, které vyvolávají závislosti. Využijte přílohu č. 6.
- ⌚ Sad cedulek bude tolik, kolik budeme mít skupin žáků.
- ⌚ Žáci dostanou za úkol domluvit se ve skupině tak, aby seřadili názvy látek a činností podle toho, jak si myslí, že jejich opakované užití může vést u člověka k závislosti, zohledňujeme zdravotní riziko. Žáci by si předtím měli připomenout definici zdraví (stav úplné duševní, fyzické i sociální pohody...).
- ⌚ Učitel sleduje diskusi ve skupinách a nezasahuje do rozhodování žáků. Upozorní však žáky, že různé pojmy mohou zařadit na stejnou úroveň.
- ⌚ Po 5 minutách vyzve žáky, aby již s cedulkami nehýbali. Učitel moderuje, která skupina se jak rozhodovala a vyžaduje zdůvodnění.
- ⌚ Učitel usměrní odpovědi a zdůvodní alespoň první tři, např. takto:
 1. Tabák - v tabáku obsažený nikotin je silně návykový, účinky nikotinu jsou však na rozdíl od jiných drog méně nápadné, proto je dosud legální drogou. Legální droga, kterou tabák je, neznamená bezpečnější droga, pouze méně společensky nebezpečná. Závislost může nastat (podobně jako u pervitinu) již po prvním užití, zpravidla však do několika týdnů až měsíců - v závislosti na věku a citlivosti organismu.
 2. Pivo – i malé množství alkoholu, např. v míchaných nápojích, vyvolává změny v CNS. Závislost vzniká za různě dlouhou dobu, u příležitostného (slavnostního) pití nemusí závislost nastat. U dětí je vysoké nebezpečí poškození organismu alkoholem - alkohol je jed.
 3. Marihuana – rychle vyvolává změny ve vnímání okolí, u některých lidí působí opojení, u jiných nepříjemné pocity, např. zvláštní úzkost. Pokud je prožitek příjemný, vede k jeho opakování nebo i k postupnému zvyšování dávky, aby se dosáhlo původního příjemného účinku (*podrobněji o marihuaně v plánované příručce – 2. dílu*).



3. Pracovní list - lekce č. 3 Přiřazování

Úkol č. 1)

Přiřaď kladné znaménko plus (+) do řádku a sloupce, pokud souhlasíš, že daná látka (činnost) způsobuje závislost:

	Psychickou	Fyzickou	Žádnou
Pivo			
Tabák			
Čokoláda			
Hraní počítačových her			
Marihuana			
Láska			
Vodní dýmka			
Elektronická cigareta			
Káva			
Čaj			
Běh, tanec (sport)			
Energetické nápoje			

Úkol č. 2)

Pastelkou (zvýrazňovačem) podbarvi tři látky zvláště nebezpečné pro vznik závislosti.

Kontrola 3. pracovního listu - lekce č. 3 Přirázování

Úkol č. 1) + č. 2):

Přiřaď kladné znaménko plus (+) do řádku a sloupce:

Souhlasíš – li, že daná látka (činnost) způsobuje závislost:

	Psychickou	Fyzickou	Žádnou
Pivo	+	+ (etanol, individuálně silně)	
Tabák	+ (silně)	+ (nikotin silně)	
Čokoláda	+	+ (mírně) - theobromin	+
Hraní počítačových her	+		
Marihuana	+ (THC individuálně silně)	(v nervové tkáni nejsou receptory pro THC)	
Láska	+ (při zamilovanosti nebo při milování se vyplavují „hormony štěstí“)	+ vyplavuje tzv. hormony dobré nálady	+
Vodní dýmka	+	+ (pokud obsahuje nikotin)	
Elektronická cigareta	+	+ (obvykle obsahuje nikotin)	
Káva	+	+ (mírně) - kofein	
Čaj	+ (mírně některé druhy)		+
Běh, tanec (sport)	+ vyplavuje tzv. hormony dobré nálady	+ vyplavuje tzv. hormony dobré nálady	
Energetické nápoje	+ (vysoké množství energie)	+ (kofein) – až 3x více než v 1 dávce kávy!	

1. Tabák - v tabáku obsažený nikotin je silně návykový, účinky nikotinu jsou však na rozdíl od jiných drog méně nápadné, proto je dosud legální drogou. Legální droga, kterou tabák je, neznamena bezpečná droga, pouze méně společensky nebezpečná. Závislost může nastat podobně jako u pervitinu již po prvním užití, zpravidla je to do několika týdnů až měsíců v závislosti na věku prvního kontaktu s drogou.
2. Pivo – i malé množství alkoholu např. v míchaných nápojích vyvolává změny v CNS. Závislost vzniká za různě dlouhou dobu, u příležitostného (slavnostního) pití nemusí závislost nastat.
3. Marihuana – rychle vyvolává změny ve vnímání okolí, u některých lidí působí opojení, jiní lidé změny vnímají nepříjemně, např. cítí úzkost. Pokud je prožitek kladný, vede to k jeho opakování a postupnému zvyšování dávek, aby se dosáhlo původního účinku.



Kontrolní otázky - lekce č. 3

Odpovědi žáků na kontrolní otázky doporučujeme hodnotit známkou.

Kontrolní otázky:

Jaký je rozdíl mezi psychickou a fyzickou závislostí?

Psychická závislost je návyk - vzniká opakováním nějaké činnosti.

Fyzická závislost vznikne jen tehdy, vnikne-li do organismu droga.

Podle čeho se pozná závislý člověk?

Když nemá drogu, má abstinenční příznaky – nervozitu, podrážděnost, zlost, agresivitu, vztek,...

Jak rychle vzniká závislost? Hraje roli věk člověka?

Závislost fyzická vzniká za různě dlouho, u někoho může stačit 1 dávka drogy. Čím nižší věk, tím citlivější organismus a tím rychleji závislost vzniká.

Je možné závislost léčit? Co je k tomu potřeba?

Ano, ale nedá se vyléčit úplně. Někdy jsou nutné léky a hodně trpělivosti.

Co mohu dělat, abych se nestal závislým?

Nezačít kouřit, nebrat drogy, alkohol začít pít co nejpozději - pokud vůbec.



DOPLŇOVAČKA – pro interaktivní tabuli

Tip pro učitele: Použijte projekci na interaktivní tabuli, abyste mohli korigovat a doplňovat odpovědi žáků.

Doplňte větu

- Závislý člověk ztrácí kontrolu.....
(nad svým chováním/nad sebou samým).
- Závislost může vzniknout již
(po první droze/dávce).
- Psychická závislost vzniká (opakováním).
- Rozlišujeme závislost psychickou a závislost (fyzickou).
- Fyzická závislost je podmíněna užitím..... (látky/drogy).
- Fyzická závislost se(nedá) vyléčit.
- Abstinence závislému člověku přináší nepříjemné pocity, kterým se říká.....
(abstinenční příznaky, abstinenční syndrom, absták).
- Závislost nezjistíme pokud.....
(nepřestaneme/ pokračujeme v užívání/ dokud člověk nezačne abstinovat).
- Tabák a nikotin je(droga).
- Kouření je(nemoc/ nebezpečné).
- Závislost znamená ztratit(svobodu).



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Lekce č. 4 – Zvědavost je nám vlastní

Klíčová slova: zvědavost, zkušenost, obava, odmítání, alkohol, kouření

Výukové cíle:

- Žáci se učí klást otázky v souvislosti s rizikovým chováním
- Žáci si na příkladu koncentrace látek (demonstrace) uvědomují rozdíl mezi užíváním alkoholu dospělými a dětmi

Výuková metoda: brainstorming, diskuze, demonstrace.

Pomůcky: 2x průhledná láhev s vodou (3 l, 1 l), inkoust nebo jiná tekutá barva, injekční stříkačka 5 ml, záznamový arch.

Tematický blok:	Čas v minutách	Pomůcky
Úvod do tématu – zvědavost (výhody/ nevýhody a její východisko k závislosti)	5	
Brainstorming (hledejte otázku)	5	záznamový arch
Brainstorming (obava)	5	záznamový arch
Diskuze	5	záznamový arch
Demonstrace – alkohol a děti x dospělí	15	2 x průhledná láhev s vodou, inkoust nebo jiná barva, injekční stříkačka 5 ml
Souhrn – zápis do portfolia	5	
Celkem	40	

Příprava učitele:

Člověk je od přírody zvědavý tvor. Tato lidská vlastnost společně se schopností myslet a pamatovat si, umožnila člověku se neustále vyvíjet a zdokonalovat tak, aby člověk spočinul v hierarchii přírody na nejvyšší příčce – stal se predátorem. Zvědavost a paměť člověku usnadnily život. Pokud je jakákoli zvědavost uspokojena, získáváme tím zkušenost. Za zvědavost se v přírodě často platí životem (*jako příklad uvedeme např. myš a nalíčenou past*). **Prostřednictvím řeči a komunikace má člověk oproti zvířatům značnou výhodu – dorozumívání nám umožnilo předat si zkušenost bez podstupování rizika z neznámého nebezpečí.**

Je tedy přirozené, že nás v určitém věku zajímá, proč lidé dělají to či ono...Pokud člověk vidí někoho, jak si užívá dobré jídlo – máme přirozenou touhu jej ochutnat. V určitém věku si začínáme klást otázky a hledat na ně odpovědi. Např. **proč lidé kouří - proč to dělají, když víme, že kouření škodí zdraví?** Od kuřáka pak často slyšíme odpověď – *protože mi to chutná.*

Jen málokdo si však položí i následující otázku – **chutná kouření cigaret už napoprvé?** Mnozí lidé to rovnou zkusí. Ale pokud se nejprve zeptáme, dostaneme zpravidla odpověď – *NE – kouření mi začalo chutnat až později* (za předpokladu, že si to dotyčný člověk ještě pamatuje).

Hledejte další (třetí) otázku – jakou další otázku byste položili kuřákovi? (*brainstorming*):

Odpověď učitele: v tabáku jsou obsaženy JEDY – organismus se brání, proto je člověku špatně od žaludku, bolí hlava, je pocit na zvracení, objevuje se zvracení, průjem – to vše jsou typické příznaky otravy. Pokud člověk kouření opakuje - organismus NUTÍ PŘIVYKNOUIT SI, aby byly zachovány jeho důležité funkce. Přestože mizí nevolnost, dále do těla vstupují jedovaté látky. V tabákovém kouří jich jsou stovky až tisíce (*Položte žákům otázku na počet látek v tabákovém kouří – odpověď: 4 000*).

Předpokládané otázky v brainstormingu žáků, např.:

- *Bylo mu napoprvé špatně? Jaký to byl pocit poprvé kouřit cigarety?* (žáci již mohou mít zkušenost svou nebo zprostředkovanou z lekce č. 1 – interview s dospělákem)

Odpověď učitele: vdechnutí kouře není nic příjemného, někdo cítí jen zvláštní pachut', někdo reaguje velmi citlivě – točí se hlava, je pocit na zvracení, ...

- *kdy mu začalo kouření chutnat?*

Odpověď učitele: je to velmi individuální, záleží také na dědičnosti

- *jaký byl důvod, že v kouření pokračoval? (brainstorming – učitel nechá žáky přemýšlet a diskutovat,...)*



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Komentář učitele:

Klást otázky a hledat na ně odpověď je správné – usnadňují nám správně se rozhodnout.

Není nutné mít vlastní zkušenost – je lépe poučit se ze zkušeností ostatních, abychom se vyvarovali nebezpečí nebo problémů v budoucnu (*např. kdyby myš měla možnost vědět od ostatních, že past je nebezpečná a může ji připravit o život, jistě by si dokázala odepřít lákavou vůni syra připraveného v pasti*).

Práce žáků:

1. BRAINSTORMING - žáci se snaží vymyslet třetí otázku pro kuřáka – viz příprava učitele. Učitel odpovídá na vyslovené otázky.
2. BRAINSTORMING - žáci hledají výhody a nevýhody pocitu OBAVA (cílem je přijít na to, že obavy mají v životě člověka svůj význam – jsou ochranným faktorem před nesprávným rozhodnutím, někdy mohou až zbytečně svazovat).



na příkladu

3. DISKUZE

A: Co je přehnaná obava a co je důvodná obava? – uveď

B: HLASOVÁNÍ: Nakolik je přehnané obávat se vykouřit cigaretu nebo vypít sklenici alkoholu? (učitel zaznamená počet souhlasných a nesouhlasných odpovědí ve třídě)

Komentář učitele:

Obava/strach vzniká: 1) z přirozených instinktů - např. pocit přímého ohrožení života – zpravidla na podkladě agrese

2) na podkladě poznatků, zkušenosti vlastní nebo získané zprostředkovaně – *např. nenačil jsem se - dostal jsem špatnou známku. Poznatek/zkušenost - pokud se nenačím, mohu dostat špatnou známku.*

B: Obava vykouřit cigaretu je důvodná – zprostředkovaně víme, že tabákový kouř nás ohrožuje závislostí na nikotinu a jedovatými látkami, které mohou nevratně organismus poškodit. Nikdy předem nevíme, jestli jedna jediná vykouřená cigareta nebude mít nějaké důsledky.

B: Obava vypít sklenici alkoholu je důvodná – alkohol je jed, první zkušenost s alkoholem bývá nezřídka INTOXIKACE (otrava alkoholem) – vzhledem k tomu, že je obtížné odhadnout bezpečnou míru – viz DEMONSTRACE. Patří sem i další rizika opilého člověka (úraz, riziko být okraden, atd.)

DEMONSTRACE

Učitel na láhvích s vodou za pomoci barvy (inkoust) demonstruje žákům rozdíl v koncentraci „alkoholu“ u dospělého člověka a dítěte. Velká láhev představuje tělo dospělého člověka, zatímco malá láhev tělo dítěte. Voda je ve velké láhvi (dospělý člověk) minimálně zbarvena – stejné množství alkoholu (inkoustu) se u dospělého člověka projeví nepatrně, zatímco u dítěte významně více.

Tip pro učitele: Demonstrujte konkrétní hladinu alkoholu, např.:

3 litry vody + 0,6 ml inkoustu (0,2 ‰)



Koncentrace 0,2 ‰ a vyšší = představuje riziko spojené s emočními a zrakovými změnami

3 litry vody + 3 ml inkoustu (1 ‰)

Koncentrace 1 ‰ = zužuje se zorné pole, snižuje se postřeh, ale zvyšuje se přeceňování vlastních schopností, zhoršuje se orientace v prostoru – riziko úrazu! Při koncentracích 0,5 – 1 ‰ dochází nejčastěji k navazování náhodných známostí i sexuálních kontaktů, vedoucích někdy k přenosu pohlavní choroby či nechtěnému otěhotnění (Kachlík, 2005)¹⁶. Člověk se snadněji stává obětí trestného činu.

Účinky různé koncentrace alkoholu na lidský organismus	
Koncentrace	Účinek
nad 0,2 ‰	Narušení zrakového vnímání, koncentrace, optického postřehu, zorného pole a zorného úhlu, zrakové paměti, emoční hladiny, prostorového vnímání, hloubkového a nočního vidění, sebekontroly a rozpoznávání zelené a černé barvy. Změna intenzity, rozdělení a výběrovost pozornosti.
do 0,5 ‰	Lehká podnapilost - člověk obvykle nejeví známky požití alkoholu, přesto hladina alkoholu v krvi působí na psychické procesy, klesá koncentrace pozornosti a výkonnost.
0,6 - 1,5 ‰	Lehká až střední opilost - člověk se stává subjektivně živějším, pohotovějším, odvažnějším, optimističtější, bez známek úzkosti a opatrnosti. Optický postřeh je otupen, pozornost omezena, vnímání zkresleno. Ztrácí pocit odpovědnosti a vzrůstají pohnutky k riskování, agresivitě a bezohlednosti.
1,6 - 2,3 ‰	Střední opilost - nekoordinované pohyby, přerývaná mluva, impulzivní reakce, hlučnost, sklon k násilnému chování
nad 2,3 ‰	Těžká opilost - člověk neudrží stabilitu, vrávorá, usíná, někdy se nachází v komatózním stádiu

Obr. dostupné z: <http://www.ibesip.cz/cz/ridic/zasady-bezpecne-jizdy/alkohol-za-volant-rozhodne-nepatri>

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Stejné množství alkoholu se u různých lidí projeví různě!**

Na čem při tom záleží?

Alkohol se totiž vstřebává u různých lidí různou rychlostí. Rychlost vstřebávání je ovlivněna konzumací jídla, druhem požitého alkoholu a dalších faktorů, jakými jsou stavba těla, věk, s nímž souvisí i tolerance na alkohol a čas. Naopak odbourávání alkoholu z těla se děje pomocí jaterních enzymů u všech lidí stejně rychle (1 g ethylalkoholu na 1 kg tělesné hmotnosti za 1 hodinu)!



Alkohol je pro děti a mladé lidi mnohem nebezpečnější než pro dospělé. Játra nejsou schopna v mladším věku odbourávat alkohol v takové míře jako později, a navíc děti a dospívající mívají menší tělesnou hmotnost. Již velmi malé množství alkoholu může vyvolat u dětí nebezpečné otravy. Návyk na alkohol se u dětí a mladých lidí vytváří poměrně rychle. Proto bývá zvykem v civilizovaných společnostech děti a mladé lidi před alkoholem chránit. Ve Spojených státech nebo v Japonsku je povoleno kupovat alkoholické nápoje až od 21 let, ve Švédsku od 20 let (Nešpor, 2004). V rodině, kde se vyskytl alkoholismus, je zdrženlivost nebo alespoň umírněnost od alkoholu zvláště důvodná.

SOUHRN LEKCE:

Klást otázky a hledat na ně odpověď je správné



Není nutné mít vlastní zkušenost



Obava není ostuda – chrání nás (zdraví)



Tabák ani alkohol k životu nepotřebujeme – je zbytečně kvůli nim riskovat!



Záznamový arch učitele - lekce č. 4:

1. **Brainstorming** – tzv. „třetí otázka pro kuřáka“:

2. **Výsledky hlasování:**

Nakolik je přehnané obávat se vykouřit cigaretu nebo vypít sklenici alkoholu?

	Počet (%) odpovědí	
	Důvodná obava	Přehnaná obava
Kouření		
Alkohol		

Obava vykouřit cigaretu je důvodná – *zprostředkovaně víme, že tabákový kouř nás ohrožuje závislostí na nikotinu a jedovatými látkami, které mohou nevratně organismus poškodit. Nikdy předem nevíme, jestli jedna jediná vykouřená cigareta nebude mít důsledky.*

Obava vypít sklenici alkoholu je důvodná – *alkohol je jed, první zkušenost s alkoholem bývá nezřídka INTOXIKACE (otrava alkoholem) – vzhledem k tomu, že je obtížné odhadnout míru.*

Lekce č. 5 - Situační hry I.

Klíčová slova: příběh, řešení problému, asertivita, umění říci NE

Výukový cíl: najít správné řešení – dokončení příběhu

Lekce č. 5, č. 6 a č. 7 pomůže žákům v rozhodování, udělají si vlastní názor, učí se přijmout názor druhého a argumentovat

Výuková metoda: otevřená problémová úloha

Pomůcky: 2 kartičky pro každého žáka – „ANO“ a „NE“, záznamový arch

Tematický blok:	Čas v minutách	Pomůcky
Co si žáci zapamatovali z předchozích lekcí?	5 min	Portfolia žáků
Čtení příběhu (učitel)	3	Kartičky ANO a NE
Problémová úloha – hledá se řešení	10 -15	Záznamový arch pro žáky (2 skupiny)
Argumentace	5 -10	Záznamový arch
Jak říci NE v teorii	10	
Zadaní DÚ a seznámení žáků s následující lekcí (situační hry – modelové situace, odmítání). Poděkování žákům, že dobře pracovali.	2	Pracovní list č. 5
Celkem	40	

Práce učitele:

1. učitel shrne hlavní informace z příběhu:
 - Tomáš je ve třídě nový - nemá kamarády – ocitl se v situaci, kdy byl osloven spolužáky, ale neví, jestli o jejich kamarádství stojí. Musí se v dané situaci rozhodnout, jak se zachová.
2. učitel vyzve žáky, aby každý jednotlivě zvednul kartičku k hlasování – výsledek o počtu zapíše na tabuli
3. poté žáky požádá, aby si k sobě sedli všichni ti, kteří hlasovali ANO, druhou skupinu utvoří ti, kteří hlasovali NE
4. ponechá žáky, aby ve skupině diskutovali, proč se tak rozhodli – skupina zaznamená hlavní důvody
5. skupina zvolí mluvčího, který přednese své argumenty nahlas
6. učitel zaznamená argumenty „pro“ a „proti“ na tabuli (záznamového archu)
7. učitel komentuje argumenty např. dle nabídnutého scénáře (následují v tabulce)
8. poté proběhne znovu hlasování o variantě ANO a NE. Výsledek hlasování opět učitel zapíše. *Změnil někdo názor? Proč? Vysvětli ostatním své důvody.*
9. zadání DÚ dle pracovního listu č. 5
10. umění říci „NE“ v teorii (v následující lekci v dramatizaci - hraní rolí)

Otázky pro žáky

Co znamená, když se řekne: „Každá mince má dvě strany?“
„Vždy něco za něco“?

PŘÍBĚH

(volně inspirovaný skutečností)

Dveře školy se rozletěly a na chodník se vylihl proud rozesmátých dětí. Tomáš se loudal úplně poslední. Po rozvodu rodičů se s maminkou odstěhoval, do nové školy chodil teprve čtrnáct dní a ještě si tu nestačil najít kamarády. Najednou si uvědomil, že nutně potřebuje na záchod, chtěl se vrátit do školy, otočil se, ale dveře mezitím zaklaply. Musel by zvonit a čekat, až ho někdo pustí dovnitř. Jedna z uklízeček byla příšerně nesympatická a protivná, neměl vůbec chuť se s ní potkat.

Tomáš chvíli váhal, přešlapoval na místě a pak ho napadla spásná myšlenka. Pod školou byl zanedbaný park, tam se schová v křoví a uleví si. Zrychleným krokem proto zamířil k parku a celý netrpělivý zapadl do prvního většího keře. Byl zachráněn! Když se vyhrabal z křoví, div že nevrátil do svých dvou spolužáků. Byl to Petr a Kryštof. O Petrovi věděl jen to, že už stačil propadnout, a Kryštof byl vyhlášený postrach učitelů.

Oba měli v ruce cigarety a kouřili. V první moment se zatvářili vyděšeně, ale vzápětí k němu jeden z nich přistoupil s nataženou rukou.

„Dej si čouda, srabe.“

Práce žáků:

Úkol - Hledáme řešení

Má si Tomáš cigaretu vzít nabídnutou cigaretu a kouřit?

1. HLASOVÁNÍ s pomocí kartiček:
ANO x NE



2. DISKUZE ve skupinách podle hlasování
ANO – a proč?
NE – a proč?

3.
ARGUMENTACE

Tip pro učitele: Jak komentovat kladné rozhodnutí – vzít si cigaretu:

Např. komentář žáci	Např. komentář učitele
Bude mít aspoň nějaké kamarády	<p>Tomáše situace evidentně zaskočila – nebyl na ni připraven. A proto se neměl unáhlit. Možná by si našel mnohem lepší kamarády nebo kamarády se zajímavějšími zájmy, než jakými jsou Petr a Kryštof. Teď mu naopak hrozí, že se děti ve třídě od něj odtáhnou právě proto, že začal Tomáš kamarádit s „postrachy třídy“.</p> <p>Pokud žáci absolvovali na 1. stupni program <i>Normální je nekouřit</i>⁵ – mohou si vzpomenout na příběh Honzy a čerta (Honza začal kamarádit s čertem, který mu občas prokázal tzv. dobrou službu, nakonec však za ni málem zaplatil životem. Naštěstí vše dobře dopadlo díky tomu, že se dokázal s problémem včas svěřit a nebyl na jeho řešení sám.</p> <p>Souhrn: Se svým rozhodnutím vzít si cigaretu (kouřit) mohl Tomáš počkat a své</p>

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

	rozhodnutí oddálit. Způsob, jak to mohl udělat, si ukážeme v další části hodiny.
Nebudou se posmívat	<p>Možná by bylo snazší snést trochu nesmyslného posměchu od dvou spolužáků, kteří nejsou právě chytrí, než se nechat vysmívat těmi, kdo to mají v hlavě mnohem lépe srovnané.</p> <p>Tomášovo rozhodnutí mohlo raději počkat minimálně do té doby, než se seznámí s více spolužáky ve třídě, než všechny trochu více pozná. Získá čas, který mu usnadní navázat kamarádství se spolužáky podle svého zájmu. Pokud by své rozhodnutí uspěchal, možná právě díky Petrovi a Kryštofovi by se s ním ostatní už ani bavit nechtěli.</p> <p>Souhrn: Se svým rozhodnutím vzít si cigaretu (kouřit) mohl Tomáš počkat a své rozhodnutí oddálit. Způsob, jak to mohl udělat si ukážeme v další části hodiny.</p>

Tip pro učitele: Jak komentovat záporné rozhodnutí – nevzít si cigaretu:

Např. komentář žáci	Např. komentář učitele
Může se stát závislým	Každý argument je stejně dobrý a každá odpověď NE si zaslouží pochvalu. Říci ne je umění, které každý nedokáže! Ten, kdo neumí říci NE, má zpravidla nižší sebevědomí!
Bude smrdět kouřem - doma to poznají a bude zle	
Než takové kamarády, to radši žádné	Proto se ještě naučíme, jak říci NE – pokud je pro nás nějaká situace nevýhodná, nebezpečná nebo zkrátka je nám jen nepříjemná!



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost






PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Komentář učitele:

JAK ŘÍCI - NE! - jedna z nejdůležitějších technik asertivity.

Asertivita je dovednost komunikovat a zároveň:

-  být chráněn před manipulací druhými
-  pomáhá zvládnout složité situace a předejít tak problémům v blízké či vzdálenější budoucnosti
-  pomáhá v prosazení toho, co je důležité právě pro nás, ale s plným respektem a úctou vůči druhému člověku

Pokud se nám nepodařilo vyhnout nebezpečné situaci a někdo nám nabízí něco, co nechceme – tabák, alkohol nebo jinou drogu, měli bychom vědět, jak efektivně říci NE. **Vždy existuje řešení, jak jasně a slušně odmítnout, co nás ohrožuje!** Pokud by se kvůli tomu někdo urazil – je to jeho problém, ne náš!

Způsoby, JAK ŘÍCI NE, byly odvozeny ze dvou amerických programů, vypracovaných na univerzitách v Minnesotě a Oregonu (Hrubá, program Kouření a já, 1996)⁶, ve svých pracích je uvádí též Pešek, Nečesaná, 2008 (18). Je dobré pamatovat si, že máme nejméně 8 možností, jak slušně odmítnout, co nechceme.

JAK ŘÍCI NE:

1. ignorováním nabídky - s gestem nebo bez gesta

Můžete se tvářit, že neslyšíte, nevidíte, zkrátka jděte pryč.

2. s připojením odůvodnění - vhodné vysvětlení pro ty, které lépe známe

Je vhodné stručně a slušně vysvětlit, proč cigaretu nechcete. Vysvětlení použijte u těch lidí, kteří jsou vám bližší a které lépe znáte. Klidně si k vysvětlení něco přimyslete, např. „ne díky, nechci, беру léky a bylo by mi po tom špatně“ nebo „ne, díky, nechci, mám teď něco s průduškami“. Nebo také např.: Ne, díky, nechci, smrdí mi to...

3. s připojením dovolení

Např., ne, díky, ale ty si klidně dej, jestli si myslíš, že ti to prospěje...

4. s nabídkou jiné činnosti, lepší činnosti – vhodné vysvětlení pro ty osoby, na kterých nám záleží

Nabídněte cokoli jiného, co se v dané situaci nabízí – rozhlédněte se kolem sebe, jaké máte možnosti...co máte v rukou, v batohu, co je zajímavého poblíž místa, kde se nacházíte, atp.

Např., ne díky, měl/a bych lepší nápad, pojd'me si koupit radši zmrzku...

Např. ne, mě to nebaví, pojd'me si místo toho raději plést náramky anebo zahrát „vybišu“

5. se změnou tématu hovoru – převed'te řeč jinam, řekněte vtip...

Např., známý vám nabízí cigaretu a vy prostě přeskočíte na jiné téma. Např., ne díky, nedám si. A vůbec...kam jedeš v létě na prázdniny?... viděl jsi už ten nový film?...Co říkáš na ten nový typ auta....?, novou PC hru...?

Např. kluci (holky), viděl jsem hezkou holku (kluka)..., líbí se mi, protože...

6. s odkladem na pozdější dobu – přijměte nabídku s odložením na později

Např. ne, fakt si teď nedám, možná příště, teď na to nemám chuť.

Např. ne, fakt si teď nedám, teď nechci, abych páchnul kouřem.

7. s opakováním stejných odmítavých slov - jako CD v repete

Zkrátka stále dokola opakujte: „ne, nechci, díky“...ne, nechci...! Opakovat můžete i vysvětlení. Důležité je být vytrvalejší než ten, který vám něco vnucuje. Pokud ztrácíte trpělivost, nabídnutou cigaretu si vezměte a zlomte ji. Zaručeně je to pak ta poslední, kterou vám dotyčný vnucoval.





8. bez jakéhokoliv dodatku

Někdy je lépe nevysvětlovat – čím méně své odmítnutí vysvětlujeme, tím upřímněji může znít a tím pochopitelnější pro toho druhého je. Prostě a jednoduše řekněte: NE! Často je to lepší než cokoli vysvětlovat nebo se vymlouvat.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DOMÁCÍ ÚKOL: Pracovní list č. 5 - Jak říci NE, když

SOUHRN LEKCE:

-  **Pokud si nejsme jisti správným řešením, je dobré své rozhodnutí oddálit na později**
-  **Umět říci NE nám pomáhá k vyššímu sebevědomí**
-  **Pro každé NE existuje slušná a jasná forma sdělení**
-  **Každý má právo říci NE**



Záznamový arch učitele - lekce č. 5:

Řešení příběhu – problémová úloha

Počet hlasujících	1. hlasování	2. hlasování	Nejvýznamnější argumenty
ANO			
NE			



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



5. Pracovní list – Jak říci NE, když

DOMÁCÍ ÚKOL

JMÉNO----- DATUM-----

NE se dá říci různými způsoby; mnohé z nich jsou v určitých situacích vhodnější, než jiné. Zamysli se nad jedním typickým příkladem a hledej nejlepší způsob, JAK ŘÍCI NE, KDYŽ... *(otočíš - li list, najdeš malou nápovědu)*

A. CIGARETU NABÍZÍ DOBRÝ PŘÍTEL

B. CIGARETU NABÍZÍ NEZNÁMÝ NEBO NĚKDO, O NĚMŽ NEVÍME, JAK TO S NÁMI MYSLÍ

C. NABÍDKA CIGARETY JE LÁKAVÁ, ALE OBAVY Z NÁSLEDKŮ KOUŘENÍ JSOU VELKÉ

D. CIGARETU NABÍZÍ NĚKDO, O JEHOŽ POZORNOST A PŘÁTELSTVÍ MOC STOJÍME

NEJLEPŠÍ ZPŮSOBY, JAK ŘÍCI „NE“

CO DĚLAT MÍSTO KOUŘENÍ

Nápověda k DŮ:

1. ŘEKNI NE A PŘIPOJ DŮVOD

Např. Díky, ne, **mám nový svetr a nechci, aby mi načichl kouřem.**

2. ŘEKNI NE A PŘIPOJ DOVOLENÍ

Např. Díky, ne. **Ale ty si klidně zapal - pokud možno, kousek dál ode mne.**

3. ŘEKNI NE A PŘIPOJ POCHVALU

Např. Díky, ne. **Máš novou halenku, vid'? Je fantastická! Škoda, že bude smrdět...**

4. ŘEKNI NE A NABÍDNI JINOU ČINNOST

Např. Díky, ne. **Nedáme si zmrzlinu?**

5. ŘEKNI NE A ZMĚŇ TÉMA ROZHOVORU

Např. Díky, ne. **Už jsi viděl Jurský park? Dobrý film, ti dinosauři jsou jako živí...**

6. ŘEKNI NE A ODLOŽ NA POZDĚJŠÍ DOBU

Např. Díky, ne, **možná později.**

7. ŘEKNI TISÍCKRÁT NE – JAKO opakovaně přehrávané CD

Např.:

A: Na, zapal si.

B: **DÍK, NEKOUŘÍM.**

A: Jsi jak malá.

B: **DÍK, NEKOUŘÍM.**

A: Ty se bojíš, nebo co?

B: **DÍK, NEKOUŘÍM.**

A: Myslela jsem, že jsi kamarádka.

B: **DÍK, NEKOUŘÍM.**

8. ŘEKNI PROSTĚ NE

Např.

Chceš si zapálit? **NE.**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Lekce č. 6 – Situační hry II.

Klíčová slova: žebříček hodnot, kamarádství, vztahy s lidmi, vliv přátel

Výukový cíl: poznat sám sebe, přijmout názor druhého

- Žáci se ztotožňují s lidskými vlastnostmi a chováním v přátelských vztazích
- Žáci se učí přijmout názor jiného člověka
- Žák se zamyslí nad důležitostí přátel v jeho životě
- Žák si uvědomuje, co je pro něho při výběru přátel důležité
- Žák si otestuje, nakolik ovlivňují přátelé jeho rozhodnutí

Vyučovací metoda: výklad, skupinová práce nebo ve dvojicích, diskuze

Tematický blok:	Čas v minutách	Pomůcky
Kolektivní kontrola DÚ „Jak říci ne“ – souhrn závěrů z DÚ	10	Portfolio
Individuální práce	5	6. pracovní list
Práce ve skupinách nebo dvojicích	15	Nakopírované listy pro každého žáka nebo předem připravené kartičky, žáci (barvy – pastelky, fixy)
Zhodnocení skupinové práce a souhrn lekce.	5	viz záznamový arch učitele, tabule
Zápis do portfolia	5	Portfolio
Zadání DÚ. Poděkování žákům, že dobře pracovali.	5	7. pracovní list – důležitost přátel ve tvém životě
Celkem	43	

Práce učitele:

1. Diskuze s žáky nad vypracovanými DÚ, otázky k zamyšlení.
2. Úvod do lekce – mezilidské vztahy, vliv přátel na naše rozhodnutí.
3. Rozdělení žáků do skupin nebo dvojic.
4. Učitel rozdá list (kartičky) „Očíslej nebo zabarvi dle důležitosti“ (vlastností a chování).
5. Žáci postupně na pokyn učitele plní témata z pracovních listů a snaží se je sami vyhodnotit.
6. Učitel na tabuli vyhodnotí, která tvrzení dostala nejvíc zelených a modrých, červených, popř. bezbarvých „hlasů“. Učitel na tabuli zapíše výsledky skupin: Největší význam pro kamarádství mají následující vlastnosti (viz záznamový arch učitele).

Otázky k DÚ z předchozí lekce

- *Je důležité být sám sebou?*
- *Kdo jsou lidé, kteří mě k něčemu nabádají?*
- *Co by mi v dané situaci poradil ten, kdo to se mnou myslí vždy dobře? (máma, táta,...)*
- *Jaké je odolávat nátlaku?*

Postup ve výuce:

1. VÝBĚR PŘÁTEL

Cílem cvičení je poznat vliv přátel na naše rozhodnutí, tím, že:

- Žák si otestuje, nakolik ovlivňují přátelé jeho rozhodnutí

Tip pro učitele: Uved'te téma s využitím přísloví.

Určitě jsi někdy slyšel tato dvě přísloví týkající se mezilidských vztahů:

- *Vrána k vráně sedá, rovný rovného si hledá.*
- *Protiklady se přitahují.*

ÚKOL: *Zkus přísloví vysvětlit, můžeš využít i příklady ze svého okolí:*

Žáci postupně na pokyn učitele plní témata z pracovních listů a snaží se je sami vyhodnotit.

Učitel může po hlasování o výběru přátel na tabuli vyhodnotit, která tvrzení dostala nejvíc „hlasů“ (viz Záznamový arch učitele).

Práce učitele:

ÚVOD K 6. PRACOVNÍMU LISTU – **VLIV PŘÁTEL NA TVÁ ROZHODNUTÍ**

Někdy se může stát, že tví kamarádi (nebo lidé, kteří by se jimi rádi stali) chtějí, abys dělal věci, které se ti zase až tak úplně nelíbí. Ty se ale bojíš, že když s nimi nebudeš souhlasit, nebudou tě mít pak rádi.

ZHODNOCENÍ

Pokud převažují ČERVENÉ kroužky:

Přizpůsobuješ se hodně svým kamarádům a děláš pod jejich vlivem i věci, které bys ty sám asi normálně neudělal. Mysli na to, až po tobě zase něco budou chtít! Dělej jen věci, které jsou dobré PRO TEBE.

Pokud převažují ZELENÉ kroužky:

Gratuluji! Nenecháváš se svými kamarády příliš ovlivnit. Je vidět, že používáš svůj zdravý rozum.



6. Pracovní list – Vliv přátel na tvá rozhodnutí

pak rádi.

Někdy se může stát, že tví kamarádi (nebo lidé, kteří by se jimi rádi stali) chtějí, abys dělal věci, které se ti zase až tak úplně nelíbí. Ty se ale bojíš, že když s nimi nebudeš souhlasit, nebudou tě mít

Následující test ti ukáže, jak moc ovlivňují přátelé tvá rozhodnutí.

Zamysli se, jak by ses rozhodl, a u každého tvrzení doplň fajfku do sloupce ANO/NE.

Co jsi ochoten udělat jen proto, že to chtějí tvoji kamarádi?

	ANO souhlasím	NE nesouhlasím
Šel bych trhat třešně na cizí oplocenou zahradu		
Dal bych si hlt piva.		
Nechal bych se ostříhat jako ostatní, přestože se mi ten stříh vůbec nelíbí.		
Dělal bych si legraci z nesmělého spolužáka (stydlivé spolužačky).		
Dal bych si šluka nebo dva.		
Šel bych do kina na film, který vlastně ani nemusím vidět.		
Odmítl bych jet na výlet, pokud by tam nechtěli jet i ostatní kamarádi.		
POČET KROUŽKŮ	ČERVENÝCH:	ZELENÝCH:

Zkus sám provést vyhodnocení:

Fajfky ve sloupci ANO dej do červeného kroužku, fajfky ve sloupci NE do zeleného.

Do posledního řádku tabulky doplň počet jednotlivých kroužků.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



2. POŘADÍ DŮLEŽITOSTI - IDEÁLNÍ KAMARÁD, KAMARÁDKA

OČÍSLUJ nebo ZABARVI dle důležitosti

Cílem cvičení je poznat a respektovat názor druhého tým, že:

- Žáci se ztotožňují s lidskými vlastnostmi a chováním v přátelských vztazích
- Žák si uvědomuje, co je při výběru přátel důležité pro něj a co pro druhého
- Žáci se učí přijmout názor jiného člověka

Tip pro učitele: dle podmínek ve třídě zvolte jednu z následujících metod práce:

- Žáci přeskládají pojmy dle pořadí vlastní důležitosti (kartičky)
- Žáci očísloují pojmy dle pořadí vlastní důležitosti (viz legenda)
- Žáci zabarví pojmy pastelkou dle pořadí vlastní důležitosti (viz legenda)

ZADÁNÍ:

Z následujících vlastností a druhů chování vyber pořadí důležitosti takových vlastností, které podle tebe charakterizují ideálního kamaráda/kamarádku?

1 = hodně důležité (zelená b.)

2 = důležité (modrá b.)

0 = nedůležité (bez barvy)

-1 = vadí mi (červená b.)

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- nepomlouvá, neposmívá se
- říká mi vždy pravdu
- máme společné záliby
- dokáže mít svůj názor (nemusí se mnou vždy souhlasit)
- mohu jí/ jemu věřit (umí udržet tajemství)
- chápe mě
- udělá si na mě čas
- je s ní(m) sranda
- udělá vždy, co řeknu
- ve všem se mnou souhlasí
- nikdy se na mne nezlobí
- dobře se s ní(m) povídá
- půjčuje mi své věci
- má rád/a zvířata
- vypadá hezky
- je oblíbená/ý u ostatních
- umí se zastat druhých
- není lakomý/á
- umí říct nahlas, co si myslí
- ničeho se nebojí
- dobře se učí
- obdivuje mě
- má mě rád/a
- mluví sprostě
- pomáhá mi

napadají vás i jiné vlastnosti?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

SOUHRN LEKCE

Výchovou a zkušenostmi, které člověk během svého života získává, se utváří náš hodnotový žebříček. Některé vlastnosti a věci se pro nás stávají více či méně důležitými, přesto to nedáváme pokaždé najevo. To, co je důležité pro nás, nemusí být důležité pro jiného a naopak. S názorem druhého člověka nemusíme sympatizovat, ale musíme jej respektovat. Je přirozené, že si více rozumíme s těmi, kdo mají podobné názory, neznámá to však, že s lidmi jiného názoru nemohu mít dobré vztahy.



Co je důležité pro tebe, nemusí být důležité pro druhé



Udržovat dobré vztahy je důležité zejména s těmi, na kterých nám záleží



Dobré vztahy pomáhají utvářet duševní pohodu a jsou součástí spokojeného života

DOMÁCÍ ÚKOL

7. PRACOVNÍ LIST

Cíl cvičení:

- žák se v klidu domácího prostředí zamyslí nad osobním vztahem ke svým přátelům
- výsledek cvičení může konzultovat s rodiči
- nezávisle v čase si porovná výsledek úkolu provedeného ve škole (6. pracovní list) a doma (7. pracovní list)

Pozn.: 6. pracovní list ponechává žák ve škole, 7. pracovní list přinese za domácí úkol vyplněný, výsledky obou se porovnají v následující lekci. Oba listy se založí do portfolia žáka.



Záznamový arch učitele - lekce č. 6:

POŘADÍ DŮLEŽITOSTI VLASTNOSTÍ A CHOVÁNÍ

Nejdůležitější vlastnosti (zelená barva)							
Ozn. poř. dle žáků	Sk. 1	Sk. 2	Sk. 3	Sk. 4	Sk. 5	Sk. 6	Sk. 7
1							
1							
1							
1							
1							
1							

Další důležité vlastnosti (modrá barva)							
Ozn. poř. dle žáků	Sk. 1	Sk. 2	Sk. 3	Sk. 4	Sk. 5	Sk. 6	Sk. 7
2							
2							
2							

Negativní vlastnosti (červená barva)							
Ozn. poř. dle žáků	Sk. 1	Sk. 2	Sk. 3	Sk. 4	Sk. 5	Sk. 6	Sk. 7
-1							
-1							
-1							

Pro kamarádství není důležité (bez barvy)							
Ozn. poř. dle žáků	Sk. 1	Sk. 2	Sk. 3	Sk. 4	Sk. 5	Sk. 6	Sk. 7
0							
0							
0							



7. Pracovní list - Důležitost přátel ve tvém životě

DOMÁCÍ ÚKOL

Zajímá tě, jak jsou pro tebe přátelé důležití?

Úkol: Vyplň následující dotazník:

1. Do každého prázdného sloupce umístí křížek podle toho, jak často trávíš čas příslušným způsobem). Vyplňuj postupně po sloupcích (do každého jen jeden křížek).

Když máš volno, trávíš ho nejraději:

	sám	s členy tvé rodiny	s jedním nebo dvěma nejbližšími přáteli	s velkou skupinou přátel
nejčastěji			*	*
často			*	*
někdy				
zřídka				

2. Když máte rodinnou akci – výlet, návštěvu kina apod.

- A) vezmeš si s sebou kamaráda
- B) raději jsi jen se svou rodinou

3. Máš (nebo bys chtěl mít) kamaráda, kterému můžeš svěřovat tajemství?

- A) ano
- B) ano, ale jen některá
- C) ne

4. Lhal bys, abys ochránil kamaráda?

- A) ano
- B) ne
- C) jen pokud bych tím nikomu neublížil

Otoč list

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

5. Řekl bys někdy třetí osobě tajemství, které ti svěřil kamarád?

- A) ne
- B) ano

6. Porušil bys slib daný kamarádovi?

- A) ne
- B) ano

Zkus sám provést vyhodnocení:

Počet křížků v políčkách označených hvězdičkou:	
Celkový počet odpovědí A) v testu:	
Součet obou čísel:	

VYHODNOCENÍ

Pokud ti vyšly v součtu hodnoty čísel:

7, 6 - Přátelé hrají ve tvém životě velkou roli. Jak moc se jimi necháš ovlivnit?(viz portfolio – 6. Pracovní list – vliv přátel na tvá rozhodnutí)

5, 4, 3 - Víš, že kromě přátel existuje i rodina.

0, 1, 2 – Důležitější než kamarádi je pro tebe zřejmě rodina.

Lekce č. 7 – Situační hry III.

Klíčová slova: rozhodování, odmítání, náhradní činnosti

Výukový cíl: umět odmítnout

- Žáci si osvojí techniky odmítání

Vyučovací metoda: skupinová práce, nácvik komunikace v jiném jazyce

Tip pro učitele:



Lekce je vhodná také k zařazení do mezipředmětové výuky předmětu – anglický jazyk. Pod uvedeným hypertextovým odkazem je k dispozici 4 minutový videospot (program RDRN)¹⁷:
<http://rightdecisionsrightnow.com/index.php/supplemental-materials/videos-gr56#top-summer-boredom>

Tematický blok:	Čas v minutách	Pomůcky
Kontrola DÚ „Já a mé rozhodnutí“ – souhrn závěrů z DÚ	10	Portfolio
Práce ve skupinách	15 - 20	Záznamový arch + modelové situace (k využití scénky v AJ – video tip)
Zhodnocení skupinové práce	10	
Zápis do portfolia a poděkování žákům, že dobře pracovali. Zadání DÚ	3 - 5	
Celkem	40 - 45	

Práce učitele:

1. Diskuze s žáky nad vypracovanými DÚ – učitel se táže žáků zejména na ot. č. 5 – *změnil někdo v poslední době názor a proč?*
2. Rozdělení žáků do 5 skupin (5 situací k řešení).
3. Učitel rozdává do skupin „situace k řešení“ – k dispozici 2 typy úloh (jiné činnosti; odmítání). *Možnost též krátkých videoscének v anglickém jazyce viz Tip pro učitele.*
4. Učitel napíše na tabuli 6 fází rozhodovacího procesu, podle kterého žáci hledají nejvhodnější odpověď ve své skupině

Proces rozhodování:

Proces rozhodování má šest fází:

- 1 SITUACE – Musíš se rozhodnout?
- 2 CÍLE - Co by sis přál, aby se stalo?
- 3 VOLBY - Jaké jsou tvoje možnosti?
- 4 DŮSLEDKY - Co se může stát?
- 5 ROZHODNUTÍ - Jak se rozhodneš? Co uděláš?
- 6 ROZVAHA – Je tvá volba správná?



Práce žáků ve skupinách:

SITUACE, KTERÉ ŽÁCI ŘEŠÍ:

CO DĚLAT (MÍSTO KOUŘENÍ)

V podvečer se mládež shromažďuje před kinem; do začátku představení zbývá ještě nejméně čtvrt hodiny. Skupina děvčat by ráda upoutala pozornost chlapců, kteří stojí opodál. Jedna z dívek nechává kolovat krabičku s cigaretami. Poradte jim něco vtipnějšího:

CO DĚLAT (MÍSTO KOUŘENÍ)

Petr nemá Vlád'u rád: zase byl na hřišti lepší a spolužáci mluví jen o Vlád'ovi. Však jim Petr ukáže: až dokáže vykouřit celou cigaretu suverénně a bez zakašlání, zapálí si přede všemi, třeba i před učitelkou. Poradte mu něco originálnějšího:

CO DĚLAT (MÍSTO KOUŘENÍ)

Dášina starší sestra už chodí do tanečních: má krásné šaty a smí zůstat večer venku. Dáša už by chtěla být dospělá a myslí si, že k dospělosti patří kouření. Přemýšlí, že začne asi kouřit. Poradte jí, něco lepšího:

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

NABÍDKA

Tvůj nejlepší přítel pozve tebe i další tvé spolužáky po škole domů. Během návštěvy se přizná, že již začal kouřit, se slovy: ale jen jednu nebo dvě. Všichni se rozhodují, že to zkusí taky. V tom někdo pohotově vytáhne cigaretu a nabídne ti. Jak se zachováš? *(zamysli se nad 6 body rozhodovacího procesu)*

HECOVÁNÍ

Tví přátelé tě přemlouvají:

Kamarádka 1: „Pojď sem, nebud' jak malý/á a dej si taky“ (cigaretu).

Kamarádka 2: „ Když chodíš s námi do party, tak by sis měla taky dát, jinak nás nemůžeš pochopit!

(zamysli se nad 6 body rozhodovacího procesu)

SOUHRN LEKCE



Každý má volbu



Je důležité být sám sebou



V každé situaci je důležité udělat takové rozhodnutí, které je dobré pro mne!



Neseme důsledky svých rozhodnutí

DOMÁCÍ ÚKOL

Žáci si na příští výukovou hodinu přinesou obrázek s reklamou dle vlastního výběru.

Lekce č. 8 Reklama

Klíčová slova: reklama, triky reklamy a její cíle

Výukové cíle:

- žáci rozeznají rozdíl mezi reklamou přímou a nepřímou
- žáci budou diskutovat o tom, proč existuje reklama na zdraví škodlivé látky
- žáci se zamyslí nad žebříčkem svých hodnot
- žáci budou poznávat některé reklamní triky a jejich cíle
- žáci se ocitnou v roli reklamního pracovníka

poznat lépe sám sebe, uvědomit si triky reklamy, navrhnout antipropagaci na téma alkoholu nebo tabáku

Výuková metoda: brainstorming, pracovní listy

Výukový čas: 2 vyučovací hodiny

Tip pro učitele: mezipředmětová výuka a průřezová témata: mediální výchova, výtvarná výchova, osobnostní a sociální výchova

Tematický blok lekce č. 8:	Čas v minutách	Pomůcky
Úvod do lekce	10	PC k projekci Přílohy č. 9
Diskuze	10-15	Tabule
Individuální práce	10-15	Nakopírovaný Pracovní list
Souhrn z pracovních listů	10	Záznamový list
Domácí úkol, poděkování za práci	5	
Celkem	45	



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příprava učitele a úvod do tématu:

1. Význam lidské komunikace a médií na rozvoj člověka a utváření společnosti
2. Rozdíl mezi informacemi z médií přijímanými dospělými a dětmi
3. Reklama přímá a nepřímá (skrytá reklama, podprahové vnímání)
4. Reklamní triky

Bez dorozumívání by se evoluce, vývoj člověka a celé společnosti zastavil. Zatímco v pravěku se lidé dorozumívali velmi omezeně (primitivní signály, paleolitické kresby, jednoduchá slova), v současné době jsme schopni dorozumívat se mnoha způsoby a na velké vzdálenosti mezi lidmi hovořícími odlišnými jazyky, lidmi se zcela odlišnou kulturou, jinými zvyklostmi, tradicemi, názory i zkušenostmi.

Významu řeči a schopnosti komunikace jsme se již dotkli v lekci č. 3 – hovořili jsme o výhodách dorozumívání - předávat si zkušenosti bez podstupování zbytečného rizika. V této lekci se budeme více zamýšlet nad **prostředky komunikace**, které mohou být pro jednotlivce nevýhodné až škodlivé. Zcela zásadní je **schopnost rozeznat, kdy informace je pro nás výhodná a kdy nevýhodná**, popř. neutrální. V nižším věku je to obtížnější, neboť informace, které k nám plynou z médií, bývají ovlivněny celou řadou vedlejších zájmů než informovat pravdivě.

Např. tato ukázka – únik informací z dopisu určeném odborníkům na reklamu:



V doporučeních reklamnímu oddělení tabákové společnosti se uvádí:

„...aby se vám podařilo získat mladé začínající kuřáky, musí být reklama založena kromě jiného také na následujících principech:

- *představujte cigaretu jako něco, co umožňuje vstup do světa dospělých;*
- *předvádějte cigaretu jako něco, co vyvolává představu zakázaného potěšení;*
- *vytvářejte situace převzaté z každodenního života mladých kuřáků a zobrazené jako něco skvělého, co je symbolem dospívání a dospělosti;*
- *vynaložte největší důvtip, abyste překonali právní omezení a spojte cigaretu s kávou, alkoholickými nápoji a sexem;*
- *nepříznávejte, jakými přísadkami zvyšujeme návykovost cigaret;*
- *nezmiňujte se o zdravotních následcích kouření."*

Zdroj: archiv autorky

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Důraz je často kladen na upoutání pozornosti, ať už ve smyslu šokovat či pobavit. V tomto ohledu se pak informace přizpůsobují a zkreslují, aby se zvýšila sledovanost příspěvku a s ním i zisk poskytovatele služby. Podle informací, které se k nám dostávají různými způsoby (médii) – přímou řečí, reprodukovane rozhlasem, obrazem a čtením, je vědomě nebo podvědomě ukládáme do své mysli. Podle jejich důležitosti (ale také schopnosti si pamatovat) s informacemi nakládáme a přizpůsobujeme se jim (např. víme, že obchod je otevřen do 16,00 hodin - informace může být výhodná, potřebujeme - li jít nakupovat).

Informace mají v životě člověka zásadní význam, toho využívá řada společností nebo skupin k tomu, aby zvýšily svůj vliv a zisk (nemusí jít vždy jen o finanční zisk). *O jaký nefinanční zisk se může např. jednat? (manipulace)*

S vyšším vzděláním, vyšším věkem, s více zkušenostmi a zejména s více informacemi z různých odvětví se orientace v informacích stává snazší. Proto děti na rozdíl od dospělých rychleji uvěří informacím, které jsou jim předkládány jednoduše, zábavně a atraktivně. Způsobem, který odpovídá v určitém věku jejich zájmům. Toho cíleně využívají vystudovaní odborníci na reklamu, a to za jediným účelem – ziskem.

- 👉 Reklama bývá velmi promyšlená a často cílí na děti a dospívající.

Žáci by měli být informováni, že:

- 👉 výrobci tabáku vydávají každý rok miliony dolarů za reklamu, přitom propagují zboží, které prokazatelně zkracuje život a je příčinou celé řady onemocnění
- 👉 zaměstnávají nejlepší odborníky, aby svojí reklamou ovlivnili vůli a názory milionů lidí
- 👉 nic není ponecháno náhodě - zkoumají se preference chuti, složení, bezpečnostní prvky (filtry), lákavost balení (barva, tvar, design), vliv reklamy

Vysvětlete, že reklama výrobců cigaret je zaměřena na:

- 👉 nekuřáky, aby začali kouřit
- 👉 kuřáky, aby kouřili určitý druh cigaret



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sdělte žákům, že:



např. v USA, v Kanadě, v Austrálii, v zemích západní Evropy a ve Skandinávii je reklama na cigarety silně omezena zákony

např.



Austrálie a Nový Zéland plánují, že krabičky cigaret nebudou smět být opatřeny logy – budou se prodávat ve stejném balení (ztráta image) a jejich prodej bude umožněn jen na požádání u obsluhy. Ta cigarety vydá ze speciálních uzavřených skříní a po ověření průkazu, který bude dokladovat věk kupujícího.

Vůbec nejprísnejší protikuřácká pravidla na světě se chystají v Austrálii¹⁸.

Britská vláda schválila, že kouření v autě s dítětem bude v Anglii trestný čin.¹⁹



velké firmy, vyrábějící cigarety, využívají k prodeji a propagaci hlavně chudé země s nízkou vzdělaností obyvatel



výrobci cigaret zneužívají důvěry a naivní víry, že chtějí kuřákům pomáhat (varování na krabičkách cigaret je jen z důvodu legislativní povinnosti), ve skutečnosti se vyvíjejí metody, jak zvýšit vstřebatelnost nikotinu (čpavkováním se zvýší pravděpodobnost vzniku závislosti)



formou nepřímé reklamy proniká tabákový průmysl i do neočekávaných situací, např.: ve filmech se Supermanem se uliční scény odehrávají na pozadí reklamy Marlboro (producenti filmu tak získali nemalý příspěvek pro výrobu filmu)²⁰



Otázky pro žáky

DISKUZE

- *Co považujeme za reklamu a co za informaci? – rozdíl mezi reklamou a informací*
- *Jaké reklamní prostředky vás nejvíce oslovují?*
- *Proč je dovoleno inzerovat a propagovat výrobky, které ohrožují zdraví?*
- *Co se děje, když...opakovaně slýcháváme, nebo vidíme: Líbí se, ...Umí, ...Splní, ...Potřebujeme, ... (ovlivňuje nás to?)*
- *Jsme bezmocní proti reklamě?*

Se staršími žáky můžeme rozvíjet diskuzi na jednotlivé paragrafy zákona o regulaci reklamy ve vztahu k jejich vlastním zkušenostem (výňatek příslušného zákona je nabídnut v Příloze č. 8)

Komentář učitele:

Ačkoli reklama zcela neodráží skutečnost, zaměřuje se na něco z toho, co už známe, co je nám blízké, co bychom mohli potřebovat atp. Pokud se s nějakou částí reklamy ztotožníme (ochutnali jsme jinou čokoládu, která nám chutnala), např. ze zkušenosti pozorujeme určitou podobnost, ovlivní reklama zpravidla naše postoje vždy podle naší minulé zkušenosti a podle toho, jestli reakce na naši zkušenost byla dobrá, pozitivní nebo naopak špatná, negativní. Tím může nepřímo dávat návod, jak se zachovat, ne vždy je to však v našem zájmu!

PROSTŘEDKY REKLAMY PŘÍMÉ

Mezi reklamní prostředky můžeme zařadit:

obrázky, plakáty, samolepky, karikatury, videospoty a videa, obaly, slogany, zábavné prostředky - hry, přívěsky, zvukové upoutávky, písničky, básničky, a další...to vše jsou PROSTŘEDKY REKLAMY PŘÍMÉ.

Definice reklamy:

Reklama je jednou z forem komerční komunikace. Jejím smyslem je doručit reklamní sdělení (message) cílové skupině a změnit její uvažování, chování – typicky za účelem prodeje produktu či komunikované značky (Mediaální slovník, MediaGuru)²¹.



Definice (wikipedia.org. dle právo EU)²²: „Reklamou“ se rozumí každé předvedení související s obchodem, živností, řemeslem nebo svobodným povoláním, jehož cílem je podpora odbytu zboží nebo poskytnutí služeb, včetně nemovitostí, práv a závazků.

Definice dle Zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy:

Reklamou se rozumí oznámení, předvedení či jiné prezentace šířené zejména komunikačními médii, mající za cíl podporu podnikatelské činnosti, zejména podporu spotřeby nebo prodeje zboží, výstavby, pronájmu nebo prodeje nemovitostí, prodeje nebo využití práv nebo závazků, podporu poskytování služeb, propagaci ochranné známky.

Zákon č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy stanoví:

Reklama především nesmí být klamavá, skrytá, podprahová či v rozporu s dobrymi mravy. Nesmí podporovat chování poškozující zdraví nebo ohrožující bezpečnost osob nebo majetku, jakož i jednání poškozující zájmy na ochranu životního prostředí. Nesmí propagovat výrobky či služby, které jsou zákonem zakázané.

Zvláštní podmínky se vztahují na reklamu uvádějící zvláštní nabídku, reklamu zaměřenou na mládež do 18 let, reklamu na tabákové výrobky, alkoholické nápoje, léčiva, zdravotnické prostředky, potraviny, kojeneckou výživu, prostředky na ochranu rostlin, střelné zbraně a střelivo a pohřebnictví. (podrobněji viz Příloha č. 8)



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

SKRYTÁ REKLAMA

Skrytá reklama je druh reklamy, u níž je obtížné určit, zda se jedná o reklamu, zejména proto, že není jako reklama označena (Zákon č. 40/1995 Sb). Přesto se s tímto typem reklamy můžeme setkat nejčastěji ve filmech. Skrytá reklama je až na výjimku *Product placementu*²⁴ (umístění konkrétního produktu do filmu nebo seriálu za účelem jeho zviditelnění) zakázána, na druhou stranu tzv. podprahová reklama je poměrně běžná, přestože je i tento druh reklamy v české legislativě zakázán (pod pokutou až 5 miliónů korun)²⁵.

PODPRAHOVÁ REKLAMA - Informace se při ní dostává do mozku, aniž by si to člověk uvědomoval. Podprahová reklama je formálně zakázána, ale v praxi k ní běžně dochází. Např. řidič jedoucí rychle po dálnici není schopen vnímat vědomě nápisy na billboardech, ale informace z nich se do jeho mozku dostává a působí tam. Podobně může fungovat i puštěná televize nebo rozhlas ve vedlejší místnosti. Podprahové reklamě je třeba se vyhýbat (Nešpor, Scheansová, 25 reklamních triků)²⁶. Výjimkou nejsou televizní nebo rozhlasové stanice s podílem reklamy na alkohol, hazard, tabák aj. (postavy ve filmu kouří, pijí alkohol).



Cigarety obsahují čtyři tisíce chemických látek



Ačkoliv jsou tabák, cigarety, zařazeny do stejné skupiny jako potraviny, nenajdeme na jejich obalu, na rozdíl od jiného potravinového zboží, jaké příměsi obsahují (producenti se hájí výrobním tajemstvím). *Je to správné?* Pokud by výrobci uvedli všechny látky, které cigarety obsahují na příbalovém letáku nebo obalu, byl by tak velký, že by jeho výroba převyšovala vlastní cenu cigaret a v konečném důsledku i prodejní prostory (krabíčka od cigaret by musela být mnohem větší a to by obrovsky zatížilo skladovací prostory).



Práce žáků:

Kde všude a v jaké formě se můžeme setkat s reklamou?

(zaznamenejte na tabuli)

Např.

- ❖ Internet
- ❖ Televize
- ❖ Rádio
- ❖ Časopisy
- ❖ Knihy (i učebnice)
- ❖ Inzerce

Formy: texty, videa, spoty, profily, obrázky, vtipy, inzerce, blogy, básničky, motto, slogany, atp.

INDIVIDUÁLNÍ PRÁCE

Žáci si na základě vlastního úsudku tvoří žebříček hodnot, aby si posléze uvědomili, na jaké stránky hodnot je reklama více či méně zaměřena. Důraz se klade na osobní zkušenosti a postoje.

1. Navrhněte stupnici třídění informací podle důležitosti od „nejvíce důležité“ po „nevím“.

Např.

- ❖ *Nejvíce důležité*
- ❖ *Hodně důležité*
- ❖ *Důležité*
- ❖ *Málo důležité*
- ❖ *Nedůležité*
- ❖ *Nevím*

2. Z níže uvedených pojmů a oblastí přiřazuj podle svého mínění kategorie důležitosti níže uvedeným oblastem života (viz 7. Pracovní list):

- ❖ Vztahy s kamarády
- ❖ Vztahy s rodiči
- ❖ Vlastní zdraví
- ❖ Zábava
- ❖ Dobré výsledky (sport, škola)
- ❖ Osobní vzhled (krása, vůně)
- ❖ Spravedlnost
- ❖ Být prospěšný
- ❖ Svoboda (být svobodný, svobodně se rozhodovat, neohlížet se na druhé)
- ❖ Bohatství
- ❖ Vlastní pohoda

Komentář učitele: Tvorba reklamy zahrnuje sociologické a psychologické průzkumy zaměřené na to, co lidé vnímají jako důležité.

3. Žáci posuzují obrázky s reklamou, které si donesli v rámci DÚ zadaného v předchozí lekci.

Tip pro učitele: obrázky s Reklamními triky promítněte žákům na tabuli (Příloha č. 9). Vizualně žáci přiřazují k reklamě karikatury (Příloha č. 9) s reklamními triky promítnuté na tabuli a zapisují si postřehy do tbl. č. 2 (8. pracovní list Reklama a já). Porovnáním tbl. č. 1 a č. 2. si žáci více uvědomují zacílení reklamy na vlastní osobu. Pracovní list zařadí do svého portfolia.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Moje“ reklama se snaží ...(ohromovat, srovnávat, symbolizovat, sexuálně přitahovat, prohlašovat, zaujmout snoby, dává zdání módnosti, zdraví, vysmívá se, dává zdání zábavy)

4. Porovnej výsledky v Tabulce č. 2 s tím, co je pro tebe důležité v Tabulce č. 1 – dozvíš se, zda byla reklama cílená na tvůj osobní žebříček hodnot.

DOMÁCÍ ÚKOL

PŘEDSTAVTE SI SAMI SEBE JAKO REDAKTORA ČASOPISU PRO MLÁDEŽ.

Vaším úkolem bude vytvořit jakoukoli formou (zprávou, heslem, básničkou, výtvarně, sloganem, vtipem, písničkou,...) antireklamu na tabák nebo alkohol. Vysvětlete žákům, jaká kritéria pro jejich posouzení zvolíte. V příští lekci se k DÚ vraťte.

Doporučení: zamýšlejte se nad všemi věcmi, které by pomohly zvýšit pozornost mladých lidí proti užívání alkoholu nebo tabáku. Vzpomeňte si přitom, jakým stránkám života jste vy sami kladli důležitost.

Vhodný zdroj informací pro DÚ žáci naleznou např.: www.kurakovaplice.cz

DÚ pro žáky vyšších ročníků: Žáci přinesou materiál dle svého výběru, co považují za skrytou reklamu – zdůrazněte téma návykových látek! V následující hodině lze přiřazovat podle „25 reklamních triků“. *Jakých triků bylo v reklamě využito?*

Tip pro učitele:

Ukázka žákovských prací z krajské soutěže na téma „Kouření a já aneb dělá cigareta image?“ je v Příloze č. 11.

Domácí úkol je možno ohodnotit známkou, přičemž do hodnocení by se měly promítnout zejména tyto aspekty:

- ❖ náročnost zpracování (kolik času musel žák úkolem strávit)
- ❖ spolupráci s dospělým, sourozencem, kamarádem,...
- ❖ obsah sdělení



8. Pracovní list - Reklama a já

Tab. č. 1 Z níže uvedených pojmů a oblastí přiřazuj podle svého mínění vlastní kategorie důležitosti (*udělej „fajfku“ v příslušném řádku a sloupci*).

	Nejvíce důležité	Hodně důležité	Důležité	Málo důležité	Nedůležité	Nevím
Vztahy s kamarády						
Vztahy s rodiči						
Vlastní zdraví						
Zábava						
Dobré výsledky (sport, škola)						
Osobní vzhled (krása, vůně)						
Spravedlnost						
Být prospěšný, užitečný						
Svoboda						
Bohatství						
Vlastní pohoda						

Tab. č. 2 Posuď vybranou reklamu a zapiš svůj úsudek do tabulky

Reklama na mě osobně dělá dojem, že...(doplň)	Vyber a barevně zvýrazni, která taktika se týká vybraného produktu	Cíl reklamy je...(doplň dle tabule s reklamními triky)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. náš výrobek je lepší a účinnější než jiné 2. náš výrobek je nový 3. náš výrobek je pro vaše zdraví 4. s naším výrobkem budete více „sexy“ 5. náš výrobek používá každý, nebuďte výjimkou 6. lidé jsou šťastní, když mají náš výrobek 7. neděláte dobře, když neužíváte náš výrobek 8. náš výrobek používají nejúspěšnější, nejbohatší, nejpopulárnější lidé; chcete-li se jim podobat, musíte ho také mít (tzv. snob-appeal) 9. náš výrobek doporučují i odborníci <p>náš výrobek má symbol, náš výrobek je symbol</p>	



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Záznamový arch učitele – Reklama a já

Učitel shrne, s jakou reklamou se žáci ve třídě nejčastěji setkali. Pokládá otázku, kolik z nich se touto reklamou nechalo ovlivnit. Výsledek zaznamená a shrne žákům výsledek hodiny.

Triky reklamy	Počet žáků, kteří se s tímto typem reklamy setkali/podlehli reklamě	Cíle reklamy
1. náš výrobek je lepší a účinnější než jiné (SROVNÁVÁ)		ZVÝŠENÍ PRODEJNOSTI, ZISK PENĚZ VÝROBCI, PRODEJCI
2. náš výrobek je nový (OHROMUJE)		
3. náš výrobek je pro vaše zdraví (ZDÁNÍ ZDRAVÍ)		
4. s naším výrobkem budete více „sexy“ (ZVYŠUJE OSOBNÍ ATRAKTIVITU, PŘITAHUJE)		
5. náš výrobek používá každý, nebuďte výjimkou (ZDÁNÍ MÓDNOSTI)		
6. lidé jsou šťastní, když mají náš výrobek (ZDÁNÍ ZÁBAVY, ZDRAVÍ)		
7. neděláte dobře, když neužíváte náš výrobek (VYSMÍVÁ SE)		
náš výrobek používají nejúspěšnější, nejbohatší, nejpopulárnější lidé; chcete-li se jim podobat, musíte ho také mít (snob-appeal) (CHCE ZAUJMOUT, PROHLAŠUJE)		
8. náš výrobek doporučují i odborníci (opravdu?) (PROHLAŠUJE)		
9. náš výrobek má symbol, náš výrobek je symbol (SYMBOLIZUJE)		

Zdroj: upraveno dle Hrubé, D. (Kouření a já)²⁷



9. Pracovní list - 25 reklamních triků (určeno žákům 9. tříd)

Zamysli se nad jednotlivými triky a označ ve sloupci souhlas či nesouhlas podle vlastních zkušeností s reklamou. Triky, se kterými se setkáváš nejčastěji, barevně zbarvi.

	Trik reklamy	ANO/NE	Příklad (uved' produkt reklamy)
1.	Nabídka pro všechny...“ to musíte mít taky, náš výrobek používá každý...		
2.	Jedno bez druhého není ono		
3.	Zaručeno tradicí		
4.	Důraz na malé výhody a zamlčení velkých nevýhod		
5.	Slibuje nesplnitelné		
6.	Hlásá svobodu		
7.	Jedinečná šance		
8.	Světový význam		
9.	Nákladný obal, balení		
10.	Využití známé osobnosti		
11.	Slib „vědeckého důkazu“, Náš výrobek doporučují i odborníci		
12.	Je to „sexy“, budeš zajímavější...		
13.	Slibuje „přírodní krásu“, fantazii		
14.	Vtíravé slogany, popěvky, melodie		
15.	Slibuje zábavu		
16.	Slibuje odpočinek, relaxaci		
17.	Lže		
18.	Klade otázky a sama si odpovídá		
19.	Slibuje přírodní materiál		
20.	Vnucuje (podsouvá) představu o zábavě, kráse,...		
21.	Trocha pravdy, trocha lži		
22.	Překvapuje, šokuje		
23.	Nepřímá reklama		
24.	Podprahová reklama		
25.	Vyvolává emoci		

Zdroj: upraveno dle Nešpora a Scheansové: 25 reklamních triků a jak se jim bránit²⁶



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pomocný list učitele – 25 reklamních triků a jak se jim bránit

V tabulce níže je uvedena zkrácená a upravená verze původní práce dr. Nešpora a Scheansové: *25 reklamních triků a jak se jim bránit*²⁶

	Trik reklamy	Souhlasím =ANO	Obrana
1.	Nabídka pro všechny...	Reklama se často opírá o tvrzení „většiny“, proto je to či ono „normální“ mít.	Připomeňme si: co je důležité pro mne, nemusí být důležité pro druhého a naopak, přestože reklama říká „že je to normální“, měli bychom mít vždy vlastní úsudek.
2.	Jedno bez druhého není ono	Reklama na alkohol „jen pro tvrdé chlapy“, pokud chcete mít prádlo beze skvrn, neobejdete se např. bez Arialu na skvrny,...	Dosud se to obešlo a nyní už ne?
3.	Zaručeno tradicí	Cigarety se zde vyrábí již od...(jestliže někdo vyrábí látky, které ohrožují život, neměl by se tím chlubit)	Tradičně dobré věci obvykle reklamu nepotřebují, neboť za tu dobu si již našly (nebo spíše ztratily?) své zákazníky)
4.	Důraz na malé výhody a zamlčení velkých nevýhod	Reklama na uhlíkové filtry v cigaretách	Oslazený jed ještě neznamena, že nemůže zabít.
5.	Slíbuj nespíitelné	Např. svobodu z alkoholu (opak je pravdou, v alkoholovém opojení člověk ztrácí nad sebou kontrolu)	Svoboda je v rozhodování, které není ovlivněno reklamou.
6.	Hlásá svobodu	dtto	dtto
7.	Jedinečná šance	Nátlak, jehož smyslem je rozhodnout se rychle v duchu skvělého nákupu, který se už nebude opakovat	Např. jedna automobilka slibovala v reklamě velké snížení ceny starého typu vozu. Poté, co již reklama nebyla aktivní, klesla cena daného typu vozu ještě o ¼. Reklama měla tedy jediný úmysl – ještě výhodně prodat než přijde na trh nová značka vozu.
8.	Světový význam	Nabídka světovosti je zavádějící – může jít o zboží, které je jinde ve světě neprodejné	Přesvědčte se na internetových zahraničních portálech
9.	Nákladný obal, balení	Pestrobarevné a jinak lákavé obaly mohou být jen pozlátkem zboží, kterého by si jinak někdo jen těžko všiml, nebo jej potřeboval	Obal může být dražší než jeho obsah.
10.	Využití známé osobnosti	Znamé celebrity mohou vychvalovat zboží, ne však proto, že by s ním byli sami tak nadšení, ale proto, že jim bylo zapláceno za propagaci výrobku.	Znamé celebrity jsou často velmi dobří herci, mohou ztvářovat osoby, které jim jsou v jejich osobním životě cizí a neztotožňují se s nimi.
11.	Slib „vědeckého důkazu“	Na kosmetickém výrobku si někdy můžete všimnout počtu lidí, kteří hodnotí efekt „krému proti vráskám“. Zjistíte, že jde jen o pár jedinců v řádu desítek lidí.	Používají se data, která si nemáme jak ověřit nebo se jedná o čísla malého významu, případně zkreslená data neúplnými informacemi, často též vytrženými z kontextu.
12.	Je to „sexy“	Přitažlivost pro druhé může být atraktivním důvodem pro koupi.	V případě alkoholu a tabáku není sexy ani jedno – obojí snižuje hladinu pohlavních hormonů a přináší rizika poškozeného zdraví. Nic z toho proto

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

			být přitažlivé nemůže.
13.	Slibuje „přírodní krásu“, fantazii	Nafocené modelky vypadají často dost odlišně než v reálném životě.	Je důležité používat vlastní rozum.
14.	Vtíravé slogany, popěvky, melodie	Uspadňují zapamatování	Nesledovat reklamy
15.	Slibuje zábavu	Alkohol umožňuje zábavu jen do určité míry. Ovládat sami sebe pod vlivem alkoholu je ale obtížné a alkohol se tak stává neřízenou zbraní, která často zabíjí. Každá cigareta je též nebezpečná.	Na riziku ublížení na zdraví nebo smrti není nic vtipného.
16.	Slibuje odpočinek, relaxaci	Kouření nebo aktivity spojené s kouřením a pitím alkoholu slibují uvolnění a relaxaci.	Je to však jen krátkodobý účinek, který se záhy mění v nepříjemné pocity např. z překouření nebo z opilosti.
17.	Lže	Vzpomeňte si na reklamu na kokosovou tyčinku, která slibuje, že vás přenesení do exotické země, k moři a slunci... Nebo, že s oplátkou bude kopec o polovinu nižší.	Zachovat si vlastní rozum nebo ověřit (nemusíme my sami).
18.	Klade otázky a sama si odpovídá	Proč to ženy milují? Protože je to jedinečné...	Podsouvá otázky a nabádá k odpovědi
19.	Slibuje přírodní materiál	Přírodní je téměř vše kolem nás, vždyť i plasty jsou vyráběny z přírodních zdrojů.	Ne vše, co je přírodní, je prospěšné – v přírodě je řada jedovatých rostlin (vrání oko, kousnutí zmije, dráždivé pyly, ...)
20.	Vnucuje (podsouvá) představu o zábavě, kráse,...	Krása je vždy věcí osobního vkusu. Neexistuje šablona na to, co je a co není krásné. Představa o kráse se v nás vytváří postupně. Pokud nám budou rodiče od kolébky ukazovat pavouka jako krásného – nikdy nám nebude připadat ošklivý.	Nenechejme sebou manipulovat.
21.	Trocha pravdy, trocha lži	Výrobci alkoholu tvrdí, že pivo obsahuje vitamín B1. To je pravda, ale je ho tam až 77x méně než třeba v hrachu. Výrobce však zamlčuje, že alkohol brání využití vitamínů.	Výrobce však již zamlčuje, že alkohol brání využití vitamínů.
22.	Překvapuje, šokuje	Podstatou je udělat kolem něčeho rozruch – ten se totiž lépe zapamatuje a více lidí o tom hovoří	Bez rozruchu by zřejmě nestačily pádné argumenty
23.	Nepřímá reklama	Někdo zaplatí velkou inzertní plochu a reakce časopisu nebo jiného média za to napíše do neinzertní části oslavný článek na inzerované zboží	Podle hesla „něco za něco“
24.	Podprahová reklama	Televizi např. sice nesledujeme pohledem na obrazovku, přesto z jiné místnosti vnímáme její zvuk	I když nemáme potřebu si něco zapamatovat cíleně, pokud to opakovaně slyšíme, můžeme si to pamatovat, aniž bychom sami chtěli.
25.	Vyvolává emoci	Všimli jste si, že reklama je v TV při přerušení programu mnohem hlasitější? Proč?	Emoční paměť je silná stránka paměti. Co sami prožíváme a čím silněji to či ono prožíváme, tím snáze si to pamatujeme.

Lekce č. 9 Reklama a skutečnost

Klíčová slova: reklama, mýty a fakta, kouření, alkohol

Výukové cíle: posílit u žáků odolnost reklamním trikům

Výuková metoda: moderovaný rozhovor, video - příběh

Tip pro učitele: možnost zařazení lekce do projektového dne, výjezdních aktivit se žáky apod., k zařazení do mediální výchovy

Tematický blok lekce č. 9:	Čas v minutách	Pomůcky
Shrnutí předchozí lekce,	5	PC pro k promítnutí Přílohy č. 9
Domácí úkol - antireklama	5 - 10	Školní nástěnky, Příloha č. 13, č. 14
Film „Smrt na západě“ – film o reklamě Marlboro	20	DVD z programu „Kouření a já“
Mýty a skutečnost, Dívka z reklamy	5	Školní nástěnka
Souhrn, Zadání DÚ	5	Portfolio, 11. Pracovní list – seznam přání
Celkem	43	

Práce učitele:

1. souhrn lekce č. 8
2. komentář k hodnocení DÚ – doporučujeme vysbírat úlohy na konci hodiny
3. otázky žákům před shlédnutím filmu
4. shlédnutí filmu „Smrt na západě“ (16 min)
5. kouření a mýty, alkohol a mýty
6. souhrn
7. zadání DÚ na příští lekci (Seznam přání)

Předchozí lekce nám pomohla uvědomit si hlavní principy fungování reklamy, která využívá zaplacených osobností, odvolává se na různé domněnky, přehání svá tvrzení o módnosti, jedinečnosti, atraktivnosti, zábavnosti nebo pomoci. Reklama

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

bývá cílená na konkrétní skupinu obyvatel (ženy, sportovce, muže, apod.) Některá tvrzení mohou lživá, to vše s jediným cílem - prodeje a zisku.

HODNOCENÍ DŮ:

DŮ vybírejte od žáků a rozřídte do skupin dle zpracování (literární, výtvarné, jiné). Věnujte 10 minutovou diskuzi o tom, jak se žákům dařilo splnit zadaný úkol. Domácí úkol doporučujeme ohodnotit známkou, přičemž do hodnocení by se měly promítnout zejména tyto aspekty:

- ❖ náročnost zpracování (kolik času musel žák úkolem strávit)
- ❖ spolupráci s dospělým, sourozencem, kamarádem,...
- ❖ obsah sdělení – musí odrazovat od kouření nebo požívání alkoholu

Z žakovských prací lze uspořádat třídní nebo školní výstavu a k hodnocení přizvat všechny žáky (ukázka prací žakovské soutěže na téma tabáku je v Příloze č. 11). Body mohou přiřazovat dle toho, co považují za více odrazující od kouření nebo od alkoholu.

Na školní nástěnkou doporučujeme (např. k vystaveným pracím žáků) umístit informace o mýtech a skutečnostech ve vztahu k tabáku a alkoholu (viz dále).

FILM (16 min) „Smrt na západě“



Dokument o mužích zneužitých reklamou Marlboro.

Zdroj veřejně dostupný:

<https://www.youtube.com/watch?v=AouzBH1zwM4>

Pozn.: Český dabing je k dispozici u vydavatele, viz Doporučené zdroje – didaktické materiály.

Doprovodné otázky na žáky před shlédnutím filmu:

- Kolika let průměrně se dožívají lidé v ČR? (*Dle údajů Českého statistického úřadu muži 74 let a ženy 80 let*)
- Jak dlouho se ví, že kouření je nebezpečné? (*Více než 50let a přesto se cigarety stále nabízejí a prodávají*).

Komentář učitele:

Mnozí lidé by rádi nekouřili, ale jak jsme si již řekli (lekce o závislosti), dispozice ke kouření se dědí. Předávají se z generace na generaci. Navíc, dokud bude poptávka, bude trvat nabídka a naopak.

V Americe v současnosti kouří méně lidí než v Evropě, přestože je Amerika kolébkou tabáku (tabák objevili mořeplavci z Kolumbovy výpravy u indiánů a přivezli jej do Evropy). Např. v New Yorku byl přijat úplný zákaz kouření na veřejnosti. Jsou známy soudní spory mezi lidmi a tabákovými společnostmi,



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

protože kuřáci nebyli dostatečně včas varováni před škodlivostí kouření. I to je důvod, proč se v současnosti již na krabičkách cigaret objevují varovné nápisy a v některých zemích obrázky s orgány poškozenými kouřením (viz <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/svet/120589-cigarety-v-australii-budou-bez-loga-a-s-rakovinou/?q=245552>).

Úvod do filmu

Sugestivní film o mužích z reklamy na cigarety značky Marlboro, natočený v roce 1976. Krátce po natočení filmu nejmočnější producent cigaret Philipp Morris televizní společnost zažaloval a po tajné úmluvě byly všechny kopie filmu zabaveny. Předpokládalo se, že jej už nikdo nikdy nespátří. V roce 1981 se naproti tomu podařilo profesoru Stanton A. Glantzovi jednu kopii filmu získat a o rok později jej odvysílala televizní společnost Kron ze San Franciska pod názvem filmu „Smrt na západě“. Film tak můžeme shlédnout i my.

PŘÍBĚH MARLBORO MAN. Příběh mužů zneužitých reklamou.

Kovbojové hovoří o své nemoci získané z kouření... „Myslel jsem si, že musím mít v ústech stále cigaretu, abych byl opravdový muž. Teď mám rakovinu plic. Připadá mi, že mi vnikají prsty do hrudníku a trhají ho na kusy“.

„Cigarety jsem nepovažoval za nebezpečné. Všichni kovbojové s rakovinou plic byli kuřáci. Nedostali by rakovinu, kdyby nekouřili.“

Kouření - mýty a skutečnost

LEŽ	PRAVDA
Kouření neškodí, a když už, tak za dlouho.	Kouření je u nás nejčastější příčinou smrti, které lze předejít. K řadě zdravotních škod dochází i po krátké době kouření (např. zhoršená tělesná výkonnost, zhoršený čich a chuť nebo častější infekce dýchacích cest). To je důvodem, proč se omezuje kouření na veřejnosti a v zákonech vyspělých států.
Přestat kouřit je snadné.	Mnoha lidem se to nepodaří ani po opakovaných pokusech, protože mají abstinenční příznaky, a tak stále utrácí velké množství peněz (u nás např. přes 2 000 Kč měsíčně) a riskují své zdraví.
Kouří každý.	To neodpovídá skutečnosti. Kuřáků je ve společnosti menšina.
Kouření je moderní.	Kouření bylo moderní v minulém století. Ve vyspělých zemích se kouření zakazuje na veřejných místech, někteří zaměstnavatelé dávají přednost nekuřákům před kuřáky.
Kouření snižuje stres.	Kouření naopak stres zvyšuje, roste např. tepová frekvence a kouření v noci nebo před spaním zhoršuje spánek.

Zdroj: upraveno podle Nešpora, K. Metodika prevence ve školním prostředí

Alkohol - mýty a skutečnost





LEŽ	PRAVDA
Alkohol může navodit dobrou náladu.	Náladu je možné si udělat cvičením, tancem, hudbou, uměním, duchovními cvičeními, přátelstvím atd. V alkoholové kocovině člověk naopak zbytečně trpí depresí, úzkostmi, nevolností, bolestí hlavy, apod.
Pít je mužné.	Růst tolerance (odolnosti) vůči alkoholu není projevem mužnosti, ale může být předzvěstí závislosti na něm.
Když nebudu pít, budou se na mě někteří dívat skrz prsty.	Jiní si ale zase budou člověka o to více vážit. Navíc, ve společnosti, kde se pije alkohol, si lidé většinou příliš nevšímají, jak druhý pije nebo nepije. Většina lidí umí být veselá i bez alkoholu. S alkoholem je to jako s návštěvami doma - příležitostná návštěva potěší, ale každodenní host obtěžuje.
Piju jenom pivo	Půl litru piva obsahuje stejně alkoholu jako 2 dl vína nebo 0,5 dl destilátu.
Alkohol zlepšuje spánek	Pod vlivem alkoholu lidé skutečně usínají, ale tento spánek je nekvalitní (podobně jako po některých lécích). Člověk se pak probouzí unavený, podrážděný a nervózní.

Zdroj: upraveno podle Nešpora, K. Metodika prevence ve školním prostředí

Tip pro učitele: Další mýty a fakta o kouření tabáku naleznete v Příloze č. 17.

Na školní nástěnku umístěte **Přílohu č. 13. Dívka z reklamy na cigarety.**

SOUHRN LEKCÍ č. 8 a č. 9

-  **Reklama útočí na naše emoce** s cílem vnutit nám rozhodnutí za jediným účelem - získat naše sympatie a peníze.
-  **Cigareta obsahuje 4 000 chemických látek**, ale na obalu je nenajdeme (pouze 3 z nich).
-  Média mají silný vliv na utváření pohledu na svět, formují naše myšlenky a názory v dobrém i špatném.
-  Média jsou součástí života každého z nás, nesnažme se jim vyhnout, ale vybírejme si a přemýšlejme, co nám chtějí sdělit a jaký obraz v nás vytvářejí.

DOMÁCÍ ÚKOL: Seznam přání

Žáci si pro lekci „Vyplatí se nekouřit“ připraví:

1. seznam věcí, které by si chtěli koupit v blízké i vzdálenější budoucnosti
2. u každé z věcí si poznamenají zjištěnou cenu

Pro DÚ využijte 11. Pracovní list. Po vyplnění si jej žáci vloží do svého portfolia.

Lekce č. 10 Vyplatí se nekouřit

Klíčová slova: peníze, útrata, alkohol, cigarety

Výukové cíle:

- žáci se naučí posoudit finanční nákladnost užívání návykových látek

Výuková metoda: individuální a skupinová práce, matematické úlohy

Tip pro učitele: mezipředmětová výuka – matematika

Tematický blok:	Čas v minutách	Pomůcky
Úvod	5	
DÚ	5	List DÚ, Portfolio
Individuální výpočty	10	10. Pracovní list
Skupinové výpočty	10	Tabule
Souhrn	5	Záznamový arch učitele
Zápis do portfolia (důležité!)	10	Portfolio
Celkem	45	

Práce učitele:

1. Kontrola DÚ. Pokud by někteří žáci neměli DÚ, necháme je pracovat ve dvojici s někým, kdo si DÚ připravil
2. Úvod do lekce
3. Práce žáků – matematické úlohy
 - a) individuálně do pracovních listů
 - b) skupinově
4. Učitel si na tabuli připraví tabulku na výsledky, které každá skupina přijde sama zapsat
5. Učitel shrne výsledky a vysloví závěry
6. Zápis žáků do portfolia

Příprava učitele

V předchozích lekcích jste se dozvěděli, že kouření cigaret je nebezpečné, že může způsobit závislost a další nemoci, na které se může zemřít. Přesto necelá třetina lidí (viz koláčový graf Příloha č. 1) za cigarety utrácí své peníze.

V České republice je tabák a alkohol v porovnání s jinými státy finančně velmi dostupný. Zatím co v sousedním Německu stojí 1 krabička cigaret asi 150 Kč, u nás ji pořídíme zhruba o polovinu levněji. Ještě dražší jsou cigarety ve Velké Británii a nejdražší by měly být v Austrálii, kde se plánuje jejich zdražení na 20 dolarů za krabičku, tj. asi 400 korun. Vysoká cena cigaret má kuřáky odradit od nebezpečného chování, kterým kouření je.

Podobně je to i s alkoholem. Alkohol by nikdy neměl být levnější než nealkoholické nápoje, a proto i naše vláda v Zákoně o ochraně před tabákovými výrobky a alkoholem zavádí, že v každé nabídce nápojů musí být minimálně jeden nápoj, který je levnější než nejlevnější alkohol, např. pivo.

Kuřáci cigaret a pijaní alkoholu si zdražování nepřejí, aby nemuseli sáhnout hlouběji do kapsy. Vláda ale na daních potřebuje za tyto výrobky vybrat více peněz, protože léčba a důsledky kouření (např. požáry, vyplácení nemocenského pojištění v době probíhající nemoci) stojí státní rozpočet velké výdaje.

Pro stát kouření není výhodné, přesto se můžeme setkat s názory, které kouření z ekonomických důvodů slepě obhajují. Je to proto, že do státní pokladny z daní tabákových výrobků přicházejí peníze okamžitě, zatímco za následky kouření se utrácí peníze z rozpočtu státu až s mnohaletým zpožděním (než člověk onemocní z kouření, trvá to řádově několik let).

Smyslem této lekce je být ZODPOVĚDNÝ EKONOM

Cílem této lekce bude:

- Zjistit, jak drahé je kouřit
- Uvědomit si, že je zbytečné začínat riskovat zdravím a ještě za to platit

Práce žáků:

1. Žáci pracují ve čtyřech skupinách: A B C D
2. Žáci A-B-C obdrží zadání: 1 krabička cigaret stojí: 85,- Kč

Kolik utratí kuřák, který bude kouřit 5 (sk. A), 10 (sk. B), 20 (sk. C) cigaret denně za:

1 den, 1 týden, 1 měsíc, 6 měsíců, 1 rok

Tip pro učitele: Podle počtu dětí ve skupině můžeme přidávat libovolně počet měsíců nebo let (viz Záznamový list učitele).

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Žáci skupiny D obdrží zadání: Kolik utratí konzument piva, když za 1 pivo zaplatí 25,- Kč a denně vypije jedno pivo?

Kolik utratí konzument piva při této spotřebě za 1 týden, 1 měsíc, 6 měsíců, 1 rok?

Na závěr si každý žák zapíše svůj výsledek do první části 9. Pracovního listu a doplní též výsledky spolužáků ze skupiny.

Na závěr učitel vyzve několik žáků, aby nahlas sdělili, co si koupí místo cigaret a pronesli, zda se jim ne - kouřit vyplatí.

Tip pro učitele: Záznamový list učitele použijte na interaktivní tabuli a výsledky žáků do něj vepište. Pokud má třída společné webové stránky – umístěte zde výsledky třídy a zadejte žákům domácí úkol, viz 10. Pracovní list.

SOUHRN LEKCE

Musíme si uvědomit, že není jednoduché s kouřením přestat pro toho, kdo už jednou kouřit začal. Většina kuřáků dobře ví, že je kouření drahé a nebezpečné zároveň. Jsou tací, kteří se rozhodují řadu let, než najdou odvahu si cigarety odepřít, protože si zkrátka život bez cigarety jen těžko umí představit. Zpravidla však dospělí lidé začínali kouřit v době, kdy si mnoho věcí neuvědomovali a nepřipustili si, že bude těžké kouření zanechat. Proto je lépe s kouřením vůbec nezačínat! Nezačneme-li kouřit, nebude nám tabák a s ním spojené návyky chybět. Neutratíme peníze, které si můžeme ušetřit a koupit za ně mnohem lepší věci než jakými jsou tabák nebo alkohol. **Tabák a alkohol k životu totiž vůbec nepotřebujeme!**

Společně jsme dospěli k závěru, že:

Průměrný kuřák utratí (cca kuřák 1 krabičky denně)

Měsíčně.....Kč

Ročně.....Kč

 **Kouřit je drahé.**

 **Přestat kouřit je těžké.**

 **S kouřením je lépe vůbec nezačínat!**



10. Pracovní list - lekce č. 10

Průměrný kuřák utratí (cca kuřák 1 krabičky denně)

Za.....Kč

Za.....Kč

Za.....Kč

Za.....Kč

Průměrný kuřák utratí (cca kuřák 1 krabičky denně)

Měsíčně.....Kč

Ročně.....Kč

SOUHRN LEKCE

(zapiš si zde výroky, ke kterým jste společně ve třídě s učitelem/učitelkou došli):



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



11. Pracovní list - lekce č. 10 – Seznam přání

DOMÁCÍ ÚKOL

1) Udělej si seznam věcí, které bys chtěl/a:

a) Koupit si denně cestou ze školy

.....Kč

b) Koupit si 1 x měsíčně

.....Kč

c) Koupit si 1 x za půl roku

.....Kč

d) Koupit si 1 x za rok

.....Kč

Nápověda z čeho můžeš např. vybírat:

- ovoce, mražené výrobky a jiné dobré věci
- hračky, hry, sportovní potřeby
- šaty, doplňky, trička
- něco pěkného do svého pokoje
- nějaký dárek pro rodiče, sourozence, přátele
- místo, které bys chtěl(a) navštívit o prázdninách
- novou elektroniku
- něco ze tvých zájmů,...

2) U každé zapsané věci si doplň její cenu. Cenu si ověř na internetu.

otoč list

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

3) Vzpomeň si, k jakému výpočtu jste došli společně s žáky ve škole, když jste spočítali útratu průměrného kuřáka. Znovu ji napiš.

Průměrný kuřák utratí (cca kuřák 1 krabičky denně)

Za.....Kč

Za.....Kč

Za.....Kč

Za.....Kč

4) Porovnej co sis zapsal v č. 1) a č. 3) , nyní si můžeš ještě rozmyslet svůj „nákup“.

Místo cigaret si koupím:

Za den.....

Za týden.....

Za měsíc.....

Za rok.....

5) na základě předchozích cvičení zakroužkuj odpověď:

Nekouřit se mi vyplatí ANO NE

Bonusová úloha pro zvědavé a nadané žáky:

Pokud člověk začne kouřit ve svých 18 letech a bude kouřit 40 let, kolik utratí za cigarety, když bude kouřit 1 krabičku denně? (předpokládejme, že cena cigaret zůstane 40 let nezměněná). Zvol si cenu libovolné značky cigaret.

.....



Záznamový list učitele - lekce č. 10

VÝDAJE ZA CIGARETY při ceně 85,-Kč/1 krabička

	denně	týdně	měsíčně	Za 6 měsíců	Za 1 rok
5 ks					
10 ks					
15 ks					
20 ks					

VÝDAJE ZA PIVO při ceně 25,-Kč/0,5 l

Cena za 1 pivo				
denně	Za týden	Za měsíc	Za 6 měsíců	Za rok

VÝDAJE ZA VÍNO při ceně 75,-Kč/0,75 l

Cena za 1 víno				
denně	Za týden	Za měsíc	Za 6 měsíců	Za rok

Úkol navíc pro ty žáky, kteří byli rychlejší:

Pokud člověk začne kouřit ve svých 18 letech a bude kouřit 40 let, kolik utratí za cigarety, když bude kouřit 1 krabičku denně? (*předpokládejme, že cena cigaret zůstane 40 let nezměněná*) – viz také DÚ.

.....



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Lekce č. 11 Droga pro tělo a duši – pohyb prospívá i sluší

Klíčová slova: pohyb, endorfiny, napětí, stres, uvolnění, relaxační techniky, relaxace, pocity

Výukové cíle:

- Žák popíše co je to napětí, stres, umí pojmenovat své pocity
- Žák je schopen vysvětlit význam pohybové aktivity v životě člověka
- Žák získá zkušenost prožitku z řízené relaxace pod vedením pedagoga

Výuková metoda: diskuze, skupinová nebo individuální práce, záznam pocitů v jednotlivých částech těla žáka pomocí barev

Výukový čas: lépe 2 vyučovací hodiny

Pomůcky: klidné prostředí, podložky – karimatky, hudební přehrávač či jiné zařízení umožňující hudební doprovod, evaluační list pro učitele – text k relaxaci, záznamový list pro žáky

Tip pro učitele: lekce vhodná k zařazení na výjezdní akci se třídou

Tematický blok:	Čas v minutách	Pomůcky
Úvod do tématu – význam pohybu a odpočinku	10	
Diskuze – otázky do tématu	10 +	
Nácvik	10	Podložky (dle možností a výběru technik), hudba
Zakreslení pocitů do barvy	8	12. Pracovní list pro žáky, pastelky
Otázky, souhrn	5	
Celkem	45	

Lekci věnujeme minimálně ještě následující hodinu v podobném harmonogramu, Žáci zakreslují pocity do barvy (12. Pracovní list) – obrázky se porovnají s předchozí hodinou. *Cítili žáci jiné pocity? Jak moc se obrázky shodují nebo naopak barevně liší?*

Postup ve výuce:

1. Úvod do tématu – význam pohybu, relaxační techniky
2. Učitel klade žákům otázky – úvod do relaxačních technik
3. Praktický nácvik – dle možností volba technik v učebně, tělocvičně, na výjezdovém dni (v přírodě apod.)
4. Pracovní list
5. Kontrolní otázky a souhrn

Příprava učitele:

V současné době řada dětí již v útlém věku dokáže poměrně dobře charakterizovat stres. Mezi dospělými lidmi se pak často setkávají s tím, že rodiče, příbuzní, filmoví herci a další osoby, řeší mnohé nepříjemné stavy zapálením si cigarety nebo požitím alkoholu s odůvodněním – aby se uklidnili. Od časného věku si tak děti vytvářejí kladný vztah k návykovým látkám s vědomím, že lidem pomáhají, přestože v jiném ohledu obnášejí rizika.

Zařazením této lekce poukazujeme, že určité napětí v životě lidí vždy bylo, je a bude. Zdravý organismus se však s běžným napětím dokáže vyrovnat, máme – li dostatek aktivního odpočinku, který do života lidí patří právě tak neodmyslitelně, jako např. potrava a spánek.

Důležité je umožnit dětem, nebo se o to alespoň pokusit, pochopit význam pohybu v širších souvislostech způsobem, který odpovídá jejich věku.

Považujeme za vhodné osvojení si některé z relaxačních technik a jejich příležitostné zopakování i v průběhu jiných vyučovacích hodin, aby si žáci naučenou techniku lépe zapamatovali a naučili se ji používat i v jiných běžných situacích každodenního života.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Sport a prevence u dospívajících – překvapivá a nová zjištění z české populace.

Při analýze dat ze studie ESPAD (2011) se ukázalo, že sport není ochranným činitelem ve vztahu k alkoholu, drogám ani hazardu. To je v rozporu s obecným povědomím. Příčinou může být zmiňovaný nezdravý sociální kontext některých sportů, jako je fotbal. Tento kontext pak neutralizuje nebo převáží pozitivní efekt fyzické aktivity.

*Uvedenou tezi potvrzují data ze studie HBSC. Tato studie probíhala u žáků 9. tříd základních škol. Její výhodou oproti studii ESPAD byla specifikace různých aktivit. Bylo sledováno 27 konkrétních volnočasových aktivit, z toho 12 sportovních nebo pohybových. **Pouze u několika typů pohybových aktivit se zjistil vztah k zneužívání návykových látek. Z těchto aktivit se jevil jako nejvýraznější fotbal. Zde existovala kladná statisticky významná korelace k frekvenci pití piva, frekvenci pití jakéhokoli alkoholu v posledním měsíci a k výskytu opilosti v posledním měsíci. Jinak řečeno, fotbal byl spojen s vyšším výskytem těchto rizikových forem chování u žáků 9. tříd. Z ostatních sportovních aktivit byl statisticky významný vztah k alkoholu zaznamenán u zápasu, boxu, posilování a tance. Box nebo kickbox měly navíc vztah k zneužívání marihuany ($r=1,56$), tedy se opět zjistilo vyšší riziko. Tyto naše závěry nevyznívají tak překvapivě, jak by se mohlo zdát na první pohled. Jsou totiž v souladu se zkušenostmi z jiných zemí (Moore a Werch, 2005)³⁰.***

Zdroj: Nešpor: Tělesná aktivita a návykové nemoci: překvapivá zjištění²⁸

Relaxace je často citovaný a používaný pojem. Co však znamená? Umíme jej prožít? Pokud se děti naučí již ve školním věku relaxovat, vstítí si zdravé životní návyky, které nikdy nezapomenou. V období zrání a v dospělosti pak dokážou používat relaxaci, aby snížily napětí, které přináší rychlý životní styl, a budou umět klidně a účinně reagovat na nejrůznější zátěžové situace v životě osobním i pracovním. Smyslem relaxačních technik je dosažení lepší psychické pohody prostřednictvím uvolnění. Mnoho výzkumů dokázalo, že mezi tělesným a duševním napětím existuje velmi úzký vztah – jedno se přelévá do druhého jako ve spojených nádobách. Jestliže se při relaxaci podaří dosáhnout uvolnění těla, přenáší se toto uvolnění i do oblasti psychiky. A zatímco duševního napětí se pomocí vůle dovede zbavit málokdo, ovlivnit napětí svých svalů jde mnohem jednodušeji. Z tohoto poznání vycházejí všechny relaxační techniky. Pojem relaxace tedy můžeme stručně shrnout heslem: uvolněte své tělo a uleví se vám i duševně.

Při relaxaci nastávají v těle přesně opačné změny nežli ve stresu (např. se snižuje tepová frekvence, výměna látková, dechová frekvence, svalové napětí, atd.). Relaxace je tedy přirozeným opakem stresu, odstraňuje stavy vyčerpání i únavy (Nešpor et al, 1994)²⁹.

Některé změny při relaxaci a při stresu

Stres		RELAXACE
↑	Svalové napětí a prokrvení svalů	↓
↑	Dechová frekvence	↓
↑	Tepová frekvence	↓
↑	Krevní tlak	↓
↑	Metabolismus	↓
↑	Aktivace nadledvin	↓
↑	Hormony štítné žlázy	↓
↑	Kožní galvanická vodivost	↓
↑	Frekvence vln na záznamu elektrické aktivity mozku	↓

Zdroj: Nešpor et al, 1994

Naproti tomu alkohol tepovou frekvenci, krevní tlak, i metabolismus zvýší, takže člověk je pod jeho vlivem a v kocovině ve větším stresu, než by byl, kdyby se ho nenapil. Protože je relaxace tak důležitá, budeme se jí zde prakticky zabývat. Řada lidí je za pomoci relaxace schopna se zotavit z tělesné nebo duševní námahy, mírnit únavu, bolesti, úzkosti nebo deprese (Nešpor et al, 1994)²⁹.

Základním předpokladem ke zvládnutí relaxace je vhodná příprava – připravte si text a hudební doprovod.



Zvukovou inspiraci můžete nalézt např. z volně dostupného zdroje:

http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/audio/cd1_19_stopa.mp3

<http://www.ulozto.sk/xgE9Pu1/autogenni-trenink-mp3>

<http://www.drnespor.eu/relaxcz.html>

zakoupit na CD, např.:

[http://www.heureka.cz/?h\[fraze\]=Autogenn%C3%AD+tr%C3%A9nink%2C+mp3](http://www.heureka.cz/?h[fraze]=Autogenn%C3%AD+tr%C3%A9nink%2C+mp3)

Práce učitele:

Lidské tělo se již před desítkami miliónů let přizpůsobilo vzpřímené chůzi, která člověku umožnila nejen pohybovat se rychleji, ale zároveň umožnila uvolněné ruce výhodněji používat - k lovu, k práci – obdělání půdy, atp. Potřeba lidí opatřit si potravu lovem, chovem, obděláváním půdy a zpracováním různých přírodních zdrojů vytvářela podmínky k dostatku pohybové aktivity. Energie, kterou lidé získávali z potravy, tak byla dobře využita a nemohla se nadměrně ukládat do podkoží. Pokud je v těle velký přebytek energie, hromadí se formou zásobních látek – tuků. Tuk člověk k životu potřebuje (je součástí všech buněk, pomáhá



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

regulovat tělesnou teplotu, je zdrojem pro ukládání vitamínů, aj.). Pokud je však tuku příliš, může působit vznik celé řady onemocnění (např. obezity, cukrovky, kloubů) nebo být zdrojem osobní nespokojenosti. Má - li člověk nadváhu, obezitu, není to jen kosmetický problém, ale problém zdravotní.

Lidé se sedavým způsobem života mívají ochablé a zkrácené svaly, ale také mnohem častěji, než lidé s dostatkem pohybu, trpí výkyvy nálad, podrážděností až depresemi. V těle se hromadí tzv. stresové hormony na místo endorfinů – hormonů pohody, hormonů štěstí. Endorfiny vznikají při pravidelném pohybu v mozku člověka a člověk je vnímá jako příjemné. Vyplavují se též při hudbě a příjemném fyzickém kontaktu (např. opice si „vyrábějí“ endorfiny probíráním srsti, malé dítě se uklidní, když jej matka hladí, zpívá dítěti). **Čím více přirozeného pohybu, tím více endorfinů, tím více duševní pohody a zdraví. Mezi lidmi, kteří se rádi věnují pravidelné pohybové aktivitě, je mnohem méně pijáků, kuřáků a uživatelů léků.**

Dostatek pohybu proto patří k základním životním potřebám. Udržíme si tím nejen hezkou postavu, ale budeme se dobře cítit a náš organismus bude odolnější před onemocněním.

Přiměřená tělesná aktivita navíc působí příznivě na paměť a další kognitivní funkce (Volkow, 2011)³¹.

Ne vždy je možné jít si zaběhat do lesa nebo si jít zahrát např. ping – pong, aby se člověk cítil lépe. Pokud člověk pocítuje nepohodu, hledá rychlejší a pohodlnější způsoby, jak dosáhnout toho, aby se cítil lépe.

- *Jaké pocity má člověk, který cítí obavy, strach nebo nejistotu?*
- *Jsou svaly takového člověka napjaté nebo uvolněné?*
- *Pokud byste měli takovému pocitu přiřadit barvu, jaká barva by to byla?*
- *Jaké pocity má člověk, který si před tím zatancuje, zaběhá na hřišti? – Jak vypadá dech takového člověka.*
- *Cítili jste někdy radost z pohybu?*
- *Cítili jste úlevu např. po hodině náročnějšího tělocviku?*
- *Proč je důležitá pro tělo relaxace? (odpočinek, posílení imunity – odolnosti organismu).*

V této lekci si vyzkoušíme některé z mnoha možných způsobů, které nám mohou pomoci zahnat napětí nebo pocit stresu.

PRAKTICKÝ NÁCVIK

Podle situace a náročnosti zvolte v jedné vyučovací hodině jednu, maximálně dvě techniky k nácviku. Nácvik je určen pro celou skupinu dětí. Určete si předem pravidla pro nerušený průběh nácviku.

1. **Uvědomování si břišního dechu**

Ve stresu lidé břicho napínají, dokážete-li ho uvolnit, uvolnění se přeneso i do jiných částí těla a na psychiku. Břišní dýchání se dá nacvičovat ve vzpřímeném sedu nebo vleže na zádech s pokrčenýma nohama a s chodidly na podlaze. Uvědomte si, jak se břicho s nádechem pohybuje směrem od páteře dopředu a při výdechu směrem dozadu k páteři. Jenom si břišní dýchání uvědomujte, nic víc. Abyste snáze udrželi pozornost, můžete s nádechem v duchu říkat jedna, s výdechem jedna, s nádechem dvě, s výdechem dvě, s nádechem tři, s výdechem tři atd. Pokračujte tak dlouho, jak je to příjemné. Pak se protáhněte a otevřete oči.

2. **Hora**

Tento cvik využívá diferencovanou (částečnou) relaxaci. Částečnou (diferencovanou) relaxaci je možné včlenit i do normálních denních aktivit (např. při čekání na autobus si uvolnit pravou ruku). Postavte se zpříma s chodidly u sebe. Zavřete oči. Uvědomte si, jak je váha mezi chodidly rovnoměrně rozložena a zpevněte tělo ze zdola nahoru. Nejprve zpevněte lýtka, pak stehna a hýždě. Lopatky jdou dolů a k sobě, hlava je jakoby tažena vzhůru za nejvyšší místo na temeni. Stojíte pevně a vyváženě. Nyní budete uvolňovat svaly, které nepotřebujete k zachování pevného stoje. Uvolněte čelo, svaly kolem očí, ústa, čelist, hlasivky. Uvolněte také obě paže. Dokonce můžete uvolnit i některé svaly trupu a nohou a zůstat přitom stát pevně a zpříma. Stojíte pevně a uvolněně – nyní i v životě. Po chvíli otevřete oči, cvičení končí.

3. **Nebeské protažení:** Nohy jsou asi 10 cm od sebe, prsty zaklesněte do sebe, dlaně vytočte vzhůru a položte hřbety rukou na temeno. S nádechem napínejte paže a přejděte do výponu, pěkně se protáhněte, krátce zadržte dech. S výdechem se vraťte zpět na plná chodidla. Opakujte několikrát.

4. **Křídla:** Ve stoji spojném (s nohama u sebe) upažte dlaněmi vpřed a nedechněte se, trup se v horní části prohýbá vzad, hlava se mírně zaklání. Nyní vydechněte, předklánějte se a spojte dlaně natažených paží před tělem ve výši ramen. Pohyb plynule opakujte 3-5x.

5. **Opice:** Ve stoji rozkročném se nadechněte a vzpažte. S výdechem se prohnutě předklánějte, až se natažené ruce dostanou na zem, hlava je zdvižená. Pokud byste měli při provádění cviku problémy, můžete mírně pokrčit nohy v kolenou. S nádechem se vraťte do výchozí polohy. Opakujte asi 3x.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- 6. Hadí protažení:** Ve vzpřímeném stojí propleťte prsty za zády. Propnutím paží, tahem lopatek k sobě a záklonem hlavy proved'te hrudní záklon. S výdechem se vracíte nazpět do vzpřímeného stoje, prsty u rukou zůstávají propletené, ale paže se uvolní. Opakujte asi 3–5x.
- 7. Trojúhelník:** Postavte se do širokého stoje rozkročného, upažte. S výdechem se uklánějte vpravo, pravá ruka se dotýká zevní strany levé nohy, vnitřní strana levé paže jde k levému uchu. S nádechem se vracejte do vzpřímeného stoje, s výdechem na opačnou stranu. Cvičíte na obě strany asi 3x.

Zdroj: Využití techniky č. 1 – č. 7 (Nešpor et al, 1994)²⁹, viz také Doporučené odkazy.

Autogenní trénink³²

Autogenní trénink je zřejmě nejrozšířenější relaxační technika a ve své původní podobě má dvě formy.

V základní formě se postupně nacvičuje navozování pocitů tíhy a tepla v těle, klidné srdeční a dechové činnosti, pocitu příjemného tepla v oblasti břicha a chladného čela. Nácvik jednotlivých dovedností do jejich dobrého zvládnutí trvá několik týdnů a má probíhat vícekrát denně po pěti až patnácti minutách. Relaxaci lze i přizpůsobit možnostem a potřebám současného člověka. Tuto techniku relaxace ve smyslu uvolnění je možné použít i pro snadnější usnutí, kdy relaxovaný stav přejde ve spánek.

Autogenní trénink je možné provozovat vleže nebo vsedě. Pro začátečníky se doporučuje spíše horizontální poloha, protože v ní se uvolnění dosahuje snáze. Po nějaké době nácviku je pak již možné relaxovat třeba v lavici nebo u stolu (v poloze člověka opřeného nebo volně skloněného dopředu). Je dobré zajistit klidné, dobře větrané prostředí.

Po zvládnutí základní formy – lze do relaxace vřadit autoinstrukce, autosugesce – tj. vlastní slovní formulky zaměřené na to, co konkrétně potřebujete. Například kuřák, který se chce odnaučit kouřit, si sestaví větu o lhostejnosti vůči cigaretám, úzkostný žák si bude představovat své klidné úspěšné vystoupení před třídou a pedagogem...

INSTRUKCE – autogenní trénink (zkrácená forma)

CELKOVÉ UVOLNĚNÍ

Pohodlně se položte, zavřete oči, nadechněte se, zadržte dech, napněte svaly celého těla včetně krku a obličeje.

Pomalou vydechujte a uvolňujte se. Celé tělo se uvolňuje, obě ramena, obě paže od ramen až po prsty, obě dolní končetiny, trup, krk, i obličej.

Uvolněné tělo těžkne, cítíte tíhu v ramenech, pažích, ztěžkly obě dolní končetiny, celý trup i hlava.

Máte pocit, jako byste se bořili do podložky, na které ležíte, jakoby Vás to tam táhlo

Je to příjemný pocit.

RUCE

Cítíte teplo v končetinách, teplo v obou pažích, od prstů až po ramena.

Obě paže jsou teplé, prohřáté.

NOHY

Cítíte teplo v obou dolních končetinách. Teplo, příjemné teplo v obou dolních končetinách.

DECH

Klidně, volně dýcháte, dech proudí sám od sebe, jen jej pozorujete.

Vzduch klidně necháváte proudit do hrudníku i do břicha.

Vnímáte a uvědomujete si klidný dech a příjemný pocit klidu.

TEP SRDCE

Procitujete klidný tep, srdce pracuje klidně, pravidelně a spolehlivě, a vy vnímáte svůj tep.

Pozorujete a cítíte tep vlastního srdce.

TEPLO V BŘÍŠE

Pocitujete teplo v břiše, v celé dutině břišní se šíří příjemné teplo, teplo v břiše a příjemný pocit.

CHLAD NA ČELE

Vaše čelo je chladné, cítíte příjemný chlad na čele a na spáncích, chladné čelo jako byste cítili chladný vánek, větřík.

CELKOVÝ POCIT

Podařilo se Vám uvolnit se. Jste uvolněnější než na začátku cvičení.

Zkontrolujte jednotlivé části těla, zda jsou uvolněné.

Pokud ještě někde cítíte napětí, pokuste se v těchto místech uvolnit.

Je Vám příjemně. Cítíte v sobě klid, uvolnění, vyrovnanost.

UKONČENÍ

Teď se připravte na konec cvičení. Až se Vám bude chtít cvičení ukončit, tak se zhluboka nadechněte, vydechněte, otevřete oči a posadte se. Energicky se protáhněte, zacvičte si pažemi, cítíte v sobě klid, vyrovnanost a současně příliv nové síly a energie.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Relaxace je opravdu účinným nástrojem pro obnovu nebo zachování stavu harmonické rovnováhy. Relaxace přispívá rovněž k zvýšení pozornosti, pomáhá u žáků zvyšovat sebedůvěru, zdokonalovat paměť a soustředění a umožňuje tak zlepšovat kvalitu procesu učení.

Po více nebo méně intenzivní duševní nebo tělesné aktivitě umožňuje relaxace žákovi dosáhnout stavu pohody, klidu a harmonického soustředění pro příští činnost (ať už je to další školní výuka, hudební výchova, nebo jídlo, návrat domů atd.).

Metoda progresivní svalové relaxace podle E. Jacobsona³³

Tato metoda využívá k dosažení celkové tělesné a duševní relaxace střídavé napínání a uvolňování svalových skupin.

Je vhodná pro ty, pro které jsou klidové relaxační metody až příliš klidné a neudrží při nich pozornost. Jacobsonova progresivní relaxace je dynamičtější a člověk je při ní mnohem aktivnější než u výše zmíněné techniky uvolnění autogenním tréninkem.

Uvolnit se tímto způsobem lze kdykoli během dne (jen po jídle je lepší nechat hodinový odstup). Nejlepší je cvičit vleže na zádech na nepříliš měkké podložce. Zpočátku může být obtížné soustředit se plně jen na prováděné cviky, proto je dobré zajistit klidné prostředí.

Nácvik vyžaduje čas a trpělivost – probíhá běžně několik týdnů až měsíců.

Pro účinné zvládnutí techniky je třeba cvičit vícekrát denně.

Pro začátek začneme nacvičovat relaxování ruky.

Zatneme vší silou ruku v pěst a několik vteřin vydržíme v napětí. Zkusíme si uvědomit, kde a jak toto silné napětí vzniká. Potom ruku naprosto uvolníme a vědomě zaznamenáme rozdíl mezi uvolněním a předchozím napětím. Pokud zvládneme napětí a uvolnění ruky, můžeme dále nacvičovat svaly hlavy (obličejové svaly – zamračení, sevření rtů, zvednutí obočí, pevné zavření víček....), dále cvičíme svalové partie zad, ramen a šíje, hrudník, břicho, bedra a nohy. Po zvládnutí jednotlivých kroků můžeme provádět celkové cvičení

Dodržujeme tento rytmus: 5 sekund napětí a 10 -15 sekund uvolnění.

Při cvičení je důležité správné, tj. uvolněné a samovolně probíhající, dýchání.

Vhodnější je dýchat nosem a dýchat do břicha i hrudníku. Dech necháme proudit úplně volně a klidně. Při napínání jednotlivých svalů zpočátku dochází současně i k napínání jiných svalů. Zapojit jen konkrétní svaly si vyžádá praxi, zmíněnou dlouhodobost cvičení.

INSTRUKCE - Progresivní relaxace

Zaujměte pohodlnou polohu vleže. Nohy máte volně vedle sebe, ruce volně položené.

Zavřete oči a soustředte se na plynulé dýchání. Necháváte dech volně proudit tělem dovnitř a ven.

Vnímejte své dýchání, soustředte se alespoň na deset vdechů a výdechů. Pak přecházíme k vlastnímu cvičení.

Začínáme od nohou a postupujeme vzhůru

CHODIDLA:

Zaměřte se na svá chodidla a kotníky – jemně je napněte tím, že tlačíte prsty na nohou vzhůru. Chvilí vydržte. Pak povolte prsty a uvolněte chodidla. Vnímejte, jak napětí mizí. Chodidla změkknou, cítíte v nich lehkost a uvolnění.

LÝTKA:

Soustředte pozornost na svá lýtka. Špičky a nártý nohou vzepřete vzhůru, patu prošlápněte, jako byste chtěli nohy nadzvednout mírně nad podložku, napněte svaly v lýtkách, vnímejte napětí.. Uvolněte, napětí mizí, svaly lýtek jsou uvolněné.

STEHNA:

Přitlačte kolena k sobě a uvědomte si, jak napětí ve svalectech narůstá. Uvědomte si své svaly ve stehnech. Chvilí vydržte ... a povolte. Opět cítíte uvolnění.

KYČLE A KŘÍŽ:

Sevřete hýždě k sobě a opatrně se prohněte v zádech. Pociťujete napětí v kyčlích a kříži... Uvolněte. Uvědomte si uvolnění ve svalectech. Cítíte tíhu v bocích a uvolnění v nohou, napětí nechte rozplynout.

BŘICHO A HRUDNÍK:

Napněte břišní svaly a svaly hrudníku tak, že se nadýchnete až do břicha a zároveň napnete a zpevníte svaly břicha a hrudníku. S výdechem hrudník a břicho uvolněte a nechte napětí vymizet.

PAŽE:

Zatněte pravou pěst tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí - uvolněte.

Vnímejte, jak napětí ze svalů mizí, pociťujte, že odtéká pryč prsty.

Zatněte levou pěst tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí...opět uvolněte.

Ohněte pravý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné....uvolněte.

Ohněte levý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné...uvolněte.

RAMENA A KRK:

Uvědomte si svá ramena. Svaly jemně napněte tak, že ramena vytáhnete k uším a stlačte zároveň dozadu. Cítíte napětí v ramenech a zátylku. Napněte svaly krku tím, že mírně zakloníte hlavu, chvíli tak vydržte. Povolte. Spustte ramena dolů a vnímejte, jak napětí z ramen a zátylku odtéká

OBLÍČEJ:

Napněte svaly kolem očí... uvolněte. Napněte čelisti tím, že pevně sevřete zuby...uvolněte.

Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí v hrdle...uvolněte.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sevřete pevně rty...uvolněte. Nakrčte čelo a zvedněte obočí...uvolněte, vnímejte, jak napětí z celého obličeje mizí pryč.

UVOLNĚNÍ V CELÉM TĚLE:

Zaměřte se na pocit uvolnění v celém těle, cítíte v něm příjemnou tíhu a uvolnění. Chvíli zas pozorujte svůj klidný dech. V těle nyní můžete pociťovat i mírné teplo, někdy i mírné brnění.

Někdo pociťuje ztěžknutí, někdo naopak lehkost ...

Pocity při uvolňování mohou být opravdu různé. V tomto stavu uvolnění a odpoutání od okolí můžete zůstat podle své chuti a možností. Počkejte do chvíle, kdy pociťíte opět chuť se protáhnout a rozhýbat.

UKONČENÍ

Začněte tak, že zahýbete prsty na nohou a na ruku, poté pomalu rozhýbejte další části těla. Můžete se protahovat a ještě chvíli ležet.

Celkově cvičení obvykle trvá přibližně 15 - 25 minut.

²⁹ Nešpor, K., Fischerová, D., Csémy, L., Pernicová, H.: *Příručka pro 21. století*. BESIP, Praha, 1994, str. 17-21

³⁰ Moore MJ, Werch CE. Sport and physical activity participation and substance use among adolescents. *J Adolesc Health*. 2005;36(6):486-93.

³¹ Volkow N. D. Physical activity may prevent substance abuse. *NIDA Notes* 2011; 23(4):2.

³² Autogenní trénink. [online], © FTVS 2012, cit. [11. 1. 2015], dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html>

³³ Metoda progresivní svalové relaxace podle E. Jacobsona [online], © 2014 BehejSrdcem.com, cit. [11. 1. 2015], dostupné z: <http://www.behejsrdcem.com/clanky/metoda-progresivni-svalove-relaxace-podle-e-jacobsona>

Kontrolní otázky:

Jak jste se cítili před cvičením a po cvičení?

Proč je pohyb důležitý?

Jakou barvou byste namalovali duševní pohodu?

SOUHRN LEKCE

Pokud je člověk vystaven stresu, který narůstá a nedochází k uvolnění, ohrožuje tím své zdraví duševní i tělesné.



Pohyb tělu prospívá i sluší



Odpočívat se musí



Alkohol a tabák je do pekla padák. S návykovými látkami si proto nic nezačíněj!



Relaxace je jednoduchá a účinná metoda, jak dosahovat vnitřního uvolnění.



12. Pracovní list - lekce č. 11

Barevný záznam pocitů v těle



Zdroj: veřejně dostupný z: http://pixabay.com/static/uploads/photo/2012/04/01/18/23/dancer-23876_640.png

Lekce č. 12 Hra kostkou – otázky, odpovědi, plnění úkolů

Klíčová slova: prevence rizikového chování, alkohol, cigarety, rizika, závislost

Výukové cíle:

- ověření a doplnění znalostí žáků,
- ověření postojů k alkoholu, tabáku, závislostem

Výuková metoda: skupinová práce – desková hra „Cesta labyrintem města“ (hod s kostkou, figurky se posunují po hracím poli: start – cíl : „cesta městem“)

Výukový čas: 1-2 hodiny (dle možností)

Tip pro učitele: deskové hry si lze pro výuku zapůjčit v Centru celoživotního vzdělávání Jezerka v Pardubicích nebo koupit u prodejce (viz Doporučené odkazy)

Pomůcky a zabezpečení:

- ❖ Dle počtu žáků zvolte 1 - 3 deskové hry „Cesta labyrintem města“
- ❖ 1 - 3 učitelé (vyškolené osoby, peer aktivisté, školní metodik prevence, apod.)
- ❖ stůl/stoly o rozměru minimálně 57 x 115 cm
- ❖ židle dle počtu žáků
- ❖ žetony, kartičky, kamínky nebo jiné malé hmotné věci do zásoby (cílem hry je nasbírat co nejvíce žetonů za správné odpovědi – nikoli se dostat první do cíle!)
- ❖ drobné odměny pro vítěze - počet vítězných družstev závisí na počtu deskových her (zpravidla 1 hra – 1 vítězné družstvo).

Práce učitele:

1. upřesněte si pravidla hry – metodika hry je součástí balení
2. rozdělení žáků do skupin (ideální jsou trojice, může být i více nebo méně)
3. vyberte si hrací karty (otázky) označené čísly 33 – 58, zamíchejte je a vložte do hracího pole dle herního plánu



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4. s žáky se dohodněte, na kterých hracích polích bude platit „bereš otázku/úkol“ s úmyslem, aby se otázky co nejvíce točily v oběhu a žáci se nenudili

Úvod do hry

Hra je zacílena na různé formy rizikového chování. Pro náš účel jsme vybrali pouze otázky, které se dotýkají námi zvolených témat – alkoholu a tabáku. Žáci si hravým způsobem doplní znalosti (důležité je učitelem sledovat hru a usměrňovat odpovědi žáků, jinak nelze optimálně na žáky působit a hra se stává „pouhou zábavou“ bez výchovného potenciálu).

NÁMĚT PRO VYUŽITÍ DIDAKTICKÉ HRY „CESTA LABYRINTEM MĚSTA“ K PREVENCI UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK, POPŘ. JINÝCH ZÁVISLOSTÍ

Otázky a nabídka odpovědí k zařazení do hry:

Počet otázek na téma alkoholu, tabáku a závislostí: 25

***Tip pro učitele:** Pozn.: čísla v závorkách vám pomohou v orientaci při výběru karet - odpovídají číselnému označení karet hry „Cesta labyrintem města“.*

1. Uved' alespoň 3 argumenty, kterými hráč obhájí svou závislost na automatech (č. 33)

- Nudím se; ty peníze, co jsem do toho investoval - musím dostat zpátky; potřebuji vyhrát; cítím, že mám svůj šťastný den, dnes to vyjde; potřebuji vyhrát;...

2. Vyjmenuj alespoň 3 látky, které jsou obsaženy v cigaretách (č. 36)

- nikotin – riziko závislosti, při vysoké koncentraci jedovatý pro nervové buňky
- oxid uhelnatý - jedovatý, zabraňuje přenášet kyslík vazbou na červené krvinky
- olovo, kadmium, rtuť – těžké kovy, ukládají se v játrech, ledvinách, poškozují imunitu, riziko rakoviny, snižují využití živin v organismu (bílkovin), vitamínů
- radioaktivní láky – polonium, izotopy olova – riziko nádorů
- močovina – jedovatá látka vzniká jako odpad, kterého se tělo přirozeně zbavuje
- formaldehyd, polycyklické aromatické uhlovodíky, nitráty – rakovinotvorné látky



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- oxidy síry, dusíku, dioxiny - jedovaté, poškozují vnitřní stěnu cév, plicní tkáň, játra, nervové buňky, snižují imunitu, zvyšují nároky na příjem vitamínů
 - aj. pesticidy, cukry, zvlhčovačla, dehty – směs pevných látek v kouři
- 3. Uved' alespoň 3 důvody, proč podle tebe začínají lidé užívat legální návykové látky (alkohol, tabák), (č. 37)**
- Zvědavost, nuda, snaha vyhovět jinému, partě, strhnout na sebe pozornost, únik od problémů, neschopnost řešit problémy jinak
- 4. Uved' 2 důvody proč je povoleno užívat legální návykové látky až od 18 let (č. 38)**
- Dokončuje se psychický i tělesný vývoj, menší předpoklad poškození než v době vývoje a dozrávání, dospělý člověk se jinak rozhoduje - vyspělejší uvažování, plná právní odpovědnost za sebe i své činy
- 5. Vyjmenuj alespoň 3 zástupce alkoholických nápojů (ot. č. 39) – otázku doporučujeme modifikovat např.: *jak určíme, že se jedná o alkoholický nápoj?* (dle zákona 379/2005 Sb. je alkoholický nápoj takový nápoj, který obsahuje nad 0,5 % objemových ethanolu)**
- 6. Vyjmenuj 5 rizik, která souvisejí s užíváním alkoholu (č. 41)**
- Např. vznik závislosti, zdravotní poškození, ztráta zaměstnání, vyčlenění z běžné společnosti, ztráta přátel, koníčků, páchání trestné činnosti, riziko úrazů, riziko být okraden, zbytečně zvýšené výdaje, které mohou v rodině chybět na důležitější věci, agresivita, ...
- 7. Uved', jak ohrožuje těhotná žena své dítě, když užívá legální návykové látky? (č. 41)**
- Poškození plodu – mentální a růstové retardace, jiné vrozené vady, zvýšené riziko potratu, úmrtí plodu
- 8. Vyjmenuj alespoň 3 orgány, které jsou poškozovány užíváním alkoholu. (č. 42)**
- Mozek – tlumí mozkovou činnost, riziko závislosti, smrt neuronů, riziko vzniku onemocnění – epilepsie, psychické poruchy – deprese; poruchy paměti!
 - Játra – poškození jaterních buněk – vede k zaplavování organismu odpadními látkami, nejmávanější cirhóza jater, rakovina jater
 - Žaludek – poškození sliznice - vředová choroba-bolesti žaludku, riziko náhlé smrti z prasklého vředu
 - Ledviny – regulují krevní tlak, vysoký krevní tlak - vede k poškození srdce a cév, riziko náhlé smrti



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

9. Uved' alespoň 3 příklady, jak může závislost na alkoholu ovlivnit ostatní členy rodiny. (č. 43)

- Zvýšený strach – o zdraví, peníze, z agresivity,
- Hádky – vztahové problémy, problémy s komunikací,
- Neřešení problémů – vede k nabalování, může končit rozvodem, strádáním dětí, sebevraždou, bezdomovectvím

10. Podle čeho lze podle tebe poznat, že je člověk závislý na alkoholu? (č. 44)

- Pravidelné a časté užívání alkoholu
- Utrácí hodně peněz za alkohol
- Upřednostňuje pití alkoholu před jinými důležitými povinnostmi
- Pije sám, nepotřebuje k tomu společnost, pije tajně
- Nedokáže si alkohol odepřít
- Pije denně
- Začíná mít kvůli alkoholu problémy – s lidmi, se zaměstnáním, v rodině

11. Pantomima „kouří jako fabrika“ – žáci musí uhodnout toto slovní spojení, lze napovědět, že jde o 3 slova. (č. 45)

12. Nakresli slovní spojení „opilý pod obraz“ – v časovém limitu (č. 46)

13. Vysvětli, kdo je abstinent? (č. 47) – doporučujeme doplnit podotázkami „kdo je konzument, pijan, alkoholik“

- Abstinent – nekonzumuje alkohol/tabák vůbec nikdy
- Konzument – příležitostně si dá alkohol, ale klidně se bez něj obejde
- Pijan/piják – často si dává alkohol pro lepší náladu
- Alkoholik – neobejde se téměř den bez alkoholu

14. Z následujících výroků vyberte ten, který je pravdivý:

Cigareta je droga (upřesněte tabák, ne el. cigareta)

Když mladý člověk kouří, je druhými považován za dospělého

15. Společně vymyslete reklamní slogan proti kouření. (č. 49)

- Např. „Kdo kouří, plíce své si vzbouří“; „nekuř, bude ti hůř“; „lepší líbat dívčí ret, než - li konce cigaret“!, apod.

16. Společně vymyslete reklamní slogan proti alkoholu (č. 50)

- Např. „Alkohol je světa bol“, „smutek v alkoholu neutopíš – umí plavat“; „alkohol je metla lidstva“

17. Vysvětli, co je to rizikové chování? (č. 51) – uveďte příklady rizikového chování

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Chování, které může vést k poškození zdraví vlastního či jiných, k narušení různých vztahů, majetková trestná činnost v (promiskuita, adrenalinové sporty, gamblerství, užívání drog, kouření, aj.)

18. Vyjmenuj 5 rizik, která souvisejí s užíváním nelegálních návykových látek. (č. 52)

- Např. vyčlenění z běžné společnosti, vznik závislosti, zdravotní poškození, ztráta práce, přátel, koníčků, páchání trestné činnosti)

19. Vysvětli, co je „závislost“ (č. 53) – uveď příklady

- Např. opakované, často nekontrolované chování, které má výraznou přednost před jiným chováním, bez ohledu na důsledky tohoto chování.

Znám např. závislost na alkoholu, tabáku, drogách, výherních automatech.

20. Vysvětli, co je „psychická závislost. (č. 54)

- rituální chování,
- nutkový pocit dělat něco opakovaně

21. Vysvětli, co je „fyzická závislost“. (č. 55)

- Závislost způsobena nějakou látkou, která se dostane do organismu a mění jeho fungování. Pokud se přestane užívat, způsobuje abstinenční příznaky. Co jsou abstinenční příznaky? – psychické a tělesné strádání, např. nesoustředěnost, nespavost, úzkost, bolest, pocit na zvracení, zvracení, aj. (podle užívané látky).

22. Vysvětli, co je abstinence. (č. 56)

- Zdrženlivost, odmítání, vzdání se drogy (tabák, alkohol, marihuana, jiné drogy)

23. Popiš, jak se chová skupina, která je agresivní. (č. 57)

- Nadává, kope do věcí, rozbíjí předměty, fyzicky útočí na ostatní

24. Uveď 3 možné způsoby chování člověka, který je agresivní. (č. 58)

- Křičí, uráží, mlátí ostatní, hází s věcmi, vysmívá se ostatním

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

SOUHRN:

Zhodnoťte společně s žáky:

- jak je hra bavila
- zda předchozí lekce jim pomohly správně zodpovědět otázky
- zda se dozvěděli nové věci
- jak se jim vzájemně spolupracovalo
- co je překvapilo
- zda by měli zájem ve hře pokračovat i s jinými tématy rizikového chování
- jaké další téma by je zajímalo

Prev - Centrum, s.r.o. – desková hra zaměřená na primární prevenci rizikového chování „Cesta labyrintem města“. Kontakt na: <http://www.cesta-mestem.org>

Evaluační dotazník

Jméno a příjmení:

Třída:

Datum vyplnění:

Hodnocené období (*upřesní učitel*): od _____ do _____

Každou otázku si pozorně přečti, rozmysli si odpověď, poté ji označ zakroužkováním nebo zatrhnutím „fajfkou“.

Jak často tě někdo pochválí?

- a) často b) občas c) zřídka d) nepochválí e) nevím

Byl/a jsi kárán/a?

- a) ne b) ano, zřídka c) ano, občas d) ano, často e) nevím

Byl/a jsi tělesně trestán/a?

- a) ne b) ano, zřídka c) ano, občas d) ano, často e) nevím

Byl/a jsi veselý/á, šťastný/á?

- a) často b) občas c) zřídka d) ne e) nevím

Měl/a jsi velký strach?

- a) ne b) ano, zřídka c) ano, občas d) ano, často e) nevím

Měl/a jsi kamaráda / kamarádku / kamarády?

- a) ne, byla jsem sám/ sama
b) ne, ale měl/ měla jsem známé
c) ano, mám kamaráda nebo kamarádku
d) ano, mám partu / jsem v partě

Nabídl Ti někdo v poslední době cigarety?

- a) ne b) ano c) nevzpomínám si

Nabídl ti někdo v poslední době alkohol?

- a) ne b) ano c) nevzpomínám si

Nabídl ti někdo v poslední době nějakou jinou drogu?

- a) ne b) ano c) nevzpomínám si

Nabídl ti někdo v poslední době udělat něco zakázaného?

- a) ne b) ano c) nevzpomínám si

otoč list



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zkusil/a jsi někdy v životě kouřit tabák?

- a) ne, nikdy b) ano, už jsem to zkusila c) ano, občas si dám
d) ano, kouřím docela pravidelně

Zkusil/a jsi někdy v životě pít alkohol, např.:

- Pivo:** a) ano, jen jsem to ochutnal/a b) zatím ne c) ne a ani to nechci
d) ano, občas si trochu dám

- Víno:** a) ano, jen jsem to ochutnal/a b) zatím ne c) ne a ani to nechci
d) ano, občas si trochu dám

Jiný: např. (likér, vodka, ...):

- a) ano, jen jsem to ochutnal/a b) zatím ne c) ne a ani to nechci
d) ano, občas si trochu dám

Míchaný nápoj (nealko + část alko):

- a) ano, jen jsem to ochutnal/ab) zatím ne c) ne a ani to nechci
d) ano, občas si trochu dám

Byl/ a jsi někdy v životě opilý?

- a) ne, ještě nikdy
b) ano
c) ano, ale už je to dávno
d) už si nevzpomínám

Návykové látky – látky, které způsobují závislost, jsou podle tebe:

- a) velké riziko
b) střední riziko
c) malé riziko
d) myslím si, že se to moc přehání
e) nevím

Zkus si vzpomenout na nejvýznamnější návykové látky, které tě napadnou a napiš je:

Jaká pohybová aktivita tě baví nejvíc (můžeš jich napsat i víc)?

Cítíš se zdravý/ zdravá?

- a) ano
b) ne

Zažil/a jsi v poslední době nějaký pěkný pocit? a) ano b) ne c) nevzpomínám si

Seznam použitých pojmů

Acetylcholin – mediátor - chemický přenašeč nervových vzruchů – v kolísající zásobě bývá uložen ve váčcích membrány nervové buňky, které při změně prostředí vylučují svůj obsah do synaptické štěrbině (mezera mezi neurony). Nervové dráždění probíhá na chemickém nebo elektrickém podkladě. Prostřednictvím acetylcholinu je regulováno nervosvalové napětí buněk. Blokáda acetylcholinu (např. prostřednictvím jedu „kurare“- tzv. šípový jed jihoamerických indiánů)⁽¹⁾ vede ke smrti ochrnutím dýchacího svalstva. Acetylcholin ovládá také vylučování mnoha dalších neurotransmiterů (např. glutamát, noradrenalin, adrenalin, dopamin, serotonin), některé fungují v celém mozku, jiné jen v určitých oblastech. (dopamin). Nedostatek acetylcholinu v mozkové kůře bývá příčinou Alzheimerovy choroby⁽²⁾.

Droga⁽³⁾ - jakákoli látka (substance), která je-li vpravena do živého organismu, může pozměnit jednu nebo více jeho životních funkcí (komise znalců Světové zdravotnické organizace, 1969). Definice je dost široká na to, aby zahrnovala všechny substance či hmotné látky, které mají i nemají příznivé postavení. Ať již přímo působí nebo nepůsobí na centrální nervovou soustavu a jsou přírodní či syntetické. Jsou sem tedy zahrnuty i léčiva. Definice se zdá být dost široká na to, aby sem byly zahrnuty veškeré přírodní nebo syntetické substance. Na druhé straně není zase až tak široká, aby se do ní daly zahrnout výlučně psychické faktory.

Limbecký systém⁽⁴⁾ – Limbecký systém přijímá nepřetržitě velké množství informací ze smyslů a nervových zakončení a také řady oblastí mozku. Je tvořen řadou korových a podkorových struktur mozku (hipocampus, amygdala). K základním funkcím limbeckého systému patří emoce a paměť, má však vliv také na motivaci a výrazně ovlivňuje jak psychické, tak tělesné a sociální funkce. V neuronech limbeckého systému se setkáme s řadou mediátorů jako jsou peptidy, oxid dusnatý (NO) a GABA, dopamin, noradrenalin, serotonin, acetylcholin, kyselinu glutamovou a také různé hormony. Díky činnosti limbeckého systému si náš mozek umí emoce nejen vytvářet a zažívat, ale emoční doprovod situací a událostí si také pamatuje – ukládá události s výrazným (kladným i záporným) emočním nábojem. Dominantní rolí hipokampu jsou paměťové funkce. Dominantní rolí amygdaly je zejména přiřazování emočního náboje událostem, situacím a vjemům a zhodnocení jejich významu (zejména potenciálního nebezpečí). Amygdala přispívá rovněž k zacentrování pozornosti na významné podněty.

Longitudinální (studie)⁽⁵⁾ – odvozeno od angl. „long“ – Longitudinální výzkum zahrnuje studování stejné skupiny jednotlivců po delší časové období. Data jsou shromážděna na počátku studie a poté můžou být získávána opakovaně během



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

celého trvání výzkumu. V některých případech může tato studie trvat několik desetiletí.

Prevalence – poměr počtu nemocných k celkovému počtu obyvatel. Zahrnuje celkový počet onemocnění sledované diagnózy nebo diagnóz ve sledovaném období, tj. počet nově zjištěných onemocnění (incidenci) a počet již dříve diagnostikovaných onemocnění (diagnóz) k celkovému počtu obyvatel.

(1) Vojenské zdravotnické listy. *Strychnin – historie a současnost*, [online], [cit. 11. 1. 2015], dostupné z: http://www.pmfhk.cz/vzl/vzl%203_2003/vzl3_7.pdf ROČNÍK LXXII, 2003, č. 3

(2) Wikiskripta.cz. *Acetylcholin*. [online], [cit. 11. 1. 2015], dostupné z: <http://www.wikiskripta.eu/index.php/Acetylcholin>

(3) Kachlák, P. *Návykové látky, rizika jejich zneužívání a možná prevence*. Výukový text, Praha 2005, [cit. 2014-12-12], dostupné z: <https://www.zkola.cz/rodice/socpatologjevy/zavislosti/Stranky/Z%C3%A1vislost-obecn%C4%9B---Petr-Kachl%C3%ADk-N%C3%A1vykov%C3%A9-l%C3%A1tky,-rizika-jejich-zneu%C5%BE%C3%ADv%C3%A1n%C3%AD-a-mo%C5%BE%C3%A1-prevence.aspx>

(4) Univerzita Palackého v Olomouci: E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc. Biologické vědy a nervová soustava. *Limbický systém*. 2011 [online]. Pfyziolfup.upol.cz [cit. 2014-12-19]. Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=845>

(5) Wikiknihovna.cz. *Longitudinální výzkum*. [online], [cit. 11. 1. 2015], dostupné z: http://wiki.knihovna.cz/index.php/Longitudin%C3%A1ln%C3%AD_v%C3%BDzkum

Doporučené odkazy a literatura

Publikace:

Kozák, J., T. Rizikový faktor kouření. Praha: KPK nakladatelství, 1992

Králíková, E., et al, Závislost na tabáku. *Epidemiologie, prevence a léčba*. Adamira, Břeclav, 2013, ISBN – 978-80-904217-4-5

Kříž, P. *Kdo jsem, jaký jsem*. Aktivita pro osobnostní a sociální výchovu k podpoře sebepoznání a sebepojetí. Aisis, 2005, ISBN 80-239-4669-2

Pešek, R., Nečesaná, K. *Prevence užívání tabáku, alkoholu a jiných drog u dospívajících*. Moderní metody pro nácvik psychosociálních dovedností zvyšujících sebedůvěru. Arkáda, 2009. ISBN 978-80-254-5971-3

Pešek, R., Vondrášková, A., Veselý, O. *Drogová závislost aneb Rychlý běh po krátké trati*. Poradenská příručka pro děti, dospívající a jejich rodiče. 2. upravené a doplněné vydání. Arkáda, ISBN 978-80-239-9405-6

Pospíšil, J., Závodná, L., S. Mediální výchova. I. vydání, Kralice na Hané, Computer Media, s.r.o., 2009.

Sovinová, H., Csémy, L., Kernová, V. *Užívání tabáku a alkoholu v České republice: Zpráva o situaci za období posledních deseti let*. Státní zdravotní ústav, 1. vydání, Geoprint, 2014

Zdraví plic v Evropě. Fakta a čísla. Závažnost onemocnění plic a význam respirační péče v Evropě. European lung Foundation. Grafico, 2013, ISBN 978-80-7471-076-6

Žaloudíková, I., Hrubá, D. *Normální je nekouřit, 1. - 5. díl*. Brno: 1. vydání, Masarykova univerzita, 2009

Internetové odkazy:

www.kurakovaplice.cz

www.drnespor.eu

www.vychovakezdravi.cz

Filmy:

Mechanismus vzniku závislosti na nikotinu (k lekci č. 2 O závislosti). Odvykání kouření [online] na www.odvykanikoureni.cz [cit. 2014-09-29]., dostupné z: <http://www.odvykani-koureni.cz/video/mechanismus-vzniku-zavislosti-na-nikotinu-54>

„Smrt na západě“ (k lekci č. 8 Rklama, dabing k dispozici na CCVJ):

<https://www.youtube.com/watch?v=AouzBH1zwM4>

„Radost s krátkým dechem“ – filmový příběh zamilovaných mladých lidí experimentujících s kouřením marihuany (výukový film): <http://filmykestazenizdarma.eu/radost-s-kratkym-dechem-2000/33>



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Didaktické materiály:

Prev - Centrum, s.r.o. – desková hra zaměřená na primární prevenci rizikového chování „Cesta labyrintem města“. Kontakt na: <http://www.cesta-mestem.org>

Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka, o.p.s., Pardubice. Kontakt: www.ccvj.cz – metodický materiál

Krajská hygienická stanice Pardubického kraje se sídlem v Pardubicích: Kouřící Zuzanka – model kouřící těhotné ženy (vhodné pro I. i II. stupeň ZŠ), Mechanický kuřák – ruční model kuřáka s „plícemi“.

Použité zdroje

1. Sovinová, H., Csémy, L., Kernová, V. *Užívání tabáku a alkoholu v České republice: Zpráva o situaci za období posledních deseti let*. Státní zdravotní ústav, 1. vydání, Geoprint, 2014
2. Sovinová, H., Csémy, L. *Užívání tabáku a alkoholu v České republice 2012*. Státní zdravotní ústav 2013. [online], dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/zavislosti/Uzivani_tabaku_a_alkoholu_v_Ceske_republice_2012.pdf, SZÚ, 2013, str. 2, 16.
3. MZČR. *Zpráva o zdraví obyvatel České republiky*, 1. vydání, Ministerstvo zdravotnictví České republiky, Praha, 2014, str. 9
4. Kalman, M. et al. *HBSC- Česká republika – 2010*. Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků. [online] © 2009 vychovakezdravi.cz, dostupné z: http://www.vychovakezdravi.cz/uploads/tinymce/files/hbsc_publicace_2010.pdf
5. Žaloudíková, I, Hrubá, D. *Normální je nekouřit, 5. díl*. Brno: 1. vydání, Masarykova univerzita, 2009, ISBN 978-80-210-5021-1
6. Hrubá, D. *Kouření a já*. Program výchovy k nekouření pro žáky 6.- 9. tříd základních škol. Brno, 1996
7. *Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období let 2013 – 2018*. MŠMT [online] © 2013 – 2014 MŠMT Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/28077>
8. Nešpor, K., et al. *Příručka pro život ve 21. století* [online], [cit. 2014-12-12]., dostupné z: <http://www.drnespor.eu/fitnew.doc>,
9. Nešpor, K. *Life Skills Training Program* [online], www.vychovakezdravi.cz. [cit. 2014-12-12]., dostupné z: http://www.vychovakezdravi.cz/uploads/tinymce/files/metodika-ve_skolnim-prostr-nespor.doc
10. MŠMT ČR. RVP ZV, *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Příloha č. 2 k Opatření ministra školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, č.j. MSMT – 2647/2013-210 (verze platná od 1.9. 2013 úplné znění upraveného RVP ZV)*, Praha 2013
11. Mladá fronta, a.s. *Zdravotnictví medicína. Zdraví e15. Počet obětí tabáku se za posledních 10 let ztrojnásobil* [online], Copyright 2015 Mladá fronta a. s. [cit. 2014-03-22], dostupné na: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/pocet-obeti-tabaku-se-na-svete-za-poslednich-10-let-ztrojnásobil-463942?category=ze-zahranici>
12. Králíková, E., et al, *Závislost na tabáku. Epidemiologie, prevence a léčba*. Adamira, Břeclav , 2013, ISBN – 978-80-904217-4-5, str. 23
13. Mediawiki. *Richard Doll*. [online] [En.Wikipedia.org.](http://en.wikipedia.org), [cit. 2014-10-09] ,dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Doll



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

14. Masarykova Univerzita v Brně. Používaná terminologie. *Droga*. Rektorát Masarykovy univerzity [online] www.rect.muni.cz, [cit. 2014-11-28]., dostupné z: <http://www.rect.muni.cz/drogy/POKUS/casti/slovník.htm>
15. Britské listy. *Děti propadají kouření nesmírně rychle*. Blisty.cz [online]. © 2002-08-30 [cit. 2014-12-19]. Dostupné z: <http://blisty.cz/art/11467.html>
16. Kachlík, P. Návykové látky, rizika jejich zneužívání a možná prevence. Výukový text, Praha 2005, [cit. 2014-12-12], dostupné z: <https://www.zkola.cz/rodice/socpatologjevy/zavislosti/Stranky/Z%C3%A1vislost-obecn%C4%9B---Petr-Kachl%C3%ADK-N%C3%A1vykov%C3%A9-l%C3%A1tky,-rizika-jejich-zneu%C5%BE%C3%ADv%C3%A1n%C3%AD-a-mo%C5%BE%C3%A1-prevence.aspx>
17. RDRN. Right Decisions Right Now. [online]. © 2014 RJRT [cit. 2014-12-19]. Dostupné z: <http://rightdecisionsrightnow.com/interactive/teacher/grade-5-6/act4.php>
18. Česká televize. *Kouřit v autě s dětmi bude do roka v Anglii trestný čin*. Česká televize. Kouřit v autě s dětmi bude do roka v Anglii trestný čin. © Česká televize 1996–2015 | English |, [cit. 2015-01-19], dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/svet/262067-kourit-v-aute-s-detmi-bude-do-roka-v-anglii-trestny-cin/>
19. Mafra,a.s. *Kouřit v autě s dětmi bude do roka v Anglii trestný čin* [online], © Copyright 1999–2015 MAFRA, a. s. [cit. 2015-01-19], dostupné z: http://zpravy.idnes.cz/koureni-v-aute-s-ditetem-bude-v-anglii-trestny-cin-fvc-/zahranicni.aspx?c=A140211_122950_zahranicni_js
20. Hrubá, D. *Tabákový průmysl a mladí lidé*. Tabák a zdraví. Čtvrtletník, SZÚ. Podle článku Cummingse a kol.: marketing to America's youth: evidence from corporate documents, Tobacco Kontrol 11, 2002, s. 5 - 17
21. PHD,a.s. Mediální slovník. *Reklama*. MediaGuru [online] © 2015 PHD, a.s. [cit. 2015-01-02], dostupné z: http://www.mediaguru.cz/?post_type=medialni-slovník&s=Reklama&searchsubmit=Hledat
22. PHD,a.s. *Reklama*. Definice reklamy. MediaGuru [online], © 2015 PHD, a.s. [cit. 2015-01-02]., dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Reklama>
23. PHD,a.s. Mediální slovník. *Skrytá reklama*. MediaGuru [online] © 2015 PHD, a.s. [cit. 2015-01-02]., dostupné z: <http://www.mediaguru.cz/medialni-slovník/skryta-reklama/>
24. PHD,a.s. Mediální slovník. *Product placement*. [online] © 2011 [cit. 2015-01-02]., dostupné z: <http://www.mediaguru.cz/medialni-slovník/product-placement/>
25. AION CS, s.r.o. *Předpis č. 40/1995 Sb. Zákon o regulaci reklamy a o změně a doplnění zákona č. 468/1991 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání, ve znění pozdějších předpisů*. [online], © AION CS 2010-2015 | [cit. 2015-01-02]., dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/1995-40>

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

26. Nešpor, K., Scheansová, A, *25 reklamních triků a jak se jim bránit. Podprahová reklama.* [online] *Dr. Nešpor* [cit. 2015-01-02]., dostupné z: www.drnespor.eu/r-trik3.doc.
27. Hrubá, D. *Kouření a já. Program výchovy k nekouření pro žáky 6.- 9. tříd základních škol.* V. Lekce: Reklama kouření. [cit. 2015-01-05], průsvitky č. 28, 29, s. L V-1-4, Masarykova Univerzita Brno, 1996.
28. Nešpor K., Csémy L. *Tělesná aktivita a návykové nemoci. Překvapivá zjištění.* Článek: Čes-slov Pediat 2013; 68 (1):57–60.
29. Nešpor, K., et al. *Příručka pro život ve 21. století* [online], [cit. 2014-12-12]., dostupné z: <http://www.drnespor.eu/fitnew.doc>, str. 8.
30. Moore MJ, Werch CE. Sport and physical activity participation and substance use among adolescents. *J Adolesc Health.* 2005;36(6):486-93.
31. Volkow N. D. Physical activity may prevent substance abuse. *NIDA Notes* 2011; 23(4):2.
32. Autogenní trénink. [online], © FTVS 2012, cit. [11. 1. 2015], dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html>
33. Metoda progresivní svalové relaxace podle E. Jacobsona [online], © 2014 BehejSrdcem.com, cit. [11. 1. 2015], dostupné z: <http://www.behejsrdcem.com/clanky/metoda-progresivni-svalove-relaxace-podle-e-jacobsona>.
34. Pešek, R., Nečesaná, K., *Prevence užívání tabáku, alkoholu a jiných drog u dospívajících.* Arkáda. Písek, 2009. ISBN 978-80-254-5971-3.
35. Sovinová H., Sadílek, P, Csémy, L. *Vývoj prevalence kuřáctví v dospělé populaci ČR. Názory a postoje občanů ČR k problematice kouření (období 1997–2010). Výzkumná zpráva.* SZÚ, 2011
36. Univerzita Palackého v Olomouci. E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc. *O limbickém systému v širších souvislostech – z pohledu antropologa.* [online]: Dostupné na: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=4916>, ze dne 5.12.2014.
37. Leblanc, J., *Jak odmítnout a neurazit.* Glanc. Astrosat Media, Praha, 2014, 18/27, str. 34–36.
38. Univerzita Palackého v Olomouci: E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc. Biologické vědy a nervová soustava. Limbický systém. 2011 [online] . [Pfyziolfup.upol.cz](http://pfyziolfup.upol.cz) [cit. 2014-12-19]. Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=845>.
39. Pospíšil, J. , Závodná, L., S. *Mediální výchova. I. vydání,* Kralice na Hané, Computer Media, s.r.o., 2009.
40. Sitná, D. *Metody aktivního vyučování. Spolupráce žáků ve skupinách.* Portál. 1. vydání, Praha, 2009, ISBN 978-80-7367-246-1.
41. Tichá, G. *Návykové látky. Projekt pro 2. stupeň ZŠ. Diplomová práce.* Praha, 2013.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Seznam příloh

- Příloha č. 1: Grafy¹: Počet kuřáků v ČR, Počet obětí tabáku
- Příloha č. 2: Foto: Richard Doll
- Příloha č. 3: Lekce č. 2 Dotazník Interview s dospělákem
- Příloha č. 4: Obr. Fyzická závislost je podmíněna vstupem drogy do organismu
- Příloha č. 5: Lekce č. 3 Limbické centrum – „centrum emocí“, našeho chování
- Příloha č. 6: Lekce č. 3 – skupinová práce- řazení pojmů dle nebezpečí ze závislosti
- Příloha č. 7: Lekce č. 3 Fagerströmův dotazník závislosti na nikotinu (adolescenti, dospělí)
- Příloha č. 8: Lekce č. 8 Výňatek ze zákona o regulaci reklamy²⁵
- Příloha č. 9: Lekce č. 8 Reklamní triky
- Příloha č. 10: Lekce č. 8 Pracovní list
- Příloha č. 11: Lekce č. 8 Ukázky prací žáků
- Příloha č. 12: Lekce č. 9 Dívka z reklamy na cigarety

Zásobník dalších nápadů

- Příloha č. 13: Pracovní list – Já a mé rozhodnutí (k využití se staršími žáky v lekci č. 6)
- Příloha č. 14: Deset dobrých důvodů proč žít bez drog
- Příloha č. 15: Zadávací list – projekt návykové látky – alkohol, tabák
- Příloha č. 16: Mýty a pravda o kouření

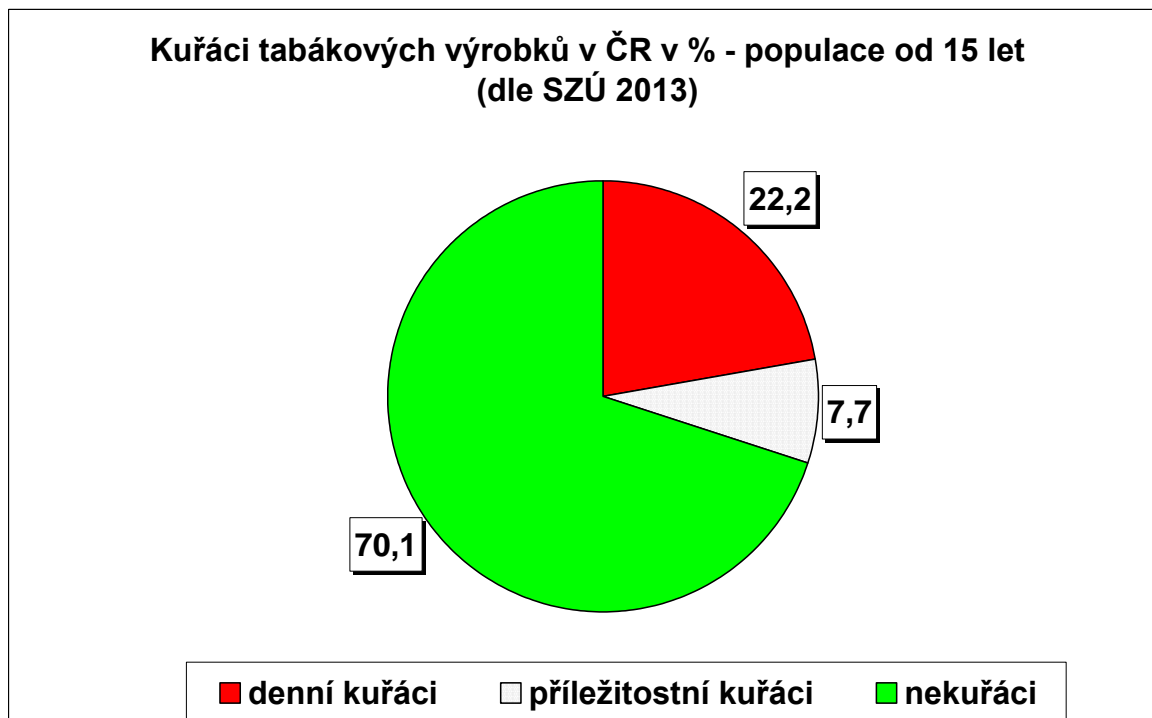


INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Přílohy

Příloha č. 1 – Grafy¹:

Počet kuřáků v ČR



Počet obětí tabáku současný a předpokládaný



Zdroj obrázku:

Králíková, E..Konference Intervence u kouřících pacientů, Pardubice, KHS Pk, 9.6.2009

Příloha č. 2 – Richard Doll

Richard Doll (narozen v r. 1912 – zemřel v r. 2005), významný britský vědec 20. století, z jehož práce vychází lékaři, Světová zdravotnické organizace ve svých doporučeních i vlády na celém světě při tvorbě zdravotní politiky. Dokázal a ověřil, že kouření způsobuje rakovinu plic a zvyšuje riziko dalších onemocnění. Dokázal, že kouření zkracuje průměrně život člověka o 10 let. Pronesl **„Smrt ve stáří je nevyhnutelná, v mladém věku zbytečná“**.



Zdroj obrázku: veřejně dostupný na:
http://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Doll#mediaviewer/File:Richard_Doll.jpg



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příloha č. 3 - Lekce č. 2 Interview s dospělákem

(S rodiči, babičkou, dědečkem, strýcem, tetou nebo jiným dospělým, kterého znáš.) Požádej, aby se Ti věnoval několik minut pro interview (čti intervju = rozhovor mezi vámi dvěma); vysvětli, že je to domácí úkol pro školu.

1. Když by ses znovu vrátil/a do školy, co jsem v ní teď já, a měl/a ses rozhodnout, **JESTLI BUDEŠ KOUŘIT: CO BYS UDĚLAL/A?**

2. **ZKOUŠEL/A JSI NĚKDY KOUŘIT?** 1. ANO 2. NE

Odpoví-li dotázaný "ANO", pokračuj dál otázkou č. 3.
Odpoví-li dotázaný "NE", přeskoč na otázku č. 5.

3. **KOLIK TI BYLO LET, KDYŽ JSI PRVNĚ ZKOUŠEL/A KOUŘIT?**

4. **JAK SE TO TENKRÁT STALO, kdo na to měl vliv?**

5. **CO SI MYSLÍŠ, co dnes působí na to, ŽE DĚTI JAKO JÁ ZKOUŠÍ KOUŘIT?**

6. **CO SI MYSLÍŠ, co by dnes naopak mělo ODRADIT DĚTI JAKO JSEM JÁ OD KOUŘENÍ?**

7. **CO BYS PORADIL/A MNĚ** nebo někomu v mém věku, kdo přemýšlí o tom, že zkusí kouřit, nebo o tom, že bude kouřit pravidelně?

Děkuji za rozhovor.

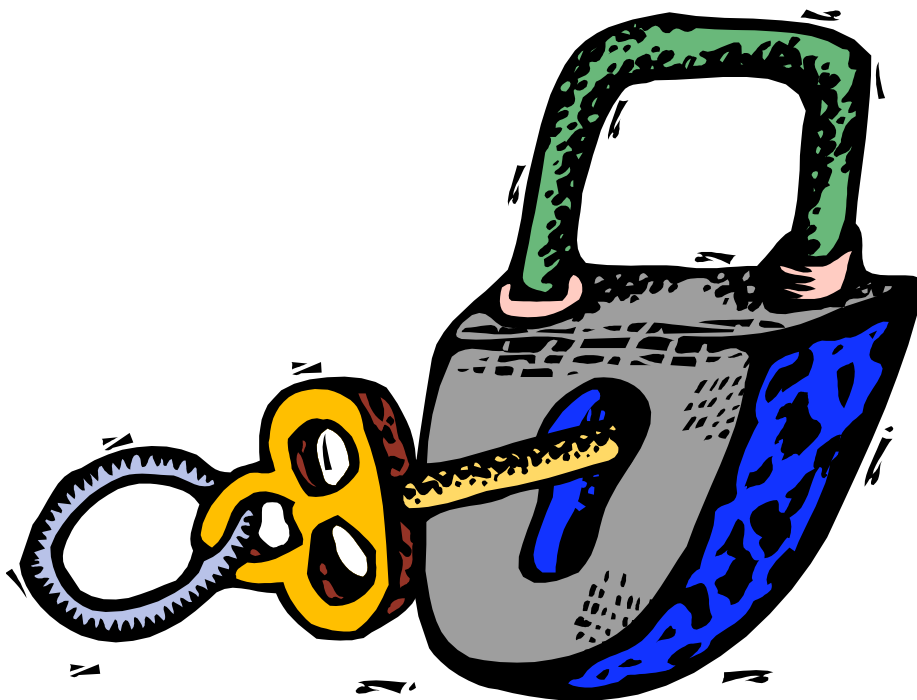
Zdroj: Hrubá, D. Kouření a já, 6. třída

Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

Strana 134

Příloha č. 4 – Lekce č. 2

Fyzická závislost je podmíněna vniknutím látky do organismu



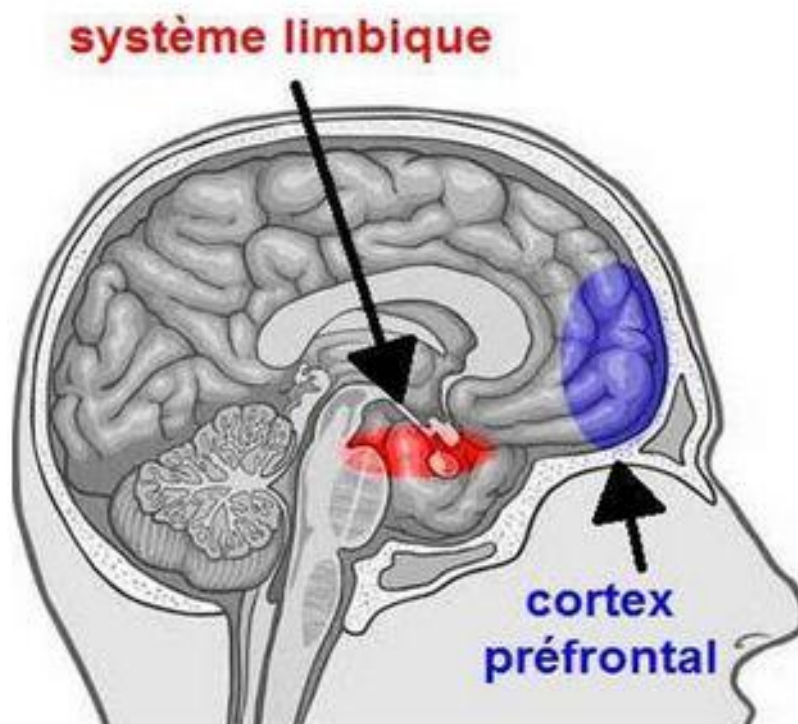
Pozn:

Klíč v zámku demonstruje nikotin (klíč) a acetylcholin-nikotinový receptor (zámek)

Zdroj obrázku: soukromý archiv autora

Příloha č. 5 - Lekce č. 3

Limbické centrum – „centrum emocí“, našeho chování



Definujte, co jsou emoce?

Zdroj obrázku: volně dostupný na: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=4916>

Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

Strana 136

Příloha č. 6 - Lekce č. 3

Skupinová práce – řazení pojmů dle nebezpečí ze závislosti

Pivo (Alkohol)
Tabák
Čokoláda
Hraní počítačových her
Marihuana
Láska
Vodní dýmka
Elektronická cigareta
Káva
Čaj
Běh, tanec (sport)
Energetické nápoje



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příloha č. 7 - Lekce č. 3

Fagerströmův dotazník závislosti na nikotinu (adolescenti)

1. Jak často kouříš?

denně	3 body
několikrát týdně	2 body
jednou týdně	1 body
občas, svátečně	0 bodů

2. Kolik cigaret obvykle za den ?

21 a více	5 bodů
16 - 20	4 body
11- 15	3 body
6 - 10	2 body
1 - 5	1 bod
nekouřím denně	0 bodů

3. Kolik cigaret obvykle za týden?

více než 1 krabičku	3 body
11-20	2 body
6-10	1 bod
1-5	0 bodů

4. Vybíráš si cigarety s filtrem?

NE, obvykle ne	1 bod
ANO, obvykle ano	0 bodů

5. Při kterých příležitostech obvykle kouříš?

1. na diskotéce	1;2;3 odpověď: 0 bodů
2. s partou	4;5;6 odpověď: 1 bod
3. s přítelem/příteľkyní	7;8 odpověď: 2 body
4. když se nudím	
5. když se mi něco nedaří	
6. když je mi smutno	
7. když mám strach	
8. když je mi bezvadně	

6. Kdy si zapaluješ první (ranní) cigaretu?

ještě doma	4 body
cestou (kouřit doma nesmím)	3 body
cestou (i když doma kouřit smím)	2 body
před vyučováním	2 body
o přestávce	1 bod
později (odpoledne, večer)	0 bodů

7. Kouříš i při nemoci, když jsi na lůžku?

ano	2 body
ne (doma kouřit nesmím)	1 bod
ne (i když doma kouřit smím)	0 bodů

8. Máš problémy, když z nějakých důvodů nemůžeš kouřit?

1. velkou chuť na cigaretu	Nemám problém: 0 bodů
2. nemohu se soustředit	1 odpověď: 1 bod
3. jsem nervózní, mám vztek	2 odpověď: 1 bod
4. jsem bez nálady, unaven(a)	3 odpověď: 2 b.
5. něco jako deprese	4 odpověď: 2 b.
6. vždycky si najdu možnost	5 odpověď: 2 b.
	6. odpověď: 3 b.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

9. Cítíš úlevu, když si po nějaké době abstinence můžeš zase zapálit?

- ano 1 bod
nic se neděje 0 bodů

10. Vdechuješ kouř do plic??

- ano, vždy 2 body
ano, většinou 1 bod
ne/zřídka 0 bodů

Součet bodů a hodnocení:

21 - 26 bodů	velmi silná závislost
16 - 20 bodů	silná závislost
11 - 15 bodů	středně silná závislost
6 - 10 bodů	slabší závislost
1 - 5 bodů	ještě není závislost, nebo jen slabá

Pokud jsi v součtu bodů nasbíral(a) méně než 5 bodů, je to velká výhoda – můžeš okamžitě přestat kouřit, aniž bys měl(a) vážnější problémy. Raději tedy zanech kouření dříve, než u tebe vznikne závislost nebo se projeví některé z mnoha onemocnění způsobených kouřením tabáku!

Máš-li *slabší závislost*, odvyknout kouření ti může působit lehčí potíže, než si zvykneš, že cigarety vlastně vůbec nepotřebuješ. Mohou ti pomoci dobří kamarádi, kteří nekouří anebo kteří jako ty už kouřit nechtějí. Hrajte společně různé zábavné hry, bavte se bez cigaret! Najdi si pravidelnou pohybovou aktivitu! Pochval se, kdykoliv si dokážeš cigaretu odepřít!

Střední závislost se může projevit větší chutí kouřit a pocitem nespokojenosti, když kouřit nemůžeš. Toto stadium vyžaduje určitou dávku trpělivosti – alespoň 3 týdny vůbec nekouřit, poté začnou potíže ustupovat. 3 týdny však nejsou pro rozumného kluka nebo holku tak moc v porovnání s tím, kolik krásných dní můžeš prožít svobodně. Za ušetřené peníze si udělej jinou radost! Každá cigareta, kterou si vědomě odepřeš, je krůček k velkému úspěchu – nekouřit. Najdi si čas na pravidelnou pohybovou aktivitu, pomůže ti v získání dobré nálady!

Poradit jak přestat kouřit, ti mohou specialisté na odvykání kouření.

Silná závislost na nikotinu je opravdu vážný problém, na který bys neměl/a být sám/sama.

Pro zdraví je důležité nekouřit, protože časem by se mohly objevit navazující problémy jako např. různé nemoci, problémy ve vztazích, na pracovišti, finanční problémy, duševní poruchy, aj. Abys problém zvládl/a, je důležité vše velmi dobře promyslet - v tom ti pomůže adiktolog (specialista na drogovou problematiku) nebo v poradně pro odvykání kouření (centrum pro závislé na tabáku). Najdi si je na internetu např. na www.slzt.cz.

Velmi silná závislost na nikotinu je psychická nemoc, která vyžaduje léčení. Nic však není ztraceno, pokud chceš přestat kouřit a máš k tomu jasný důvod – určitě se Ti to s pomocí odborníků a dobrých přátel podaří. Pravděpodobně však budeš potřebovat léky, které Ti pomohou překonat abstinenci příznaky.

Závislost je problém - čím dříve svůj problém začneš řešit, tím lépe pro tebe!



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Fagerströmův dotazník závislosti na nikotinu (dospělí)

- Jak brzy po probuzení si zapálíte první cigaretu?
 - do 5 min. 3 body
 - za 6-30 min. 2 body
 - za 31-60 min. 1 body
 - po 60 min. 0 bodů
- Je pro Vás obtížné nekouřit tam, kde to není dovoleno?
 - ano 1 bod
 - ne 0 bodů
- Které cigarety byste se nejméně rád vzdal/a?
 - té první ráno 1 bod
 - kterékoli jiné 0 bodů
- Kolik cigaret denně kouříte?
 - 10 nebo méně 0 bodů
 - 11-20 1 bod
 - 21-30 2 body
 - 31 a více 3 body
- Kouříte víc v prvních hodinách dne po probuzení než ve zbytku dne?
 - ano 1 bod
 - ne 0 bodů
- Kouříte, i když jste nemocný/á tak, že strávíte většinu dne na lůžku?
 - ano 1 bod
 - ne 0 bodů

Po sečtení získaných bodů hodnotíme závislost na nikotinu takto:

0 - 1 bod	žádná nebo velmi nízká
2 - 4 body	nízká
5 bodů	střední
6 - 7 bodů	vysoká
8 - 10 bodů	velmi vysoká

Závislost na nikotinu střední a vyšší hodnoty budou pro úspěšné odvykání pravděpodobně vyžadovat kromě překonávání psychické závislosti (návyků) podpůrnou léčbu za využití nikotinových či jiných léčiv. Obrátte se na svého lékaře nebo na specializované pracoviště (Centra pro závislé na tabáku).

Zdroj: Centrum pro závislé na tabáku v Pardubicích

Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

Příloha č. 8 – lekce č. 8 Výňatek ze zákona o regulaci reklamy

§ 3 Tabákové výrobky

(1) Reklama na tabákové výrobky¹⁰⁾ a rovněž sponzorování, jehož účelem nebo přímým či nepřímým účinkem je reklama na tabákové výrobky, jsou zakázány, pokud není dále stanoveno jinak. To platí též pro sponzorování akcí nebo činností, které se týkají několika členských států Evropské unie nebo jiných států tvořících Evropský hospodářský prostor nebo se konají v několika členských státech Evropské unie nebo v jiných státech tvořících Evropský hospodářský prostor nebo dosahují přeshraničních účinků jiným způsobem.

(2) Reklamou na tabákové výrobky se rozumí též

a) jakákoliv forma obchodního sdělení, jehož účelem nebo přímým či nepřímým účinkem je propagace tabákového výrobku,

b) distribuce tabákového výrobku zdarma, jejímž účelem nebo přímým či nepřímým účinkem je propagace tabákového výrobku nebo distribuce zdarma, která má takový přímý či nepřímý účinek v souvislosti se sponzorováním podle odstavce 1,

c) reklama, která se nezmiňuje přímo o tabákovém výrobku, ale využívá ochranné známky^{1a)}, emblému nebo jiného charakteristického rysu tabákového výrobku, pokud dále není stanoveno jinak.

(3) Za reklamu na tabákové výrobky se nepovažuje užití ochranné známky¹⁾ tabákového výrobku registrované nebo užívané pro tabákové nebo jiné výrobky nebo služby před účinností tohoto zákona na reklamu jiných než tabákových výrobků nebo služeb. Přitom způsob, jakým je informace o výrobku nebo službě šířena, musí být zřetelně odlišen od způsobu šíření informace o tabákovém výrobku.

(4) Zákaz reklamy podle odstavce 1 se nevztahuje na

a) reklamu v periodickém tisku²⁾, neperiodických publikacích³⁾, na letáčích, plakátech nebo v jiných tiskovinách nebo reklamu šířenou prostřednictvím služeb informační společnosti^{10a)} určených výlučně profesionálům v oblasti obchodu s tabákovými výrobky,

b) reklamu na tabákové výrobky ve specializovaných prodejnách tabákových výrobků nebo ve výkladní skříní a na přiměřené označení těchto prodejen,

c) reklamu na tabákové výrobky v provozovnách, ve kterých se prodává nebo poskytuje široký sortiment zboží nebo služeb, jedná-li se o reklamu umístěnou v té části provozovny, která je určena k prodeji tabákových výrobků,

d) sponzorování motoristických soutěží a sponzorskou komunikaci v místě konání, nejedná-li se o sponzorování akcí nebo činností, které se týkají několika členských států Evropské unie nebo jiných států tvořících Evropský hospodářský prostor nebo se konají



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

v několika členských státech Evropské unie nebo v jiných státech tvořících Evropský hospodářský prostor nebo dosahují přeshraničních účinků jiným způsobem,

e) publikace, které jsou tištěné a vydávané ve třetích zemích, pokud nejsou především určeny pro vnitřní trh Evropské unie.

(5) Reklama na tabákové výrobky podle odstavce 4 písm. a) až d) musí obsahovat zřetelné varování tohoto znění: "Ministerstvo zdravotnictví varuje: kouření způsobuje rakovinu", a to v rozsahu nejméně 20 % reklamního sdělení. U písemné reklamy musí být text varování uveden na bílém podkladu uspořádaném podél spodního okraje reklamní plochy v rozsahu nejméně 20 % této plochy. Text musí být vytištěn černým velkým tučným písmem tak, aby dosáhl celkovou výšku nejméně 80 % výšky bílého podkladu. Reklama šířená audiovizuálním způsobem musí obsahovat titulky s varováním podle vět první a druhé.

(6) Reklama na tabákové výrobky podle odstavce 4 písm. a) až d) nesmí

a) být zaměřena na osoby mladší 18 let, zejména zobrazením těchto osob nebo užitím prvků, prostředků nebo akcí, které takové osoby převážně oslovují,

b) nabádat ke kouření slovy nebo například tím, že zobrazuje scény s otevřenými krabičkami cigaret nebo scény, kde lidé kouří nebo drží cigarety, balíčky cigaret nebo jiné tabákové výrobky nebo kuřácké potřeby.

(7) V reklamě podle odstavce 4 se zakazuje bezplatné dodávání vzorků tabákových výrobků široké veřejnosti, mající za cíl propagaci tabákového výrobku.

§ 4 Alkoholické nápoje

Reklama na alkoholické nápoje¹²⁾ nesmí

a) nabádat k nestřídmému užívání alkoholických nápojů anebo záporně či ironicky hodnotit abstinenci nebo zdrženlivost,

b) být zaměřena na osoby mladší 18 let, zejména nesmí tyto osoby ani osoby, které jako mladší 18 let vyhlížejí, zobrazovat při spotřebě alkoholických nápojů nebo nesmí využívat prvky, prostředky nebo akce, které osoby mladší 18 let oslovují,

c) spojovat spotřebu alkoholu se zvýšenými výkony nebo být užitá v souvislosti s řízením vozidla,

d) vytvářet dojem, že spotřeba alkoholu přispívá ke společenskému nebo sexuálnímu úspěchu,

e) tvrdit, že alkohol v nápoji má léčebné vlastnosti nebo povzbuzující nebo uklidňující účinek anebo že je prostředkem řešení osobních problémů,

f) zdůrazňovat obsah alkoholu jako kladnou vlastnost nápoje.

Příloha č. 9 – lekce č. 8

REKLAMNÍ TRIKY

REKLAMA SE SNAŽÍ



OHRŮMOVAT:

tento druh je
nový, lepší,
účinnější
než jiné



SROVNÁVAT:

tento výrobek je
super mezi všemi



SYMBOLIZOVAT:

tento výrobek má
proslulou značku



SEXUÁLNĚ PŘITAHOVAT:

tento výrobek
je pro úspěšné
muže, krásné
ženy



PROHLAŠOVAT:

tento výrobek používají
tak slavní lidé, jako je...

Zdroj obrázku: Hrubá, D., Kouření a já. V. Lekce – reklama kouření, Průsvitka č. 28

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

REKLAMNÍ TRIKY REKLAMA SE SNAŽÍ



ZAUJMOUT SNOBY:

tento výrobek používají
lidé "společenské
smetánky"



DÁT ZDÁNÍ MÓDNOSTI:

tento výrobek musí mít
prostě každý

DÁT ZDÁNÍ ZDRAVÍ:

tento výrobek je dobrý
pro zdraví, zdravější,
zlepší vaše zdraví



VYSMÍVAT SE:

jste sám
(sama)
proti sobě



DÁT ZDÁNÍ ZÁBAVY:

tento výrobek vám přinese požitek,
radost, potěšení

Zdroj obrázku: Hrubá, D., Kouření a já. V. Lekce – reklama kouření, Průsvitka č. 28

Příloha č. 10 – lekce č. 8 Pracovní list

REKLAMA A SKUTEČNOST

DOJMY Z REKLAMY	TRIKY REKLAMY	CÍLE REKLAMY

Zdroj: Hrubá, D., Kouření a já. V. Lekce – reklama kouření, Průsvitka č. 29

Příloha č. 11 – lekce č. 8

Ukázky soutěžních prací žáků na téma: „Kouření a já aneb dělá cigareta image?“

Kouření

Ondřej Svoboda, Ladislav Němec,
Jan Hlaváček, Jan Turanský
9.A - ZŠ Třemošnice

Kouření je špatná věc,
kuřák říká: „Je to kec.
Vem si jedno cigáro,
nepoletíš na áro.“

Pak si vezmeš druhou, třetí,
peníze už z okna letí.
Za chvíli se hroutí svět,
už to nejde vrátit zpět.

Ted' už nemáš ani „floka“,
bereme tě jako cvoka.
Pak je noční můra,
odvykací kůra.

Když pak vidíš cigáro,
už máš pěkně nahnáno.
- Ted' už je to v pohodě,
jointa necháš v záchodě.

Zdroj: archiv Krajské hygienické stanice Pardubického kraje

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



2. místo v soutěži: Šárka Hanusová, 12 let (1. ZŠ Litomyšl)



Zdroj: archiv Krajské hygienické stanice Pardubického kraje

3. místo v soutěži: Chalupníková, Sedmíková (ZŠ IV. Nám. Míru, Svitavy)



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost
PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Fotografie -vernisáž „Kouření a já aneb dělá cigareta image?“ (Pardubice, 2004)



Zdroj: archiv Krajské hygienické stanice Pardubického kraje

Příloha č. 13 – lekce č. 9

Dívka z reklamy NA CIGARETY

CIGARETY OBSAHUJÍ NIKOTIN - DROGU, KTERÁ JE VÍCE NÁVYKOVÁ NEŽ HEROIN. BEZ OHLEDU NA TO
CÍLÍ TABÁKOVÉ FIRMY REKLAMU PŘEDEVŠÍM NA DĚTI. 85% KUŘÁKŮ ZAČÍNÁ PŘED SVÝMI
16. NAROZENINAMI. NESTAŇTE SE DÍTĚTEM Z REKLAMY NA CIGARETY.

ZÁVISLOST
Cigaretový nikotin je silná droga která pozměňuje činnost Vašeho mozku a je stejně návyková jako heroin.

VRÁSKY
Kouření snižuje pokrvené kůže. To vede ke vzniku vrásek a unavené vyhlízející pokožce.

OČI
Čím více kouříte, tím více si zvyšujete možnost vzniku očního rakaku - stavu, který může vést ke slepotě. Riziko se při kouření zvyšuje o 50 %.

ÚSTA
Kouření je nejvíce nebezpečným způsobem vzniku rakoviny rtů, jazyka a ústní dutiny. Vytváří zapáchající dech a poškozují dásně - již v raném věku.

KUŽE
Z tabákového kouře žlutnou prsty a poškozují se nehty.

HRTAN
Čtyři z pěti případů rakoviny jícnu jsou způsobeny kouřením. Při pronikání kouře jícnem kondenzují karcinogenní látky na Vaší sliznici.

LUPĚNKA
Kuřáci mají lupénku 2x častěji než nekuřáci. Lupénka je svědivá vyrážka, jejíž červené nebo stříbrné skvrny se mohou objevit na jakémkoli místě na těle.

SRDCE
Kouření je hlavní příčinou infarktu, na které umírá nejvíce lidí. Do jedné minuty od Vašeho prvního sluknutí začne Vaše srdce bít rychleji. Vaše cévy se zužují, zvyšuje se krevní tlak a činnost Vašeho srdce se tak podstatně zatíží.

PLÍCE
Když kouříte, je 20x více pravděpodobně, že zemřete na rakovinu plic. Ale důlně

Zdroj: volně dostupné na <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/edukacni-materialy.html>



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zásobník dalších námětů

Příloha č. 14



Pracovní list – Já a mé rozhodnutí

(k využití se staršími žáky v lekci č. 6)

Cíl: sebezpoznání

1. O čem jsi ty sám/sama naposledy rozhodoval/a? (např. kam pojedeme na výlet s rodinou, co se bude vařit k obědu,...)

2. Tvé rozhodování bylo pro tebe:

- a) těžké
- b) lehké

3. Na čem záleželo Tvé poslední rozhodnutí? Podle čeho ses rozhodoval/a?

4. Komu si svým rozhodnutím prospěl?

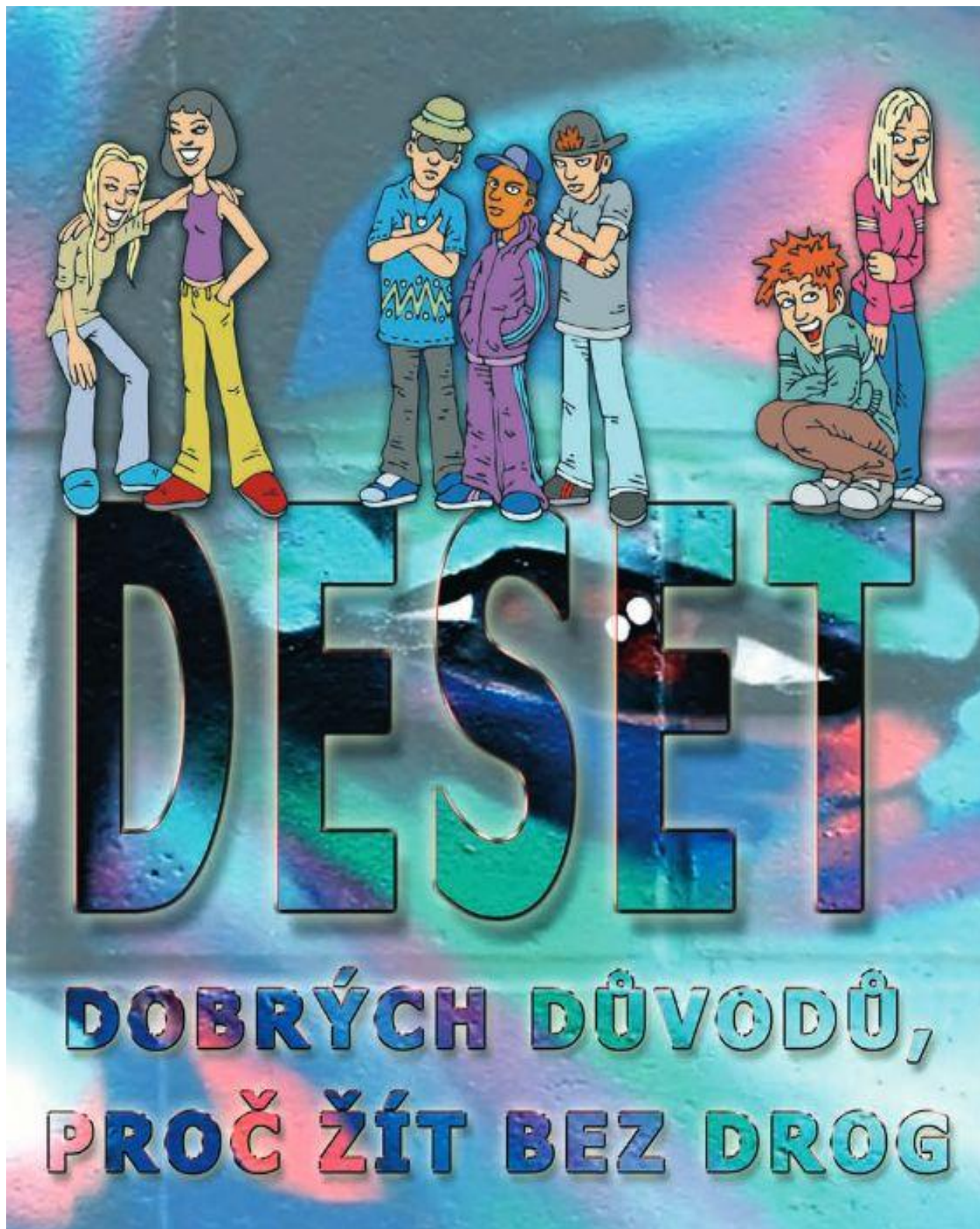
- a) hlavně sobě
- b) hlavně někomu jinému.....(doplň)
- c) nikomu
- d) sobě i jiným
- e)

5. Jaké vlastnosti má podle tebe ideální kamarád/kamarádka?

6. Chtěl/a bych být jako.....(doplň, kdo z dospělých lidí je pro Tebe největším vzorem, nebo koho sis nejvíce oblíbil/a, můžeš doplnit proč)

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příloha č. 15 Deset dobrých důvodů proč žít bez drog



Zdroj: Státní zdravotní ústav Praha, volně dostupné z:
http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/letaky/10_dobrych_duvodu.pdf

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

1. LEPŠÍ ZDRAVÍ



Drogy, ať přijímané kouřením nebo injekčně, zvyšují riziko nemoci a snižují imunitu organismu. U lidí, kteří berou drogy, se častěji vyskytují chronická onemocnění, jako např. nádory, žloutenky, AIDS, oslabení celkové odolnosti nebo kožní nemoci. Alkohol a drogy navíc zvyšují riziko úrazu, dopravní nehody nebo násilného konfliktu se zdravotními následky.

2. VÍCE SVOBODY



Svobodné rozhodování o svém chování je u lidí navyklých na drogu značně omezené. Stálá potřeba drogy je odvádí od zájmů a koníčků, sportu a zábavy, i od každodenních studijních nebo pracovních povinností. Pro mnoho závislých mladých lidí je život s drogou životem v nesvobodě, aniž si to dovedou přiznat.

3. VÍCE DUŠEVNÍ POHODY



Drogy vedou k poruchám duševního zdraví. Tyto poruchy mohou být přechodné po dobu, kdy je člověk pod vlivem drog. Někdy ale duševní potíže přetrvávají mnohem déle, nebo dokonce mají trvalý charakter.

4. VÍCE SPOKOJENOSTI VE VZTAZÍCH K RODINĚ A PŘÁTELŮM



Lidé, kteří neberou drogy a nezneužívají alkohol, mají lepší vztahy s rodiči a přáteli. Projevují se jako samostatnější, nezávislejší a odpovědnější. V partnerských vztazích jsou spokojenější a šťastnější.

5. JASNÁ MYSL



Alkohol i jiné drogy nepříznivě ovlivňují funkci našeho mozku. Zhoršují paměť, soustředění a schopnost se učit. To platí prakticky pro všechny drogy a také pro tlumivé léky ze skupiny benzodiazepinů.

6. VÍCE RADOSTI Z KONÍČKŮ A ZÁJMŮ VE VOLNÉM ČASE



Ten, kdo žije bez drog, má větší možnosti rozhodovat se mezi různými dobrými způsoby trávení volného času. Může cvičit, plavat, relaxovat, jít za kulturou, starat se o zvířata atd. Závislý člověk tuto možnost svobodné volby ztrácí.

7. VĚTŠÍ ÚSPĚŠNOST VE ŠKOLE I V PRÁCI



Drogy zhoršují poznávací schopnosti a to má dopad na prospěch ve škole a na úroveň vzdělání. I v práci se lépe prosadí lidé zdraví a psychicky vyrovnaní. Navíc řada zaměstnavatelů u nás i v zahraničí testuje své zaměstnance na přítomnost drog. Některé testy (zejména vyšetření vlasů) dokážou odhalit drogy v těle i za velmi dlouhou dobu.

8. LEPŠÍ SCHOPNOST PŘEKONÁVAT PROBLÉMY



Rychle se proměňující podmínky současného života přináší také problémy, s nimiž se člověk musí neustále vyrovnávat. Problémy lépe vyřeší člověk, jehož mozek a psychika fungují normálně. Takový člověk se dokáže lépe uvolnit a odreagovat, umí se svěřit a poradit si. S chladnou a strážlivou hlavou se i velké problémy zvládají lépe.

9. VÍCE PENĚZ NA DOBRÉ VĚCI



Peníze nevydané za drogy je možno používat ke svému účelku, k prospěchu blízkých lidí nebo k jinému dobrému účelu. Je to lepší, než sloužit drogovému dealerovi.

10. LEPŠÍ VZHLED



Zdravý životní způsob se příznivě odráží na vnějším vzhledu. Lidé spokojení se svým vzhledem mají větší sebevědomí, jsou optimističtější vzhledem k budoucnosti a jistější ke svému okolí. Naproti tomu lidé, kteří berou drogy, působí nezdravě, častěji se u nich objevují kožní nemoci, pobledlost a někdy i stopy po sebepoškození.

KAŽDÝ MÁ PRÁVO ROZHODNOUT SE SÁM PRO SVOBODNÝ ŽIVOT BEZ DROG.

Zdroj: Státní zdravotní ústav Praha, volně dostupné z:

http://www.szu.cz/uploads/documents/czcp/edice/plne_znani/letaky/10_dobrych_duvodu.pdf



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příloha č. 16

ZADÁVACÍ LIST – PROJEKT NÁVYKOVÉ LÁTKY

Skupina: ALKOHOL, TABÁK

Jména členů skupiny:

.....

Zadání:

Úkolem vaší skupiny je shromáždit informace k danému tématu a tyto informace (obrázky, texty...) použít při tvorbě posterů.

Formát posteru (plakátu) - velikost papíru A2.

Povinné údaje na posteru:

- ❖ Charakteristika příslušné látky.
- ❖ Způsob aplikace.
- ❖ Účinky a rizika na lidský organismus.
- ❖ Zajímavosti – například e-cigareta, vodní dýmka, co způsobuje alkohol v těhotenství.

Doporučené zdroje informací:

Literatura, časopisy, brožury k dispozici ve škole (kabinet přírodopisu):

- NEŠPOR K., CSÉMY L., PERNICOVÁ H. *Problémy s návykovými látkami ve školním prostředí*, Praha: Sportpropag a.s., 1998.
- PRESL J.: *Drogová závislost*, Praha: Maxdorf, 1994.
- GÖHLERT F., KÜHN F.: *Od návyku k závislosti*, Praha: Ikar, 2001.
- JOHN R., PRESL J.: *Drogy!*, Medea Kultur Praha s.r.o.
- Publikace *Likvidační životní styl*, nakladatelství Medea Kultur v rámci projektu „Řekni drogám ne!“

Internetové zdroje: www.drogy.cz, www.kurakovaplice.cz, www.bezcigaret.cz, www.krystalhelp.cz, <http://www.viscojis.cz/teens/index.php/pokozeni-zpsobena-alkoholem/150-142>, <http://tervan.ic.cz/obecne.html>, <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti.html>

Zdroj: Tichá, G. *Návykové látky. Projekt pro 2. stupeň ZŠ. Diplomová práce. Praha, 2013*

Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

Příloha č. 17 MÝTY A PRAVDA O KOUŘENÍ⁶

<p>Kouření je jen zlovyk</p>	<p>Kouření začíná zlovykem, zpravidla se však vyvíjí v chronické a postupně se zhoršující onemocnění. Patří mezi psychické poruchy a v lékařské dokumentaci má označení F 17.</p>
<p>Kuřák může přestat kouřit kdykoliv se m zachce</p>	<p>Tabák obsahuje nikotin, který je stejně silná droga jako heroin nebo kokain, závislost na nikotin vznikne u většiny kuřáků (až 85% kuřáků).</p>
<p>Při občasném vykouření cigarety nebo dýmky závislost nehrozí</p>	<p>Čím nižší je věk, tím vyšší je riziko i při občasném kouření.</p>
<p>V životě nás ohrožují jiné věci víc než kouření</p>	<p>Na následky kouření umírá víc lidí než v důsledku autohavárií, jiných úrazů, vražd, sebevražd, otrav a AIDS.</p>
<p>Dýmající komíny a výfukové plyny jsou pro naše zdraví nebezpečnější</p>	<p>V cigaretovém kouři je více než 4 000 chemických látek, stovky z nich jsou jedovaté a desítky z nich vyvolávají rakovinu. Kouření a znečištěný vzduch je násobení rizika.</p>
<p>Kuřáci se mohou také jako jiní lidé dožít vysokého věku</p>	<p>Na nemoci související s kouřením umírá každý druhý kuřák, z nich polovina umírá dříve, než kdyby nekouřili vůbec. Dlouhověkost je u kuřáků vzácná, bývá podmíněna vrozenou odolností.</p>
<p>Moderní lékařská věda umí léčit nemoci, kterými kuřáci trpí</p>	<p>Díky léčebným metodám se dožívá vysokého věku stále více nekuřáků, zatímco kuřáci umírají stejně jako před 50 lety.</p>
<p>Člověk je tvor smrtelný a je jedno na jakou nemoc jednou zemře</p>	<p>Nejčastěji umírají kuřáci na nemoci srdce a cév. Před smrtí mohou být léta ochrnutí (po mrtvici), žít s amputovanými končetinami (onemocněním cév). Těžká onemocnění plic (rozedma, chronický zánět průdušek, rakovina) člověka dusí.</p>
<p>Kouření je osobní věcí každého člověka a nikomu do toho nic není</p>	<p>Následky kouření jsou závažným společenským problémem, na jehož řešení se podílejí i ti, kdo nikdy nekouřili. Kuřáci také vážně ohrožují zdr nekuřáků.</p>
<p>Kuřáci přispívají do státního rozpočtu prostřednictvím daní</p>	<p>Přínos pro společnost z prodeje tabáku je menší než škody způsobené kouřením (výdaje léčbu, důchody, sociální podpora pozůstalým po předčasně zemřelých kuřácích, nevykonané práci, likvidace požárů způsobených kuřáky, opotřebení materiálů, budov, atd.)</p>
<p>Ekonomika státu by byla vážně ohrožena bez daní za tabák</p>	<p>Lidé by místo kuřiva kupovali jiné, užitečné a zdraví neohrožující zboží, stát by své daně získal z jiného zboží.</p>



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vaše připomínky k metodickému materiálu, zkušenosti z praxe a další náměty,
prosíme, adresujte na e-mail:

jana.nedbalova@khspsc.cz

PREVENCE UŽÍVÁNÍ TABÁKU A ALKOHOLU **Metodická příručka učitele 2. Stupně ZŠ**

I. Díl

Mgr. Jana Nedbalová a kolektiv

1. Vydání, 2015 Neprodejné

Vydavatel: CENTRUM celoživotního vzdělávání Jezerka, o.p.s.
Za Pasáží 657, 530 02 Pardubice, www.ccvj.cz

Tisk: MSD, spol. s r.o.,
Lidická 23, 602 00 Brno, www.msdbрно.cz

ISBN 978-80-260-7526-4