**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 činnosti lze libovolně přizpůsobit dle časových možností.

**Dostupné materiály:**

* výukové video “[Jak vzniká závislost na nikotinu](https://www.youtube.com/watch?v=DuCMveYHdn0&ab_channel=St%C3%A1tn%C3%ADzdravotn%C3%AD%C3%BAstav)”
* výukové video “[Nikča Vapírka](https://szu.gov.cz/nikcavapirka/)”
* výukové video „[Závislost a negativní účinky nikotinu](https://www.youtube.com/watch?v=5zWQMK3GHgM)“

**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 mění, dokud se nevystřídají u všech nápisů.

**Výuková videa**

* Následně pedagog žákům promítne výuková videa.

**Diskuse**

* Po zhlédnutí videí 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/Jak 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 dostavují abstinenční příznaky, jako je například podrážděnost, neklid, pocit úzkosti nebo deprese, problémy se spánkem a soustředěním.

Jak se může cítit člověk, který se chce zbavit závislosti na nikotinu?

Může být nervózní, bez nálady, bude si chtít dát další nikotin. Mezi abstinenční příznaky patří také například podrážděnost, neklid, pocit úzkosti nebo deprese, problémy se spánkem a soustředěním.

Co jiného můžeme dělat, aby se v mozku vyplavil dopamin?

Dopamin můžeme získat i úplně přirozeně, například sportem (fyzická aktivita je jedním z nejefektivnějších způsobů, jak zvýšit hladinu dopaminu) nebo poslechem hudby či relaxací.

Co všechno nám může nikotin vzít?

Ze začátku může být užívání nikotinových výrobků cool a člověk si ani nemusí uvědomit, jak rychle mu může brát: peníze, čas, pozornost a díky závislosti i svobodu. Navíc způsobuje řadu zdravotních problémů, jako například bušení srdce, bolest hlavy a navíc poškozuje plíce a mozek.

Jak se může projevovat závislost na nikotinu?

Člověk závislý na nikotinu stále myslí na to, kdy si bude moct dát další (vapu, nikotinový sáček). Narušuje to pozornost ve škole a způsobuje problémy se spánkem. Když nemá po ruce nikotin může být nervózní, nesoustředěný nebo dokonce agresivní.

Jak se nenechat zlákat okolím a jak můžeme nikotinové výrobky odmítnout?

Když víš, proč nechceš vapovat nebo užívat jiný nikotinový výrobek (např. zdraví, sport, peníze, svoboda od závislosti), budeš mít větší sílu říct ne. Někdy lidi nabízejí nikotinové výrobky spíš z nudy, nebo aby zapadli. To neznamená, že ty musíš dělat to samé. Není nic špatného na tom říct díky, nechci.

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 a dojít může i k závratím a mdlobám.

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.