

Námět do výuky s tématem „Nikotin víc bere, než dává“

Věková kategorie: žáci 2. stupně ZŠ (víceletých gymnázií)

Téma: Nikotin - co to je, jak se získává, v jakých výrobcích se nachází a na jaké oblasti má negativní vliv?

Forma výuky: Skupinová a kooperativní výuka či projektová výuka

V rámci výuky lze využít mezipředmětové vztahy v rámci tohoto tématu, které zasahuje do několika životních oblastí.

Délku a zařazení jednotlivých činností lze libovolně přizpůsobit dle časových možností.

Dostupné materiály na webu SZÚ (www.szu.cz), se kterými lze pracovat:

- Kvíz
- Studijní materiál „Fakta o tabáku a nikotinu“
- Výukové video

Úvodní část

- V úvodní části může pedagog žákům v krátkosti představit kreativní kampaň a problematiku a nabídnout možnost zapojení. Následně promítnout výukové video (dostupné na webu SZÚ).

Vstupní diskuse

- Žáci se mohou zamyslet nad tím, co je to nikotin, jak se získává, v jakých výrobcích se nachází a na jaké oblasti (průmysl, zemědělství, zdraví, ekologie) má negativní vliv. Na dané téma diskutují ideálně ve větší skupině, případně ve dvojicích.

Vyhledání dostupných informací

- Pro práci mohou žáci využít studijní materiál „Fakta o tabáku a nikotinu“ (dostupný na webu SZÚ).
- Informace si mohou doplnit či vyhledat i samostatně a tím rozvíjet schopnost práce s informačními zdroji a kritické myšlení.

Ověření získaných znalostí v kvízu

- Znalosti, které získali při práci s informacemi, si mohou ověřit během kvízu. Ten lze pojmout formou hry, kdy se žáci rozdělí do skupin a sbírají body či bez bodování formou společného opakování.

Práce s informacemi

- Získané informace mohou zpracovat formou krátké prezentace nebo referátu a představit ostatním. Téma mohou zpracovat z různých pohledů – vliv na zemědělství, přírodu, zdraví, společnost.

Kreativní práce

- Důležitá část pro zapojení se do kampaně je kreativní pojetí tématu. Žáci téma zpracují libovolnou výtvarnou technikou nebo natočí krátké video.
- Své výtvary mohou prezentovat ostatním nebo z výtvarných prací uspořádat ve třídě nebo na chodbách výstavu a seznámit s tímto tématem i ostatní žáky a další návštěvníky a zároveň si školu či třídu vyzdobit.

Libovolně lze zařadit tyto otázky k diskusi

1. Proč se pěstuje tabák?

Faktická opora: Tabák je rostlina, ze které se využívají především listy, které se suší, fermentují a vyrábí se z nich tabákové výrobky. Tabák obsahuje nikotin, což je látka, která má v první fázi po požití stimulační účinek a na které vzniká závislost.

2. Jak se liší zahřívané tabákové výrobky od cigaret nebo doutníků?

Faktická opora: Některé tabákové výrobky se kouří, např. cigarety, doutníky. Tabák se kouří rovněž v dýmce nebo vodní dýmce. Existují také zahřívané tabákové výrobky, u kterých nedochází ke spalování tabáku, ale pouze k jeho zahřívání. I tyto varianty užívání tabáku jsou pro lidské zdraví škodlivé. Samotné kouření tabáku je nejškodlivějším způsobem užívání, protože dochází ke spalování tabáku. Tabákový kouř obsahuje přes 7 000 chemických látek, cca 70 z nich jsou prokázány karcinogeny. Při spalování tabáku vzniká oxid uhelnatý, který je jedovatý. Znesnadňuje přenos kyslíku z plic do tkání, které ho potřebují. Dalšími látkami v tabákovém kouři jsou např. těžké kovy (nikl, kadmium). Dehet, který je vdechován, může vytvořit lepkavou vrstvu na vnitřním povrchu dýchacích cest, včetně průdušek a plic.

3. Může kouření způsobit onemocnění srdce?

Faktická opora: Ano. Kouření je celosvětově jednou z hlavních příčin nemoci a úmrtnosti a nejvýznamnějším rizikovým faktorem předčasného úmrtí. Mezi nejčastější onemocnění způsobená kouřením tabáku patří především kardiovaskulární nemoci (infarkt, mozková mrtvice), nemoci dýchací soustavy a zhoubné nádory (plic, jícnu, hrtanu, ledvin, močového měchýře, slinivky). Významný vliv má kouření i na stav našich zubů a ústní dutiny (orální zdraví)

4. Získává se nikotin i jiným způsobem než z listů tabáku?

Faktická opora: Ano, existuje také syntetický nikotin, který se vytváří v laboratoři. To, že syntetický nikotin není vyroben z tabáku, neznamená, že není škodlivý. Syntetický nikotin je stále nikotin – vysoce návyková látka, která má negativní vliv na paměť, pozornost a schopnost učení.

5. Jaké výrobky neobsahují tabák, ale přesto je v nich nikotin?

Faktická opora: Kromě tabákových výrobků je v posledních letech na trhu celá řada nových výrobků, které neobsahují tabák, ale přesto je v nich nikotin. Jedná se o nikotinové sáčky a elektronické cigarety (vapo,vape). Na trhu existují i beznikotinové varianty elektronických cigaret, které také nesou zdravotní rizika.

6. Proč podle tebe tabákový průmysl uvádí tyto výrobky na trh, na koho cílí?

Zpříšňující se legislativa v mnoha zemích je jedním z důvodů, proč se tabákový průmysl snaží nahrazovat kouření cigaret jinými výrobky. Ty jsou často propagovány jako zdravější a bezpečnější alternativa pro současné kuřáky. Tabákový průmysl ale necílí pouze na ně – potřebuje si získat (a díky nikotinu i udržet) nové klienty. Cílí také na mladou zranitelnou populaci, tedy potenciální uživatele nikotinu.

7. Jak se projevuje otrava nikotinem?

Faktická opora: Při užívání výrobků s vysokým obsahem nikotinu může (především u dětí a mladistvých) velmi snadno dojít k akutní otravě nikotinem. Ta se projevuje bledostí, studeným potem, nevolností, zvracením nebo bolestí hlavy.

8. Proč si myslíš, že je těžké přestat kouřit nebo užívat el. cigaretu nebo nikotinové sáčky?

Faktická opora: Užívání jakéhokoliv tabákového nebo nikotinového výrobku může vést k závislosti na nikotinu. Nikotin je silně návykový – po jeho užití se vyplavuje v mozku dopamin, tzv. hormon štěstí, který vyvolává příjemný pocit. Pokud nikotin chybí, spouští se velmi nepříjemné pocity, a člověk pak užívá nikotin hlavně pro jejich potlačení. Návykovost nikotinu je podobně silná jako u heroínu nebo kokainu.

9. Proč pracují na tabákových plantážích i děti?

Faktická opora: Farmáři jsou nuceni pěstovat více tabáku, než jsou schopni zvládnout s využitím pracovní síly dospělých. Tito zemědělci si nemohou dovolit platit sezónní pracovníky, zatímco děti a příbuzní většinou výplatu nedostávají. S pěstováním tabáku je tedy často spojena dětská práce, která zasahuje i do práva dětí na vzdělání.

10. Mohou se pracovníci na tabákových plantážích otrávit nikotinem?

Faktická opora: Pěstování tabáku ohrožuje zdraví zemědělců, neboť rostlina tabáku je jedovatá. Rostlina obsahuje ve svých čerstvých zelených listech nikotin, který se může vstřebat kůží zejména ve vlhkých podmínkách. To může mít za následek akutní otravu nikotinem známou jako Green Tobacco Sickness, která vede k závratím, nevolnosti, zvracení a bolestem hlavy.

11. Co by se podle tebe dalo udělat, aby lidé nekouřili a neužívali výrobky s nikotinem? (otázka k zamyšlení)

Podrobnější odpovědi na tyto otázky mohou žáci nalézt ve studijním materiálu „Fakta o tabáku a nikotinu“ nebo ve výukovém videu.