



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY_III/2__INOVACE__77

Tělesná výchova

Výchova ke zdraví – Život bez závislostí



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor DUM	Mgr. Jarmila Kesnerová, s využitím internetových stránek.
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, návykové látky, rozdělení drog, historie drog, vznik závislosti.
Očekávaný výstup	Žák sleduje výklad učitele a aktivně se zapojuje, odpovídá na otázky a plní zadaný úkol.
Druh učebního materiálu	Prezentace PowerPoint
Anotace (popis způsobu použití)	Život bez závislostí je velmi vážné téma. Žáci se seznamují se základními informacemi, vyjadřují své názory a znalosti o drogách. Učební materiál je též určený k prevenci a uvědomění si nebezpečí drog. Časová dotace 2 hodiny. K této prezentaci náleží pracovní list se stejným názvem.
Velikost	1420 kB

Co je závislost?



- Představme si ji jako stav, kdy se člověk bez dané látky, aktivity nebo osoby nedokáže obejít, touží po ní a chce ji stále více. V okamžiku, kdy je bez předmětu své závislosti, cítí se po psychické a někdy i fyzické stránce velmi špatně.
- Jakákoliv závislost je špatná.
- Závislost může vzniknout nejen na **návykové látky**, o čemž slycháme stále častěji, ale i na chování, které působí pocit potěšení nebo úlevy. Není nijak výjimečná závislost na **hazardních hrách**.

Drogová závislost

- Drogovou závislostí rozumíme užívání látek přírodního nebo syntetického původu, které spojuje vysoké riziko vzniku závislosti. Drogová závislost je považována za nemoc, řadíme ji mezi chronická onemocnění centrální nervové soustavy. Je tedy možné ji diagnostikovat, léčit, ale také se jí snažíme předcházet.

Drogy NE !



Rozdělení drog :



- **Drogy** můžeme rozdělit podle několika hledisek:
- 1.Podle postoje společnosti k droze :
- *Legální drogy*
- Běžně se s nimi setkáváme, jsou společensky tolerovány, ale může na ně vzniknout stejná závislost, jako na ilegální drogy.

Příklad: alkohol, nikotin, léky (benzodiazepiny, hypnotika), kofein, organická rozpouštědla

- **Nelegální drogy**

- Drogy "mimo zákon", společností netolerované, jejich přechováním a prodejem nebo předáním se dostáváme do střetu se zákonem.

Příklad: *marihuana, hašiš, pervitin, heroin, extáze*



-
- **Otázky**
- **Které drogy se dají běžně koupit?**
- **Mohou je koupit také děti, kterým není ještě 18 let?**

- **Měkké drogy**
- "Měkké drogy" jsou obecně považovány za ty bezpečnější, u nichž nehrozí tak velké riziko závislosti a jejichž uživatelé se nemusí delší dobu dostat do problémů.

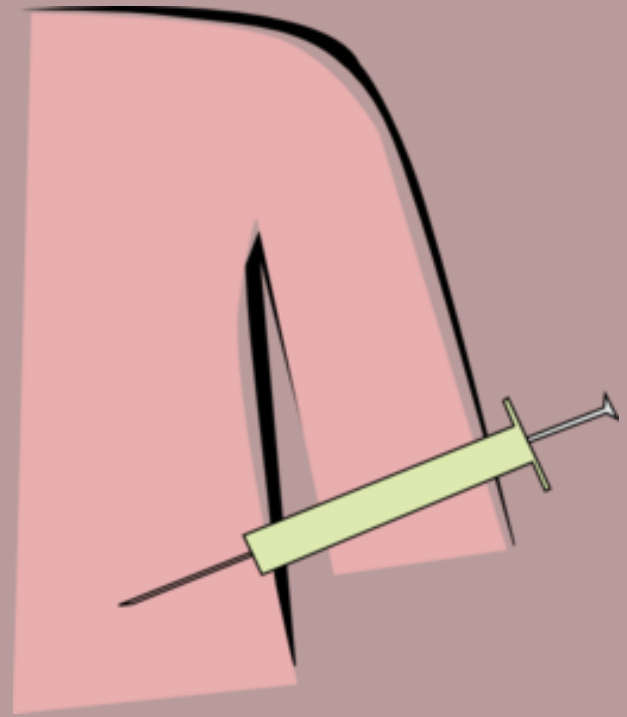
Příklad: *tabák, konopné drogy, extáze*



www.shutterstock.com - 58003945

- **Tvrdé drogy**
- Na "tvrdé drogy" může vznikat závislost, tyto drogy se také často aplikují nitrožilně.

Příklad: *heroin, pervitin, kokain*



Dělení drog podle působení na psychiku

• 2. Působení na psychiku zdravého člověka

• Tlumivé látky



- Způsobují uvolnění, zklidnění, zpomalení reakcí, pasivitu, ospalost až spánek. Poměrně rychle na ně vzniká těžká **fyzická závislost**. Pokud není droga podána, rozvíjí se abstinenční syndrom.

Příklad: *heroin, morfin; alkohol, léky - anxiolytika, hypnotika*

- **Povzbuzující látky**
- Stimulační látky povzbuzují CNS. Mizí únava, potřeba jíst a spát, zvyšuje se výkon i aktivita, dostavuje se pocit fyzické i duševní síly až euforie. Na stimulační drogy vzniká výrazná **psychická závislost**.

Příklad: *kokain, pervitin; kofein, nikotin*



- **Halucinogenní látky**
- Výrazně mění kvalitu vědomí, psychiku, intenzitu a hloubku prožívání, dělají sluchové a zrakové halucinace, zvyšují intenzitu vnímání prostoru a barev. Nebezpečím je **nepředvídatelnost jejich působení**. Často ovlivní rozhodnutí vyzkoušet si i tvrdší drogy.

Příklad: *LSD, lysohlávky, konopné drogy*



Závislost je velmi starou neřestí



- Omamn  a psychotropn  látky jsou pravd podobn  vyu zov ny od po atku dějin lidstva. Látky měnící lidsk  v dom  byly důležitou součastí náboženských i jiných rituálů ve v t sin  starověkých kultur. Látky byly ale v zdy podávány „pod dohledem“  aman , kn  ich a dal ich osob, kter  s nimi měly bohat  zkušenosti a dokázaly očekávat, jak droga ovlivní vnímání, my len  a t lesn  funkce jejich soukmenovců.
- Problémy se ale dostavily v moment , kdy p restalo být u iv n  psychoaktivních látek spojeno s náboženskými a společenskými tradicemi a rituály. Nárůst drogového problému rovněž souvisel s rozvojem farmaceutického a chemického p r myslu, kter  začal vyrábět celou řadu syntetických sloučenin ve velk m množství. Drogy se staly předmětem obchodu, slibovaly snadn  a vysok  finan n  zisky. Nárůst nabídky na  ern m trhu byl následován vysokou poptávkou.

Proč závislost vzniká ?

- Důvodů, které vedou ke vzniku závislosti, je celá řada.
- K tomu, aby mladý člověk začal experimentovat s drogou, ztratil nad užíváním kontrolu a nakonec se stal závislým, je zapotřebí souhry mnoha okolností.
- Uplatňují se dědičné předpoklady, vliv prostředí i vlastnosti drogy, se kterou se dotyčný setká.
- Znáš někoho ze svého okolí, kdo vzal drogu?



Proč je drogová závislost nebezpečná?

- Vzniká poměrně rychle.
- Drogově závislý si nepřipouští, že ho droga stáhne ke dnu.
- Jen málokdy se mu podaří, aby s drogou skončil sám, navždy a bez problémů.



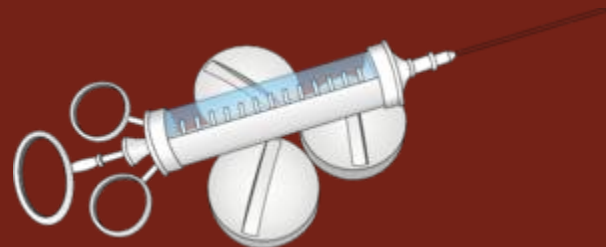
Řekni drogám NE !

Obrázek č. 1

Proč člověk vlastně začne brát drogy?

Můžeme si to představit asi takto :

- ❑ Člověk se cítí normálně, a vezme drogu.
- ❑ Náhle je mu lépe nebo báječně.
- ❑ Účinky drogy však odezní a člověk se zase cítí normálně. Ale chtěl by znovu pocítit ten lepší a báječný požitek.
- ❑ Vezme opět drogu.



Po nějakém čase to může vypadat takto :

- ❖ Vezme drogu.
- ❖ Cítí se dobře.
- ❖ Později je mu však hůř než před tím, kdy drogu vzal.
- ❖ Řeší to další dávkou drogy nebo vyšší dávkou opiátů.



Pak už schéma závislosti vypadá takto

:

- Cítí se mizerně, ba ještě hůř.
- Vezme drogu.
- Je mu jakž takž normálně, ale o blaženosti nemůže být řeč.
- A tak stále dokola.



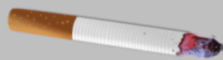
➔ • Život s drogou se může takto proměnit v ten nejtrýznivější stereotyp.

Nauč se alkohol, cigarety a drogy odmítat! Jak? Drsně!

- Při odmítání drogy, alkoholu nebo i cigarety si vyber vhodné slovo nebo větu a tu pořád opakuj a nenech se vyvést z míry argumenty toho, kdo ti něco špatného nabízí. Rozhovor může vypadat i takhle :



Ahoj Jano,
vezmi si.



Ahoj Michale,
nechci.



- Michal : „Tak si vezmi.“
- Jana : „Nechci.“
- Michal : „Nedělej ze sebe dámu, nic ti to neudělá.“
- Jana : „Nechci.“
- Michal : „Neboj, nikdo se nic nedoví.“
- Jana : „Nechci.“
- Michal : „To bys mě teda naštvála.“
- Jana : „Nechci“ a odchází.



NO SMOKING

Jak bych se zachoval(a) já?

- Řekni drogám NE!



Obrázek č. 1 :[cit. 2012-05-13]. Dostupný pod licencí Wikimedia Commons na WWW:

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/64/Pyschoactive_Drugs.jpg

Všechny ostatní obrázky :[cit. 2012-05-14]. Obrazový materiál dostupný pod licencí Public domain na WWW : <http://www.ciker.com/search/drugs/1>