

1.Příprava na hodinu RV

Způsoby chování v krizových situacích

Použitá literatura:

Občanská výchova s blokem Rodinná výchova, **pro 6. ročník ZŠ** a primu víceletého gymnázia, Fraus 2003, str. 110 - 113

V hodině jsem se zaměřila na problematiku, kdy si žáci ubližují sami a zaměřila jsem se především na problematiku drog, dětská krizová centra a linky důvěry.

Žáků bych se zeptala: Co je to droga?

1) žákům položím otázku: **Proč lidé berou drogy?** – větu jsem napíši na tabuli a žáci pak postupně budou chodit k tabuli a napíši na ni vše co je napadne, když se tato otázka položí. (15 minut)

- Vezmu si tři různobarevné křídly a napíši na tabuli tři hlavní důvody proč lidé berou drogy:

1. **fyzické** (př. zelená) – odbourání bolesti (organismus se droze přizpůsobil, vytvořil si "potřebu". Jedná se většinou o stav vzniklý dlouhodobějším a častým požíváním drogy.)

2. **psychické** (př. červená) – pocit svobody, snížení úzkosti, tj. jedná se o duševní stav vzniklý konzumací drogy, který se projevuje přáním drogu opět požívat. Může jít o pouhé přání, kterému lze odolat, či o dychtivé, neodolatelné a opakující se nutkání požití drogy. Vznik psychické závislosti je vázán na zakusení jistých požitků - nestačí tedy pouhá pasivní konzumace drogy, je to vlastně často závislost na některé okolnosti, které požívání drogy provázely. Psychická závislost je nejsilnějším faktorem, který vede k zneužívání drogy, tedy nejčastěji k její opětovné nadměrné konzumaci.

3. **sociální** (př. bílá) – snadnější řešení problémů, vyvolaná stylem života, návazností na sociální prostředí vrstevníků (parta, drogoví přátelé)

- Jednotlivé nápady, které žáci napsali na tabuli, pak postupně společně rozebereme a barevně podtrhneme, co kam patří, tj. pokud například žák napíše, že lidé berou drogy proto, aby se *zviditelnili před ostatními* > můžeme podtrhnout důvod sociální bílou křídou tj. zdůvodnila bych to jako snahu upoutat na sebe pozornost v kolektivu, vytáhnout se před ostatními

- dětem bych vysvětlila, že ve skutečnosti se jednotlivé oblasti prolínají a droga může působit na všechny oblasti.

- diskuze na téma **Proč nebrat drogy?**

2) Pak bych žákům řekla něco **krizových centrech a linkách důvěry**. Kam se obrátit, když mají nějaké problémy.

- Nejprve bych jim vysvětlila, co jsou **krizová centra**, tj. zařízení zřizovaná státními i nestátními organizacemi a mají za cíl pomáhat lidem v akutní, tedy naléhavé, krizi. Tyto služby lze využít okamžitě bez objednání a čekacích lhůt.
- Patří sem: kontaktní centra, azyly s možností pobytu, linky důvěry atd.
- Vysvětlila bych jim pojem linka důvěry a kdy se na ni mohou obrátit.
- Žáků bych se zeptala, zda znají telefonní číslo na linku důvěry v místě svého bydliště
- Charitní linka důvěry - telefon 516 410 668 , Nonstop, Blansko
- Bílý kruh bezpečí :tel.: 541 218 122 (út 17.00 - 20.00 hod.), Brno
- Linka bezpečí dětí a mládeže , tel.: 800 155 555 (nonstop), neveřejná adresa
- Žáků bych se pak ještě zeptala, zda vědí, jaká čísla mohou použít v ohrožení:
 - 150 - hasiči
 - 155 – zdravotnická záchranná služba
 - 158 - policie

Určeno pro žáky 6. třídy

- příloha strana 113 - cvičení

2. Příprava na hodinu RV Drogy, závislost

Použitá literatura:

Občanská výchova, Rodinná výchova, pro 8. ročník ZŠ a víceletá gymnázia, Fraus 2005, str. 107 – 111

Ročník: 8.

1) Na začátku hodiny bych se žáků zeptala, co si představují pod pojmem „závislost“?... poté, co by se k tomu vyjádřili žáci, tak by to objasnila sama

Závislost se vyznačuje:

- Silnou touhou po dané látce
- Problémy se sebekontrolou při užívání drogy, tj. co do množství, začátku a ukončení
- Postupné zvyšování dávek – poté, co se na ni jedinec navykne potřebuje stále víc a víc
- Zájmy a vše ostatní jde stranou, člověk se na danou látku zcela upne
- Nedokáže přestat, přestože ví, že mu to škodí, problémy – zdravotní př. poškození jater, psychické př. deprese, sociální př. problémy s rodinou, přáteli

2) žáky bych rozdělila do skupin - zeptala bych se jich jaké druhy závislostí znají a aby k nim napsali vše, co je napadne.

- Žáky bych pro tento úkol rozdělila do dvojic (10 min.)

Alkoholismus (onemocnění jater, ledvin, riziko mozkových příhod), cigarety, drogy (omamné látky), workoholismus (závislost na práci), telefonování, jídlo (obezita, uklidnění, relaxace), televize, počítače (internet), gamblerství (závislost na hracích automatech), nakupování (hl. u žen) > všechny body by jsme pak společně pořádně rozebrali

3) Pak bych se žáků zeptala, co si představují pod pojmem **DROGA**.

Def. Jsou to přírodní nebo umělé látky, které ovlivňují duševní i tělesný stav člověka. Jsou nebezpečné, neboť mohou vyvolat závislost.

3) Jaké jsou nejčastěji používané drogy? Pak bych je vypsala na tabuli: **Alkohol, kouření, káva** > zeptala bych se jich, aby se přihlásil ten, kdo kouří cigarety, kdo má rád alkohol a kávu

Dělení drog:

Základní dělení:

Měkké – marihuana

Tvrdé – heroin

Legální – alkohol

Nelegální – kokain

Přirozené – opium

Syntetické – pervitin

Podle vstupu do organismu:

Ústy – extáze

Injekčně – heroin

Kouřením – marihuana

Podle účinků na lidský organismus:

Konopné látky – působí euforii, později ztrátu kontroly nad sebou samým

Opiáty – přinášejí uvolnění, působí na mozkové buňky

Stimulační látky – povzbuzují lidské vědomí

Halucinogeny – ovlivňují, ztrácí schopnost odlišovat realitu od halucinace

Psychotropní látky – ovlivňují CNS

4) žákům bych položila otázku **Proč lidé berou drogy?** – společně bychom o tom diskutovali. Rozřadili by jsme je společně mezi:

Důvody:

a) **fyzické** (př. zelená) - organismus se droze přizpůsobil, vytvořil si "potřebu". Jedná se většinou o stav vzniklý dlouhodobějším a častým požíváním drogy.

b) **psychické** (př. červená) - jedná se o duševní stav vzniklý konzumací drogy, který se projevuje přáním drogu opět požívat. Může jít o pouhé přání, kterému lze odolat, či o dychtivé, neodolatelné a opakující se nutkání požití drogy. Vznik psychické závislosti je vázán na zakusení jistých požitků - nestačí tedy pouhá pasivní konzumace drogy, je to vlastně často závislost na některé okolnosti, které požívání drogy provázely. Psychická závislost je nejsilnějším faktorem, který vede k zneužívání drogy, tedy nejčastěji k její opětovné nadměrné konzumaci.

c) **sociální** (př. bílá) - vyvolaná stylem života, návazností na sociální prostředí vrstevníků (parta, drogoví přátelé)

5) z žáky bych pohovořila o **důsledcích užívání drog na člověka**, tj. vliv na zdraví a kvalitu života, výkon v zaměstnání či ve škole, finanční zátěž pro rodinu i pro stát (protidrogová centra apod.)

6) dále bych s žáky prodiskutovala **změny, které návykové látky vyvolávají:**

a) změny fyziologické (bledost, vyrážka, změna mluvy, malátná chuze,..)

b) změny chování (hrubost, náladovost, uzavřenost, změna hodnot, nezáměr o druhé,..)

c) projevy ve škole (zhoršení prospěchu, chování, ztráta motivace,..)

8) Žákům bych zadala domácí úkol: Aby žáci do příští hodiny zjistili , kde hledat pomoc, zda znají nějaká zařízení, která se zabývají pomocí lidem závislých na drogách?

3. Příprava na hodinu RV – Komunikace – hl. nonverbální, asertivní chování

Určeno pro 8. ročník

Učebnice: Občanská výchova pro 8. ročník ZŠ, Olomouc 1999 + Občanská výchova, Rodinná výchova, pro 8. ročník ZŠ a víceletá gymnázia, Fraus 2005

1) Co je to komunikace:

Komunikace přispívá k vzájemnému porozumění. Prostřednictvím komunikace přijímáme a sdělujeme informace. K výměně zpráv dochází, i když mlčíme. Komunikovat s ostatními se učíme na základě vrozených předpokladů

2) jaké znáte typy komunikace?

- Slovní = verbální – používáme u ní slova. Ty můžeme říci nebo napsat
- Mimoslovní – nonverbální
- Komunikace činem - Jde o komunikaci, kterou ne vždy vědomě dešifrujeme a ne vždy si uvědomujeme, že se jedná o jasnou komunikaci. Činy druhé straně signalizujeme náš vztah k ní a to například pozdními příchody, opomenutím pozdravu, nesplněním slibu, porušením dohody, přinesením květin apod.

- Na zemi existuje asi 3 tisíce různých jazyků.

- Jaké jazyky jsou podle vás nejpoužívanější?... čínština, angličtina, hindština, ruština atd.

- jaké znají komunikační prostředky?

3) jaké znáte typy mimoslovní komunikace?

- Mimika . výrazy obličeje (radost, smutek, šok,..) > emoce
- Gestika
- Pohyby těla, Postoj
- Pohledy, tón řeči
- Dotyky, úprava zevnějšku

- **Úkol** – na papírky napíšu nějaké emoce a žáci je budou převádět a hádat **beze slov**, (pohyby, obličejem, znakovou řečí, pohybem těla,..) co kdo ukázal

4) **Gestikulace:** > neverbální komunikace

- při rozhovoru si vypomáháme gesty (posušky), pohyby rukou nebo různé části těla, které doprovázejí projevy slovní,...

- Kde se hodně využívá gest? Divadla, pantonima

- gestika – sluchově postižení, znaková řeč - založená na přesném významovém obsahu pohybu jednotlivých částí těla, – doplněna gesty a mimikou.

- žákům bych ukázala několik znaků z abecedy pro sluchově postižené

5) Vysvětlila bych jim zásady komunikace s nimi: k sluchově postiženému nestát zády, ale tak aby vám viděl do obličeje a na ústa – nezakrývat si je, vousy ztěžují, zřetelně artikulovat Dotek pro upozornění že na něj mluvíme, stát proti němu a ne chodit po třídě atd.,

Žákům bych vysvětlila i další typy nonverbální komunikace:

6) haptika – str 79, nonverbální komunikace + příklady

7) proxemika + druhy udržované vzdálenosti + příklady

8) Asertivita = sebeprosazení. je schopnost vztahující se k sebeúctě. Považuje se za důležitou komunikační schopnost. Chová se sebejistě + **asertivní desatero**

- asertivní čl. působí vyrovnaným dojmem, klidně

9) žákům bych vysvětlila, co je agresivita, pasivita, aby pochopili základní rozdíly

10) Úkol: jmenujte povolání, při kterých je asertivní chování nutností?

4.Příprava na hodinu RV

Člověk ve zdraví a nemoci

Použitá literatura:

Občanská výchova, Rodinná výchova, pro 7. ročník ZŠ a víceletá gymnázia, Fraus 2004, str. 84

Ročník: 7

1.Úkol: Str. 82

- děti si mají prohlédnout obrázky a rozhodnout, které obrázky znázorňují zdravé a které nemocné osoby, str. 84
- žáků se pak zeptám, zda u některé z fotografií váhaly a proč
- každý žák se nad obrázkem samostatně zamýšlí, poté to společně prodiskutujeme

Závěr:

žáci by si měli uvědomit:

1. fotografie – nemocný jedinec (lze diskutovat o tom, co bylo příčinou nemoci)
2. fotografie – smyslově postižený jedinec – zrakově postižený (lze uvádět náměty na pomoc a podporu těchto lidí)
3. fotografie – zdraví jedinci – význam pohybové aktivity pro zachování zdraví a pro zdravý životní styl)

2. žákům bych vysvětlila pojem zdraví:

Zdraví: stav úplné duševní, tělesné a sociální pohody. Zdravím rozumíme zdraví jednotlivce, zdraví společnosti a prostředí

- Tj. je to stav, kdy se cítíme dobře po všech stránkách > nic nás nebolí, netrápí, jsme obklopeni láskou a přátelstvím

- abychom byli zdraví musíme dodržovat *zdravý životní styl*

3. žáků bych se zeptala, co kladně působí na naše zdraví:

- Dostatek pohybu (**nezdravé** – sezení u televize či počítače > problémy se zrakem, bolesti zad, obezita,...)
- Zdravá výživa (**zdravé:** ovoce, zelenina, mléčné výrobky, maso, pečivo, těstoviny, rýže, obiloviny, **nezdravé:** sladkosti, uzeniny,coca cola,...)
- Hygiena a otužování (čištění zubů, pravidelná návštěva zubního lékaře,...)
- Odpočinek (8 hodin denně)
- Zdravé životní prostředí (špatné – odhazování odpadků na ulici, vylévání chemikálií do vody, pálení plastů apod.)
- Preventivní lékařský dohled
- Kamarádství, zájmy
- Stabilní rodinné prostředí
- Dobrý školní prospěch

- k některým bodům s žáky více pohovořím

4. příčiny narušení našeho zdraví:

- dědičnost,
- způsob života – trávení volného času, výživa, drogy, sexuální chování, ...)
- životní a sociální prostředí (znečištění vody a ovzduší, ..)
- úroveň zdravotní péče

5. Příprava na hodinu RV - pokračování

Člověk ve zdraví a nemoci

Použitá literatura:

Občanská výchova, Rodinná výchova, pro 7. ročník ZŠ a víceletá gymnázia, Fraus 2004, str. 86

Ročník: 7

1. Žáků bych se zeptala, co si představují pod pojem nemoc a stres, pak bych jim pojmy vysvětlila sama:

Nemoc: narušený stav organismu, který vznikl působením vnějších a vnitřních okolností. Ke vzniku nemoci vede porucha správného fungování a rovnováhy organismu

Stres: pocity úzkosti, je to určitá zátěž, nepříjemně pociťovaná situace

- žáky rozdělím do skupin: napište do sešitu všechny vlivy, které na vás za poslední týden působily. Nakonec společně podtrhneme ty, o kterých si myslím, že mohou při dlouhodobém trvání způsobit stres
 - **Cíl:** poukázat na duševní faktory, stresové faktory působící na vznik únavy až vyčerpání organismu a potřebu relaxace a duševní hygieny
- Pak bychom společně o těchto faktorech diskutovali a promluvili by jsme si o prevenci zátěží
- Jaké jsou nejčastější cesty šíření nákazy a nemocí
- Vzpomenete si, které infekční choroby jste již prodělali
- Žákům bych vysvětlila, které nemoci způsobují viry a které bakterie

2. zaměřila bych se na nemoc AIDS způsobenou virem HIV

- jak se přenáší HIV onemocnění

- patří toto onemocnění mezi infekční choroby?

- jaká je prevence – diskuze

3. v závěru hodiny bychom udělali následující cvičení: klíč ke zdraví – doplňovačka str. 89

6.Příprava na hodinu RV Rodina dělá z domova domov

Literatura:

Občanská výchova s blokem Rodinná výchova, pro 6. ročník ZŠ a primu víceletého gymnázia, Fraus 2004, str. 24

Ročník: 6

1. pro rodinnou pohodu je důležité nejen citové zázemí, ale také jsou důležité **peníze** a **majetek**, který slouží k uspokojování potřeb rodiny

- podívej se na obrázek str. 24 a napiš do sešitu vše na co si vzpomeneš, co vše je třeba pořídit z rodinných peněz?
- žáků bych se zeptala po čem touží a co potřebují k životu oni sami?
- čeho by se byli schopni vzdát?

2. vysvětlila bych žákům pojem peníze, příjmy a výdaje:

Peníze – slouží k prodeji a nákupu. Jsou nezbytné k životu

- zeptala bych se, jakým způsobem můžeme získat peníze? (legálně – v souladu se zákonem, nelegálně – v rozporu se zákonem), **automaty**
- co se za peníze koupit nedá?
- Jak lze ostatním členům rodiny udělat radost i bez peněz?
- Kdyby jste vyhráli hodně peněz, co by jste s nimi udělali?

Příjmy – peníze, které získáme,

- a) pravidelné - plat, přídavky na děti, podpora v nezaměstnanosti, zisk z podnikání
- b) nepravidelné – výhra, dárek

Výdaje: peníze, které utratíme

1.nezbytné

– pravidelné (každý měsíc stejné) – nájem, inkaso

- nepravidelné (každý měsíc mohou mít různou výši) – strava, oděvy, hygienické potřeby, ...

2. zbytné: kultura, dárky, spoření

Většina lidí potřebuje víc než potřebuje.

- co potřebuješ k životu ty?
- Po čem toužíš?
- Čeho se můžeš vzdát

3.na tabuli vytvořím dva sloupce, do jednoho budou psát, co si mohou koupit za peníze a co nemohou. K tabuli budou chodit postupně, každý napíše alespoň jednu věc. Pak podtrhneme společně 3 pro ně nejdůležitější věci, které si koupit nelze. Vše si žáci zapíší do sešitu.

4. žákům bych dala samostatný úkol sestavit si svůj **žebříček hodnot** = hodnota je něco, co je pro člověka důležité a cenné, značný vliv má rodina. Každý má odlišný žebříček hodnot

- seřazení od nejdůležitějších po méně důležité (10 – 15 min.),

- poté by jsme si některé přečetli a vyjádřili se k nim

5. vysvětlení pojmu **Potřeba** – pocit nadbytku nebo nedostatku. Uspokojování základních potřeb je nezbytnou podmínkou naší existence

- zeptala bych se, co člověk v životě potřebuje především, bez čeho obejdeme a co je naopak k životu nutným jaké znají potřeby?

- **potřeby:**

1. biologické = základní potřeby (spánek, jídlo, pití, kyslík, teplo, pohyb..)
2. bezpečí
3. láska, smysl života 2 až 5 souvisí se začleněním člověka do společnosti
4. úspěch, uznání
5. seberealizace

6. Vysvětlila bych žákům pojem rodinný rozpočet:

rodinný rozpočet: každá rodina má jiný rozpočet, rozpočet se přizpůsobuje potřebám jednotlivých členů rodiny. Výdaje a příjmy každé rodiny se liší. Každá upřednostňuje jiné hodnoty

7. cvičení – doplňovačka viz obrázek str. 24

Domácí úkol:

žáci si doma sestaví jejich rodinný rozpočet za jeden měsíc. Jejich výdaje a příjmy, úspory

VŠEM SE OMLOUVÁM, ŽE ZDE NEJSOU ŽÁDNÉ PŘÍLOHY, ALE NEŠLO MI TO ODESLAT ANI PO KOUSCÍCH, TAK JSEM JE MUSELA ODSTRANIT.