

Vzdělávací obor: **Výchova ke zdraví a bezpečí**

Očekávaný výsledek učení: CZB-VZB-003-ZV9-013

Uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika zneužívání legálních i nelegálních návykových látek se životní perspektivou člověka, vysvětluje rizika a dopady závislostního chování.

Popis úrovně Na cestě

- Charakterizuje fyzickou, psychickou a sociální závislost.
- Diskutuje důvody, proč jsou některé návykové látky společností tolerovány a jiné zákonem zakázány.
- Rozlišuje nelátkové formy závislosti (závislost na vzhledu, na osobě, ideologii, práci, jídle, pohybové aktivitě, hraní her, sociálních sítích aj.).
- Diskutuje o látkových i nelátkových závislostech v souvislosti s jejich vlivem na zdraví a život jedince, jeho okolí i společnosti.

Závislosti v životě člověka

Autorky materiálu: Eva Marádová, Miroslava Kovaříková

Anotace

Ilustrace je zaměřena na utváření postojů k návykovým látkám na základě znalostí o látkových a nelátkových závislostech a znalosti základních druhů drog a jejich účinků. Aktivita podporuje diskusi žáků, vedou k zamyšlení nad rozdílem mezi využíváním a zneužíváním drog. Umožňuje žákům dávat do souvislostí příčiny a důsledky experimentování s návykovými látkami. Konkretizuje zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek, dopady závislostního chování na zdraví a argumentuje ve prospěch života bez závislostí. Aktivita vytváří příležitosti pro různé formy diskuse, ve kterých mohou žáci bezpečně pokládat otázky a sdílet své myšlenky, prožitky, pocity na téma rizik spojených se vznikem a rozvojem závislostí. Úloha umožňuje žákům v diskusích využívat různé možnosti verbální i neverbální komunikace, rozvíjet schopnost reflexe vlastního vyjadřování i vyjadřování druhých (párové diskuse, debatní kolokvia).

Popis realizace / Zadání pro žáky

Motivace

Vstupní brainstorming: Co se vám vybaví, když se řekne závislost? Co se vám vybaví, když se řekne droga?

Základní znaky a druhy závislostí – práce s textem/příběhem

Na základě následujícího popisu chování tří žáků odvodte základní znaky závislosti. Které druhy závislostí si tuace popisují? Pracujte ve dvojicích.

Příběh Tomáše

Tomáš je sedmák a počítačové hry jsou jeho velká vášeň. Každý den, hned jak přijde ze školy domů, zapne počítač a hraje. Nejdřív si řekne, že si zahraje jen hodinku, ale pak se nějak zabere do hry a najednou zjistí, že už hraje šest hodin v kuse. Zapomene na domácí úkoly, na to, že má jít ven s kamarády, a někdy i na večeři. Když rodiče řeknou, ať počítač vypne, Tomáš se na ně zlobí. Je nervózní, křičí a říká, že ho nechápou. Někdy se mu stane, že mu rodiče počítač vypnou, protože už je pozdě večer. Tomáš pak nemůže usnout, pořád myslí na hru a na to, co se v ní stane dál. Celou noc se převaluje a ráno je unavený a nevrlý. Ve škole se pak nedokáže soustředit a mívá problémy s učením. Když si představí, že by si týden nemohl zahrát, začne ho bolet břicho a cítí se úzkostně. Říká si, že je to jenom koníček a že s tím může kdykoli přestat, ale zatím se mu to nepodařilo.

Příběh Petry

Petra je žákyní střední školy a každé ráno, než jde do školy, si musí dát silnou kávu. Když si ji jednou zapomene udělat nebo jí dojde káva doma, cítí se celý den unavená, má silné bolesti hlavy a nemůže se soustředit na výuku. Říká, že bez kávy prostě nemůže normálně fungovat.

Příběh Martina

Martin si každý den po obědě zapálí cigaretu. Říká, že mu to pomáhá se uvolnit a že si to „zaslouží“. Už několikrát zkoušel přestat, ale vždycky to vydržel jen pár dní. Pak se cítil hrozně nervózní, nemohl se soustředit a pořád na cigaretu myslel. Nakonec si vždycky řekl: „Tak zítra už fakt začnu znovu,“ a šel si koupit další cigarety.

Průběh aktivity: Dvojice sdílí své postřehy. Postupně s pomocí učitele se žáci dostávají k vysvětlení, že ve všech případech někdo „něco“ potřebuje pravidelně, má problém „bez toho“ fungovat a těžko s tím přestává. Společně objevují, že se jedná o různé formy závislosti. S podporou učitele žáci v diskusi dojdou k vysvětlení rozdílu mezi fyzickou závislostí (tělo si zvykne a vyžaduje látku) a psychickou závislostí (člověk má pocit, že to potřebuje k životu).

Diskuse vlastních zkušeností

Žáci si ve dvojicích povídají o tom, na čem jsou sami „závislí“ – může to být mobil, sladkosti, určitý seriál, sport. Diskutují, jak se cítí, když to nemají k dispozici, a jestli by dokázali bez toho být celý týden. Dvojice se podělí o zajímavé postřehy s třídou. V diskusi je zdůrazněno, že závislost může mít různé formy a intenzitu. Žáci jsou ujištěni, že mohou bezpečně pokládat otázky a sdílet své myšlenky, prožitky, pocity na dané téma.

Hlavní část – Drogy a lidská společnost

A. Skupinová práce s odborným textem

Rozdělte se do 4členných skupin. Pročtete následující odborný text a vyhledejte v něm klíčové informace k tématu. Na základě analýzy textu a s využitím dalších informačních zdrojů odpovězte písemně na dále uvedené otázky:

- Jaký je rozdíl mezi využitím a zneužitím drog?
- Co víte o látkách, které jsou v textu zmiňovány? (vyhledejte doplňující informace)

- Mezi jaké skupiny drog tyto látky patří? (vyhledejte doplňující informace, propojte s dalšími pojmy a prezentujte formou pojmové mapy).
- Argumentujte problém využívání a zneužívání návykových látek. Svá vyjádření přizpůsobujte komunikačnímu partnerovi (vyzkoušejte, jak budete diskutovat se spolužákem/vrstevníkem, jak budete argumentovat v rozhovoru se starší osobou apod.).
- Podklady vytvořené ve skupinách sdílejte formou společného kolokvia. Při komunikaci využívejte výrazové prostředky jazykové (řeč včetně intonace či větného přízvuku), tělesné (gesta, pohledy, výrazy tváře, postoj těla atd.) či vizuální (obrázky).
- Pojmové mapy je možno použít v dalších aktivitách zaměřených na prevenci závislostního chování.

Text: Drogy a lidská společnost

Kdysi dávno, už v pravěku, lidé objevili, že některé rostliny a látky mohou ovlivnit jejich mysl a tělo. Například již tisíce let před naším letopočtem využívali opium z máku nebo pryskyřici z konopí k léčení nemocí i při duchovních rituálech. Tyto přírodní drogy jim pomáhaly zmírnit bolest, získat odvahu nebo navodit pocit klidu a uvolnění. I dnes jsou přírodní drogy a látky, které z nich pocházejí, stále důležité v lékařství. Například morfin, získávaný z máku, pomáhá léčit silné bolesti. Vědci také zkoumají další léčivé účinky přírodních látek. Na druhé straně však drogy mohou být nebezpečné, pokud jsou zneužívány, protože můžou poškodit organismus a způsobit závislost. Záleží na lidském rozhodnutí, zda člověk tyto látky využívá nebo zneužívá. Rozdíl spočívá v jejich užívání. Využívání znamená, že tyto látky slouží jako léčiva pod dohledem lékařů nebo jsou součástí kulturních a náboženských tradic, kde pomáhají lidem. Zneužívání nastává tehdy, když někdo drogy bere bez kontroly, ve velkém množství, což vede k závislosti a škodám na zdraví i vztazích s ostatními. Dlouhodobé zneužívání drog poškozuje především nervovou soustavu, mozek. Dochází ke zhoršení paměti. Poškození psychického zdraví se projevuje depresí a úzkostmi.

B. Kvíz: Jak se orientujeme v otázkách rizik závislostního chování

Žáci se rozdělí do skupin a každá skupina obdrží sadu deseti kartiček. Na každé kartičce je jedna otázka. Písmena, která označují správnou odpověď, dohromady tvoří tajenku.



kartičky k rozstřihání do skupin

1. Které z následujících látek patří mezi tzv. tvrdé drogy? A) Marihuana a hašiš T) Alkohol a nikotin Z) Heroin a kokain
2. Jaký je hlavní rozdíl mezi užíváním a zneužíváním návykových látek? O) Užívání je legální, zneužívání nelegální J) Užívání je jednou týdně, zneužívání denně A) Užívání je kontrolované, zneužívání škodí zdraví
3. Která část těla je nejvíce poškozována dlouhodobým užíváním drog? N) Kůže a vlasy

H) Kosti a klouby V) Mozek a nervová soustava
4. Co může způsobit dlouhodobé užívání návykových látek v oblasti duševního zdraví? Q) Lepší spánek a klid Y) Zlepšení nálady a energie I) Depresi a úzkost
5. Které orgány jsou nejvíce ohroženy při kouření cigaret? S) Plíce a srdce O) Žaludek a střeva V) Ledviny a játra
6. Jaké problémy může způsobit drogová závislost v rodině? O) Zlepšení komunikace B) Větší soudržnost rodiny L) Ztrátu důvěry a narušení vztahů
7. Jaké problémy může způsobit drogová závislost v rodině? J) Zlepšení komunikace B) Větší soudržnost rodiny O) Ztrátu důvěry a narušení vztahů
8. Co se může stát s pamětí a koncentrací při dlouhodobém užívání drog? D) Zlepšují se a zostřují N) Zůstávají beze změny S) Dochází k jejich zhoršení
9. Kdy se z léků stávají návykové látky? A) Vždy po týdnu pravidelného užívání T) Při nesprávném užívání bez lékařského dohledu B) Pouze pokud jsou předepsány lékařem
10. Jaké finanční důsledky může mít drogová závislost na člověka? I) Vysoké náklady na drogy a ztrátu zaměstnání K) Dodatečný příjem z prodeje Y) Úspory z menší spotřeby jídla

Společná reflexe – argumentujte správné odpovědi, vysvětlete zvolené řešení.

- Co jsme se dozvěděli nového?
- Co nás překvapilo?
- Jaké negativní účinky na zdraví mají drogy?
- Jaké skupiny drog rozeznáváme?
- Jakou výhodu máme, pokud dokážeme správně argumentovat ve prospěch života bez drog.

Shrnutí

Shrnutí hlavních rizik zneužívání drog a jejich negativního vlivu na zdraví fyzické, psychické i sociální.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK komunika- tivní Vyjadřování KKK-VYJ-000- ZV9-001	<i>Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační zá- měr, partnera a situaci.</i>	- vytvářím příležitosti pro různé formy diskuse, ve kterých mohou žáci bezpečně pokládat otázky a sdílet své myšlenky, prožitky, po- city na dané téma (párové diskuse, debatní kroužky atd.) - během výuky pokládám dostatečné množství otevřených otázek, které podněcují žáky k přemýšlení a hlubší argumentaci - do hodin zahrnuji prvky dramatické výchovy a role-play, při kte- rých mohou žáci experimentovat s různými perspektivami a for- mami vyjádření v různých, i potenciálně konfliktních komunikač- ných situacích

Metodický komentář pro učitele

- Výuku funkčně propojte s cíli programu prevence rizikových projevů chování žáků.
- Cíleně podporujte rozvoj sociálních dovedností žáků, schopnosti asertivně komunikovat, čelit sociál-
nímu tlaku a uvážlivě se rozhodovat
- Zdůrazněte význam informovaných rozhodnutí.
- Vytvářejte příležitosti pro diskuse, ve kterých mohou žáci bezpečně pokládat otázky a sdílet své myš-
lenky, prožitky, pocity na téma závislostního chování.
- Vytvořte prostor pro diskusi k jednotlivým otázkám kvízu při jeho vyhodnocování.
- Citlivě vyzvěte žáky k otevřené diskusi k tématu závislostí, v níž mohou v bezpečném prostředí sdílet
své osobní prožitky a potřeby.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- v rámci diskusí sleduje, jak žáci o problematice zneužívání návykových látek a závislostního chování
uvažují;
- pozoruje práci žáků ve skupinách, sleduje diskusi při sestavování odpovědí a pojmových map a vzá-
jemnou kooperaci ve skupině;
- sleduje, jak žáci přistupují při vyhledání informací v digitálních zdrojích k výběru vhodného textu, zda
zvažují účel jejich využití;

- sleduje, jaké vyjadřovací prostředky žáci v diskusích používají, zda vhodně uplatňují prostředky verbální i neverbální komunikace (řeč těla), zda volí vhodný způsob vyjadřování argumentů vzhledem ke komunikačnímu partnerovi, zda způsob komunikace žáků v kolokviu podporuje jejich věcné argumenty ve prospěch života bez závislostí;
- formativně hodnotí pojmové mapy z hlediska obsahu klíčových pojmů;
- hodnotí zvládnutí kvízu, vč. následného vysvětlení správných odpovědí.

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Která aktivita se mi líbila?*
- *Připomínal mi příběh ze života žáků mé osobní zkušenosti?*
- *Jak bylo pro mě obtížné argumentovat ve prospěch života bez závislostí?*
- *Zvažoval/a jsem, které vyjadřovací prostředky bych měla zvolit?*
- *Které vyjadřovací prostředky mi nejvíce pomohly při úspěšné argumentaci?*
- *Cítil/a jsem se při aktivitách bezpečně?*
- *Jsem spokojený/spokojená se zvoleným způsobem komunikace?*
- *Přemýšlím v běžných komunikačních situacích, zda prostředky, které volím, nebudou negativně působit na osobu, se kterou komunikuji?*