

Vzdělávací obor: **Člověk a jeho svět**

Očekávaný výsledek učení: CJS-CJS-005-ZV5-025

Předvede v modelové situaci základní techniky odmítnutí návykových látek a posoudí vliv návykových látek a závislostního chování na zdraví člověka.

Popis úrovně Na cestě

- Žák předvede v modelových situacích nepřijetí potravin, zejména sladkostí a nápojů, od cizí osoby.
- Žák předvádí základní postupy při odmítání cigaret, alkoholu, drog.
- Žák vyhledává základní informace a vytvoří myšlenkovou mapu o negativních důsledcích závislostního chování na zdraví a bezpečí.

Umím říct ne

Autorka materiálu: Eva Marádová

Anotace

Ilustrace je zaměřena na prevenci rizikového chování žáků. Umožňuje žákům identifikovat a diskutovat rizika spojená se zneužíváním návykových látek. Na základě vlastního vyhledávání informací v doporučených zdrojích žáci rozšiřují své znalosti týkající se ohrožení zdraví v důsledku závislostního chování. Diskutují, jak zneužívání návykových látek může poškodit zdraví uživatele přímo (kouření, pití alkoholu) a jaké riziko představují pro ostatní (dopravní nehody způsobené osobami pod vlivem alkoholu). Ilustrace poskytuje prostor pro osvojování asertivní komunikace jako techniky odolávání nátlaku. Žáci se učí prostřednictvím zážitků v modelových situacích reagovat na nátlak a prožívat proces překonávání obtíží.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Motivace

Brainstorming k tématu návykové látky a zdraví

- Které látky označujeme jako návykové? Proč?
- Jmenujte konkrétní látky, jejichž zneužívání způsobuje závislost.
- Na čem ještě může vzniknout závislost?
- Jak zneužívání návykových látek působí na zdraví? (příklady)
- Čím škodí kouření cigaret?
- Jak poškozuje zdraví konzumace alkoholu?

Práce ve skupinách – tvorba pojmové mapy

Žáci pracují ve 4–5členných skupinách.

Zadání: Vytvořte pojmovou mapu, ve které ukážete, jak poškozuje kouření a konzumace alkoholu zdraví člověka, jaké problémy do života mohou přinést.

Klíčovým pojmem je **ZDRAVÍ**.

Připravte si jednotlivé pojmy. Pokud si nejste jisti, vyhledejte informace v doporučených digitálních zdrojích.

Přemýšlejte o rychlých i dlouhodobých účincích kouření a alkoholu. Zvažujte následky chování osob, které kouří, a chování osob pod vlivem alkoholu. Z pojmů vytvořte mapu. V pojmové mapě vyznačte různými barvami, kdy se jedná o přímé poškození zdraví uživatele (např. rakovina plic) a kdy uživatel ohrožuje zdraví jiných osob (např. pasivní kouření).

Prezentace pojmových map

Společné sdílení pojmových map je zaměřeno na vzdělávací obsah (zdůraznění krátkodobých i dlouhodobých účinků na zdraví, ohrožení uživatele i společnosti).

Zároveň se zaměřuje na reflexi práce s texty, které si žáci vyhledali v digitálních zdrojích. Žáci se vyjadřují, jak posuzovali, zda vybraný zdroj byl vhodný vzhledem k tématu, kterým se zabývali, zda informacím rozuměli a mohli je tedy použít.

- *Co jsem se nového o účincích návykových látek dověděl/a?*
- *Jak se mi pracovalo ve skupině?*
- *Jak probíhala kooperace při hledání informací v digitálních zdrojích?*
- *Co mě překvapilo?*
- *Našli jsme informace, které jsme nepoužili? Proč jsme s nimi nepracovali?*
- *Jsou otázky, na které bych se ještě chtěl/a zeptat?*

Hlavní část

Otázky pro žáky:

Když s něčím nesouhlasíme... jak budeme reagovat, co řekneme? NE

Když nám někdo nabídne něco, co nechceme. Jak budeme reagovat? NE

(Slůvkem NE odmítneme, ale chybí vysvětlení, kterým doložíme a potvrdíme naše stanovisko.)

Jakou „kouzelnou“ větu zpravidla používáme?

Žáci navrhnou a učitel zapíše na tabuli, např.

- Ne, děkuji, nechci.
- Moji rodiče by se zlobili.
- Víím, že to škodí zdraví.
- Nechci mít problém.
- Nemám zájem.
- To se mi nelíbí.

Žáci si vyzkoušejí říkat tyto věty nahlas – důrazně, ale s respektem.

Žáci se rozdělí do skupin. Ve trojicích nebo čtveřicích zahrají scénky, v nichž předvedou jednoduché odmítnutí.

Témata modelových situací:

Jste na hřišti a starší chlapec nebo dívka ti nabízí, jestli chceš zkusit cigaretu, že oni také kouří...

Na oslavě někdo nalévá limonádu, která ale podivně páchne...

Jsi u kamaráda na návštěvě a mají v lednici otevřené pivo, kamarád tě nabádá, jestli si dáš pivo, že tatínek to nepozná...

Jdeš ze školy a zastaví tě starší paní, zda si dáš jahodové lízátko, co uděláš...

Ve škole o přestávce spolužák potají vytahuje speciální bonbon a říká, tohle mi dal brácha, prý se po tom budeš fakt dlouho smát, dáš si se mnou...

Děti si hrají v parku a najdou v křoví malý balíček. Honza ho rozbalí. Je to krabička s barevnými tabletami. Koukej, co jsme našli, ochutnáme to...

Po prezentaci každé scénky následuje diskuse k rozehranému příběhu. Všichni žáci mají možnost se vyjádřit, jak se skupině podařilo odmítnutí. Navrhují, jaké další argumenty by bylo možné použít. Mohou rozšířit seznam „kouzelných vět“. Žáci zároveň objasňují, v čem spočívá rizikovost situace, co by se mohlo stát, kdyby nabídka byla přijata.

Reflexe v kruhu

- *Co jsem se dneska naučil/a?*
- *Jak se mi pracovalo při přípravě scénky ve skupině?*
- *Co mě překvapilo?*
- *Jak jsem se cítil/a, když jsme hráli scénku?*
- *Jaké pocity jsem měl/a, když se mi podařilo odmítnout?*
- *Co mi pomohlo v této obtížné situaci?*
- *Dokážu odmítnout s použitím „kouzelných vět“ i v reálné situaci?*
- *Komu dokážu odmítnout snadněji – cizí osobě, nebo kamarádovi? Proč?*

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Resilience: odolávání obtížným situacím KOS-ODO-000- ZV5-001	Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.	<ul style="list-style-type: none"> - učím žáky na příkladech, skrze zážitky či dramatizaci, jak si vytvářet a udržovat pozitivní mentální modely i při konfrontaci s výzvami - zařazuji takové situace, které v rámci mezilidských vztahů podporují empatii - vytvářím takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity - vytvářím návodné situace nebo projekty, které žákům umožní prakticky prožívat proces překonávání obtíží - pomáhám žákům uvědomit si, že umějí jednat i pod tlakem a rozhodovat se i v nejistotě

Vazba na základní gramotnosti

Název ZG Složka ZG Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
ZG Čtenářská a pisatelská	Buduje porozumění prožitkovým i odborným textům, při psaní sděluje	<ul style="list-style-type: none"> - nechám žáky vyhledávat relevantní informace - vytvářím příležitost, aby žáci posoudili vhodnost textu pro daný účel (pro využití pojmu do myšlenkové mapy)

Budování porozumění v četbě a procesu psaní ZGC-BPO-000-ZV3-001	<i>informace podle své potřeby.</i>	
--	-------------------------------------	--

Metodický komentář pro učitele

- využijte úvodní brainstorming ke zjištění, jak žáci o tématu uvažují, a k ukotvení prekonceptů k dané problematice;
- tvorba pojmové mapy umožňuje žákům, jak propojovat rizika kouření a konzumace alkoholu se zdravotním stavem uživatele, tak i zvažovat širší celospolečenské dopady;
- poskytněte žákům příležitost pracovat s informacemi z vybraných zdrojů, získávat a vyhodnocovat poznatky o negativních vlivech kouření a důsledcích konzumace alkoholu na zdraví a bezpečí;
- umožněte žákům kriticky posoudit, které informace z digitálních zdrojů budou vhodné pro využití v zadaném úkolu, se kterými informacemi souhlasí, či nikoli;
- vytvořte takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity;
- zařaďte takové situace, které budou podporovat rozvoj kompetence komunikační;
- vytvořte modelové situace, které žákům umožní prakticky prožívat proces překonávání obtíží;
- pomáhejte žákům uvědomit si, že umějí jednat i pod tlakem a rozhodovat se i v nejistotě.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- v rámci brainstormingu sleduje, jak žáci o problematice zneužívání návykových látek a závislostního chování uvažují;
- pozoruje práci žáků ve skupinách, sleduje diskusi při sestavování pojmových map a vzájemnou kooperaci ve skupině;
- sleduje, jak žáci přistupují při vyhledání informací v digitálních zdrojích k výběru vhodného textu, zda zvažují účel jejich využití;
- otázkami ověřuje, zda žáci identifikují rizika kouření a konzumace alkoholu ve vztahu k uživateli i v širším kontextu;
- sleduje, zda žáci dokážou v modelových situacích „odmítání“ vhodně argumentovat, odolávat nátlaku;
- formativně hodnotí pojmové mapy z hlediska obsahu klíčových pojmů;
- klade otázky a sleduje, do jaké míry žáci dokážou při prezentaci vysvětlit strukturu pojmové mapy;
- ověřuje, jak žáci dokážou v diskusích obhajovat zdravý životní styl bez závislostí;
- sleduje, zda obtížné úkoly žáci přijímají jako výzvu a nesnaží se jim vyhýbat.

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Která aktivita se mi líbila?*
- *Jak jsem se cítil/a při hraní scének?*
- *Jak se mi pracovalo ve skupině?*
- *Zapojil/a jsem se aktivně do skupinové práce?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*
- *Umím vyhledat informace a posoudit, zda jsou pro mě užitečné?*