

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 Splněno

- Zdůvodní výhody, které přináší život bez závislostí.
- Uvede rizika spojená s nadměrným používáním digitálních technologií.

Jak se rozhodneš?

Autorky materiálu: Eva Marádová, Dominika Slunečko

Anotace

Ilustrace je zaměřena na prevenci rizikového chování žáků. Umožňuje jim 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). Kriticky posoudí text / mediální sdělení, v němž je užívání návykových látek tolerováno. Ilustrace poskytuje prostor pro osvojování asertivní komunikace jako techniky odolávání nátlaku. Žáci se učí prostřednictvím příběhu a zážitků v modelových situacích reagovat na nátlak a prožívat proces překonávání obtíží.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Motivace příběhem

Pan Novák právě dokouřil dnes už svou dvacátou cigaretu a vrací se z balkonu do pokoje. „Nechod sem, ty tak páchneš kouřem a máme tady návštěvu s malým miminkem,“ říká jeho dcera Vanda. Pan Novák se rozkašle. To komentuje syn Petr: „Pořád ti říkám, že z toho kouření budeš mít rakovinu!“ Paní Nováková se přidává: „A kolik peněz ty cigarety stojí, co bychom si mohli koupit!“ Zazvoní telefon. Kamarád zve pana Nováka, aby si s ním šel zaběhat. „To nepůjde“, říká pan Novák, „bylo by to fajn, ale zadýchávám se... to ty cigarety!“ „A dědo, tak proč nepřestaneš kouřit?“ ptá se malá vnučka, „víš, co bys mohl všechno dělat?“

- Diskutujte o výhodách, které má ten, kdo nekouří, a napište je na tabuli.

Co odpověděl pan Novák? „Už jsem chtěl přestat, ale není to jednoduché. Je to závislost!“

- Diskutujte o problémech a omezeních, které do života může přinést závislost. Na čem všem se může závislost vytvořit? Poznatky doplňte informacemi, které vyhledáte v doporučených digitálních zdrojích.

Hlavní část – Jak se rozhodneš?

Využití prostorové škály pro vyjádření názoru umožňuje aktivně zapojit žáky do aktivity a zároveň zjistit, co si skutečně myslí.

Učitel vytvoří ve třídě prostorovou škálu, s jejíž pomocí budou žáci vyjadřovat svůj souhlas či nesouhlas s určitým tvrzením. Škálu ve třídě je možné vytvořit prostřednictvím pásky nalepené na podlaze. Uprostřed škály je místo pro ty, kteří nevědí nebo se nemohou rozhodnout. Prostor vlevo od středu značí souhlas až ke konci „rozhodně souhlasím“. Zóna směrem vpravo od středu je určena pro vyjádření nesouhlasu.

Učitel čte jednotlivá tvrzení a žáci si podle svého názoru stoupnou na příslušné místo na škále. Probíhá diskuse: Názory žáků se mohou velmi lišit. Proč stojíš právě tady? Co podpořilo tvůj názor? Jak bys komentoval/a to, že spolužák stojí zcela jinde? Může mít pravdu? Mohl/a bys změnit názor, za jakých okolností?

Náměty tvrzení:

- Mobil je nejlepší způsob, jak si odpočinout.
- Když hraju na mobilu, necítím se osaměle.
- Bez mobilu bych se nudil/a.
- Hraní na počítači mi pomáhá být chytřejší.
- S mobilem vím, že mám spoustu kamarádů.
- Digitální technologie mi berou čas na jiné věci.
- Vždycky poznám, když trávím s počítačem moc času.
- Mobil mi dává jistotu, že se nikde neztratím.
- Rodiče mi zbytečně omezují čas na mobilu.
- Na internetu se cítím v bezpečí.
- Spím hůř, když koukám večer dlouho do mobilu.
- Je dobré mít dny bez technologií.

Reflexe

- *Co jsem se naučil/a?*
- *Uvažoval/a jsem dlouho o svém vyjádření?*
- *Překvapily mě názory spolužáků?*
- *Ovlivnila diskuse můj názor, přemístil/a bych se?*
- *Dovedu si představit svůj život bez mobilu?*

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.	-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 KK komunikační a 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

Metodický komentář pro učitele

Využijte práci s příběhem ke zjištění, jak žáci o tématu závislostního chování uvažují, a k ukotvení prekonceptů k dané problematice.

Příběh umožňuje žákům propojovat rizika kouření se zdravotním stavem uživatele, jeho životním stylem a možnostmi prevence závislostního chování. Zdůrazněte, jaké výhody má ten, kdo nepodlehne závislosti.

Poskytujte žákům příležitost pracovat s informacemi z vybraných zdrojů, získávat a vyhodnocovat poznatky o negativních vlivech kouření na zdraví a bezpečí.

Umožněte žákům vyjádřit svůj názor prostřednictvím škály na problematiku využívání digitálních technologií ve vztahu k možnému vzniku závislostí.

Vzhledem k tomu, že názory žáků na využívání digitálních technologií se mohou hodně lišit, dejte prostor k diskusi, argumentaci a zamyšlení.

Vytvořte takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity.

Používání mobilu je pro žáky aktuální téma, diskuse dává široké možnosti podporovat rozvoj kompetence komunikační.

Pomáhejte žákům uvědomit si, že se dokážou rozhodovat i v rozporuplných a emočně náročných situacích.

Náměty k vedení diskuse o jednotlivých tvrzeních:

Mobil je nejlepší způsob, jak si odpočinout. *Odpočinek vs. pasivita, existují i jiné formy relaxace.*

Když hraju na mobilu, necítím se osaměle. *Hraní online vs. osobní kontakt.*

Bez mobilu bych se nudil/a. *Závislost na digitální zábavě, hledání jiných činností.*

Hraní na počítači mi pomáhá být chytřejší. *Některé hry rozvíjejí, jiné odvádějí pozornost.*

S mobilem vím, že mám spoustu kamarádů. *Digitální komunikace vs. osobní setkávání s kamarády, kdo je opravdový kamarád.*

Digitální technologie mi berou čas na jiné věci. *Digitální technologie pomohou šetřit čas. Co nestihneme kvůli mobilům?*

Vždycky poznám, když trávím s počítačem moc času. *Umíme si sami říct dost?*

Mobil mi dává jistotu, že se nikde neztratím. *Díky navigaci víme, kde jsme, vědí to i druzí.*

Rodiče mi zbytečně omezují čas na mobilu. *Omezení jako ochrana vs. kontrola, co dělám.*

Na internetu se cítím v bezpečí. *Kyberšikana, falešné profily, ohrožení neznámými lidmi.*

Spím hůř, když koukám večer dlouho do mobilu. *Modré světlo, narušený spánek.*

Je dobré mít dny bez technologií. *Detox, osobní zkušenosti.*

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?*
- *Připomínal mi příběh ze života jedné rodiny mé osobní zkušenosti?*
- *Zaujala mě aktivita spojená s pohybem na prostorové škále?*
- *Jak jsem se cítil/a při aktivitě na prostorové škále?*
- *Rozhodoval/a jsem se skutečně jen podle sebe?*
- *Cítil/a jsem se bezpečně?*
- *Je mobil mým pomocníkem nebo mě může dostat do obtížných situací?*