

Námět do výuky

Téma: Nikotin a závislost

Délka: 20 minut

Forma výuky: Skupinová a kooperativní výuka

V rámci výuky lze využít mezipředmětové vztahy tohoto tématu, které zasahuje do několika životních oblastí. Délku a zařazení jednotlivých činností lze libovolně přizpůsobit dle časových možností.

Dostupné materiály:

- výukové video „[Závislost a negativní účinky nikotinu](#)“

Brainstorming v pohybu

- Pedagog rozmístí do místnosti 3 papíry s nápisy „Závislost“, „Nikotin“ a „Abstinenční příznaky“. Žáci se rozdělí na 3 skupiny a každá skupina zapisuje nápady k jednomu z nápisů. Po cca 2 minutách se skupiny vymění, dokud se nevystřídají u všech nápisů.

Výukové video

- Následně pedagog žákům promítne výukové video s názvem „Negativní účinky nikotinu“.

Diskuse

- Po zhlédnutí videa pedagog s žáky na dané téma diskutuje, pracuje také s nápady z brainstormingu.
- Možné otázky k diskusi následují níže.

Co je nikotin?

Nikotin je vysoce návyková látka, která obsahuje rostlina tabáku. 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.

Proč je užívání nikotinu škodlivé?

Na nikotinu vzniká velmi silná závislost. Při dlouhodobém užívání způsobuje poruchy nálady a zvýšenou impulzivitu. Nikotin také mění způsob spojení neuronů v mozku, a tím může poškodit ty části mozku, které kontrolují pozornost a učení. Přibližně do 25 let se mozek stále vyvíjí. Nikotin je pro vyvíjející se mozek škodlivý a může způsobit jeho dlouhodobé poškození. Nikotin také způsobuje zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence. 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.

Proč vzniká na tabákových a nikotinových výrobcích závislost?

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. Zároveň s tím se ale zvyšuje i počet nikotinových receptorů/čidel v mozku. Větší počet těchto čidel znamená také větší touhu po nikotinu. Pokud nikotin chybí, spouští se naopak velmi nepříjemné pocity, a člověk pak užívá nikotin hlavně pro jejich potlačení. Návykovost nikotinu je podobně silná jako u heroinu nebo kokainu. Zbavit se závislosti na nikotinu není snadné, často se dostávají abstinenční příznaky, jako je například podrážděnost, neklid, pocit úzkosti nebo deprese, problémy se spánkem a soustředěním.

Jaké jsou negativní účinky nikotinu?

- zvýšení krevního tlaku, srdeční frekvence, průtoku krve do srdce
- zúžení tepen, kornatění cévních stěn (ukládání tukových látek do stěny tepny)
- onemocnění srdce a cév (např. infarkt)
- onemocnění plic a dýchacích cest
- poruchy trávení
- poruchy spánku
- třes, závratě
- bolest kloubů
- bolest hlavy
- mutace DNA, která vede k rakovině
- snížení imunitní reakce
- ohrožení reprodukčního zdraví

Doplňková aktivita - hra, která má za cíl přiblížit závislost

- Pedagog žákům sdělí, že tato hra je zvláštní tím, že zatím dostanou jen instrukce a cíl hry se dozví až nakonec.
- Poté vyzve žáky, aby si stoupli a na smluvený signál (např. napočítá do 3 atd.) se všichni najednou zhluboka nadechli a zadrželi dech. Ti, kdo pak už nevydrží a znovu se nadechnou, se posadí.
- Žáci se většinou domnívají, že jde o to, kdo to vydrží nejdéle a někteří jsou ochotni udělat maximum – proto, když už si zhruba polovina dětí sedne, pedagog hru ukončí s tím, že už si můžou sednout a nadechnout se všichni. Vhodné je, když pedagog hraje s dětmi a také zadržuje dech (může být např. první, kdo se „musí“ znovu nadechnout) – lépe tak odhadne, kdy už hru ukončit.

- Pedagog se poté žáků zeptá, jak se při tom cítili – a co potřebovali, bez čeho nemohli být?
- Pointou hry je tedy to, že my všichni jsme závislí na kyslíku/dýchání – je to tak ale v pořádku, bez něj bychom nežili.
- Pedagog následně vysvětlí, že pokud se ale někdo stane na něčem závislý, přesně takhle pak tu látku nebo věc potřebuje, i když ví, že mu může škodit.
- Je možné probrat se žáky i to, na čem všem se člověk může stát závislým – dovedli by si např. představit, že by si už nikdy nemohli dát nic sladkého nebo by odevzdali mobil a už ho nikdy nedostali zpět?
- Tato hra by měla pomoci žákům uvědomit si, že není těžké se do závislosti dostat, ale těžké je se jí zbavit a mnohdy je potřeba odborná pomoc.
- Nakonec pedagog zdůrazní, že nejlepší způsob, jak se závislosti vyhnout, je s nikotinem si vůbec nezačínat.