

# OBSAH

## Predhovor

<b>1 Návyky</b> .....	<b>4</b>
1.1 Neprijemné návyky .....	4
1.2 Aktivity k problematike návyku .....	5
1.2.1 Hľadaj návyk .....	5
1.2.2 Ja a moje návyky .....	6
1.2.3 Neprijemné návyky .....	6
1.2.4 Mapa ohrozenia - úvodná aktivita k časti o fajčení .....	6
<b>2 Odkiaľ pochádza tabak?</b> .....	<b>7</b>
2.1 Tabakový dym a naše telo .....	8
2.2 Príčiny fajčenia .....	11
2.3 Spôsoby fajčenia .....	11
2.4 Negatívne účinky fajčenia .....	12
2.5 Nebudem fajčiť .....	12
2.6 Aktivity k problematike fajčenia .....	13
2.6.1 Tabakový dym .....	13
2.6.2 Znamky, ktoré charakterizujú fajčiara - nefajčiara .....	13
2.6.3 Pozitíva - negatíva .....	14
2.6.4 Nebudem fajčiť .....	15
2.6.5 Fajčenie a tvoje telo – test vedomostí .....	16
2.6.6 Erb boja proti fajčeniu .....	16
<b>3 Alkohol</b> .....	<b>18</b>
3.1 História alkoholu .....	18
3.2 Čo je to vlastne alkohol? .....	19
3.3 Druhy a stupne alkoholických nápojov .....	20
3.4 Stupne alkoholických nápojov .....	20
3.5 Alkohol a ľudské telo .....	21
3.6 Účinky alkoholu na organizmus .....	23
3.7 Výhody a nevýhody pitia .....	24
3.8 Príčiny pitia alkoholu .....	25
3.9 Štádia pitia alkoholu .....	26
3.10 Alkohol mimo ľudského tela .....	27
3.11 Alkohol a rodina .....	28
3.12 Aktivity k problematike alkoholu .....	29
3.12.1 Etikety .....	29
3.12.2 Alkohol a telo .....	29
3.12.3 Výhody - nevýhody pitia .....	30
3.12.4 Nájdí pocit .....	30
3.12.5 Alkohol a rodina .....	30
3.12.6 Múdra sova .....	31
3.12.7 Povedz „NIE“ .....	31

<b>Záver.....</b>	<b>32</b>
<b>Zoznam literatúry.....</b>	<b>33</b>
<b>Poznámky.....</b>	<b>34</b>

#### **Prílohy – Pracovné listy k aktivitám**

Príloha A	Pracovný list k aktivite 1.2.2	Ja a moje návyky
Príloha B	Pracovný list k aktivite 2.6.1	Tabakový dym
Príloha B.1	Pracovný list k aktivite 2.6.2	Znaky, ktoré charakterizujú fajčiara - nefajčiara
Príloha B.2	Pracovné listy k aktivite 2.6.3	Pozitíva - negatíva
Príloha B.3	Pracovný list k aktivite 2.6.4	Nebudem fajčiť
Príloha B.4	Pracovný list k aktivite 2.6.5	Fajčenie a tvoje telo - test vedomostí
Príloha B.5	Pracovný list k aktivite 2.6.6	Erb boja proti fajčeniu
Príloha C	Pracovný list k aktivite 3.12.1	Etikety
Príloha C.1	Pracovný list k aktivite 3.12.2	Alkohol a telo
Príloha C.2	Pracovný list k aktivite 3.12.3	Výhody - nevýhody pitia
Príloha C.3	Pracovný list k aktivite 3.12.4	Nájdí pocit
Príloha C.4	Pracovný list k aktivite 3.12.5	Alkohol a rodina
Príloha D	Pracovný list k aktivite 3.12.6	Múdra sova
Príloha E	Pracovné listy k aktivite 3.12.7	Povedz „Nie“

## PREDHOVOR

Využívanie prevencie v rámci výchovno – vzdelávacieho procesu je jeden zo spôsobov ako viesť deti k **vlastnej voľbe správania**.

Najlepším spôsobom informovania detí o fajčení a alkohole nie sú hrozivé štatistické čísla, ale zameranie sa na to, ako ovplyvňujú ľudské telo, myseľ a ľudské vzťahy.

Táto príručka je určená rovesníckym aktivistom. Predstavuje ucelenejší program protifajčiarskej a protialkolickej prevencie na 1. stupni základnej školy.

Pomocou modelových hier, individuálnych a skupinových aktivít budú mať žiaci príležitosť získať nové informácie v oblasti návykov, fajčenia, pitia alkoholu, diskutovať so spolužiakmi o svojich pocitoch, názoroch, postojoch a skúsenostiach.

Fajčenie a pitie alkoholu je viac než iba zdravotný problém. Preto je dôležité, aby sme do preventívnej práce zainteresovali **rovesníckych aktivistov** skôr, než dieťa vyfajčí svoju prvú cigaretu, vypije svoj prvý pohárik, teda skôr, než sa mu fajčenie, pitie stane návykom, od ktorého sa ťažko odvyká.

Deti potrebujeme naučiť, že každý z nás je zodpovedný za svoje zdravie a všetci dohromady musíme chrániť zdravie ostatných.

Cieľom príručky je sprístupniť základné informácie, vytvoriť príručnú pomôcku, ktorá by Vám, **milí rovesnícki aktivisti**, uľahčila Vašu prácu, pomohla zorientovať sa v problematike návykov, fajčenia a alkoholu.

Sme toho názoru, že deti a mládež môžu byť spoločnosti osožní aj tým, že **pomôžu svojim rovesníkom**.

**Budeme radi, ak sa nám tento cieľ podarí splniť.**

**Všetkým rovesníckym aktivistom prajeme v práci veľa úspechov.**

Poďakovanie patrí aj kolegyniam z oddelenia školskej psychológie.

autorky

# 1 NÁVYKY

Návyk – je niečo, čo robíš sám od seba znova a znova, bez toho, aby si o tom rozmýšľal. Tak napr. niekto môže každý večer jesť zemiakové lupienky a nič iné. Iný celý deň obhryza pero a ani si to neuvedomuje. Každý má nejaký ten druh návykov.



## 1.1 NEPRÍJEMNÉ NÁVYKY

I. Možno, že poznáš tvrdenie: „Nič z toho, kde stojí slovo **príliš**, nie je dobré“. Pre mnohé návyky platí, že sa stávajú strašnými, ak sa pred nich postaví slovíčko **príliš**. Ved' zamysli sa nad tým: jesť **príliš** horúcu polievku, jesť **príliš** veľa sladkostí, hrať **príliš** často počítač, piť **príliš** veľa coca-coly... je to dobré? Slovíčkom **príliš** môžeme vyjadriť, kedy sa návyk stáva nepríjemným.

II. Niektoré návyky so slovom **príliš** sú obzvlášť nebezpečné, pretože ich následky sa nedajú odvrátiť, napr. **príliš** časté fajčenie, **príliš** časté pitie alkoholu ...

III. Niekedy by si sa aj rád zbavil návyku. To nie je vždy ľahké. Ak sa naozaj nevieš zbaviť návyku, potom si sa stal závislým od tohto návyku. Často si ani neuvedomuješ, že sa tak stáva. Až potom, keď chceš prestať zistíš, aké je to ťažké.

## 1.2 AKTIVITY K PROBLEMATIKE NÁVYKU

### 1.2.1 HLĀDAJ NÁVYK



/počúvanie hudby, hranie sa s vlasmi, hojdanie sa na stoličke, klopkanie prstami po kolene, hryzenie nechtov, pozeranie televízie, fajčenie, jedenie zemiakových hranoliek, hompáľanie nohami, škrabanie na brade, ohrýzanie ceruzky, jedenie sladkostí/.

**Cieľ:** Oboznámiť žiakov s pojmom „návyk“ a uvedomiť si nebezpečenstvo niektorých návykov.

**Vek:** 9 +

**Pomôcky:** Obrázok.

**Postup:** Rovesnícky aktivista ukáže deťom obrázok, na ktorom je schovaných 10 návykov. Úlohou detí je nájsť a pomenovať návyky na obrázku. Rovesnícky aktivista píše pozitívne návyky na jednu stranu tabule a negatívne návyky na druhú stranu tabule.

**Diskusia:** Aké sú dôsledky pozitívnych návykov?  
Aké sú dôsledky negatívnych návykov?  
Aké návyky majú vaši členovia rodiny?  
Aké najčastejšie návyky sa vyskytujú u tvojich spolužiakov?

## 1.2.2 JA A MOJE NÁVYKY

**Cieľ:** Ukázať žiakom, že každý má nejaké návyky bez toho, aby si to uvedomoval. Žiaci sú schopní objaviť návyky aj u seba.

**Vek:** 9 +

**Pomôcky:** Ceruzky, pracovný list k aktivite.

**Postup:** Žiaci zatvoria oči a porozmýšľajú o všetkých návykoch, ktoré robia. Potom ich pod seba napíšu na papier. Ku každému návyku na zozname uvedú, či sa im páči, alebo im je nepríjemný. Po ukončení aktivity dobrovoľníci prezentujú svoj zoznam návykov.

**Diskusia:** Ako sa vám písalo o vašich typických návykoch?  
Ako ste sa cítili pri písaní?  
Vyskytli sa medzi vami podobné návyky? Ktoré?  
Dozvedeli ste sa o sebe niečo nové?

## 1.2.3 NEPRÍJEMNÉ NÁVYKY

**Cieľ:** viesť žiakov k verbálnej tvorivosti a vymýšľaniu návykov, ktoré sa môžu stať nepríjemnými.

**Vek:** 9 +

**Pomôcky:** Žiadne.

**Postup:** Žiaci majú vymyslieť 2 príklady návykov, ktoré sa stávajú nepríjemnými, keď pred nimi stojí slovo „príliš“ a zdôvodniť ich. Žiaci prezentujú a zdôvodňujú svoje nápady. Rovesnícky aktivista usmerňuje diskusiu.

## 1.2.4 MAPA OHROZENIA

**Cieľ:** Zistiť, čo dieťa vo svojom živote považuje za ohrozujúce.

**Vek:** 9 +

**Pomôcky:** Farebné ceruzky, papier.

**Postup:** V triede prediskutujeme, kde všade sa dieťa pohybuje /rodina, škola, program dňa.../. V ďalšej časti rozdelíme deti na menšie skupiny. Na veľký papier kreslia všetko, čo ich ohrozuje. Po ukončení každá skupina prezentuje svoju „mapu ohrozenia“.

**Diskusia:** Ako sa vám spolupracovalo?  
Bolo ťažké výtvarne stvárať jednotlivé „ohrozenia“?  
Súhlasíte so všetkými „ohrozeniami“?  
Ktoré sú podľa vás pre vaše vekové obdobie najnebezpečnejšie?

## 2 ODKIAL' POCHÁDZA TABAK?

Fajčenie sa celé desaťročia považovalo za neškodný jav. Aj v súčasnosti je veľa ľudí toho istého názoru, pretože podceňujú jeho zlý vplyv na zdravie a organizmus človeka.

Kedy a ako sa k nám tento jav dostal? História fajčenia siaha až do obdobia Mayov, ktorí už v rokoch 600-900 pred n.l. začali s pestovaním tabaku a fajčením. K nám sa dostal potom, keď Krištof Kolumbus v roku 1492 objavil Ameriku a tabak priviezol. Približne v tom čase pôsobil na portugalskom dvore francúzsky vyslanec Jean Nicot, ktorý začal pestovať tabak vo svojej záhrade. Najskôr ako okrasnú rastlinu, neskôr jej listy používal proti záchvatom migrény a takto liečil aj kráľovnú Francúzska Katarínu Medicejskú. Povešť hovorí, že Nicot nahovoril kráľovnej, že fajčenie tabakových listov spôsobuje pokojnú náladu, najmä však poddajnosť, ktorou by sa pri jeho rozšírení mohli ľahko ovládať poddaní kráľovnej.

Fajčenie sa rozšírilo veľmi rýchlo. Tabak nazvali „Nicotiana“ a každý, kto vysloví slovo „nikotín“, vyslovuje aj meno francúzskeho diplomata a kráľovného favorita. Na výrobu fajčiva sa používa viržinský tabak /Nicotiana tabacum/, ďalej druh Nicotiana latissima a tabak vidiecky alebo machorka /Nicotiana rustica/.

Európania, najmä Portugalci, rozšírili tabak do svojich kolónií. Tak sa postupne dostal do Indie, Číny, Japonska a to už v druhej polovici 16. storočia. V Európe sa rozšíril za jedno storočie. V roku 1811 ustanovil Napoleon Bonaparte štátny monopol na hospodárenie s tabakom. V roku 1881 vynašli stroj na šúľanie cigariet a bezpečnostných zápaliek a tak cigarety celkom vytlačili iné formy užívania tabaku /šňupanie, cigary, fajky/.

Každý fajčiar vie, že fajčenie škodí. Naplno to však lekári povedali až v roku 1920, keď uviedli aj súvislosť s rakovinou pľúc.

Čo môžeme povedať o fajčení dnes? Fajčenie /tabakizmus/ je oveľa rozšírenejší ako alkoholizmus. Cigarety sú ľahko dostupné, možno ich nosiť stále pri sebe, vyťahovať z atraktívnej krabičky a zapalovať, keď máme na ne chuť.

Dnes už ale vieme aj to, že fajčenie má škodlivý vplyv na zdravie človeka a má svoj podiel aj na znečisťovaní životného prostredia, keď ľudia odhadzujú krabičky a ohorky z cigariet na zem a cigaretový dym znečisťuje ovzdušie. Fajčiar si skracuje život asi o 5 a pol minúty s každou vyfajčenou cigaretou.

## 2.1 TABAKOVÝ DYM A NAŠE TELO

**TABAK** - sú to sušené a drvené listy jednoročnej tabakovej rastliny.

Tabak sa vyskytuje:

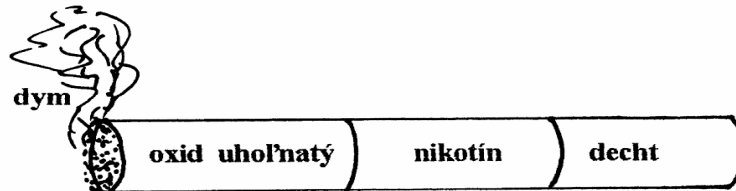
- v cigaretách,
- v cigarách,
- vo fajkách,
- ako tabakový prášok,
- v 50 druhoch /väčšina z Ameriky/.

Ľudia môžu tabak:

- fajčiť /cigarety, cigary, fajky/,
- šnupať,
- žuvať.

Najrozšírenejšie použitie tabaku je v cigaretách.

Čo obsahuje tabakový /cigaretový/ dym?



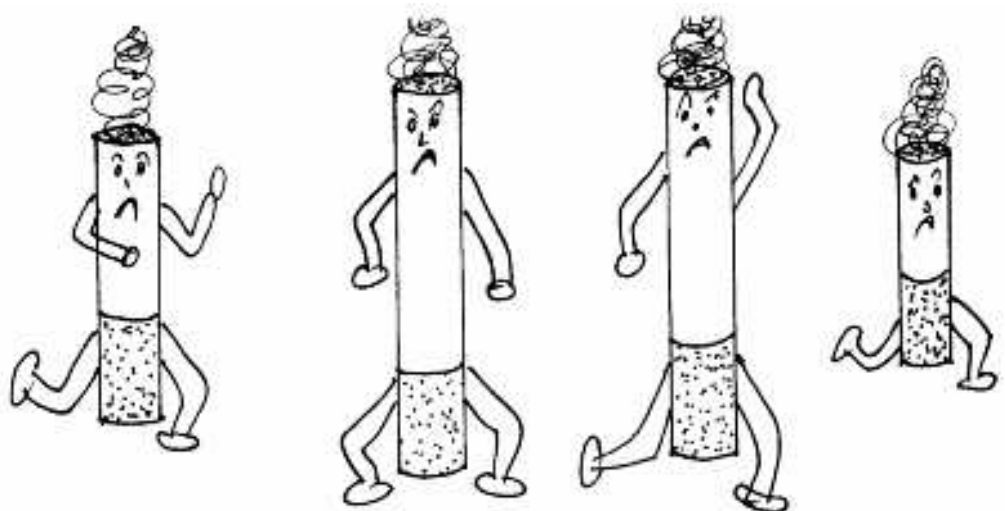
**NIKOTÍN** – je to prudký rastlinný jed, ktorý sa nachádza priamo v tabaku. Je to bezfarebná olejovitá tekutina, ostrej, štipľavej chuti, ktorá na vzduchu hnedne. Prostredníctvom krvi sa dostáva do celého tela. Srdce začína rýchlejšie búchať, preto sa rýchlejšie opotrebuje. Ak niekto fajčil veľa rokov, existuje väčšie riziko, že jeho srdce zastane. Nikotín je látka, ktorá zapríčiňuje, že sa ľudia stávajú závislými na cigaretách. Od nikotínu sa prsty a zuby zafarbujú na žlté. Ak sa raz staneš závislým, má výrobca nikotínu zaistené, že sa staneš jeho stálym zákazníkom. Cigarety kupuješ stále znova, pretože bez nich sa nedokážeš zaobiť. Fajčenie sa stalo pre teba návykom.

**DECHT** – je to lepkavá čierna látka, ktorá sa dostáva do pľúc, nalepí sa tam, pľúca černejú a nemôžu viac dobre pracovať. Decht vyvoláva rakovinové bujnenie, rakovinu pľúc.

**OXID UHOĽNATÝ** – je to plyn, nebezpečná látka, ktorá vzniká počas fajčenia. Znižuje schopnosť krvi prenášať kyslík o 15%. Preto srdce, mozog a svaly dostávajú menej kyslíka, začnú zle fungovať. Ten kto fajčí, je preto rýchlejšie unavený ako ten, kto nefajčí.

**DYM** – obsahuje okrem uvedených škodlivín vyše 4000 nebezpečných chemikálií. 40 z nich spôsobuje rakovinu. Je nebezpečný aj pre nefajčiarov.



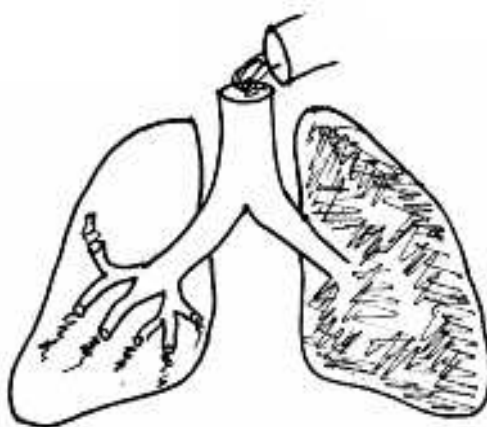


## **Tabakoví banditi**

**prichádzajú, aby mohli**

**fajčiara zničiť**

Normálne zdravé pľúca majú ružovo-oranžovú farbu. Je v nich veľa trubičiek, ktorými prúdi vzduch do pľúcnych mechúrikov. Ale keď človek začne fajčiť, banditi urobia do jeho pľúc obrovský vpád. Jedni nalievajú do priedušiek decht, iní natierajú steny a ďalší sa pustia do ničenia pľúcnych mechúrikov.



Keď prácu dokončia /trvá to aj niekoľko rokov/, prídu ťažké choroby: zápal priedušiek, zápal pľúc, zápaly sliznice, pier, úst, jazyka, rakovina pľúc. Priedušky už nie sú zdravé, chorý musí stále kašľať a vyplúvať. Dýcha stále horšie a horšie. Ale to nie je všetko. Tabakoví banditi upchávajú aj cievy, trubičky, ktorými prúdi krv a vyživuje celé telo. Trpí tým najmä srdce a nohy. A to ešte nie je všetko. Tabak poškodzuje hlas, pleť rýchlo starne, robia sa na nej vrásky. Tabakoví banditi napádajú aj dieťaťko v mamičkinom brušku. Tabakoví banditi veľmi smrdia a sú hrozne zlí, majú negatívne, zlé účinky na naše telo.

Negatívne účinky môžu byť:

- **krátkodobé** /trvajú krátky čas, počas fajčenia alebo po fajčení/,
- **dlhodobé** /prejavia sa až po niekoľkých rokoch a majú veľmi zlé účinky na organizmus človeka/.

## 2.2 PRÍČINY FAJČENIA

Skúsenosti ukazujú, že deti síce chápu nebezpečenstvo fajčenia, no napriek tomu stále skúšajú fajčiť, alebo fajčia.

Hlavné príčiny fajčenia :

- oddychujú pritom,
- majú z toho pôžitok,
- zamestnáva ich to, keď sa nudia,
- kamaráti fajčia,
- cítia sa starší, dospeljší,
- upokojuje ich to,
- upútavajú pozornosť – chcú zaujať,
- cítia sa nezávislí,
- je to úžasné, ohromné,
- chcú byť súčasťou skupiny,
- rodičia, starší súrodenci fajčia,
- trpia pocitom neistoty,
- chcú byť populárni,
- sú zvedaví,
- majú vzor dospelých.



Aj napriek drvivým dôkazom, že tabak ničí zdravie a skracuje život, deti a mládež fajčia.

## 2.3 SPÔSOBY FAJČENIA

**Aktívne fajčenie** – fajčiar tabakový dym vdychuje, „šlukuje“ a potom vydychuje. Tento dym je prefiltrovaný v pľúcach fajčiara.

**Pasívne fajčenie** – ohrozený si už vtedy, keď len dýchaš cigaretový dym. Čuduješ sa prečo kašeš viac v miestnosti zaplnenej fajčiarmi? Tento dym vychádza z horiacej cigarety v čase medzi jednotlivými vdyčovými /inhaláciami/ a šíri sa v prostredí, v ktorom sa fajčiar a žiaľ aj nefajčiar nachádzajú. Nazýva sa to pasívne alebo nedobrovoľné fajčenie. Tento dym prefiltrovaný nie je. Obsahuje však všetky zdravotne škodlivé látky.

## 2.4 NEGATÍVNE ÚČINKY FAJČENIA

### Krátkodobé účinky fajčenia:

- zrýchľuje sa tep,
- stúpa tlak krvi,
- podráždenie sliznice hrdla,
- do krvi vstupuje kyslíčnik uhoľnatý,
- podráždenie očí,
- pokles teploty pokožky,
- ovplyvnenie vnímania chuti,
- zníženie schopnosti čuchu,
- dráždivý kašeľ, ťažké dýchanie,
- infekcia úst,
- žlté stopy na zuboch, rukách,
- poškodenie sliznice pier, jazyka, podnebia, hrdla,
- porucha normálneho dýchania,
- väčšia citlivosť na choroby,
- znečistenie vzduchu,
- do pľúc okamžite vstupujú rakovinotvorné látky.

### Dlhodobé účinky fajčenia:

- rakovina pľúc, ústnej dutiny, pažeráka, hlasiviek, pankreasu, močového mechúra,
- srdcové choroby,
- vredy,
- choroba krvného obehu a záchvaty,
- chronický zápal horných a dolných dýchacích ciest.

## 2.5 NEBUDEM FAJČIŤ

Každý deň vám poskytuje veľa príležitostí prinútiť sa k niečomu, čo vám dvakrát „nevoní“, odoprieť si niečo, čo máte radi. Aj keď je na to potrebná istá dávka sebazaprenia, získate tým sebavedomie, radosť z víťazstva nad sebou. To sa potom odráža na vašom celodennom správaní a rozhodovaní. Zapáči sa vám to – a to môže byť začiatok vášho lepšieho, zdravšieho a radostnejšieho života.

Cigareta nie je ozdobou vašej osobnosti. Móda fajčenia je už stará, prestáva sa nosiť.

Nefajčením pomáhate nielen sebe, ale aj svojmu okoliu.

Je ešte veľa detí čo nefajčí, čo si zvolili zdravé alternatívy. Sú pritom stále obľúbení a sú slobodní pri vlastnom rozhodovaní.

## 2.6 AKTIVITY K PROBLEMATIKE FAJČENIA

### 2.6.1 TABAKOVÝ DYM

**Cieľ:** Hravou formou určiť škodlivé zložky tabakového dymu.

**Vek:** 9+

**Pomôcky:** Ceruzky, pracovný list k aktivite.

**Postup:** Táto aktivita podnecuje žiakov zapamätať si jednotlivé škodlivé zložky tabakového dymu. Rovesnícky aktivista rozdá žiakom pracovné listy. Úlohou žiakov je doplniť samohlásky do slov, čím vzniknú názvy škodlivín /dym, decht, nikotín, oxid uhoľnatý/. Žiaci sa v dvojiciach porozprávajú o vzniknutých názvoch.

**Diskusia:** Ako sa vám to páčilo?  
Ktoré názvy škodlivín ste sa dozvedeli?  
Ktoré boli pre vás nové?  
O ktorých ste už počuli?

### 2.6.2 ZNAKY, KTORÉ CHARAKTERIZUJÚ FAJČIARA - NEFAJČIARA

**Cieľ:** Naučiť žiakov, ako nájsť rozdiely medzi fajčiarom /F/ a nefajčiarom /N/. Po skončení aktivity žiaci dokážu uviesť charakteristiky fajčiara a nefajčiara.

**Vek:** 9 +

**Pomôcky:** Pracovný list k aktivite, ceruzky.

**Postup:** Žiaci sa rozdelia do skupín. Každá skupina si zvolí vedúceho skupiny, ktorý bude organizovať prácu v skupine. Každá skupina dostane pracovný list. Úlohou skupín je priradiť konkrétne charakteristiky fajčiara a nefajčiara k postavám. Hovorca každej skupiny predstaví vypracovaný pracovný list. Na záver aktivity rovesnícky aktivista vedie diskusiu.

**Diskusia:** Ako sa vám pracovalo v skupine?  
Ako ste sa cítili?  
Ako sa vám darilo dohodnúť pri jednotlivých charakteristikách?  
Sú rozdiely medzi jednotlivými skupinami v priradovaní charakteristík?

**Pracovný list:** 1. náchylnejší na choroby /F/,  
2. menej kyslíka v tele /F/,  
3. biele zuby /N/,  
4. čierne pľúca /F/,  
5. odolnejší voči chorobám /N/,  
6. žlté zuby /F/,  
7. cigaretový zápach /F/,  
8. čisté pľúca /N/,  
9. zažltnuté prsty /F/,  
10. tabaková cigareta /F/,  
11. zdravé pľúca /N/,  
12. biele prsty /N/,  
13. páchnuce šatstvo /F/,  
14. menej unavený /N/,  
15. lepšie vníma vône /N/,  
16. dusivý kašeľ /F/,  
17. nemá podráždenú sliznicu úst a jazyka /N/,  
18. má horšiu pamäť a sústredenosť /F/,  
19. ľahko sa mu dýcha /N/.

### 2.6.3 POZITÍVA - NEGATÍVA

**Cieľ:** Po skončení aktivity budú žiaci oboznámení s tým, že drvivá väčšina účinkov fajčenia je negatívna. Žiaci získajú komplexný pohľad na nebezpečenstvo fajčenia.

**Vek:** 9 +

**Pomôcky:** Pracovný list k aktivite, ceruzky.

**Postup:** Táto hra **POZITÍVA - NEGATÍVA** má žiakom ukázať krátkodobé a dlhodobé negatívne účinky fajčenia. Žiaci sa rozdelia do 4 skupín. Každá z nich si vyberie kapitána, ktorý bude zapisovať všetky odpovede za skupinu. Jedna skupina napíše zoznam krátkodobých negatívnych účinkov fajčenia, druhá zoznam dlhodobých negatívnych účinkov fajčenia, tretia zoznam krátkodobých pozitívnych účinkov fajčenia a štvrtá skupina napíše zoznam dlhodobých pozitívnych účinkov fajčenia. Na napísanie odpovedí majú skupiny 10 minút. Na tabuli budú napísané 4 kategórie. Rovesnícky aktivista bude vpisovať odpovede pre každú kategóriu.

**Diskusia:** Čo sa vám ľahšie písalo?  
Sú krátkodobé a dlhodobé pozitívne účinky fajčenia naozaj pozitíva?  
Aký význam mala táto hra pre mňa?  
Ktorý z negatívnych účinkov zanechal v tebe najsilnejší negatívny zážitok?  
Zmenili ste svoj názor na fajčenie?

## 2.6.4 NEBUDEM FAJČIŤ,



### PRETOŽE MÁM 20 VECÍ NAMIESTO FAJČENIA

**Cieľ:** Podporiť tvorivé sebavyjadrenie a podnietiť žiakov k hľadaniu iných možností na využívanie voľného času.

**Vek:** 9 +

**Pomôcky:** Pracovný list k aktivite, farebné ceruzky.

**Postup:** Každý žiak dostane pracovný list „20 vecí namiesto fajčenia“. Žiaci sa spolu s rovesníckym aktivistom oboznámia s pripravenými možnosťami. Do voľných okienok žiaci nakreslia alebo napíšu ďalšie vlastné možnosti. Ďalším krokom aktivity je rozhovor o nových navrhnutých možnostiach. V závere rovesnícky aktivista zdôrazní, že hlavnou úlohou aktivity bolo poukázať na veľa iných možností, po ktorých môžu žiaci siahnuť namiesto fajčenia.

## 2.6.5 FAJČENIE A TVOJE TELO

### TEST VEDOMOSTÍ

**Cieľ:** Získať spätnú väzbu o získaných informáciách v oblasti fajčenia.

**Vek:** 9 +

**Pomôcky:** Pracovný list k aktivite, ceruzky.

**Postup:** Rovesnícky aktivista rozdá žiakom vedomostný test, ktorý obsahuje 7 otázok o fajčení a jeho vplyve na ľudské telo. Úlohou žiakov je samostatne písomne odpovedať na konkrétne otázky testu. Po skončení testu sa môžu žiaci v rámci diskusie porozprávať o sporných odpovediach spolu s rovesníckym aktivistom.

## 2.6.6 ERB BOJA PROTI FAJČENIU

**Cieľ:** Vytváranie vlastných pozitívnych postojov v boji proti fajčeniu.

**Vek:** 9 +

**Pomôcky:** Pracovný list k aktivite, farebné ceruzky.

**Postup:** Každý žiak nakreslí svoj vlastný ERB BOJA PROTI FAJČENIU. Žiak si zvolí „motto“ svojho erbu tak, aby to vyjadrovalo jeho postoje, myšlienky. Po nakreslení dobrovoľníci prezentujú svoj erb. Na záver budú všetky erby vystavené v triede.

**Diskusia:** Ako ste sa rozhodovali, čo nakreslíte?  
Ako sa vám kreslilo? Mal niekto nepríjemný pocit pri kreslení?  
Dokázali by ste presvedčiť kamaráta, aby nefajčil?



# FAJČENIE

Predávať cigarety deťom do 18 rokov je zakázané

Zákon o ochrane nefajčiarov bol vydaný v roku  
1997

Práva nefajčiara – právo na fajčenie sa končí tam,  
kde sa začína  
právo nefajčiarov na čistý vzduch

FAJČENIE JE NEMODERNÉ

### 3 ALKOHOL

Úlohou tejto časti príručky je oboznámiť žiakov 3. ročníka s nebezpečenstvami, ktoré hrozia zo strany alkoholu, súčasne im vštepiť postoje, ktoré ich budú odrádzať od jeho užívania.

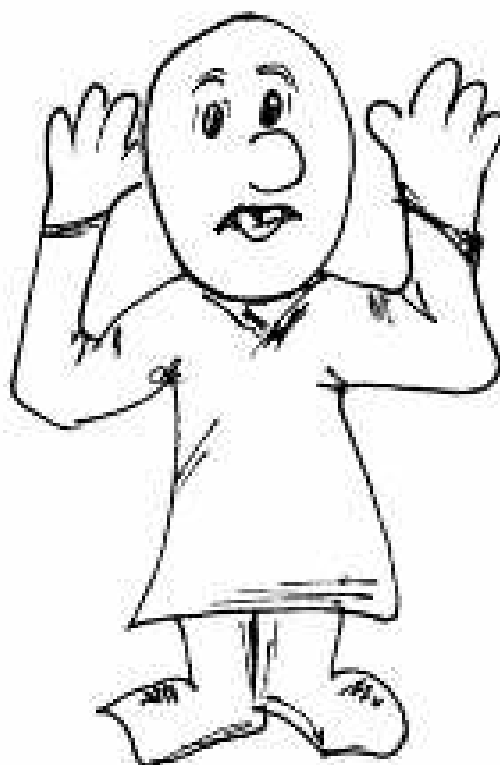
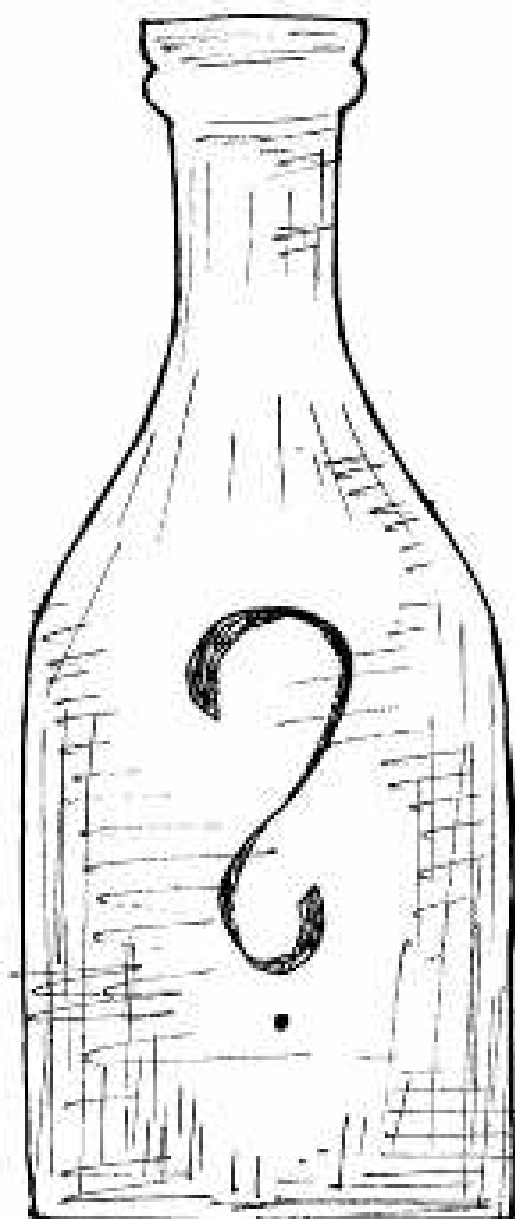
Odporúčame rovesníckym aktivistom motivovať žiakov prostredníctvom aktivity č. 4 - Mapa ohrozenia.

#### 3.1 HISTÓRIA ALKOHOLU

Pred tisíckami rokov ľudia začali vyrábať alkoholické nápoje z praktických príčin. Už starí Egypťania zistili, že hroznová šťava sa rýchlo skazí, ale že vykvasená šťava - čiže víno vydrží bez pokazenia. Neskôr sa víno stalo dôležitým pre rímsko-katolícku cirkev v celej Európe, pretože sa pri omši používalo na celebrovanie sviatostí. Pitie alkoholu sa stalo súčasťou európskej spoločnosti. Alkohol sa začal vyrábať masovo a podporovali sa kupecké cechy, ktoré kontrolovali jeho produkciu. V 14. storočí vzniklo v strednej Európe pivovarníctvo. V tomto čase rástla aj popularita vína; veľa značiek je pomenovaných podľa miest, z ktorých vína pochádzajú. Hoci alkohol bol spočiatku určený na praktické účely, jeho použitie sa zmenilo. Ľudia začali experimentovať s rozličnými typmi alkoholu a jeho spotreba stále rástla. Jeho užívanie sa v mnohých prípadoch zmenilo na zneužívanie. Na našich stretnutiach budeme pátrať po príčinách užívania, diskutovať o škodlivých účinkoch alkoholu, aby sa každý z Vás mohol na základe získaných informácií rozumne rozhodnúť.

**Rozhodnutie je napokon na vás.**

### 3.2 ČO JE TO VLASTNE ALKOHOL?



Alkohol vyzerá ako voda. Je to chemická látka, ktorá vzniká pri výrobe alkoholických nápojov.

Alkohol je tiež **droga**.

### 3.3 DRUHY A STUPNE ALKOHOLICKÝCH NÁPOJOV

V niektorých nápojoch sa nachádza alkohol. Tieto nápoje nazývame alkoholické nápoje. Alkohol sa dá piť iba ak je zriedený. Čistý alkohol je veľmi jedovatý. Ak by niekto vypil fľašu čistého alkoholu, zomrel by.

Alkoholické nápoje môžeme rozdeliť na tri skupiny :

- pivo
- víno
- tvrdý alkohol

Pitie alkoholu môže byť príjemné, ak sa pije v malom množstve, napr. na oslavách. Niekedy sa pije **príliš veľa** a **príliš často** a vtedy sa stáva buď návykom, alebo až nebezpečným návykom.

### 3.4 STUPNE ALKOHOLICKÝCH NÁPOJOV

Stupne alkoholického nápoja určujú jeho účinky na organizmus.

Stupne naznačujú množstvo, obsah alkoholu v nápoji. Čím vyššie sú stupne alkoholu, tým je to pre organizmus nebezpečnejšie.

**STUPEŇ = PERCENTO (%)**

### 3.5 ALKOHOL A ĽUDSKÉ TELO

Mozog riadi telo od narodenia. Už prvý pohárik alkoholu mení činnosť mozgu a ovplyvňuje spôsob akým ľudia myslia, cítia, hovoria, pohybujú sa.

Alkohol sa do tela dostáva cez ústa a pažerák



potom putuje do žalúdka

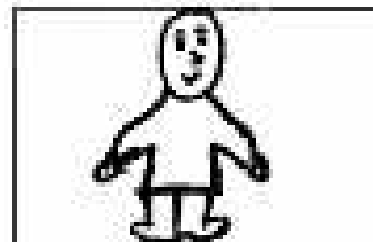


potom sa alkohol dostáva do čriev



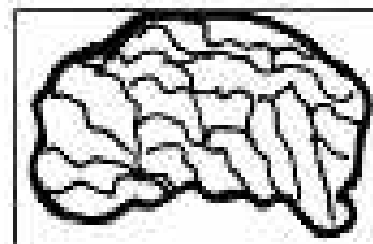
v črevách sa vstrebáva do krvi .

Srdce čerpá krv do celého tela.



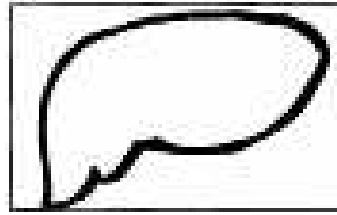
Alkohol prechádza okolo všetkých časti tela.

Alkohol sa dostáva aj do mozgu.



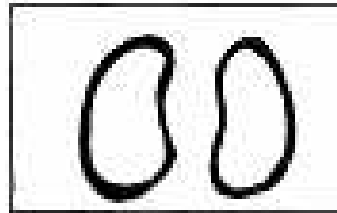
Tvoj mozog zabezpečuje, aby si sa mohol učiť, rozprávať, smiať, vidieť, počuť, rozmýšľať, pohybovať sa. Kvôli alkoholu mozog pracuje horšie.

Potom alkohol v krvi putuje do pečene.



Alkohol je jedovatá látka, pečeň zneškodňuje tento jed. Ale na to sa musí pečeň veľmi namáhať. Ak sa pečeň **príliš často** musí zaoberať upratovaním veľkého množstva alkoholu, môže ochorieť.

Cez obličky sa nakoniec alkohol vylúči z tela von.



Malé množstvo alkoholu odchádza z tela dychom.



Alkoholizmus vznikne za oveľa kratší čas u detí než u dospelých, pretože deti sú ľahšie, majú menšiu pečeň, obsah alkoholu v krvi im rastie rýchlejšie. Ich organizmus sa skôr poškodí.

## 3.6 ÚČINKY ALKOHOLU NA ORGANIZMUS

Existuje veľa účinkov alkoholu na organizmus. Niektoré sú krátkodobé, iné dlhodobé. Všetky z nich sú ohrozujúce.

### Krátkodobé účinky alkoholu:

- uvoľnená nálada,
- spomalené reakcie na podnety z okolia,
- spomalené reflexy,
- zhoršená koordinácia,
- znížená schopnosť jasne myslieť,
- ovplyvnená myseľ,
- znížená pozornosť,
- zvracanie,
- nejasné videnie,
- zvyšujúce sa riziko nehôd,
- ťažkosti pri chôdzi alebo státi,
- strata vedomia,
- kóma,
- smrť.

### Dlhodobé účinky alkoholu:

- choroba – alkoholizmus,
- vynechanie pamäti,
- cirhóza pečene ( stvrdnutie pečene),
- poškodenie mozgu,
- poškodenie nervového systému,
- srdcová choroba,
- podvýživa,
- skrátenie života,
- smrť pri nehodách ( jazda autom ),
- smrť z nehôd spôsobených alkoholom,
- nebezpečenstvo pitia počas tehotenstva ( pre matku aj dieťa ).

Účinok alkoholu na ľudí je rôzny. Začína už prvým pohárom a závisí od viacerých faktorov, napr. koľko toho vypijeme, veku, váhy, znášanlivosti, momentálnej pohody, duševného stavu a pod.

### 3.7 VÝHODY A NEVÝHODY PITIA

VÝHODY		NEVÝHODY
Mnoho spôsobov využitia.	Externé využitie v medicíne a priemysle.	Jedovatý, horľavý.
Ľudia pociťujú uvoľnenie, páči sa im jeho účinok.	Mozog.	Ničí mozgové bunky, znižuje súdnosť a sebaovládanie, skracuje reakčný čas.
Žiadne.	Srdce a krv.	Ničí bunky, zoslabuje srdcový sval, škodlivý faktor pri ochoreniach srdca.
Žiadne.	Pečeň.	Jedovatý, namáha pečeň, môže spôsobiť cirhózu a viesť k smrti.
Žiadne.	Žalúdok.	Zapaľuje mukóznú sliznicu, spôsobuje gastritídu a peptické vredy.
Žiadne.	Domov.	Rozvracia rodinu a vedie k chudobe, u detí sa prejavujú výchovné a osobné problémy.
Žiadne.	Zločin.	Viac než polovica odsúdených je vo väzení kvôli alkoholu.
Žiadne.	Ekonomika.	Problémy spojené s alkoholom stoja štát veľa miliónov korún.



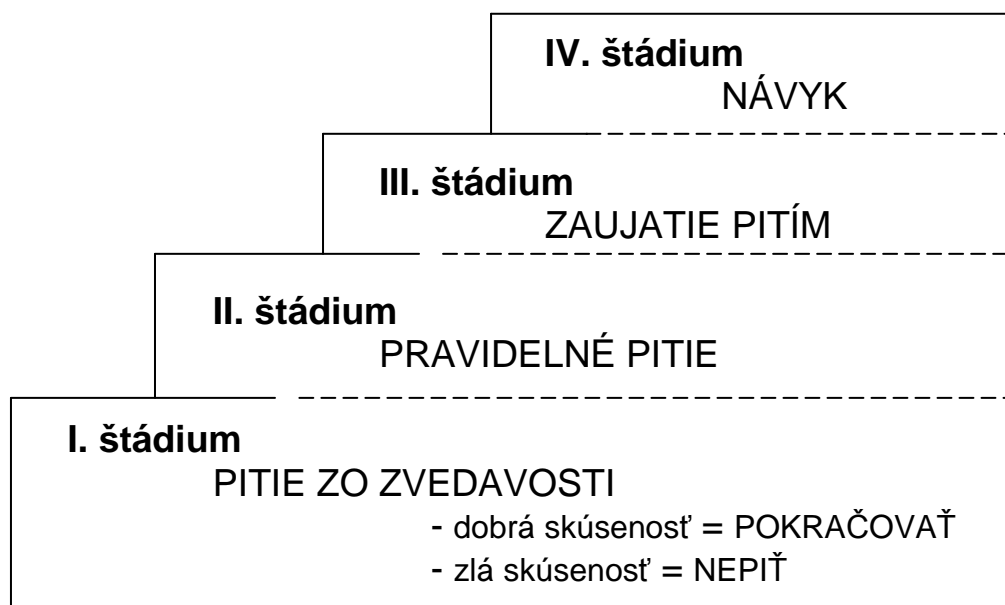
### 3.8 PRÍČINY PITIA ALKOHOLU

Najčastejšie **príčiny** pitia alkoholu:

- zvedavosť,
- stať sa menej hanblivý, veselší,
- kamaráti pijú,
- riešia sa tým problémy,
- chcú byť súčasťou skupiny,
- vzor dospelých,
- príjemné pocity,
- nebyť nervózny,
- rodičia, príbuzní pijú,
- z nudy.

### 3.9 ŠTÁDIÁ PITIA ALKOHOLU

Aby sme pochopili, aké sú štádia pitia alkoholu, predstavte si, že kráčate po schodoch a robíte nebezpečné (nesprávne) kroky.



#### PITIE ZO ZVEDAVOSTI:

Deti sa chcú pri pití cítiť dobre, no nie vždy to funguje:

- zlá skúsenosť = rozhodnutie NEPIŤ,
- dobrá skúsenosť = rozhodnutie POKRAČOVAŤ V PITÍ.

#### PRAVIDELNÉ PITIE:

Existuje tu určitý stupeň sebakontroly nad tým kedy, alebo koľko piť.

#### ZAUJATIE PITÍM:

Strata sebadôvery, vyhľadávanie príležitostí na pitie, zvyšuje sa odolnosť organizmu voči alkoholu. To je hlavné varovné znamenie, že vzniká návyk.

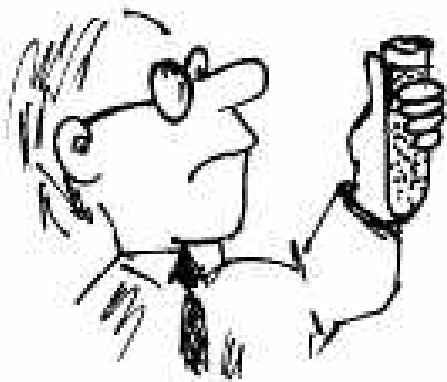
#### NÁVYK:

Neustálym opakovaním vytvorená a veľmi dobre osvojená činnosť.

### 3.10 ALKOHOL MIMO ĽUDSKÉHO TELA

Alkohol má veľa využití, ktoré nie sú spojené so žiadnymi problémami. Môže byť použitý ako užitočná chemická látka, napr. v medicínskych liekoch, v priemyselných rozpúšťadlách, v teplomeroch, v kozmetike, vo vodách po holení, v rôznych náteroch, pri čistení mechanických hláv v hifi vežiach, v lekárničkách na vyčistenie malých poranení.

V metylovaných  
a medicínskych  
liekoch



V priemyselných rozpúšťadlách

V teplomeroch



V kozmetike  
a vo vodách  
po holení

V náteroch



### **3.11 ALKOHOL A RODINA**

Alkoholizmus je mimoriadne rozšírený a existuje vo veľkom množstve rodín. Alkoholizmus sa u rodičov vyvíja pomaly. Členovia si neraz ani neuvedomujú, že chorobu, nazývanú alkoholizmus, v rodine majú. Existujú výstražné znamenia (pije ráno, vyhýba sa práci, zmena nálad, skrýva alkohol, nepamätá si, nedbá o svoj zovňajšok ...), ktoré môžu členov rodiny varovať. Rodina často popiera, že by tento problém u nich existoval. Život detí v rodine alkoholika je veľmi ťažký a nepríjemný. Pochopiť záležitosť alkoholizmu je ťažké v každom veku. Potrebujú pomoc, aby mohli pochopiť vlastné city a predovšetkým to, že ony nie sú na vine. Alkohol má vážny dopad na domov a na rodinu. Spôsobuje vážne problémy, napr. hádky, strach, napätie, zlú ekonomickú situáciu, nedôsledné výchovné metódy, bitky, týranie, rozvod rodičov a rozpad rodiny.

**JE VEĽKÝM NEŠŤASTÍM PRE DIEŤA  
HLÁDAŤ ŠŤASTIE V ALKOHOLE**

## 3.12 AKTIVITY K PROBLEMATIKE ALKOHOLU

### 3.12.1 ETIKETY

**Cieľ :** Poznať a pracovať s pojmom percento alkoholu. Uvedomiť si, že nie všetky alkoholické nápoje majú rovnaké percento alkoholu.

**Vek:** 9+

**Pomôcky:** Etikety rôznych alkoholických nápojov, pero, papier.

**Postup:** Rovesnícky aktivista vyzve žiakov, aby našli čo najviac etikiet z alkoholických nápojov. Úlohou žiakov je napísať druh alkoholického nápoja a percento alkoholu v príslušnom alkoholickom nápoji. Na ďalšom stretnutí sa žiaci rozdelia do pracovných skupín (odpočítavaním) podľa druhu alkoholických nápojov (pivo, víno, tvrdý alkohol). Žiaci v jednotlivých skupinách zapisujú poradie podľa percenta alkoholu v nápoji. Hovorcovia pracovných skupín sprístupňujú získané informácie o percentuálnom zložení svojho nápoja ostatným skupinám.

**Diskusia :** Ako sa vám páčila aktivita ?  
Bolo ľahké alebo ťažké nájsť viac druhov alkoholických nápojov ?  
Aké iné údaje ste si ešte všimli na etiketách ?

### 3.12.2 ALKOHOL A TELO

**Cieľ:** Vedieť si predstaviť a povedať ako sa alkohol dostáva so ľudského tela.

**Vek:** 9+

**Pomôcky:** Pracovný list: Správne – Nesprávne.

**Postup:** Každý žiak dostane pracovný list s tvrdením o alkohole. Úlohou žiakov je napísať, či uvedené tvrdenie je správne, alebo nesprávne. V závere aktivity rovesnícky aktivista vedie diskusiu.

**Tvrdenia:**

1. Alkohol sa v pečeni vstrebáva do krvi. /N/
2. Srdce čerpá krv s alkoholom do celého tela. /S/
3. Alkohol zapríčiňuje, že mozog prestáva pracovať tak dobre. /S/
4. Obličky zneškodňujú alkohol. /N/

**Diskusia:** S ktorými tvrdeniami ste nesúhlasili a prečo?  
Bolo pre vás ťažké posudzovať uvedené tvrdenia?  
Dozvedeli ste sa niečo nové?

### 3.12.3 VÝHODY - NEVÝHODY PITIA

**Cieľ:** Vytváranie vlastných názorov žiakov na výhody a nevýhody pitia alkoholu.

**Vek:** 9+

**Pomôcky:** Pracovný list, ceruzky, perá.

**Postup:** Rovesnícky aktivista rozdelí žiakov do skupín a rozdá pracovné listy. Úlohou skupín je vymyslieť a napísať výhody – nevýhody pitia alkoholu na základe podnetových obrázkov.

**Diskusia:** Ako sa vám pracovalo v skupine?  
Súhlasili ste so všetkými nápadmi?  
V čom vám pomohla táto aktivita?  
Písali sa vám ľahšie výhody, alebo nevýhody?  
Ktorých tvrdení je viac?

### 3.12.4 NÁJDI POCIT

**Cieľ:** Vyjadriť a identifikovať pocity.

**Vek:** 9+

**Pomôcky:** Pracovný list vyjadrujúci rôzne pocity, farebné ceruzky.

**Postup:** Rovesnícky aktivista žiakom vysvetlí, že majú popísať výrok s postavičkami, prežívajúcou konkrétny pocit. V diskusii aktivista spolu so žiakmi vyhodnotí túto aktivitu.

**Diskusia:** Darilo sa vám vžiť do konkrétnych pocitov postavičiek?  
Stretli ste sa už s niektorou postavičkou v reálnom živote?

### 3.12.5 ALKOHOL A RODINA

**Cieľ:** Uvedomiť sa a zamyslieť sa nad dôsledkami alkoholu v rodine. Podporiť kooperatívne učenie u žiakov.

**Vek:** 9+

**Pomôcky:** Pripravené papierové srdce, rozstrihnuté na puzzle.

**Postup:** Každý člen triedy dostane od rovesníckeho aktivistu časť rozstrihnutého puzzle, na ktorom je uvedený negatívny dôsledok alkoholu. Žiaci sa voľne pohybujú po triede a hľadajú druhú časť puzzle. Po nájdení vkladajú do útvaru, ktorý je výsledkom práce celej triedy. Aký je to útvar, žiaci vopred nevedie. Na záver je diskusia v skupine.

**Diskusia:** Ako sa vám hľadala druhá časť?  
Čo je dôležité na to, aby skupina dobre fungovala?  
Boli ste všetci platnými členmi skupiny?  
Čo všetko spôsobuje alkohol v rodine?

### 3.12.6 MÚDRA SOVA

**Cieľ:** Podporiť ocenenie osobných vlastností. Rozvíjať schopnosť seba-hodnotenia.

**Vek:** 9+

**Pomôcky:** Pracovný list , farebné ceruzky, perá.

**Postup:** Každé dieťa dostane pracovný list MÚDRA SOVA. Do príslušnej časti pracovného listu deti zapíšu odpovede na nasledujúce otázky:  
1. Tri oblasti, v ktorých si dobrý/á.  
2. Tri oblasti, v ktorých by si sa chcel/a zlepšiť.

**Diskusia:** Na ktorú z otázok sa vám ťažšie odpovedalo?  
Čo ste sa o sebe dozvedeli?  
Čo myslíte ako bude vaša MÚDRA SOVA vyzeráť o rok? Bude rovnaká?

### 3.12.7 POVEDZ „NIE“

**Cieľ:** Trénovať schopnosť povedať NIE problémovým situáciám a odolať aj pri veľkom nátlaku rovesníkov. Uvedomiť si možnosť vlastnej voľby.

**Vek:** 9+

**Pomôcky:** Pracovný list, farebné ceruzky.

**Postup:** V skupine vytvoríme náhodné dvojice, ktoré posadíme oproti sebe. Jeden z dvojice dostane pracovný list, v ktorom budú uvedené návrhy na užitie alkoholu a fajčenia. Druhý má pracovný list so spôsobmi odmietnutia. Žiaci pracujú vo dvojiciach – jeden ponúka, druhý odmieta. Po 10 minútach rovesnícky aktivista upozorní žiakov na zmenu rolí.

**Diskusia:** V ktorej pozícii ste sa cítili lepšie?  
Ktorý zo spôsobov odmietnutia bol pre vás najpriateľnejší?

## ZÁVER

Ambíciou pracovníčok CPPPaP, oddelenia školskej psychológie a psychologickéj prevencie bolo nenásilnou formou prostredníctvom rovesníckych aktivísov priviesť deti k myšlienke uplatňovania zdravého životného štýlu.

Cieľom metodickéj príručky bolo ponúknuť inventár osvedčených aktivít, ktoré pomôžu rovesníckym aktivísov v preventívnej práci so žiakmi mladšieho školského veku.

Prvú teoretickú časť môžu rovesnícki aktivísov využiť na rozšírenie svojich vedomostí v oblasti návykových látok a v motivácii detí k zdravému spôsobu života.

Druhú časť je praktická a ponúka možnosti pre skupinové aktivity, ktorých cieľom je učiť deti žiť vo svete drog tak, aby sa naučili samostatnému protidrogovému správaniu a rozhodovaniu.

Predpokladáme, že táto metodická príručka pomôže nielen rovesníckym aktivísov, ale aj koordinátorom univerzálnej prevencie pri organizovaní a realizovaní školských preventívnych aktivít.



## ZOZNAM LITERATÚRY

BREUIL, J., BREUIL, J.: Filipove dobrodružstvá. 1. vydanie. Vrútky: Advent Orion s.r.o., 1997. ISBN 80-88719-68-2

FARKAŠOVÁ, E., KUNDRÁTOVÁ, B.: Využitie skupinových foriem práce v procese ovplyvňovania negatívnych etnických postojov. 1.vydanie. Bratislava: VÚDPaP, 2004. ISBN 80- 67423-6-1

RENSINK, H.: Fajčenie, pitie, drogy a hazardné hry. 1.vydanie. Utrecht: Trimbos - instituut, 1998. ISBN 90-5253-234-6

RAYNEROVÁ, C.: Nenič svoje múdre telo. 1.vydanie. Banská Bystrica: SONUS, 1996. ISBN 80- 67549-1-2

SHAPIRO, S.: Fajčenie. Bratislava: Jaspis, Open Society Fund, 1992. ISBN 80-85576-12-0

SHAPIRO, S.: Alkohol a iné drogy. Bratislava: Jaspis, Open Society Fund 1992. ISBN 80- 5576-12- 0

THOLTOVÁ, J.: Nová kniha o pití alkoholu. 1.vydanie. Orava: Stredisko OÁZA, 1979.

## POZNÁMKY

## POZNÁMKY

## POZNÁMKY

**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
JA A MOJE NÁVYKY**

---

**Zoznam návykov**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Príloha B

---

PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
TABAKOVÝ DYM

---

Úloha: Doplň samohlásky a dozvieš sa, čo z cigarety poškodzuje zdravie.

1 2 3 4 5 6 7 8  
A I O E Y Í Ý U

1. D      M  
5

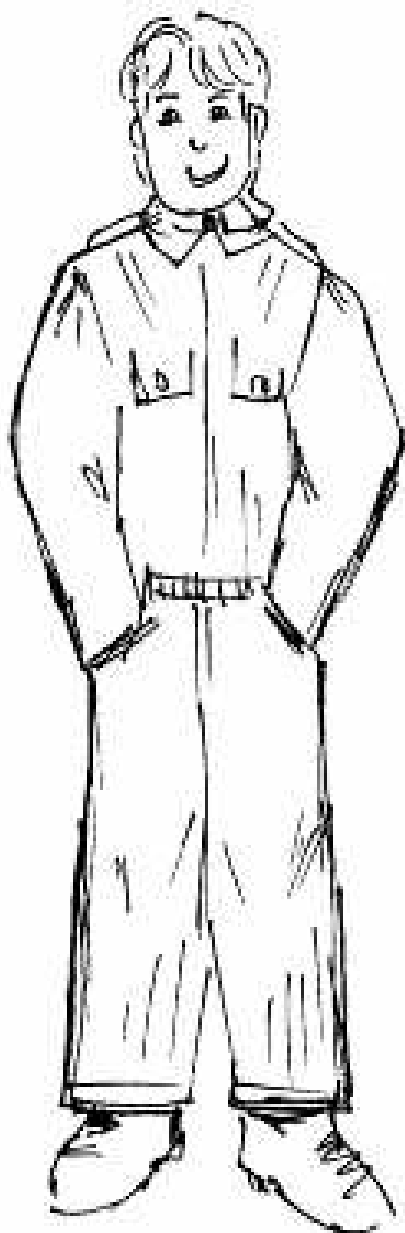
2. D      CHT  
4

3. N      K      T      N  
2 3 6

4.      X      D           H      Ľ N      T       
3 2 8 3 1 7

**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
ZNAKY FAJČIARA A NEFAJČIARA**

---



náchylnejší na choroby

menej kyslíka v tele

biele zuby

čierne pľúca

odolnejší voči chorobám

žlté zuby

cigaretový zápach

čisté pľúca

zažltnuté prsty

tabaková cigareta

zdravé pľúca

biele prsty

páchnuce šatstvo

menej unavený

lepšie vníma vône

dusivý kašeľ



nemá podráždenú sliznicu ústa a jazyka

má horšiu pamäť a sústredenosť

ľahko sa mu dýcha

**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
POZITÍVA – NEGATÍVA**

---

**ZOZNAM KRÁTKODOBÝCH NEGATÍVNYCH ÚČINKOV FAJČENIA**



**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
POZITÍVA – NEGATÍVA**

---

**ZOZNAM DLHODOBÝCH NEGATÍVNYCH ÚČINKOV FAJČENIA**

**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
POZITÍVA – NEGATÍVA**

---

**ZOZNAM KRÁTKODOBÝCH POZITÍVNYCH ÚČINKOV FAJČENIA**

**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
POZITÍVA – NEGATÍVA**

---

**ZOZNAM DLHODOBÝCH POZITÍVNYCH ÚČINKOV FAJČENIA**

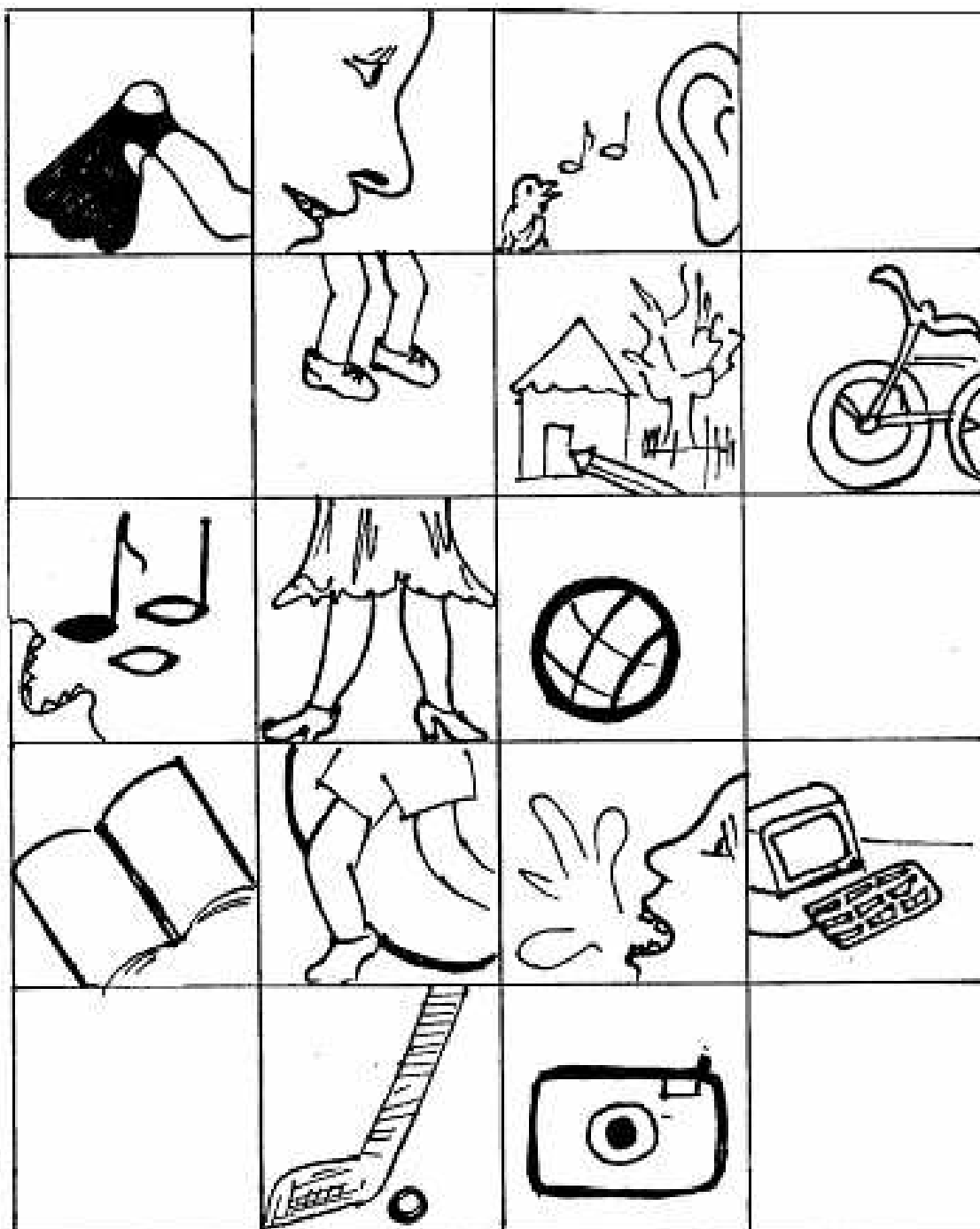
PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
NEBUDEM FAJČIŤ,

---



*PRETOŽE MÁM....*

....20 VECÍ NAMÍESTO FAJČENIA



**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
FAJČENIE A TVOJE TELO**

---

TEST VEDOMOSTÍ

1. Prečo ľudia začínajú fajčiť?

.....  
.....

2. Čo obsahuje dym z cigarety?

.....  
.....

3. Čo vniká pri fajčení do pľúc?

.....  
.....

4. Ktoré orgány v tele fajčenie poškodzuje?

.....  
.....

5. Čo spôsobuje fajčenie v našom tele a v jeho orgánoch?

.....  
.....

6. Prečo škodí fajčenie mamičke, ktorá čaká dieťa?

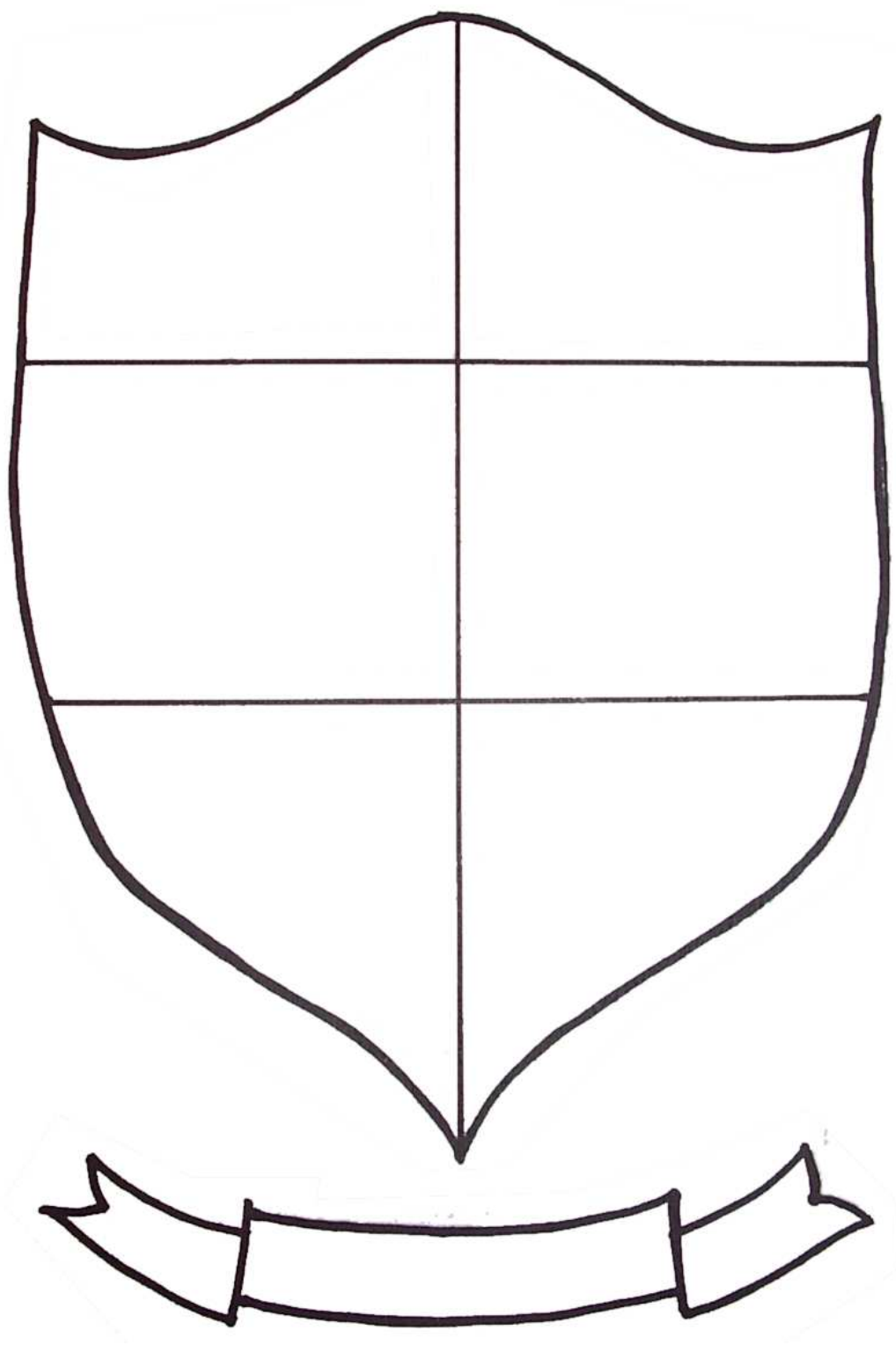
.....  
.....

7. Čím sa odlišujú fajčiari od nefajčiarov?

.....  
.....

**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
ERB BOJA PROTI FAJČENIU**

---



---

**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
ETIKETY**

---

PIVO

---

VÍNO

---

TVRDÝ ALKOHOL



**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
ALKOHOL A TELO**

---

TEST VEDOMOSTÍ

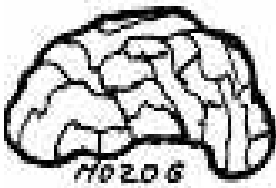
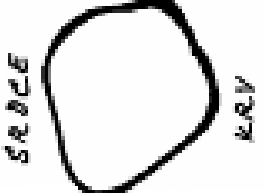


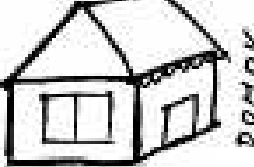
Správne (S) – Nesprávne (N)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

---

**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
VÝHODY – NEVÝHODY PITIA**

---

VÝHODY	OBRÁZOK	NEVÝHODY
		
		
		
		
		



**ZÁVER:**

*Alkohol má vážne  
nevýhody pre jedincov  
a pre spoločnosť*

---

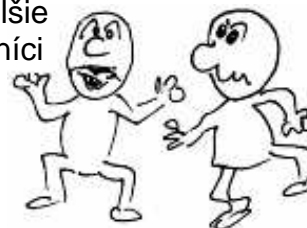
## PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE NÁJDI POCIT

---

stávaš sa veselší  
a viac si trúfaš



rastieš pomalšie  
ako tvoji rovesníci



si nahnevany



horšie počuješ



máš bolesti hlavy



musíš zvracať



hádaš sa s rodičmi



máš skomolenú reč



strácaš rovnováhu



zlyhávaš v škole



nedokážeš si spomenúť

nedokážeš sa ovládať  
biješ sa s kamarátmi



máš dvojité videnie



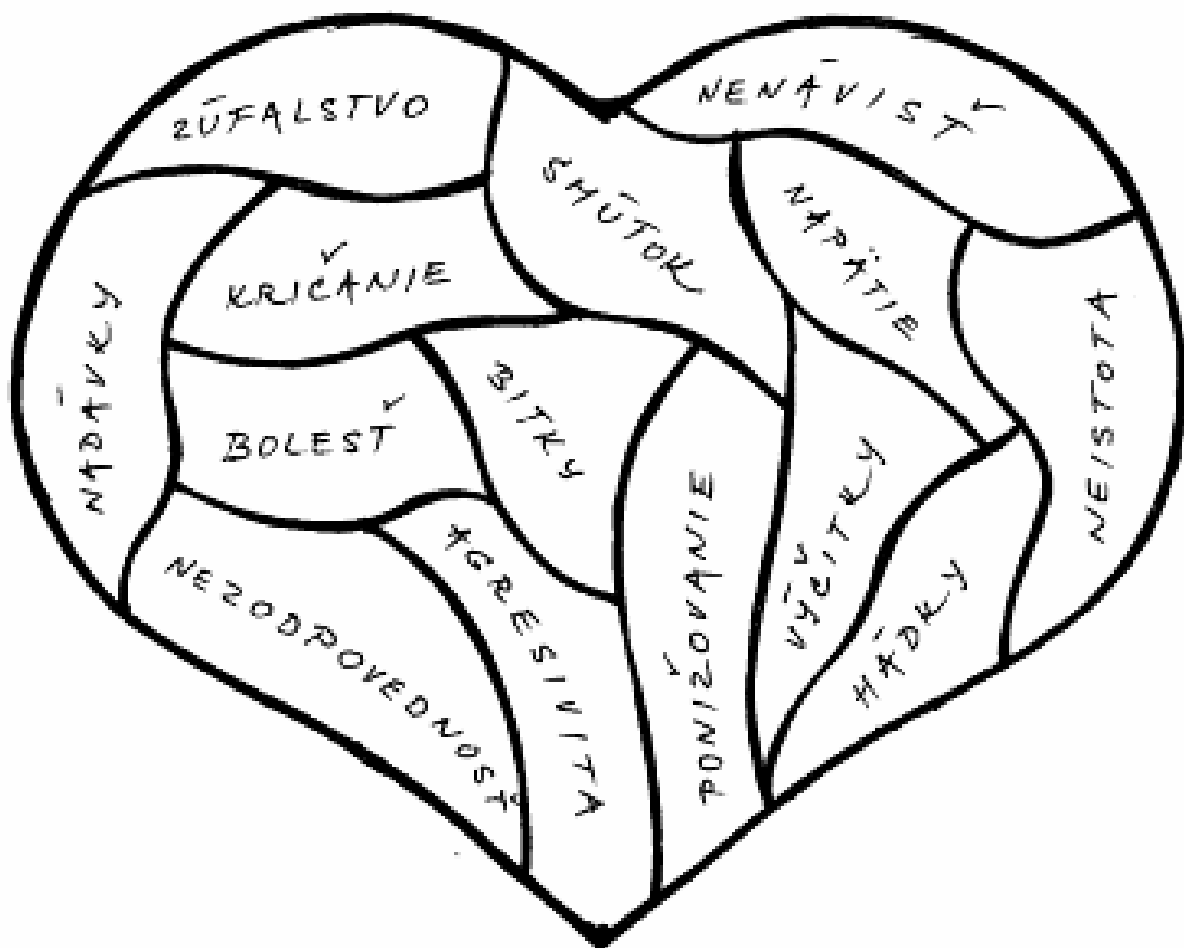
---

**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
ALKOHOL A RODINA**

---

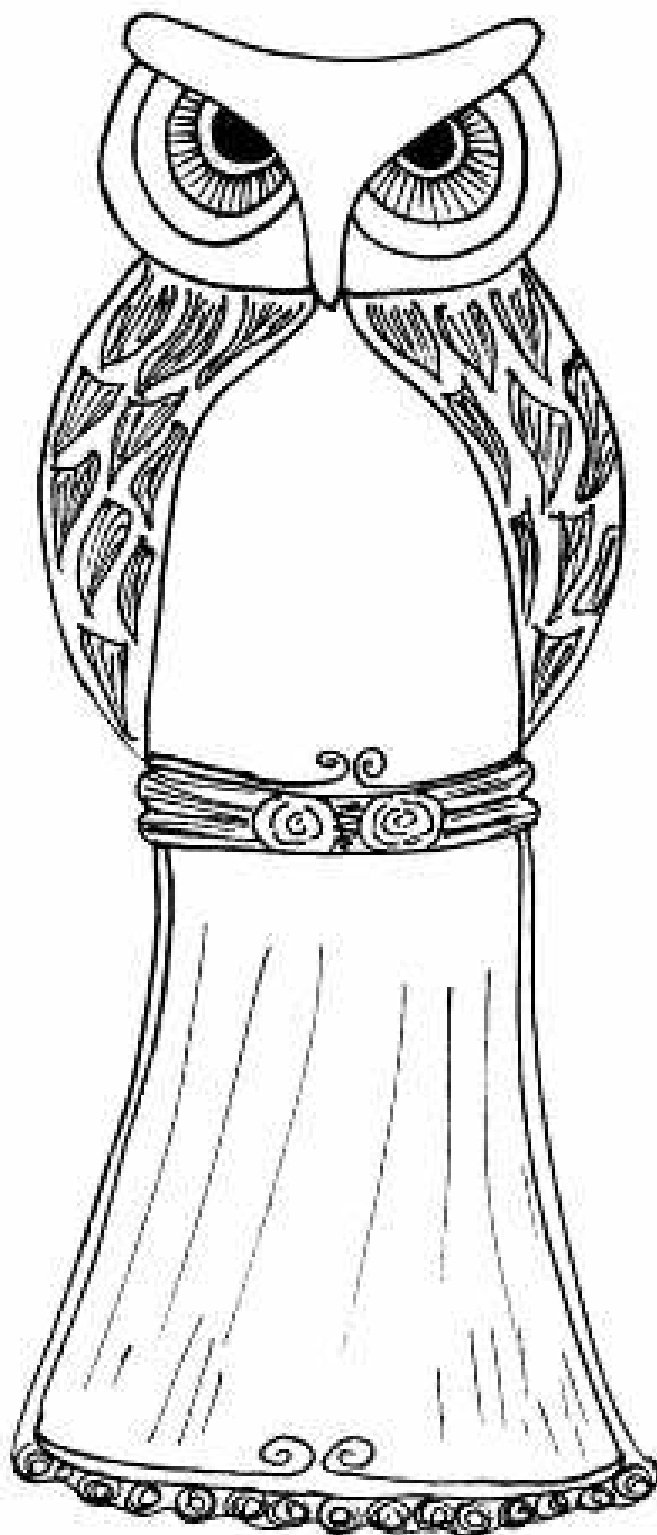
**PUZZLE – SRDCE – VZŤAHY**

(hádky, napätie, bitky, nenávisť, kričanie, nadávky, nezodpovednosť, zúfalstvo, neistota, ponižovanie, smútok, bolesť, agresivita, výčitky)



PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
MÚDRA SOVA

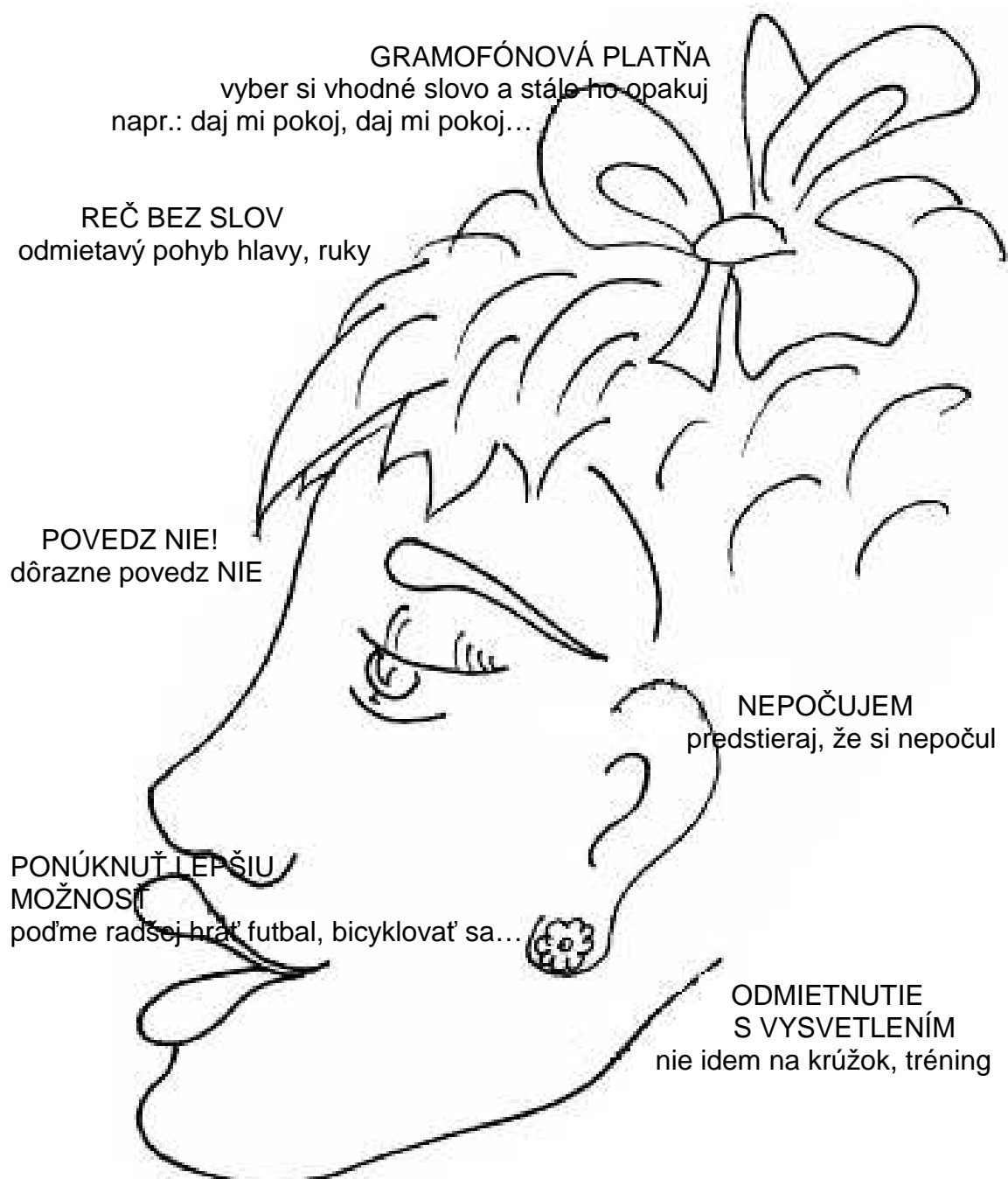
---



---

**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
POVEDZ „NIE“**

---

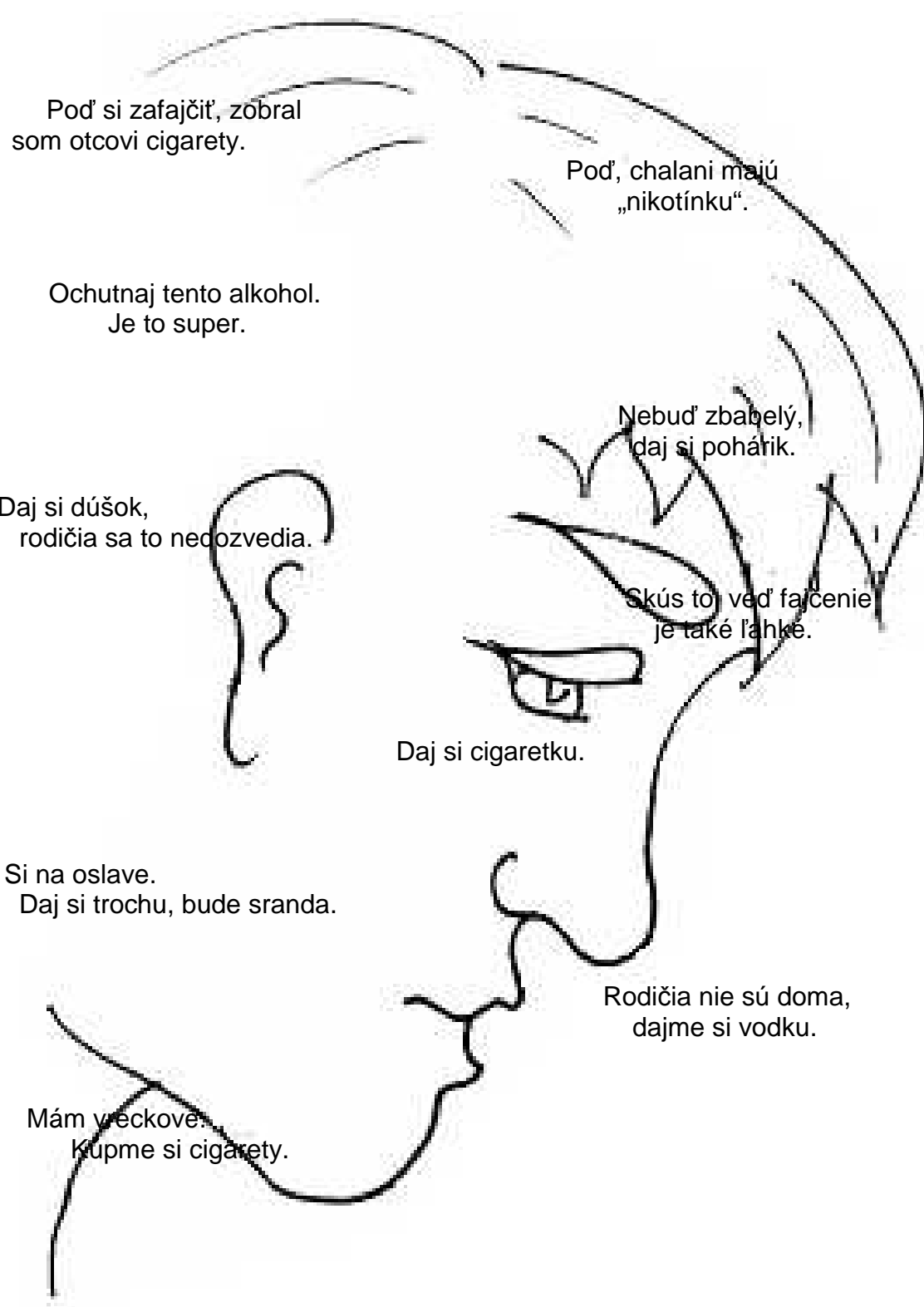


ODMIETNUTIA RAZ A NAVŽDY  
zo zásady nepijem, NIE! som nefajčiar

---

**PRACOVNÝ LIST K AKTIVITE  
POVEDZ „NIE“**

---



Pod' si zafajčiť, zóbral  
som otcovi cigarety.

Pod', chalani majú  
„nikotínku“.

Ochutnaj tento alkohol.  
Je to super.

Nebuď zbabelý,  
daj si pohárik.

Daj si dúšok,  
rodičia sa to nedozvedia.

Skús to, veď fajčenie  
je také ľahké.

Daj si cigaretku.

Si na oslave.  
Daj si trochu, bude sranda.

Rodičia nie sú doma,  
dajme si vodku.

Mám vreckove.  
Kúpme si cigarety.