



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY\_III/2\_\_INOVACE\_\_76

Tělesná výchova

## Výchova ke zdraví – Život bez závislostí

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor DUM	Mgr. Jarmila Kesnerová
Datum (období) vzniku DUM	17.5. 2012
Ročník a typ školy	8. – 9. ročník ZŠ praktické
ŠVP	„Učíme se pro život“, č.j. 580/07, RVP pro ZV, příloha pro LMP
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Vyučovací předmět	Tělesná výchova
Téma (klíčová slova)	Závislost lidí, legální drogy, odmítnutí drog, mladí lidé a kouření, výroba cigaret a smysl jejich výroby.
Očekávaný výstup	Žák odpovídá na zadané otázky, je nucen přemýšlet nad smyslem užívání drog a kouření mladých lidí. Uvede příklad, co by mladí lidé naopak měli pro své zdraví dělat.
Druh učebního materiálu	Pracovní list – M.Word
Anotace (popis způsobu použití)	Život bez závislostí – pracovní list zaměřený na prevenci užívání drog. Žák pracuje samostatně nebo skupinově podle zadaných úkolů, projevuje své názory a postupy. Pracovní list je vhodné vypracovávat v PC, ale je možné jej vytisknout.
Velikost	232 kB

**1. Závislost je něco, bez čeho se člověk nedokáže obejít. Napiš na co může být člověk závislý.**


**2. Podtrhni drogy se kterými se můžeme běžně setkávat a které si můžeme legálně koupit.**

Kofein, pervitin, hašiš, léky, extáze, nikotin,  
marihuana, alkohol, rozpouštědla, heroin, kokain

**3. Je závislost na drogách nebezpečná? Pokud ano, tak proč. Napiš.**


4. Jak bys reagoval(a), kdyby ti někdo nabídl drogu (marihuanu, extázi, pervitin, atd.). Napiš, jak by si se zachoval(a).


5. Proč mladí lidé kouří? Podtrhni vhodnou odpověď. Co si myslíš ty a čemu věříš.

- Je tím důvodem nikotin – látka, která vyvolává silnou závislost.
- Kouření cigaret napomáhá k uklidnění a ulevit si od stresu.
- Cigareta mladým lidem pomáhá překonávat překážky a být v partě oblíben, protože v partě všichni kouří.
- Mladí lidé kouří, protože si musí vše vyzkoušet a pak již kouřit musí.
- Pokud mladý člověk kouří, je dospělejší.

**Přečti si pravdu o kouření cigaret a pak si rozmysli, co podtrhneš.**

***Tím pravým důvodem je nikotin. Je to látka na kterou vznikne silná závislost. Jestliže se hladina nikotinu sníží, kuřák pocítuje abstinční příznaky. Může být nervózní a podrážděný.***

**6. Co musíš udělat, abys nebyl(a) závislý(á) na nikotinu? Napiš jednou větou.**


**7. Co je pasivní kouření ? Podtrhni.**

a) Pobyt v zakouřeném prostředí.

b) Pauza mezi další, ještě nevykouřenou, cigaretou.

**8. Když cigarety lidem škodí, proč se vyrábějí? Pokud víš odpověď, napiš ji. Pokud nevíš, zeptej se svého učitele nebo spolužáků .**


**9. Nakresli nebo napiš, co by mladí lidé měli pro své zdraví dělat.**