

Obor: 78-62-C/01 praktická škola jednoletá

Předmět: člověk a zdraví

Téma: zdraví a jeho ochrana | modelové situace a praktické ukázky odmítání návykových látek

Cíl: V rámci praktické školy jednoleté (78-62-C/01) seznamujeme žáky se speciálními vzdělávacími potřebami se základními návyky ohledně ochrany zdraví. V tomto bloku se zaměříme na rizika plynoucí z užívání návykových látek a jak těmto rizikům předejít. Určeno žákům s IVP pro individuální vzdělávání.

Pomůcky:

- A.** Propagační obrazové materiály proti kouření, požívání alkoholu a drog.



KOUŘENÍ ZPŮSOBUJE IMPOTENCI



Literatura:

1. SOBOTKOVÁ, Veronika a kol. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. 147 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4042-3.
2. MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. 312 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.
3. STŘEDA, Leoš, MARÁDOVÁ, Eva a ZIMA, Tomáš. *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. 111 s. ISBN 978-80-7290-480-8.

Realizace výuky:

1. Úvod: Definice návykových látek a závislosti. Škodlivost drog, cigaret a alkoholu ze zdravotního, společenského a estetického hlediska.
2. Jak odmítnout nabízenou cigaretu:
<http://zdravi-lekarna.cz/prevence/prevence-koureni>

Protidrogová prevence:

<http://zdravi-lekarna.cz/prevence/prevence-drogy>

3. Vlastní odborný výklad učitele dle osnovy:
 - Závislost – co to je závislost (neovladatelná touha po droze, tendence neustálého zvyšování dávky, psychické i fyzické nutkání brát drogu), abstinční příznaky, zdravotní, sociální, estetické a ekonomické důsledky závislosti.
 - Zdravotní rizika spojená s kouřením – postižení srdce a cév, postižení zažívacího ústrojí, onemocnění dýchacích cest, nádorová onemocnění - rakovina, rizika kouření v těhotenství.
 - Pasivní kouření – rizika pasivního (nedobrovolného) kouření, nekuřácké veřejné prostory, zákazy kouření, protikuřácký zákon.
 - Alkohol – účinky alkoholu na lidský organismus (opilost, otrava alkoholem, alkoholismus).
 - Zdravotní rizika spojená s alkoholem – snížení mozkové činnosti, otrava alkoholem – smrt, obezita, ohrožení, alkohol za volantem (ohrožení vlastního života i lidí kolem sebe).
 - Odsouzení pivařské kultury jako společenské normy.

- Alkoholismus – pravidelná konzumace alkoholu. „Alkoholik je člověk, kterému opakované pití alkoholu škodí v práci, v osobním životě, v rodině“.
- Rizika užívání drog – drogová závislost, porucha osobnosti, snížená výkonnost, **vězení**.
- Léčení závislosti – nejlepší je prevence; první krok – přiznání si problému, zjištění anamnézy, podpora v rodině a okolí, odvykací kúry.

4. Obrázky s principem:



Značka zákaz kouření



Značka zákaz konzumace alkoholu



Zákonné varování na cigaretách



Drogová závislost:

Fotografie pořízeny s odstupem pouhého půl roku, na počátku – 24 letá dívka, která začala užívat drogy (obrázek vlevo), změna vzhledu po šesti měsících (obrázek vpravo). Je to typické při užívání některých drog (např. zejména pervitinu): zhoršuje se hojení i drobných poranění, akné apod.

5. Pracovní listy: Přiřadte návykovou látku a nejčastější riziko.



- Cigarety
- Alkohol
- Drogy

6. Domácí úkol: Sehrajte scénku odmítnutí drogy od kamaráda. Inspirujte se videem.