

# Metodika práce s dětmi v oblasti primární prevence rizikových jevů



Lenka Skácelová

U Č E B N Í   T E X T Y



# **METODIKA PRÁCE S DĚTMI**

V OBLASTI PRIMÁRNÍ PREVENCE

RIZIKOVÝCH JEVŮ

Univerzita Karlova  
1. lékařská fakulta v Praze  
a Všeobecná fakulní nemocnice v Praze  
Klinika adiktologie



# **METODIKA PRÁCE S DĚTMI**

V OBLASTI PRIMÁRNÍ PREVENCE

RIZIKOVÝCH JEVŮ

**Sestavila**

Lenka Skácelová

*Recenzent:*

PhDr. Mgr. Veronika Pavlas Martanová, Ph.D.

**METODIKA PRÁCE S DĚTMI  
V OBLASTI PRIMÁRNÍ PREVENCE RIZIKOVÝCH JEVŮ**

*Sestavila:* Lenka Skácelová

Vydala Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Apolinářská 4, Praha 2, ve vydavatelství TOGGA, spol. s r. o., Volutová 2524, Praha 5.

© Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie 1. LF a VFN v Praze, 2012

© TOGGA, 2012

Jazyková korektura: Světlana Pavlíková

Koncept obálky: Hana Valíhová

Typografie a sazba z písma Baskerville a John Sans: Lukáš Příbaň, Dušan Neumahr

Vydání první, Praha 2012

Elektronická publikace

978-80-7476-005-1

**NEPRODEJNÉ!**

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její části nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu vydavatele.

# Obsah

<b>1</b>	<b>Moje představy o drogách</b> – schéma práce, aktivity pro věk dětí 4–5 let, 5–7 let, 8–10 let, 11–12 let, 13–15 let	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Jak chránit sám sebe</b> – schéma práce, aktivity pro věk dětí 5–7 let, 8–11 let, 12–15 let	<b>49</b>
<b>3</b>	<b>Já a mé vztahy</b> – schéma práce, aktivity pro věk dětí 4–5 let, 5–7 let, 8–11 let, 12–15 let	<b>73</b>
<b>4</b>	<b>Spolupráce s rodiči</b> – návrh aktivit	<b>91</b>
	<i>Příloha – pracovní listy</i>	<b>97</b>

**Publikace vznikla a byla vydána pod odbornou záštitou a koordinací:**

Kliniky adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze



Klinika adiktologie

**Díky finanční podpoře:**

projektu Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů  
pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni  
CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky  
a je spolufinancován z institucionální podpory na rozvoj výzkumné organizace, PRVOUK-P03/LF1/9.



## Úvod

Vážení učitelé, vážení rodiče,

dostává se Vám do rukou materiál, v němž jsme připravili návrhy různých aktivit pro práci s dětmi v prevenci drogových závislostí na základních školách. Většina z nás, kteří se touto problematikou dlouhodobě zabýváme, si je vědoma narůstajícího problému mezi mladými lidmi v rámci jejich setkání nebo experimentu s návykovými látkami.

Uvědomujeme si potřebu začít s prevencí již od útlého věku přiměřenými aktivními formami práce.

Předložená hlavní témata Vám mohou pomoci při orientaci v představách a názorech na drogy u dětí různých věkových skupin. **Naším společným úkolem je naučit děti poznat nebezpečí drogové závislosti a současně chránit si svoje bezpečí, v souvislosti s chápáním dětského já v celé šíři spletitosti vztahů k sobě samému a okolí.**

Za důležité pokládáme také zapojení rodičovské veřejnosti při spolupráci s učiteli, proto materiál obsahuje i nabídku aktivit pro práci s rodinou.

Věříme, že Vám tyto náměty umožní získat lepší orientaci v problematice drogových nebezpečí. Zároveň mohou pomoci Vám i Vaším dětem vybrat si šťastný a zdravý život ve světě, kde drogy mohou nejen pomoci, ale i zabít.

Lenka Skácelová



# 1 MOJE PŘEDSTAVY O DROGÁCH

## ZÁKLADNÍ SCHÉMA KAPITOLY I.

### Dětské představy o drogách pro věk 5–7 let:

Slovo droga pro děti mnoho neznamenaá. Drogy jsou pro ně léky, které užívají dospělí.

#### Návrhy obsahu programů:

Co přichází a vychází z mého těla? Kdy mám říci NE? Komu mohu důvěřovat? Co jsou to léky, injekce a pilulky? Které každodenní věci mohou být nebezpečné? Kde nacházíme nebezpečné látky?

#### Navrhované strategie:

Povídání; rozhodování; poslouchání; hry; čtení; psaní; popisování; malování; rozšiřování obzorů.

### Dětské představy o drogách pro věk 8–10 let:

Stále přemýšlíme o drogách jako o lécích, ale svět drog se nám jeví stále více strašidelný.

Někteří z nás se zmiňují o kokainu a heroinu. Užíváme slova jako „vpíchnout, injekce“. Víme že existují lidé, kteří prodávají drogy.

Víme, že drogy jsou nebezpečné a nezákonné. Myslíme si, že cigarety jsou také drogy a spojujeme si je se staršími dětmi a dospělými. Myslíme si, že bychom poznali lidi pod vlivem drogy.

#### Návrhy obsahu programů:

Jak se moje tělo vypořádá s věcmi, které se do něj dostávají? Kdy mám říci NE? Které látky jsou obsaženy v cigaretách a v různých alkoholických nápojích? Jak se mám vypořádat s kamarády, kteří mě přemlouvají, abych zkusil drogy? Proč lidé potřebují drogy, když jsou nemocní? Kde můžeme najít tyto typy drog? Jak mám poznat lidi, kterým mohu důvěřovat?

### **Navrhované strategie:**

Povídání; poslušání; čtení; psaní; rozšiřování slovní zásoby; malování; práce ve skupinách; hry ve třídě; rozhodování.

## **Dětské představy o drogách pro věk 11–12 let:**

Začínáme vnímat slangové názvy drog. Víme, že se mohou čichat a také píchat do žil a lidé si je kupují od dealerů. Víme, že jsou moc, moc špatné.

Již začínáme poznávat drogový žargon. Uvědomujeme si existenci obchodu s drogami a výtělky z prodeje drog. O drogově závislých si myslíme, že jsou to smutní – „divní“ lidé v depresi, většinou muži, kteří vypadají jako „hašišáci“ nebo „pankáči“.

### **Návrhy obsahu programů:**

Jak nás mohou léky – drogy uzdravit? Jak se moje tělo vypořádá s cizí látkou? Jak máme rozumět tomu, že všechny léky jsou drogy, ale ne všechny drogy jsou léky? Které drogy si mohu koupit v obchodě?

Jak a proč užíváme denně látky, které obsahují drogy?

Kde jsou lékařské drogy vyráběny, testovány, předepisovány, prodávány a užívány? Kdo potřebuje drogu pro normální život?

Které drogy nám pomohou nebo nás uzdraví?

Kdo mě může přesvědčit k užívání jak lékařských, tak nelékařských drog? Co jim mám odpovědět? Komu mohu věřit? Jak jim mohu uvěřit?

Jak poznám, kteří lidé užívají drogy jen proto, aby se cítili dospělí?

### **Navrhované strategie:**

Povídání; poslušání; čtení; psaní; rozšiřování slovní zásoby; malování; zhodnocení názorů; rozhodování; zvládání okolního tlaku; osobní zodpovědnost; hry; skupinová cvičení.

## **Dětské představy o drogách pro věk 13–15 let:**

Již začínáme vidět možné výhody drog v lékařství, ale obecně si o drogách myslíme, že jsou špatné. Uvědomování si dvou stran problému je pro nás stále obtížné. Uvědomujeme si problémy spojené s dlouhodobou závislostí na droze. Víme o kávě a antidepresivech, že je možné si na nich vypěstovat závislost, ale ne takovou jako na cigaretách a alkoholu. Někteří z nás mají strach z toho, že je kamarádi budou přesvědčovat, aby TO zkusili.

Stále více si uvědomujeme dlouhotrvající následky drog.

Dále si myslíme, že drogy jsou absolutně nezákonné a je složité si představit, že by mohly být prospěšné.

Myslíme si, že drogově závislí jsou spíše lidé z okraje společnosti – trestaní

apod., než že jsou to nemocní, kteří potřebují pomoc.

### **Návrhy obsahu programů:**

Co se děje v mém těle, jak se tělo může vypořádat s drogou?

Které z těchto látek mohou být zařazeny jako vhodné, které jako nevhodné, či dokonce nebezpečné?

Jak můj mozek a tělo pracuje dohromady s mým cítěním a chováním? Je riskantní konzumovat alkohol a kouřit?

Jak může závislost působit na mezilidské vztahy?

Jak si máme utvořit vlastní názor, aniž bychom se nechali ovlivnit okolím? Jak mohou drogy léčit?

Jak drogy vznikají? Proč někdo užívá drogy a jak mu pomoci?

Kdo může být mým vzorem? Kdo si myslí, že bych mohl být jeho vzorem? Co si mám myslet o světě drog?

Po čem se budu cítit dobře, a co mě odrovná?

### **Navrhované strategie:**

Povídání; poslouchání; psaní; zkoumání; prezentování vlastních úvah; popisování; předpovídání; zobecňování; pozorování; zvládání okolního tlaku; osobní zodpovědnost; hry; zhodnocování názorů.

## **STRATEGIE A AKTIVITY PRO VĚK DĚTÍ 5–15 LET**

Na následujících stránkách předkládáme **zásady práce** pro tyto věkové skupiny:

5–7 let

8–10 let

11–12 let

13–15 let

Společným jmenovatelem pro všechny věkové skupiny jsou tyto otázky:

- **Co se dostává do mého těla?**
- **Co se dostává na mé tělo?**
- **Kdo potřebuje drogy a kdo léky?**
- **Injekce?**
- **Cítit se nemocně a cítit se lépe?**
- **Kde by se našly drogy?**

Pro každou z otázek je uvedena i vhodná aktivita. Uvedené příklady jsou názorné, nikoliv závazné. Záleží na zkušenosti a kreativitě pedagoga.

## TECHNIKA PRO MLADŠÍ VĚKOVÉ KATEGORIE 4–5 LET

Cíl: získat informovanost a povědomí dětí o drogové problematice.

Úroveň informace: informativní obsah odpovědí je adekvátní věku dětí.

Děti nakreslí – napíší odpovědi na řadu otázek (děti, které neumí psát, pošep-  
tají odpověď učiteli).

**Příběh s igelitovým sáčkem** – vypráví učitel:

Holčička Anička si hraje v parku a najde ztracenou igelitovou tašku s drogami.

- Co bylo v sáčku?
- Kdo sáček upustil?
- Co se sáčkem uděláte?
- Myslíte, že by nám „ta věc“ – droga mohla k něčemu být?

**Dětské odpovědi** (slovem, kresbou, písmem)

**Jak analyzovat dětské odpovědi:**

Můžete použít níže uvedené možnosti odpovědí na jednotlivé otázky, či je roz-  
šířit o možnosti vlastní. Nejčastější odpovědi dětí si můžete zaznamenat či vy-  
hodnotit.

- **Co bylo v sáčku?**

Tablety – prášky – léky

Cigarety

Jehly/ stříkačky

Jed

Alkohol

Lepidlo

Zápalky – fólie (alobal)

Brčka – kapátka

Zvlášť pojmenované drogy

Jiné předměty

- **Kdo ztratil sáček?**

Oprávněný vlastník (lékař, zdravotní sestra atd.)

Dospělí lidé

Teenageři

Příbuzní (strýc, bratr, sestry atd.)

Zločinci (lupiči)

Překupníci

Narkomani

Známí lidé (včetně slavných osobností)

• **Co chtěla ta osoba dělat s drogami?**

Sníst je  
Vstříknout si je  
Ponechat si je  
Podělit se nebo je dát druhým  
Prodat je  
Zbavit se jich – zničit je

• **Co s nimi dělala Anička?**

Předala je úřadům  
Vzala je domů rodičům  
Snědla je – použila – nechala si je  
Zbavila se jich – zničila je  
Nevšímala si jich  
Prodala je  
Našla vlastníka

• **Co bys s tím měl dělat?**

Předat je úřadům  
Vzít je domů rodičům  
Sníst je – použít – nechat si je  
Zbavit se jich – zničit je  
Nevšímat si jich  
Prodat je  
Najít vlastníka  
Nevím

• **Mohou Ti být drogy prospěšné, nebo Ti nějak pomoci?**

Ano  
Ne  
Ano i ne  
Nevím

• **Mohou Ti drogy škodit nebo Ti nějak ublížit?**

Ano  
Ne  
Ano i ne  
Nevím

## STRATEGIE A AKTIVITY VE TŘÍDĚ PRO VĚK 5–7 LET

### KLÍČOVÉ INFORMACE

#### Naučte se:

- kdo a co se dostává k tvému tělu a co se dostává dovnitř tvého těla
- kdy říci „ne“ a „dost“ a „nechci“
- kdy požádat o pomoc a o radu
- co to jsou léky, prášky a injekce
- která jsou místa, kde můžete najít nebezpečné věci, kterých se nesmíte dotýkat, jíst, nebo k nim číchat
- rozumět svým pocitům a tomu, kterému pocitu můžeš věřit
- poznat, komu můžeš důvěřovat

### CO SE DOSTÁVÁ K MÉMU TĚLU?

#### • **Aktivita 1: Kdo a co se dostává k mému tělu?**

Nakreslete velký obraz, na kterém bude obrys člověka (dítěte). Napište dětské odpovědi na otázku **co se dotýká** mého těla a **kde se ho to dotýká**. Vyzvěte děti, ať vám dají své vlastní kresby – případně obrázky vystříhané z časopisů – a přidejte je k velkému obrazu.

Vyzvěte děti, aby pomocí barevného značení pastelkami k jednotlivým položkám přiřadily významy:

– **správné**

– **nejsem si jistý – jistá, někoho se na to zeptám**

– **to není správné, takže nedovolím, aby se to dotýkalo mého těla**

Ujasněte si s dětmi, jak se dostaly jednotlivé věci k jejich tělu:

**Kdo to sem položil?** – Já, maminka, náhodou...; děti rozliší různé kategorie.

Položte dětem otázku typu:

**„Kdyby tě někdo nutil si něco vzít, co bys udělal – udělala?“**

Pomozte jim s nácvikem odpovědi:

**„Ne. Nechci. Zeptám se. Je to nebezpečné.“**

Závěrem se snažíme děti přimět k tomu, aby samy rozdělily věci do několika kategorií. Odpovídají na otázku: Jak se stalo, že jsme si „to“ vzali?

#### • **Aktivita 2: Jaké to je?**

Děti přemýšlí o tom, jak reagují na věci, které se dotýkají jejich těla. Cítí se při tom dobře?

Co udělají? Zapisujte odpovědi a pak si o nich s dětmi povídejte.

Lze pracovat také individuálně – děti se o své odpovědi s ostatními podělí až nakonec. Rozeberte s dětmi, jak by měly reagovat, pokud se jejich těla dotkne něco neznámého (například nějaká tekutina). Komu by o tom měly říci?



Děti by si reakce měly nacvičit prostřednictvím scének přehrávaných ve třídě.

Cílem této „hry“ bylo zjistit, co děti přijímají do svého těla.

- Jakým způsobem a kudy?
- Jak se stalo, že jsme si to vzali?
- Jak nám to chutnalo?
- Jak na to reagovalo naše tělo?
- Jaký jsme z toho měli pocit?



## CO SE DOSTÁVÁ DO MÉHO TĚLA?

### Aktivita 1: Co se dostává do mého těla?

Smyslem této úlohy je zjistit u dětí jejich zkušenosti s návykovými látkami. V kolektivu se snažíme přimět děti k tomu, aby si vzpomněly na všechno, co se „dostává dovnitř našeho těla“ – jídlo, pití, prach, kouř, spreje, vzduch, léky, neznámé věci.

Klademe jim nejrůznější otázky: – Jak se to tam dostává?

- Kdo to tam dává?
- Kdo nám to poradil či nařídil?
- Jaký z toho máme pocit?
- Je nám to příjemné?

Potom se děti ptáme, jak se jednotlivé věci dostávají do těla (kudy) a kdo nám to poradil či nařídil; výsledek potom doplníme k schematické kresbě postavy.

Závěrem se snažíme děti přimět k tomu, aby samy rozdělily věci do několika kategorií, podle toho, kdo nám řekl, abychom si „to“ vzali:

- lékař nebo zdravotní sestra
- někdo nám to poradil
- úmyslně
- nešťastnou náhodou

### • Aktivita 2: Jaké to je?

V návaznosti na předchozí aktivitu se opět snažíme zjistit, jak děti a jejich tělo reaguje na přijetí nějaké látky do těla – zda ji polykaly či vdechly; jestli jim to chutnalo; jestli z toho kýchaly, plakaly, případně to u nich nevyvolalo žádnou reakci.

Potom se děti ptáme na jejich pocity. Vše opět zapisujeme do obrázku siluety.

#### Závěr:

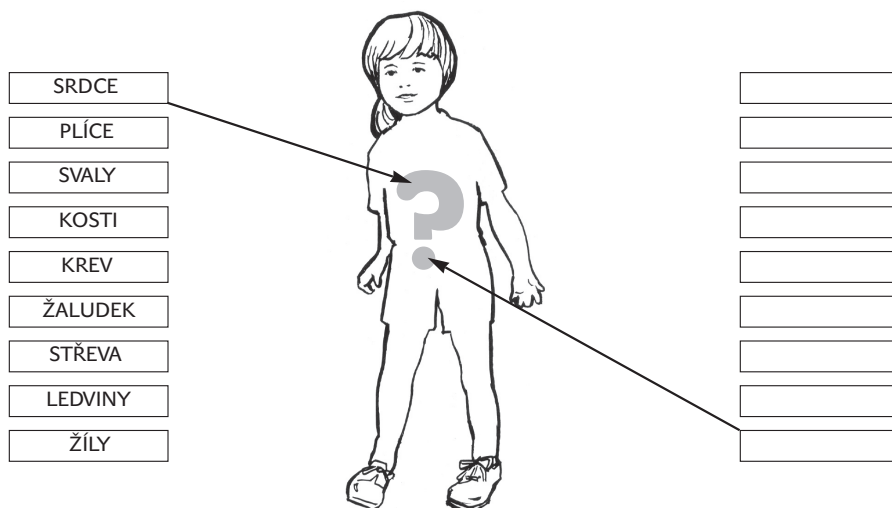
Cílem celé „hry“ bylo zjistit, co děti přijímají do svého těla – jak a kudy; kdo jim to poradil či nařídil, jak jim to chutnalo a jak na to reagovalo jejich tělo, a nakonec, jaký z toho měly pocit.

## CO JE UVNITŘ MÉHO TĚLA?

### Aktivita 1: Co je uvnitř mého těla?

Cílem této úlohy je zjistit v kolektivu dětí, jakou mají představu o tom, co je pod jejich kůží, a jak si myslí, že jejich tělo funguje – děti nakreslí obrázek se svojí představou vnitřku těla. Je zajímavé sledovat, co děti nakreslily a které vnitřní části vynechávají...

Zároveň se děti ptejte, jak dané části fungují.



## KDO POTŘEBUJE LÉKY?

### Aktivita 1: Kdy jsem si musel/musela vzít léky?

Tazatel se snaží v kolektivu dětí pomocí společného rozhovoru, kreslení a psaní

ní zjistit zkušenosti dětí s léky, které kdy požily – a to ve třech oblastech:

- Proč je požily (byly nemocní, v nemocnici, něco je bolelo)?
- Kdo jim léky dal (blízká osoba, důvěryhodná osoba)?
- Jak jim léky chutnaly a jak se po jejich požití cítily?

● **Aktivita 2: Kdo mi řekl, že si mám vzít léky?**

Nejprve o lécích s dětmi diskutujeme. Děti kreslí a popisují léky, se kterými se setkaly, kdy a proč je užily, kdo jim léky dal a jak se po nich cítily.

V této části mluvíme o injekcích a nitrožilním užívání léků. Kdy této formy využíváme jako prevence a je to bezpečné.

Popisujeme případy, kdy je neškodné, nebo přímo užitečné – nutné použít injekci (očkování, transfúze, inzulin apod.).

Jak se nazývají lidé, kteří s nimi pracují (lékaři) a jak zajišťují bezpečnost při používání této formy léčení.

**Závěr:**

Cílem je vštípit dětem do paměti základní pravidla:

- **Neberte si léky, pokud vám je nepodávají rodiče, zdravotnický personál nebo lékař.**
- **Nedotýkejte se léků, které vám nabízí cizí osoba nebo patří jiné osobě.**
- **Neosahávejte, neochutnávejte a neberte nic jenom proto, že vám to někdo nabízí. Pokud si nejste jistí, odpovězte: „Ne, já nechci. Já se zeptám, jestli mohu.“**

**CO TO TU JE?**

● **Aktivita 1: Kde lze najít drogy a jiné nebezpečné látky?**

Úkolem je hovořit s dětmi o místech, kde mohou drogy, léky, chemikálie najít (koupelna, lékárníčka, garáž apod.).

Řekněte dětem, aby nakreslily obrázky předmětů, které mohou na těchto místech najít a popřípadě je i pojmenovaly. K takto nakresleným věcem uveďte jejich správné názvy a dětem vysvětlíte jejich funkci.

Děti mají za úkol obrázky či názvy věcí přiřadit k otázkám:

- Kdo to tady nechal?
- Na co ta věc je?
- Je nebezpečné pohybovat se v její blízkosti?
- Je nebezpečné se věcí dotýkat či je jinak zkoušet?
- Co musím udělat, když takovou věc najdu?

Cílem je přimět děti k přemýšlení o významu a smyslu věcí. Můžeme zde použít barevného kódovacího systému (např. červená = nebezpečí, zelená = bezpečí).

- **Aktivita 2: Co mám říci, když se mě někdo snaží přesvědčit?**

Formou diskuse a hry se ptejte dětí, jak by reagovaly na různé formy přesvědčování.

Vytvářejte a přehrávejte modelové situace, v jejichž rámci se děti naučí potenciálně odmítat neznámé – rizikové věci.

## JAK SE CÍTÍM, KDYŽ JSEM NEMOCNÝ?

- **Aktivita 1: Jak se cítím, když jsem nemocný?**

Děti mají za úkol nakreslit, jak se cítí, když jsou nemocné. Tyto obrázky potom ukážou všem ostatním a okomentují je. Odpovědi si poznamenejte, důraz přitom kladte na slovní zásobu, vyjadřování dětí.

Společně potom s dětmi výrazy sjednoťte a vytvořte jednotnou terminologii. Při této aktivitě je potřeba zohlednit individuální přístup.

- **Aktivita 2: Po čem se cítím lépe?**

Spolu s dětmi se zaměřte na to, co jim pomáhá k tomu, aby se cítily lépe (láska, návštěvy, odpočinek, léky, čaj, péče). Úkolem je nakreslit a popsat, jak vypadají a jak se chovají, když se cítí lépe. Opět se zaměříme na slovní zásobu a terminologii.

Bylo by užitečné ukončit tuto aktivitu tím, že se dětí zeptáme, co by měly ony samy dělat pro to, aby se uzdravily.



Jak se cítím, když jsem nemocný?

Pocity:

## STRATEGIE A AKTIVITY VE TŘÍDĚ PRO VĚK 8–10 LET

### KLÍČOVÉ INFORMACE

#### Naučte se:

- co se dostává k tělu a dovnitř těla
- co se stane s věcmi, když se dostanou do těla
- o místech, kde lze najít léky, drogy, nebezpečné a cizí věci
- kde a jak lze získat lék
- popisovat a mluvit o svých pocitech
- kterým lidem můžeme důvěřovat

#### Uvědomte si:

- že cigarety a alkohol jsou drogy
- kdy tě přátelé (cizí lidé) zkoušejí přesvědčit, abys vzal, ochutnal či čichal neznámou látku
- že někteří lidé potřebují léky, aby mohli normálně žít, nebo aby se jim dařilo lépe
- že určité drogy nás chrání před některou z nemocí

## CO SE DOSTÁVÁ DO MÉHO TĚLA?

Mohu pojmenovat tyto věci?

Mají jiní lidé odlišné názvy pro tyto věci? Jak se dostávají dovnitř?

Kdo je sem dává?

Kdo mi řekl, abych si to vzal?

Jaký je rozdíl mezi „náhodně“ a „úmyslně“? Které věci jsou bezpečné a které ne?

Kdy mám říci „ne, nechci“ a „zeptám se někoho“? Jak mi tyto věci voní, chutnají, když si je vezmu? Co říkám, co dělám, co si myslím?

Mám to rád, nebo nemám?

Cítím se nešťastný nebo nejistý?

#### • Aktivita 1:

Vyzvěte děti, aby navrhovaly jednak věci, které si mohou vzít, jednak způsoby, jak si je mohou vzít. Poznačte si věci, které navrhly.

Můžete mluvit o položkách, jako jsou jídlo, pití, špína, prach, mikrobi, kouření cigaret, sluneční světlo, látky, které se čichají, léky, pilulky – předepsané i bez předpisu, injekce, trny, třísky, škrábance, rány na těle.

Rozdělte děti tak, aby pracovaly v malých skupinách a rozdělte položky podle rozdílných cest, kterými se dostávají do těla.

Např.: Tyto látky se:

- 1) polykají
- 2) čichají nebo vdechují
- 3) vstřebávají se nebo vstřikují (injekce) do kůže

Položky mohou být rozděleny také podle toho, jaké možnosti výběru děti mají. Například: je věc vybírána dětmi samotnými? Je požívána automaticky, nebo je volena jinými lidmi, kteří říkají dítěti, aby si ji vzalo?

● **Aktivita 2:**

Původní seznam položek může být dětmi přerozdělen na bezpečné a nebezpečné. Mluvte o každé z jmenovaných látek, o její případné nebezpečnosti či škodlivosti – látka je pro děti dobrá – ne tak úplně dobrá – je jednou z těch, u kterých si nejsou jisté – je nebezpečná. Názory dětí na charakter látky budou různé. Povzbuzujte děti k vyjádření, proč rozdělily látky právě tímto způsobem. To vám umožní poznat lépe jejich myšlení a poskytne odrazový můstek pro předávání nových informací.

Názory dětí využijte při kreslení a psaní, formou výstavy či celotřídní (celoskupinové) knihy. Povzbuzujte děti k mluvení, psaní a kreslení jejich reakcí a pocitů kolem všech vyjmenovaných položek, které už „vyzkoušely“. Nakreslete „kruh pocitů“ na tabuli nebo veliký kus papíru – tento kruh usnadní popis dětských reakcí.

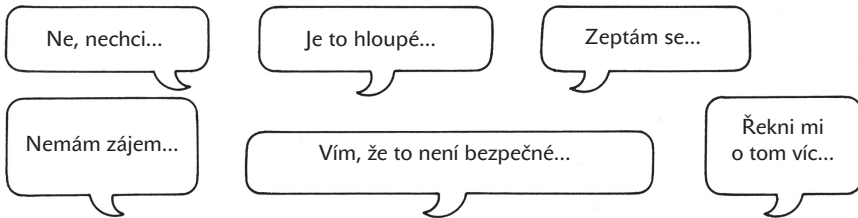


Seznam látek:

- |            |                   |
|------------|-------------------|
| – Pivo     | – Marihuana       |
| – Víno     | – Neznámé pilulky |
| – Cigareta | – Léky            |
|            | – Toluén          |

Nechte děti vybrat jednu látku ze seznamu. Děti zdůvodní, za jakých okolností ji použijí: při hře venku – během oslavy – svačiny – návštěvy kamarádů – po úrazu nebo nehodě jakéhokoliv druhu. Ke svým obrázkům, které mají vyjadřovat to, co předtím děti cítily nebo říkaly, připojí bubliny s textem.

Vyzvěte děti, aby mluvily a vysvětlovaly situaci, během níž je někdo zkouší přesvědčit, aby ochutnaly, kouřily nebo čichaly něco neznámého, případně nebezpečného. Ptejte se, co mohou říci, když se bojí, jsou vystaveny nátlaku, nebo si nejsou jisté, co mají udělat. Dělejte si poznámky o jejich reakcích a odpovědích. Pomozte jim, aby používaly vlastních (dětských) výrazů. Utvrzujte děti v tom, že mluvení s dospělými na toto téma je správné.



## KAM PUTUJÍ VĚCI POTÉ, CO SE DOSTANOU DO TĚLA?

### • Aktivita 1:

Požádejte děti, aby nakreslily, jakým způsobem se podle nich dostávají do jejich těla různé látky (např. jídlo, bakterie, slunce). Diskusí ve skupině zjišťujte, jak se podle dětí jejich tělo vypořádává s dobrými a méně dobrými látkami vpravenými do těla. Tím zjistíte připravenost dětí – některé vnímají své tělo velmi pozorně, a jsou tedy připraveny na „vědeckější“ přístup.

### • Aktivita 2: Jak mohu ovlivnit své zdraví?

Zeptejte se dětí, co mohou udělat pro to, aby zůstaly zdravé. Mluvte s dětmi o lidech, kteří by je mohli navádět ke „zkoušení“ různých látek. Hledejte stereotypy těchto lidí podle obrázků. Ptejte se spíše na to, co tito lidé říkají, než na to, jak vypadají. Procvičujte odmítavé odpovědi. Nabádejte děti k tomu, aby se v těchto situacích svěřily osobě, které důvěřují.

## INJEKCE

### • Aktivita 1: Kdy a proč se používají injekce?

Mluvte s dětmi o injekcích. Kdy se používají, proč, kdo je používá. Je zde vhodná příležitost k vysvětlení slova „**droga – lék**“. Nechte je psát o jejich vlastních reakcích na injekce.

### • Aktivita 2: Kdo je zodpovědný a oprávněný mi dát injekci?

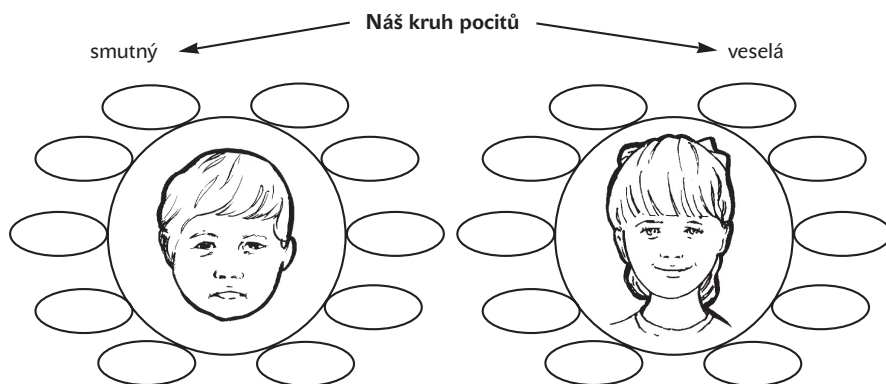
Mluvte o lékařích, sestřách, veterinářích a o tom, jak je poznáme. Jen tito odborníci jsou oprávněni dávat injekce. Připomeňte hru „**kam putují látky, které se dostaly do mého těla**“ a zjistíte znalosti dětí o krevním oběhu.

## JAKÉ TO JE, KDYŽ JSEM NEMOCNÝ – KDYŽ JSEM ZDRAVÝ?

- **Aktivita 1: Jak se cítím, když jsem nemocný – nemocná?**

Společně s dětmi nakreslete „kruh pocitů“, jak se cítí a vypadají, když jim není dobře.

Oddělte pocity odehrávající se v hlavě od pocitů odehrávajících se v těle.



- **Aktivita 2: Co a kdo mi pomáhá se uzdravit?**

Mluvte s dětmi o tom, kdo a co jim pomáhá se uzdravit. Pomocí hry zkoušejte různé situace. Vysvětlete jim, kdo rozhoduje o jejich léčení. Připomeňte základní pravidla:

- o tom, co budu užívat, rozhodují jen lékař nebo rodiče
- beru jen předepsanou dávku
- neberu nic, co mi neznámý nabízí
- nehraju si s léky

Děti mluví o tom, jak se tato pravidla dodržují u nich doma.

- **Aktivita 3: Uzdravení**

Obdobná metodika jako u první aktivity. Zeptejte se dětí, co pomáhá našemu uzdravení.



## CO VŠE MOHU DĚLAT, KDYŽ JSEM ZDRAVÝ A ŠŤASTNÝ?

- **Aktivita 1:**

Nechte děti nakreslit nebo napsat, co vše mohou dělat, když jsou zdraví. Pak o výsledcích diskutujte, zmiňte další příklady.

- **Aktivita 2: Co mohu udělat, abych zůstal zdravý a šťastný?**

Zeptejte se, jak jim mohou jejich aktivity pomoci zůstat zdravými. Soustřeďte se na to, čeho se nemají dotýkat a co nemají ochutnávat, komu mohou věřit a komu ne.

Mluvte o lidech, kteří musí brát léky a o tom, kdo na ně dohlíží. Lze zmínit mentálně a tělesně postižené.

## STRATEGIE A AKTIVITY VE TŘÍDĚ PRO VĚK 8–10 LET

- **Aktivita 1: Co víme o drogách?**

Na začátek je užitečné využít kreslené a psané techniky ke zjištění, jak dalece pokročilo vnímání dětí, co se drog týče.

Měli bychom být také schopni zjistit, zda jejich vědomosti zahrnují různé způsoby užití drog:

**Drogy jako léky, ilegální drogy, společností tolerované drogy (alkohol, tabák).** Vyzvěte děti, aby se podělily o své zkušenosti a prezentovaly tak různost možných pohledů na problém (z odpovědí můžeme sestavit tabulku).

Tabulka může být příležitostí k využití matematického či grafického znázornění:

„Ztracená taška s drogami – co v ní bylo?“

- 12 z nás si myslí, že by v ní mohly být léky
- 4 z nás si myslí, že by v ní mohly být cigarety
- 5 z nás si myslí, že by v ní mohl být alkohol
- 15 z nás si myslí, že by v ní mohly být drogy, které se neužívají jako léky

Povzbudte děti, aby uvažovaly o jednoduchých řešeních a stereotypních postojích k drogám a k jejich uživatelům.

- **Aktivita 2: Kdy lidé potřebují drogy?**

Vyzvěte děti, aby si připomněly a povídaly si v malých skupinách nebo ve třídě o situacích, kdy někdo, koho znají, musel brát léky (včetně domácích zvířátek). Požádejte je, aby zapsaly odpovědi, které je napadnou (případně jim můžete hrát reportéra). Shrňte jejich odpovědi a povzbudte je, aby přemýšlely o prevenci nemocí, očkování před cestou do zahraničí, léčení nemocí, první pomoci při úrazech, při tišení bolesti.

Vyzvěte děti, aby popsaly:

- **druhy léků – drog**, které se užívají (tabletky, kapky, inhalanty, injekce)
- **zdroje těchto léků – drog** (lékař, zdravotní sestra, zubař, lékárník, lékárna, domácí lékárníčka).

Je možné, že děti zahrnou i léky – drogy (nebo je můžete navrhnout vy), které lidé dostávají či užívají, aby jim pomohly při šoku, úzkosti, depresi. Děti mohou své odpovědi nakreslit, aby ostatním ukázaly **širší význam pojmu droga**.

**Děti mohou znát někoho, kdo je schopný žít normální život pouze v případě pravidelného užívání léků – drog. Ve škole také mohou být takové děti – diabetici, astmatici, epileptici. Je důležité si uvědomit potřeby takto postižených lidí a důležitost role léku – drogy v jejich životě.**

- **Aktivita 3: Odkud drogy pocházejí?**

Tato otázka může dětem poskytnout široký prostor k prezentaci jejich názorů. Mohou se zaměřit na lékařské ordinace, lékárny, obchody, mohou mluvit o současných zdrojích drog, stejně tak, jako se mohou zabývat dalšími tématy:

- hlavní mezníky v objevování nových léků – drog
- léčebné prostředky
- vývoj, testování a kontrola léků – drog

- **Aktivita 4: Co je to za lidi, kteří si myslí, že potřebují léky – drogy, i když nejsou nemocní?**

Připomeňte dětem, když si povídaly o lidech, kteří drogy potřebují vzhledem ke svému zdravotnímu stavu. Vyzvěte je, aby přemýšlely a povídaly si o lidech, kteří si pouze myslí, že potřebují drogy:

- Jaký druh drogy si myslí, že potřebují?
- Jsou tyto drogy léky, nebo ne?

Jedná se o společensky tolerované drogy, jako jsou cigarety a alkohol? Proberte s dětmi různé skupiny takových lidí, např. jde o lidi, kteří:

- se vždy cítí nemocní nebo si myslí, že onemocní (hypochondr)
- si sami předepisují léky, nebo berou léky někoho jiného
- jsou nervózní, bojí se, nebo nejsou schopni usnout
- cítí se unavení a neschopní uvolnění
- chtějí zhubnout, nebo naopak přibrat
- si myslí, že díky drogám budou podávat lepší výkony v práci, ve sportu nebo při zábavě
- si myslí, že po drogách se cítí a vypadají dospělejší
- si myslí, že se po drogách cítí skvěle

Děti si mohou povídat o zdrojích některých drog. Dostanou je na lékařský předpis? V obchodě? Od jiných lidí? Poštou?

Požádejte děti, aby popsaly člověka, o kterém si myslí, že potřebuje:

- cigaretu
- alkoholický nápoj
- šálek čaje nebo kávy

Vědí tito lidé, že věci, které konzumují, obsahují drogy? Jsou na obalech upozornění – varování, že obsahují drogu? Navrhněte dětem, aby některá upozornění zkusily najít.

Toto je vhodná doba k zopakování pravidel týkajících se užívání drog. Zdůrazněte riziko související se zneužíváním léků, cigaret, alkoholu, drog nebo konzumací neznámých substancí přijatých od jiných lidí.

● **Aktivita 5: Proč si někteří lidé myslí, že nemohou zvládat život bez drog?**

Vyzvěte děti, aby si představily, že se musí vzdát oblíbeného jídla nebo pití (např. sladkostí, zmrzliny, chipsů). Pověďte si o tom, jak by se cítily zpočátku a pak, až by si na tuto skutečnost zvykly.

Nechte je individuálně nebo ve skupinách nakreslit sebe a kruh pocitů. Můžete také navrhnout dětem, aby se na den či dva vzdaly něčeho oblíbeného, aby si tyto pocity mohly ověřit.

Žárlím na všechny ostatní...

Jsem rozumný...

Není to fér...

Jsem statečný...

Je to tak, protože vím proč...



Mám velkou chuť na sladké...

Mám špatnou náladu...

Jsem zoufalý...

Nebaví mne to...

Cítím se bídňě, mizerně...

Vyzvěte děti, aby přemýšlely o způsobech, které jim pomohou vzdát se jejich oblíbené pochoutky (např. požádat o pomoc rodinu, říct sám sobě, že to zvládnou, jít si zaplavat). Zdůrazněte propojenost těla a psychiky, myšlení a pocitů. Kde je to vhodné a možné, můžeme dětem říci o závislosti na lécích, nikotinu, alkoholu, případně je seznámit s možným zneužitím lepidel, inhalantů a nelegálních drog.

Můžete jim také povědět o tom, jak se tělo a psychika vyrovnávají se závislostí na drogách.

## KDO PRACUJE S DROGAMI?

Kde se používají? Jak se uchovávají v bezpečí?

Které drogy můžeme najít ve škole, doma a na místech, která navštěvujeme?

Které drogy slouží jako léky a které jimi nejsou?

Jaké jsou správné zásady pro zacházení s drogami?

### • Aktivita 1: Kdo pracuje s drogami v zaměstnání?

Požádejte děti, aby shromáždily z časopisů fotografie lidí, kteří pracují s drogami ve prospěch druhých. Je možné použít sesbíraný materiál k tomu, aby děti vytvořily své vlastní obrázky a koláže k tématu.

Vyzvěte děti k práci ve dvojicích nebo malých skupinách, aby přemýšlely o různých způsobech bezpečného zacházení s drogami.

Tam, kde to lze, zapojíme do této aktivity pracovníky zdravotního či lékařského střediska z blízkého okolí.

### • Aktivita 2:

Vyzvěte děti a personál k přípravě plánu na provedení průzkumu výskytu drog ve škole.

Proč tam jsou? Jaké drogy můžeme najít? Kde jsou uchovávány? Je nutné si zajistit vstřícnou spolupráci personálu školního zařízení.

### **Příklad průzkumu přítomnosti drog ve škole:**

Našli jsme následující:

- 6 lidí u sebe mělo léky proti bolestem hlavy
- 1 osobu, která měla cigarety, ale nekouří ve škole
- 4 osoby s tabletami proti špatnému zažívání
- 2 lidé měli ve své skříňce kapky proti kašli
- v nezamčené skříňce byla lékárníčka se základními prostředky první pomoci
- v zamčené skříni 2 spreje proti astmatu
- v místnosti pro zaměstnance (ve sborovně) bylo množství čaje a kávy

Vyzvěte děti, aby samy vytvořily a sepsaly pravidla pro používání drog ve škole, pro děti a pro zaměstnance. Porovnejte různé druhy pravidel a vybídněte děti, aby vytvořily po dohodě jednotná pravidla. Je možné zapojit do spolupráce i rodiče dětí a nechat děti, aby doma provedly průzkum a spolu s rodiči připravily pravidla pro zacházení s drogami.

## **DOBŘÝ POCIT - NEJLEPŠÍ POCIT.**

Jsem-li nemocný/nemocná, musím užívat léky, co mohu udělat, abych se cítil/cítěla lépe? Jaká jsou pravidla pro užívání léků – drog?

Co mi pomáhá, když jsem na dně, osamělý/osamělá, unavený/unavená, znuděný/znuděná?

Kde jsou bezpečná místa, kam se mohu obrátit o pomoc? Komu mohu věřit?

Jak mi může pomoci moje rodina a mí přátelé?

### **• Aktivita 1:**

Připomeňte dětem činnosti, v jejichž rámci zkoumaly své pocity, jsou-li nemocné a když se uzdravují. Vyzvěte děti, aby si znovu uvědomily, jak a jaké druhy léků užívaly. Výsledky lze zpracovat do přehledné tabulky:

### **Museli jsme užívat:**

léky 18 z nás; kapky 7 z nás; injekce 2 z nás a sprej použil 1 z nás. To znamená, že jsme léky kousali, vdechovali, polykali a byly nám vpichovány.

Toto je vhodná příležitost zopakovat si s dětmi znalosti z biologie člověka. Můžeme se věnovat tomu, jak tělo reaguje na bakterie. Jaká je úloha léků při přemáhání bacilů. Jak pracuje náš imunitní systém; jaký je nejrychlejší a nejpomalejší způsob, jakým drogy – léky působí na organismus, a proč tomu tak je.

**Zopakujte dětem, že drogy – léky jsou látky, které způsobují změny v lidském chování i citění.**

Připomeňte dětem aktivity, kterými se učily hledat pomoc, aby se cítily lépe. Vyzvěte děti, aby přemýšlely o způsobech, které napomáhají účinnosti léků. Pomozte jim zaměřit se na:

- dodržování instrukcí
- užívání pouze správného předepsaného dávkování
- užívání léků pouze pod dohledem zodpovědného dospělého

Následovat by mohla revize pravidel pro užívání léků vypracovaných v dřívějších fázích. Vyzvěte děti, aby přemýšlely o způsobech předvedení a vysvětlení těchto pravidel rodičům, přátelům a mladším dětem.

• **Aktivita 2: Co dělat, když se necítíte dobře?**

Děti budou mít různé zkušenosti s pocity rozzlobenosti, osamělosti, nudy, obtěžování druhými lidmi nebo nátlakem ze strany okolí, svých spolužáků a vrstevníků.

Často potřebují pomoci s hledáním slov pro vyjádření těchto pocitů. Podpořte je ve vyjadřování jejich pocitů a sdílení s ostatními a zaměřujte se na vhodný slovník.

**Barometr pocitů:**

**Mizerné pocity:** všeho mám dost, nudím se, jsem obtěžován, mám starosti, nikdo mi nerozumí, nikomu na mně nezáleží.

**Skvělé pocity:** jsem na vrcholu blaha, cítím se plný života, sebevědomý, jsem v klidu a pohodě, mám spoustu přátel.

**Prozkoumejte s dětmi kdo, a co jim pomáhá vyvolat dobré a špatné pocity. Zaměřte se na pohyb, koníčky, odbourání rutiny, na úlohu přátel, rodinných miláčků – zvířat a kruhu rodiny.**

Vyzvěte děti k individuální či skupinové práci při hledání odpovědí:

- Co mohu udělat, abych se cítil šťastnější?
- A co pro to může udělat moje rodina a má přátelé?

Povzbudte je, aby se zamyslely nad tím, co mohou pro sebe v souvislosti s navozováním dobrých pocitů udělat samy.

## **STRATEGIE A AKTIVITY PRO PRÁCI S DĚTMI VE VĚKU 11–12 LET**

### **PROČ SI LIDÉ MYSLÍ, ŽE:**

#### **ALKOHOL, DROGY A KOUŘENÍ CIGARET Z NICH DĚLÁ DO- SPĚLÉ?**

- **Aktivita 1: Jaké to je být dospělý?**

Děti mají nakreslit samy sebe v módních šatech tak, aby vypadaly jako dospělí. Na obrázku mají vyznačit a popsat konkrétní věci, které mají na sobě a které je dělají dospělými, například určité části oděvu, make-up atd.

Obrázky sesbírejte a diskutujte o nich. Objevují se na nich cigarety a alkohol? Zeptejte se dětí, jestli by jejich oblečení někoho mohlo zmást tak, aby si vážně myslel, že jsou dospělí.

Nyní dětem vyprávějte příběh, v němž dítě řeší složitou situaci zodpovědně a jako dospělý. Vybidněte je, aby nakreslily někoho, kdo se chová dospěle a zodpovědně. Děti mají opět popiskami vyznačit a popsat zodpovědné chování. Základem příběhu mohou být situace jako např.:

- někdo je nutí k experimentu s drogami
- někdo je v riskantní situaci a ony mu pomáhají
- vyrovnávají se se zklamáním, ztrátou nebo smutkem.

Přemýšlejte o rozdílu mezi oblékáním se jako dospělí a dospělým a zodpovědným chováním. Posuzujte situace, v nichž jsou mladí lidé přesvědčováni o tom, že kouření, pití alkoholu či užívání drog jim pomáhá vypadat a cítit se dospěle. Jaká jsou možná rizika?

- **Aktivita 2: Kdo nás může přesvědčit?**

Představte dětem situaci, v níž je někdo nutí k experimentu s drogami. Jak vypadá ten, kdo je přesvědčuje?

Vyzvěte děti, aby namalovaly nebo sestrojily robota, jehož úkolem je přesvědčovat lidi k čemukoliv. Děti promýšlejí různé techniky, které jejich robot k přesvědčování používá. Zeptejte se dětí, zda se nechají přesvědčit, jak „přesvědčovatele“ poznají a dokáží-li přesvědčování odolat.

Děti kreslí a popisují člověka, který je pobízí ke kontaktu, ochutnávání nebo k čichání neznámých (omamných) látek.

Samy navrhnou způsoby, jak tyto přesvědčovatele rozpoznat:

- podle vzhledu
- podle toho, co říkají – např.: nebud' malý, budeš se cítit skvěle, všichni to dělají...

Zeptejte se dětí, jak se zachovají k přesvědčujícímu robotovi, a jak k přesvědčujícímu člověku. Co by mohly říct – „nebudu riskovat, je to hloupé“. Napište tyto odpovědi na tabuli tak, aby je děti mohly prodiskutovat a vyzkoušet si je. Zorganizujte hraní scének ve dvojicích nebo ve skupinách, aby si děti mohly tyto odpovědi procvičit.

Hovořte s dětmi, a pokud možno i s rodiči, o způsobech, které mohou být použity při kontaktu s tím, kdo nás do něčeho nutí:

- odchod
- vyhledání pomoci
- popis situace a v ní přítomných osob
- říct o tom důvěryhodné osobě.

**Zdůrazněte, že tohle nejsou žádné pohádky. Vybídněte děti i jejich rodiče, aby mluvily o lidech, kterým mohou děti důvěřovat, a jaká nejvhodnější slova mají použít.** (viz „Způsoby odmítnutí“ podle MUDr. K. Nešpora)

## KOUŘENÍ

### • Aktivita 1: Reklama

Řekněte dětem, aby vyhledaly reklamy na cigarety, doutníky a tabák a poznamenaly si texty reklam a varování ministra zdravotnictví.

Udělejte si z těchto výstřižků sbírku a připojte k nim vlastní dětské ilustrace reklam, které mohou děti vidět v televizi a na billboardech.

**Vyzvěte děti, aby si vybavily, jak vypadají lidé v reklamách.**

Jsou mladí? Staří? Zdraví? Nemocní? Smutní? Šťastní? Unavení? Plní energie? Dobře oblečení? Otrhaní?

Proč vypadají tak, jak vypadají?

Jaká velikost písma se používá pro reklamu a jaká pro varování? Co přesně říkají varování?

Dívají se lidé, kteří kouří, na varování?

### • Aktivita 2: Jaká jsou fakta o kouření?

Vyzvěte děti ve třídě nebo ve skupině ke společné diskusi na téma Kouření a jeho škodlivost.



Co slyšely, četly, nebo se o kouření učily? (Např.: kouření zastavuje růst, může tě zabít, nic se ti nemůže stát, pokud kouříš málo, stojí spoustu peněz, je špatné, když kouří těhotná žena.) Můžete dětem ukázat jednoduchou informativní tabulku.

Děti by své odpovědi měly zařadit do dvou až tří skupin podle toho, jaké jsou poznatky o kouření, co o kouření říkají lidé a co se prozatím skutečně neví. Vyzvěte děti, aby vymyslely vzkazy pro lidi, kteří přemýšlejí, že začnou kouřit a prezentujte je jako reklamy.

Příklad:

- Cigarety obsahují látku zvanou nikotin.
- Nikotin je droga.
- Lidé, kteří kouří, říkají, že jim pomáhá cítit se klidněji a uvolněněji.
- Nikotin je také jed.
- Když cigareta hoří, produkuje nebezpečné látky: plyn se nazývá oxid uhelnatý, dráždivá látka se jmenuje dehet.
- Nikotin, dehet a oxid uhelnatý mohou poškodit tvé zdraví.
- Kouření je příčinou nebo napomáhá onemocnění plic (chronický kašel, bronchitida), srdeční choroby i onemocnění jiných částí těla.
- Kouření může zbarvit prsty a zapáchá po něm dech.
- Lidé, kteří kouří, jsou bezohlední, škodí okolním lidem, kteří kouř vdechují.
- Když kouří těhotná žena, nikotin se dostává do její krve a poškozuje plod.
- Teď, když lidé vědí o nebezpečí kouření, přestává jich stále více a více kouřit.
- Existuje mnoho míst, kde se kouřit nesmí.
- Ale mnoho mladých lidí s kouřením stále začíná.
- Ten, kdo kouří, utratí mnoho peněz, cigarety jsou drahé.

## **JE DŮLEŽITÉ ZNÁT VŠECHNA FAKTA O KOUŘENÍ**

### **• Aktivita 3: Proč lidé kouří?**

Zeptejte se dětí na to, proč lidé kouří – zvláště pak mladí lidé. Podporujte je, aby přemýšlely o takových příčinách, jako:

- vidí to dělat jiné lidi – chtějí zkusit, jaké to je – myslí si, že jsou dospělí
- lidé je k tomu přemluví – nevědí, že to může být škodlivé

Zdůrazněte, jak je pro děti důležité znát:

- fakta o kouření – jak se nikotin dostává do těla – co se v těle děje
- jak říct „Ne“ – „To není nic pro mne“ – „Znám fakta“

## STRATEGIE A AKTIVITY PRO PRÁCI S DĚTMI VE VĚKU 13–15 LET

- **Co se dostává do mého těla:**

Kdo vybírá, co se dostává do mého těla? Kdo mi říká, abych to dělal?

Čí je to zodpovědnost? Co je užitečné, bezvýznamné, nevyhnutelné, legální či nelegální? Jak ovlivňují drogy to, jak se cítím, jak vypadám a jak se chovám? Jak ovlivní mé mínění, sebekontrolu a náladu? Jaká jsou rizika užívání drog? Jaké informace potřebuji, abych se uměl rozhodnout – zvláště v užívání „každodenních“ drog, jako jsou tabák a alkohol?

- **Uživatelé drog:**

Znají rozdíly mezi drogami užívanými v lékařství a ostatními drogami? Známe je my?

Které drogy se zdají být součástí každodenního života (např. cigarety, alkohol, káva, čaj)? Proč mohou být zneužívány? Které drogy jsou prodávány a užívány ilegálně?

Jakým způsobem jsou užívány? Jaká jsou rizika? Kdo vymýšlí nové drogy?

- **Kde se drogy vyskytují?**

Jaké druhy drog můžeme najít ve škole, doma, na místech, která navštěvujeme sami nebo s kamarády? Jsou tato místa bezpečná?

Co to znamená „být na drogách“, „být závislý“, „zneužívat drogy“. Jak pomoci lidem, aby se nestali závislími?

- **Pochopení rizik:**

Jaká existují rizika? Jsou stejná pro všechny lidi? Kdo varuje veřejnost před riziky zneužívání drog?

Proč na některých lécích není varování? Jak mohu odhadnout rizika? Jak by vypadal život bez rizika? Jak se mění závislost podle toho, s kým jsem?

Co potřebuji vědět, abych se správně rozhodl? Jak poznám, co je správné? Kde mohu najít tyto informace? Jaká protidrogová pravidla musím dodržovat?

- **Kouření a „přemlouváči“:**

Kde jsou varování proti kouření? Proč někteří lidé i navzdory varování dál kouří?

Proč je pro některé lidi tak obtížné přestat? Co říká o kouření školní řád?

Proč někteří lidé nikdy nekouřili? Proč toho jiní nechali? Kdo jsou „přesvědčovatelé“?

Jak to dělají, abych vyzkoušel cigarety? Jak poznám přesvědčování z televize a reklamy? Jaký je můj vlastní názor? Jakým způsobem ho mohu prosadit, a být tak zdravý?

- **Cítit se dobře:**

Kdy se cítím bezmocný? Kdy už mám všeho po krk? Co se z těchto zkušeností můžu naučit?

**Naučte se:**

- rozeznávat, co se může dostat do vašeho těla a jak se s tím váš organismus vyrovná
- jak spolupracuje mozek a ostatní systémy těla a jak ovlivňují to, jak se cítíme a chováme
- rozdělit, co je pro tělo důležité a co ne
- rozeznávat rizika pravidelného užívání společensky tolerovaných drog (tabák, alkohol)
- rozpoznávat přesvědčování a přesvědčovatele
- odlišovat lidi, kteří drogu – lék potřebují kvůli své nemoci
- mluvit o pocitech v souvislosti s drogovými tématy

**Trénujte:**

- jak říci „Ne, to není pro mne“ – „Nechci riskovat“ – „Zeptám se“

**Pochopte:**

- že účinky drog mohou zdánlivě přinášet pocity přátelství a sounáležitosti ke skupině
- význam toxikomanie
- že někteří lidé užívají drogy, aby vypadali dospěle nebo sebejistě
- že jste vzorem pro mladší děti
- že máte právo na vlastní názor
- co je příčinou toho, že se cítíte dobře, lépe, sebejistě nebo naopak špatně
- jak obtížné je někdy říct „Ne“

## **CO SE DOSTÁVÁ DO MÉHO TĚLA:**

● **Aktivita 1: Co se dostává do mého těla?**

Požádejte děti, aby si vzpomněly a zaznamenaly všechno, co jejich těla vstřebala předcházející den, víkend či týden. Tyto záznamy mohou děti zpracovávat ve dvojicích nebo v menších skupinách.

Mohou psát, kreslit i vymýšlet vlastní způsob prezentace svých výsledků.

Vyzvěte žáky, aby se podělili o svou práci s ostatními. Požádejte je, aby své záznamy rozšířili, je-li to možné. Podporujte je v tom, aby zahrnuli různé druhy drog (mléka, masti, injekce, spreje, oční, ušní a nosní kapky), kouř, prach, mikroby, sluneční záření, zrakové vjemy, zvuky, pocity, myšlenky.

Řekněte dětem, aby se podívaly na rozšířený seznam a seřadily své odpovědi do různých kategorií:

- látky, které lze vidět, ochutnat, cítit, dotknout se jich
- látky, které nelze vidět, ochutnat, cítit, dotknout se jich
- látky, které tělo přijímá
- látky, které přijímá mysl či které ovlivňují pocity.

Požádejte děti, aby prozkoumaly způsoby, jak reagovaly (či mohly reagovat) na vstřebání každé z těchto položek.

Využijte informaci pro rozšíření slovní zásoby:

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| – byly nadšené       | – dusily se        |
| – rychle to spolklly | – cítily se lépe   |
| – uklidnilo je to    | – byly uvolněné    |
| – píchalo to         | – rozzlobilo je to |
| – dráždilo je to     | – chtěly více      |
| – bolelo to          | – kašlaly          |

Řekněte dětem, aby rozdělily položky na seznamech do kategorií, **látky, o nichž lze říci:**

- tyto jsou nutné, užitečné
- tyto nejsou nutné, užitečné
- těmto se lze vyhnout
- těmto se nelze vyhnout
- tyto lze užívat náhodně
- tyto lze užívat záměrně
- tyto jsou neškodné
- tyto jsou rizikové
- tyto jsou nebezpečné
- užívání těchto je nelegální

Je velmi důležité, aby děti vysvětlily rozdělení všech položek do jednotlivých kategorií, aby reagovaly a vyptávaly se na rozhodnutí a vysvětlení ostatních dětí.

### • **Aktivita 2: Čí je to zodpovědnost?**

Děti pak mohou prozkoumat své seznamy podle toho, kdo rozhodl o tom, která látka bude vpravena do jejich těla. Mohou přemýšlet o rozhodnutích, která učinily nebo která byly schopny kontrolovat, a následně vyhodnotit tato rozhodnutí otázkami:

„Bylo to: rozumné – bezpečné – riskantní – nebezpečné?“ Tímto způsobem si mohou vybudovat vlastní hodnotící rámec.

• **Aktivita 3: Jaké pocity ve mně drogy vyvolávají?**

Požádejte děti, aby znovu prošly své seznamy a vybraly položky, které obsahují (nebo by mohly obsahovat):

- drogy, které jsou léky
- drogy, které nejsou léky

Prozkoumejte s nimi důvody jejich odpovědí ve vztahu k již dříve prozkoumaným kategoriím, zvláště k těm, které se týkají jejich osobní zodpovědnosti. Je vhodné také zkontrolovat znalosti dětí o tělesném systému a rozšířit tyto znalosti o:

- imunitním systému a některých činnostech, které ho ohrožují (je-li to vhodné, může toto téma také sloužit k naznačení spojitosti mezi drogami a AIDS)
- nervovém systému
- dopadu všech druhů drog na náladu, pocity, úsudek a sebekontrolu.

S dětmi prodiskutujte toto tvrzení:

Petr/Monika chtěl/a vypadat dospěle, a tak vyzkoušel/a kouření cigaret a pití piva. Prozkoumejte s dětmi možný dopad na tělo, náladu, chování a pocity Petra a Moniky. Pracujte jako třída, nebo ve skupinách.

Posbírejte všechny odpovědi a rozdělte je do skupin, např.:

**Co to udělalo s jejich tělem?**

- třásl/a se
- točila se mu/jí hlava
- kašlal/a
- bylo mu/jí na zvracení
- měl/a závratě
- dusil/a se
- zezelenal/a
- potil/a se
- upadl/a

**Co to udělalo s jejich psychikou?**

- cítil/a se chytřejší
- jednal/a hloupě
- začal/a se chovat agresivně
- ztratil/a zábrany
- pletl/a si slova
- havaroval/a
- říkal/a nesmysly
- dostal/a se do problémů
- chtěl/a víc

Požádejte děti, aby si vzpomněly na dobu, kdy ony samy nebo někdo jiný (včetně jejich domácích zvířátek) musel užívat léky. Navrhněte jim, aby si vybavily také dobu, kdy navštívily lékaře, zubaře, nemocnici, veterináře, a aby si zaznamenaly očkování a léky, které jim byly podány.

Upozorněte děti, aby rozlišovaly mezi předepsanými léky a léky koupenými

bez předpisu. Požádejte je, aby si vzpomněly na účinek těchto léků na danou osobu nebo zvířecího miláčka a aby braly v úvahu pomalejší či okamžitý účinek léků. Jak to vysvětlují?

Rozdělte jejich odpovědi:

Tyto léky působí okamžitě: anestetika, spreje pro astmatiky, sirup proti kašli.

Tyto léky účinkují pomalu: očkování, analgetika, masti.

Dále zkoumejte způsob, jak tyto drogy – léky působí na tělo i psychiku.

Diskutujte s dětmi o tom, jak drogy ovlivňují naše pocity, např.:

- |                |                           |
|----------------|---------------------------|
| – zpomalení    | – bezvědomí               |
| – ospalost     | – strnulost               |
| – zbědovanost  | – rozladěnost             |
| – cítí se lépe | – povzbudí sebevědomí     |
| – chce víc     | – radost z ústupu bolesti |

Teď by děti měly své dosavadní znalosti o účincích drog i léků dát do souvislosti s užíváním:

- nikotinu, alkoholu, kofeinu
- látek měnících náladu
- nelegálně získaných drog

Znovu se jich zeptejte, jak tyto drogy ovlivňují fyzický stav organismu, náladu, chování a jaké pocity v nás vyvolávají.

## UŽIVATELÉ DROG:

### • Aktivita 1: Kdo užívá drogy?

Vraťte se s dětmi do doby, kdy ony samy, nebo někdo, koho znaly, potřeboval nebo užíval jakékoliv drogy – léky. Pomozte jim vzpomenout si, jak se cítily a jak vyjadřovaly své pocity. Nyní se soustředíme na uživatele drog. Vyzvěte děti, aby si uvědomily širokou škálu lidí, kteří pracují s drogou, nebo ji přímo sami užívají.

Předložte dětem několik kategorií (můžete je napsat na tabuli) a vyzvěte je, ať vyjmenují a popíší skupiny lidí, kteří patří do jednotlivých kategorií:

- **tito lidé používají drogy v práci (vědci, lékaři, chemici, zubaři, veterináři)**
- **tito lidé potřebují brát léky pravidelně, aby mohli žít normální život (diabetici)**
- **tito lidé občas potřebují předepsané nebo volně prodávané drogy (nemocní)**

- **tito lidé dostávají drogy na pohotovosti (ti, co měli nehodu)**
- **tito lidé si mylně myslí, že potřebují brát drogy (hypochondři, toxikomani)**
- **tito lidé užívají drogy, ale neví, že se jedná o drogy (ti, kteří kouří nebo pijí alkohol)**

Vyzvěte děti, ať vytvoří co nejširší možnou škálu kategorií. Ať napíší svůj vlastní popis uživatelů drog, zkonultujte články z novin a časopisů i odborné materiály, zapojte do této aktivity i rodiny dětí. Členové rodiny mohou být vyzváni, aby popsali své vlastní zkušenosti s drogami. Může se jednat také o situace, kdy oni sami brali drogy, znali někoho, kdo je bral a také o místech v domě, kde se drogy nacházejí.

● **Aktivita 2: Jaká jsou rizika?**

Vyzvěte děti, aby posoudily své práce z hlediska rizik a nebezpečí při užívání drog u různých skupin lidí. Nechte je vytvořit jednoduchý „**riskmetr**“ a přiřaďte do něj skupiny a jednotlivce užívající drogy.

vysoké riziko	
smrtelně nebezpečné	
vysoce nebezpečné	
velmi riskantní	
	riskantní
	malé riziko
	téměř bezpečné
	nízké riziko

Promyslete s dětmi bezpečnostní opatření, která uživatelé drog mají dodržovat, nebo která jsou jim doporučována. Proč je nedodržují? Jsou zde i možnosti, jak rozvíjet téma, které ukazuje současné a historické mezníky v objevování drog. Umožňuje to dětem poznat, jak jsou objevovány a testovány nové drogy.

## KDE SE DROGY VYSKYTUJÍ?

### • Aktivita 1: Kde se drogy vyskytují?

Vyzvěte děti (tam, kde je to možné, s pomocí rodiny), aby sepsaly, kde si myslí, že se mohou vyskytovat drogy. Vyzvěte děti, ať jednotlivě nebo v malých skupinách vytvoří náčrt, který by ukazoval různá místa, kde lze najít drogy. Potom ať předvedou svůj náčrt ostatním. Náčrt by mohl zahrnovat:

- nemocnice, kliniky, chirurgie, veterinární kliniky, stanice první pomoci
- lékárny, obchody
- továrny, vlaky, letadla
- zoologická zahrada, přírodní rezervace
- zavazadla, kabelky, kapsy, nákupní tašky
- školy, domácnosti, skřínky, poličky, noční stolky
- policejní auta, sanitky
- ledničky, kuchyně
- hostince, kluby, kavárny, restaurace a snack-bary.

Je možné toto téma rozvinout: kde se drogy dají najít, kde se užívají, vyrábějí, skladují, převážejí, prodávají, předepisují, připravují, podávají a berou.

### • Aktivita 2: Jsou v naší škole drogy?

Vyzvěte děti, aby požádaly učitelský sbor a ostatní dospělé ve škole o spolupráci při zjišťování toho, jaké drogy je možné najít ve škole.

Výsledky pátrání poté prezentujte a promluvte si o jednotlivých zjištěních.

### Drogy ve škole (mapování provedeno 7. třídou)

#### Našli jsme:

- krabičku první pomoci v kanceláři a v kuchyni
- jeden člověk bere léky na srdce
- 8 lidí u sebe mělo léky proti bolestem hlavy
- 3 děti u sebe měly sprej proti astmatu (pod dohledem a s vědomím učitele)
- 2 návštěvníci kouřili, ale byli dětmi požádáni, aby přestali
- 3 lidé měli cigarety, ale nekouřili ve škole
- jeden muž měl dýmku, kterou občas kouřil
- žádný alkohol
- na třech místech byla káva a čaj

#### Zjistili jsme:

- léky na srdce a spreje předepsal lékař
- léky proti bolesti hlavy si lidé kupovali v obchodě
- někteří lidé nevědí, že nikotin, kofein a alkohol jsou drogy
- návštěvníci nevěděli, že v naší škole se nekouří
- lidé měli lékařem předepsané léky uzamčeny, ale jiné drogy ne



Požádejte děti, aby se zeptaly lidí, proč tyto látky užívají a aby zaznamenaly odpovědi.

### **Drogy v naší škole (zaznamenáno žáky 8. třídy):**

Zeptali jsme se některých lidí, proč mají drogy ve škole a proč je užívají. Někteří nám řekli:

- Beru léky – drogy
- když nemohu popadnout dech
  - když jsem unavený
  - na konci dne
  - schovávám je pro děti, až je budou potřebovat
  - „to přece nejsou drogy“
  - když mám špatný den
  - po cestě domů
  - když jsem přetažený
  - když mne bolí hlava
  - když je čas na hraní
  - protože musím

Kdo co řekl?

Děti mohou ukázat výsledky mapování ve své rodině a mohou se podívat, kde mají drogy doma.

Mohou rozdělit drogy na předepsané lékařem a koupené, mohou posoudit, jak bezpečně jsou uchovávány a jaký je stupeň jejich nebezpečnosti.

Navrhněte dětem, aby si všímaly všech druhů drog dostupných v obchodech, kavárnách, klubech pro mládež, na večírcích, diskotékách, veřejných budovách, na místech určených pro děti a ve všech prodejních prostorách.

Vyzvěte je, ať zjistí, jak to vypadá s prodejem alkoholu a cigaret nezletilým.

### • **Aktivita 3: Jak se před drogami chránit?**

Vyzvěte děti k odpovědi na následující otázku:

**„Co mohu udělat proto, abych pomohl/a ostatním rozeznat nebezpečí?“**

Návrhy mohou zahrnovat:

- upozornění, že existují různé druhy drog, některé se používají v medicíně, jiné ne, některé mohou být prospěšné, jiné škodlivé
- upozornění na nutnost uchovávat drogy všech druhů na bezpečných místech
- dávat dobrý příklad mladším dětem
- nutnost zjistit všechna fakta o drogách a rizicích spojených s jejich užíváním

- neuvěřit lidem, programům, reklamám a předmětům, které se snaží přesvědčit druhé, že braní drog je dobrá věc
- naplánovat kampaň proti drogám: pro školu, třídu nebo školní klub.

## **PŘITAŽLIVOST RIZIKA**

### **• Aktivita 1: Inzerování rizika**

Požádejte děti, aby si shromáždily, nebo si poznamenaly všechny propagační materiály na lékárnické zboží s varováním anebo bez něj.

Požádejte je, aby se podívaly na inzeráty a reklamní slogany v různých médiích. Děti mohou požádat rodiče, aby se připojili k jejich pátrání.

Řekněte dětem, aby se na varování dívaly kriticky.

Kde jsou varování na reklamě umístěna? Jakou velikostí jsou varování vytištěna? Vyzvěte děti, aby přemýšlely nad otázkami:

**Co by se stalo, kdyby byly v následující situaci:**

- jsi malé dítě a neumíš číst
- je použito tak malé písmo, že varování není vidět
- příliš dobře nevidíš
- je to v cizím jazyce
- nerozumíš tomu
- není tam žádné varování?

Připomeňte dětem drogy, které nejsou léky.

**Je varování na:**

- cigaretách
- alkoholu
- kávě, čaji
- jiných látkách, ke kterým tě mohou ostatní přemlouvat, abys je zkusil, ochutnal, čichal, kouřil, pil nebo si je páchl?

**Co tato varování říkají?**

Říkají, že vám drogy mohou ublížit nebo způsobit nemoc? Vyzvěte děti, aby se podívaly na varování, které je na reklamách na tabák a porovnal vliv varování s tím, co je ještě jiného na reklamě zobrazeno.

**Jak zajímavé je toto varování?**

Vyzvěte děti, aby navrhly vlastní varování pro:

- cigaretové krabičky
- láhve a plechovky s alkoholem
- skleničky kávy a sáčky čaje

Řekněte dětem, aby hovořily o zajímavých nápadech, které by tam chtěly připsat. Chtěly by varovat lidi tím, že je upozorní na to, jak tyto látky mění naše citění

a chování, nebo že mohou poškodit naše zdraví.

Přidaly by tam: „Může tě to zabít!!!“?

Jak by potom reagovali lidé, kteří vyrábějí nebo konzumují tyto produkty?

### ● Aktivita 2: Odhad rizika

#### RISKOVÁNÍ ZAKÁZÁNO

(Podle rozkazu)

Život je bezpečný, nudný, neživý,  
osamělý, bez pointy...

#### RISKOVÁNÍ NAŘÍZENO

(Podle rozkazu)

Život je stresující, únavný,  
hrůzný...

Vyzvěte děti, aby si představily, že žijí ve světě, kde je riskování zakázáno. Požádejte je, aby tento způsob života popsaly.

Udělejte si seznam slov, která při popisu užívají.

Navrhněte dětem, aby popsaly jeden den z deníku osoby (buď sebe sama nebo někoho jiného), žijící ve světě, kde je riskování zakázáno.

Je tato osoba spokojena se svým životním stylem?

Pokračujte tím, že děti vyzvěte, aby si teď představily svět, kde naopak lidé po celou dobu riskují. Jak by vypadala stránka o jednom dni z deníku člověka, který by v takovémto světě žil? Považoval by svůj životní styl za uspokojující?

Vyzvěte děti, aby si vzpomněly na situaci, kdy ony samy riskovaly a zvládly to (např. plavání bez kruhu, ježdění na kole, ztracení se rodičům).

Rozpracujte s dětmi osobnostní schémata. K tomu je nezbytně nutné ptát se dětí na jejich postoj k riziku. Riskují? Rády, nebo nerady?



Mám rád, když to jiní lidé  
zkusí jako první.  
Vždycky přemýšlím  
o nebezpečí.



Záleží na tom, co to je za  
riziko.  
Rád vím, co se může stát.



Lidé si myslí, že jsem  
šikovný.  
Je to bezvadné, když  
jsem úspěšný.

Vyzvěte děti, aby ilustrovaly,  **která rizika lákají**, nebo naopak  **která zastrašují** – příklad mohou hledat v nejrůznějších časopisech, novinách či knihách. Schémata lze spojit s literaturou, historií, vědeckými objevy i běžnými situacemi.

Děti mohou vypátrat lidi, kteří sami sebe nevnímali jako riskující, ale byli tak označeni okolím po absolvování nějaké rizikové situace (např. pomohli jinému člověku, zabránili katastrofě, bojovali za nějaké ideály, pomáhali při neštěstí). Vyzvěte děti, aby se podívaly na osobnostní schéma a řekly, kam by umístily sebe sama. Je možné, že to bude v jednom bodě schématu v jedné situaci a v jiném bodě jiné situace? Navrhněte dětem různé situace a ptejte se jich, jak by v nich reagovaly. Zařadte sem situace, ve kterých jsou přemlouvány k experimentování s cigaretami, alkoholem, ředidly nebo jinými rizikovými látkami, či drogami.

Zdůrazněte dětem, jak je nutné, aby byly schopny odhadnout možná rizika. Zdůrazněte důležitost:

- znalosti maximálního množství informací
- schopnosti prosadit svůj názor
- dobrého pocitu z toho, že mám schopnosti a dovednosti překonávat rizikové situace

### • Aktivita 3: Zjišťování rizika

Požádejte děti, aby udělaly seznam možností, kde a jak mohou zjistit informace o rizicích spojených se všemi druhy návykových látek. Např.:

- seznamuj se s informacemi o drogách
- poslouvej, co ti tví učitelé, rodiče i přátelé o drogách říkají
- sleduj osvětové programy v televizi
- všímej si reklam v novinách, televizi či na plakátech a letácích
- poslouvej, co ti říkají starší děti
- poslouvej, co ti říká tvůj kamarád
- poslouvej, co ti říkají ostatní lidé
- mohl bys vidět lidi užívající drogy
- mohl bys riskovat vyzkoušením některé drogy sám, získat tak vlastní zkušenost
- mít svůj vlastní názor na drogy a další názory ignorovat.

Vyzvěte děti, aby v malých skupinkách nebo jednotlivě udělaly seznam a seřadily položky podle pořadí důležitosti. Zároveň by měly být schopny ostatním vysvětlit, proč je vybraly i jejich pořadí.

● **Aktivita 4: Proč je obtížné dodržovat pravidla?**

Vyzvěte děti k zamyšlení nad pravidlem: „Drž se dál od nebezpečí.“ – „Vyhýbej se nebezpečí.“

Požádejte děti, aby mluvily o tom, kdy by mohly být sváděny k porušení tohoto pravidla a proč.

Například by je mohly porušit:

- protože jsou odvážné
- protože to dělají všichni ostatní
- v nepředvídaném případě
- když se snaží někomu pomoci
- když před někým/něčím unikají
- protože to dělají ostatní a nebyli při tom nikdy přistiženi
- z legrace
- protože to podle nich není nebezpečné
- protože někdo říká, že je to hloupé pravidlo
- protože o tom nepřemýšlely a udělaly to nešťastnou náhodou

Požádejte děti, aby použily svá měřítka na míru nebezpečnosti v určitých situacích. Zeptejte se jich:

- jaké nebezpečí hrozí při překročení tohoto pravidla
- co je ta nejhorší věc, která by se mohla stát
- proč byste dodržovaly/nedodržovaly toto pravidlo?

Vyzvěte děti, aby zopakovaly tuto aktivitu, a tentokrát prozkoumaly situace, při nichž je známo, jak se mají chovat, ale není to nikde dopodrobna vypsáno.

To by dětem mohlo poskytnout příležitost:

- prozkoumat situace, kde je možné užívání cigaret, alkoholu, neznámých látek nebo ilegálně získávaných drog
- podívat se na důvody, proč mohou být lidé lákáni k překročení pravidel
- odhadnout riziko v každé situaci a předpovídat svá vlastní rozhodnutí
- procvičovat způsoby jednání, které by jim v těchto situacích mohly pomoci

● **Aktivita 5: Co mi pomáhá dodržovat pravidla?**

Vyzvěte děti, aby si představily příležitosti, při nichž by si mohly samy pomoci, nebo by pomáhaly dodržovat pravidla.

Posuďte tento seznam a zjišťujte, co je pro děti obtížné převést do praxe:

- říct: „Ne, já nechci riskovat!“
- zůstat s přáteli, kteří mě podpoří
- zjistit fakta o drogách a jejich možných účincích na organismus
- pochopit, co se děje, a umět se tomu vyhnout
- jít pryč
- někomu to říct

Navrhněte dětem, aby si promyslely situace v odlišných prostředích, například na školním hřišti, na ulici, v mládežnickém klubu, doma, v partě, o samotě. Děti mohou tyto situace pochopit zejména:

- přehráváním rolí
- vytvořením humoristického seriálu, užívajícího mluvicí bublin a psaných komentářů
- kreslením nebo malováním různých situací.

Získané dovednosti společně sdílejte a kriticky je posuzujte. Zdůrazněte důležitost sdílení vlastních zkušeností s ostatními, s rodinou, s přáteli a jinými dospělými.

V této fázi by bylo možné prozkoumat, jak je v některých skupinách důležité být dobrým příkladem pro mladší děti, a schopnost vysvětlit jim pravidla týkající se drog a rizik s nimi souvisejících.

**Vyzvěte děti, aby si vzpomněly na druhy varování ve vztahu k některým drogám. Která varování mají v úmyslu šokovat nebo vyděsit lidi? Která varování vysvětlují rizika? Proč tato varování některé drogy nemají? Které výstrahy považují děti za nejvíce působivé? Které by mohly působit na mladší děti?**

Požádejte děti, aby vymyslely plakát pro třídu sedmiletých školáků.

## KOUŘENÍ A PŘEMLOUVAČI

### • Aktivita 1: Jaká jsou varování před kouřením?

Požádejte děti, aby uspořádaly soupis varování, která jsou vytištěna na reklamách na cigarety a zapsaly, kde jsou tyto reklamy většinou k vidění (například na plakátech, billboardech, v časopisech, v televizi).

Prohlédněte si a rozřídte tato varování na:

- ta, která informují o nenarozených dětech
- ta, která informují o riziku nemoci
- ta, která se zmiňují o smrti
- ta, která poskytují informace a čísla
- ta, která je neposkytují.

Zároveň by bylo zajímavé rozdělit reklamy na ty, které ukazují cigarety nebo krabičky cigaret, na ty, které je neukazují a na ty, které obsahují skrytou zprávu. Reklamy a výsledky zkoumání dětí mohou být předvedeny podle posloupnosti, například od důrazně varujících k těm méně varujícím.

Vyzvěte děti, aby se vypořádaly s těmito otázkami:

**„Jestliže existují varování, proč lidé začínají s kouřením? Proč pokračují v kouření? Proč je pro ně obtížné přestat?“**

Odpovědi mohou obsahovat následující tvrzení:

Protože

- si myslí, že je to dospělácké
- neznají fakta
- si myslí, že jim to pomůže vypadat lépe
- jsou zvědaví, jaké to je
- vidí jiné lidi, jak se tím baví
- se stali závislými
- jim to chutná
- je jiní lidé přemlouvají
- nevěří, že jim to ublíží
- se nezajímají o to, co bude dál.

● **Aktivita 2: Co je to kouření?**

Vyzvěte děti, aby se pokusily mimozemšťanovi vysvětlit, co je to kouření. Toto sdělení by mělo obsahovat:

- ilustrovaný popis cigarety a krabičky cigaret (včetně zdravotního varování)
- zprávu o tom, jak jsou cigarety propagovány, prodávány a kupovány
- vysvětlení zákazu prodeje dětem
- proč lidé kouří a proč je pro ně obtížné přestat
- jaké pomoci mohou kuřáci využít.

Vyzvěte děti, aby navrhly vzkazy pro ostatní děti, které mohou být lákány k experimentování s kouřením. Připomeňte varování na cigaretových krabičkách, soustřeďte se na negativní důvody pro odmítnutí kouření. Myslí si děti, že je tento druh varování účinný? Navrhněte dětem, aby hledaly pozitivní důvody proč nekouřit a zahrnuly je do svých vzkazů. Například:

- Nekuřáci nepáchnou.
- Nekuřáci nejsou tolik náchylní k plicním onemocněním.
- Nechme kouřit komíny – nepřipojujme se k nim.

● **Aktivita 3: Škola a kouření**

Zajistěte si spolupráci vedení školy a spolu s dětmi proveďte ve škole výzkum, který se věnuje problematice kouření. Děti by měly hledat odpovědi na následující otázky:

- Má naše škola „strategii proti kouření“?
- Jak jsme s ní my i ostatní lidé ve škole seznamováni?
- Kde je ve škole povoleno kouření?
- Jsou někde ve škole vyvěšena varování o škodlivosti kouření?
- Přestal někdo kouřit? Jak to dokázal?

Další částí průzkumu může být dotazování v rodinách žáků, kdy děti zjišťují:

- proč někteří lidé vůbec nezačali kouřit
- proč někdo začal kouřit velmi brzy a po pár prvních pokusech toho nechal
- proč někdo začal kouřit brzy a někdo později
- proč někdo dokázal přestat kouřit, a někdo ne.

Ze získaných odpovědí může učitel odvodit možné zkušenosti dětí s kouřením.

#### • Aktivita 4: Kouření a přemlouváči

Vyzvěte děti, aby vytvořily podle svých představ a zkušeností robota – přemlouváče, který se je snaží zlákat k nepravostem. Ukažte dětem, jak je snadné takového „robota“ rozpoznat. Naučte je přemlouváče rozeznat podle určitých znaků.

Děti si ve dvojicích nebo menších skupinách zkouší rozhovory s imaginárním přemlouváčem, který jim nabízí cigarety, alkohol, neznámé látky, případně ilegálně získané drogy.

„**Obrázek**“ – svědce je běžného vzhledu, chová se ke každému přátelsky, říká: „Každý to má rád.“ Požádejte děti, aby do bublin obrázku navrhly různé možné nabídky přemlouváče. Upozorněte děti na signály, které prozrazují takového člověka. Ukažte jim, jak se mohou bránit.

Společně přemýšlejte, kde všude by takoví lidé mohli být, a zda nejsou například:

- mezi lidmi z jejich blízkého okolí
- mezi lidmi, které vidí v médiích
- mezi protagonisty reklam.

Promluvte si s dětmi o tom, jakým způsobem by je mohli potencionální přemlouváči navádět a lákat. Pokuste se pod tímto úhlem podívat na modely chování, které vám nabízejí doma, spolužáci ve škole, popové hvězdy, hrdinové, sportovní hvězdy, hrdinové TV seriálů. Ptejte se děti:

- co se jim líbí na jejich životním stylu
- pro jaké vlastnosti je obdivujeme
- proč jsou někteří z nich odpůrci konzumace drog

#### • Aktivita 5: Jak vidím sám sebe?

Vyzvěte děti, aby z nejrůznějších časopisů vystříhaly obrázky různých lidí. Charakteristiky těchto fotografií by měly být jasné. Sesbíraný materiál dejte na nástěnku a poté společně vyhodnocujte, jací asi tito lidé jsou.

Tato činnost by měla dětem pomoci při jejich sebeidentifikaci. Vaším úkolem je pomoci jim charakterizovat portréty, například:

- zdravý
- poblehlý
- šťastný
- ustaraný



- smutný
- oddaný
- rozrušený
- naštvaný
- laskavý
- veselý

Vyzvěte děti, aby se na základě pozorování těchto tváří pokusily odhadnout, v jakém sociálním prostředí a jakým životním stylem tyto osoby nejspíš žijí. Navrhňte dětem, aby namalovaly či popsaly svou podobu po deseti letech. Zabývejte se tím, jak se tyto představy liší od jejich aktuální podoby.

• **Aktivita 6: Snaží se všichni přemlouvači poškodit náš život?**

Vyzvěte děti, aby se zabývaly nejrůznějšími reklamními materiály propagujícími zdravý životní styl. Může se jednat o časopisy pro fitness, letáčky z lékáren, reklamní časopisy, televizní spoty a podobně. Ptejte se dětí na to, co si představují pod pojmy jako:

- zdravá výživa
- cvičení
- péče o dítě
- osobní hygiena
- dobré vztahy
- zdravé srdce
- zdravé těhotenství
- rodičovství
- péče o zdravý chrup
- zdravý životní styl

**PODPOŘTE VŠE POZITIVNÍ!**



## 2 JAK CHRÁNIT SÁM SEBE

### ZÁKLADNÍ SCHÉMA KAPITOLY II.

- **Věk: 5–7 – let v nejjednodušší formě vzhledem k věku dětí**

#### Změny ve vnímání bezpečí u dětí:

- nejvíce se bojíme fantazijních postav, dopravního provozu, věcí v okolí domu a zlých lidí
- myslíme si, že nejlepší způsob, jak zůstat v bezpečí, je schovat se, utéct pryč, dívat se doma na televizi, zůstat s maminkou a mít zamčené dveře
- je to maminka a tatínkova starost zajistit nám bezpečí

#### Návrhy obsahu programů:

Jak se jmenuji? Kde bydlím? Kdo je doma? Čí je to starost zajistit nám bezpečí? Jak jim při tom mohu pomoci? Kde si mohu bezpečně hrát? Která místa jsou bezpečná? Která místa jsou nebezpečná? Kteří lidé jsou bezpeční? Smím si pro sebe nechat všechna tajemství? Co je skutečné tajemství a co jen „jako“? Kdy mohu požádat o pomoc? Proč se na mne dospělí zlobí, když se dostanu do nebezpečné situace? Jak se stávají nehody?

#### Jazykové dovednosti:

- mluvení, naslouchání, čtení, psaní, popisování, poznání a pojmenování, znamenávání a ujasňování

#### Obecné dovednosti:

- pozorování, empatie, hry ve třídě, rozhodování, usuzování, zajištění bezpečí

- **Věk: 8–11 let**

#### Změny ve vnímání bezpečí u dětí:

- umíme sestavit seznam nebezpečných objektů a míst
- víme, že můžeme zapříčinit nehodu
- největším nebezpečím je doprava a cizí lidé
- jsme si vědomi toho, že máme přecházet ulici na bezpečných a k tomu určitých místech.

### **Návrhy obsahu programů:**

Kde bydlím? Jaké je telefonní číslo domů? Kdo ví, kde právě teď jsem? Kam jdu? Jak dlouho bude cesta domů (do školy) trvat? Kdo a jak mi může pomoci? Kde jsou bezpečná a nebezpečná místa?

### **Jazykové dovednosti:**

– mluvení, poslouchání, čtení, psaní.

### ● **Věk: 12–15 let**

#### **Změny ve vnímání bezpečí u dětí:**

- umíme už obecně mluvit o tom, jak si zajistit bezpečí
- spojujeme své chování s bezpečností
- vnímáme čichání lepidel, pití alkoholu, nezákonné užívání léků, davové chování (psychózu) a vandalismus jako riziko
- jsme informováni o tom, že přátelé nám mohou poskytnout oporu, ale mohou na nás vyvíjet i nátlak
- umíme využívat svých dovedností přemýšlet, znalostí pravidel a informací o druhých lidech
- cítíme se být odpovědní za mladší děti
- učíme se, že my sami jsme odpovědní za svoji bezpečnost

### **Návrhy obsahu programů:**

Kdo jsou mí přátelé? Jak se mohu co nejrychleji spojit s domovem? Jak mám oznámit nehodu a nezpanikařit? Komu mohu důvěřovat? Co může ovlivnit mé rozhodování? Proč může alkohol způsobit nehodu? Proč mají různé skupiny různá pravidla? Kdo je oprávněn dotýkat se mého těla? Kdy mohu říct ne? Proč lidé používají výhrůžky a sliby, aby na mne vyvíjeli nátlak? Proč jde zodpovědnost ruku v ruce s nezávislostí a svobodou?

### **Jazykové dovednosti:**

– mluvení, poslouchání, čtení, psaní, zaznamenávání, shromažďování informací, zobecňování, třídění, vytváření hypotéz, ověřování a přezkušování, oceňování, prezentace, interpretace zjištění.

### **Obecné dovednosti:**

– empatie, pozorování, napodobování pod tlakem, osobní zodpovědnost, hraní rolí, předvídání, skupinové dovednosti.

### **Témata pro jednotlivé věkové skupiny dětí jsou zaměřena:**

- na sebe samého – „na mne“
- na domov
- na venkovní prostředí
- na lidi
- na blízké lidi
- na vlastní odpovědnost a rizika

## ÚVODNÍ AKTIVITA

### 1. Oslovení dětí:

Ahoj. Je fajn, že jsme tady všichni v pořádku. Chtěl/a bych se s vámi dnes zamyslet nad tím, které věci nebo kteří lidé by nás mohli ohrozit, a také nad tím, co byste měli dělat, abyste byli v bezpečí doma i venku. Zatím mi o tom nic neříkejte, jen se nad tím zamyslete. Nechte si své nápady pro sebe, dokud nebudete připraveni malovat nebo psát.

### 2. Vyzvěte děti, aby kreslily a psaly odpovědi na otázky:

- jak a před čím/kým se chrání venku
- jak a před čím/kým se chrání doma.

3. Na závěr dětem připomeňte, že každou kresbu by měl doprovázet komentář.

4. Zdůrazněte dětem, že neexistují dobré či špatné odpovědi, všechny nápady jsou správné. Obrázků či textů mohou děti vytvořit neomezené množství.

5. Na každém archu musí být uveden věk a pohlaví dítěte.

6. Nenapovídejte dětem možná rizika, nebezpečná místa nebo osoby, nezmíňujte se o nedávných nehodách.

7. Nenechávejte děti nahlas komentovat své výtvary ani klást otázky.

### Já a moje vyprávění

Pokyny pro děti:

1. Nakreslete osoby, které jsou pro vás zvláštní. Pokud můžete, napište dolů, které to jsou. Jestli to neumíte napsat, pošeptejte mi to a já vám to napíšu.

2. Nakreslete, co byste udělali, aby tito lidé byli šťastní a opět to popište.

Následující otázky nejsou vhodné pro všechny děti, sami musíte zvolit, pro koho ze skupiny (třídy) jsou vhodné:

3. Jaká je pro vás nejšťastnější situace, na kterou si dokážete právě teď vzpomenout? Napište ji; pokud neumíte psát, já vám pomohu.

4. Jaká je pro vás nejšmutnější situace, na kterou si právě teď dokážete vzpomenout? Napište ji; pokud neumíte psát, já vám pomohu.

5. Napište, co máte nejraději na svém nejlepším kamarádovi.

6. Napište, co na vás má nejraději váš nejlepší kamarád.

7. Co všechno mohou lidé udělat, abyste byli šťastní?

## STRATEGIE A AKTIVITY ZAMĚŘENÉ NA TŘÍDU PRO VĚK 5–7 LET

### ZAMĚŘENO NA MNE

- **Aktivita 1: Kdo jsem? Kde bydlím?**

Děti mohou říkat, kdo jsou a kde bydlí prostřednictvím mnoha třídních aktivit. Ve třídní hře může téma hostů pomoci dětem říci, kdo jsou, odkud přišly a kde byly. Podobně je možné hrát si na lékařskou ordinaci nebo na telefonické objednávání věcí.

Můžete dětem pomoci vytvořit kartičky s jejich jménem a adresou, které budou nosit stále u sebe.

Dejte dětem za úkol, aby nakreslily své domovní dveře a výrazně na ně napsaly velikou číslici svého domu.

Formou pohádky můžete vyzvat děti, aby odpověděly na otázku „Kdo jsi? Kde bydlíš?“: Hloupý Honza: Jmenuji se Honza a bydlím v chaloupce u lesa.

Drak: Já jsem Drak–Mrak a bydlím v jeskyni. Já: Jmenuji se... a bydlím...

- **Aktivita 2: Kde jsem? Kam jdu?**

Nechte děti namalovat obrázky situací, kdy budou na různých místech, v různém čase a v různém oblečení dělat různé věci. Zeptejte se jich, kde jsou, nebo kam jdou a co dělají, např.:

- jsem doma v posteli
- jsem na cestě do obchodu
- jsem u babičky a dědečka
- jsem na školním hřišti
- jsem na cestě domů.

Napište odpovědi dětí do bublin a přidejte je k jejich obrázkům. Povídejte si s dětmi o tom, jak je důležité vědět, kam jdou a kde jsou, jak požádat o pomoc; aby se netoulaly samy ani s nikým cizím.

• **Aktivita 3: Co mám dělat, když se ztratím?**

Promluvte si s dětmi o tom, jak se cítily, když se ony samy, nebo někdo, koho znají, ztratil.

Navrhňte, aby namalovaly nebo popsaly místo, kde se ztratily. Potom mluvte o tom, co se stalo a kdo jim případně pomohl. Byl to někdo, koho znaly, nebo šlo o zcela neznámou osobu? Promluvte si s dětmi o bezpečných způsobech, jak požádat o pomoc na ulici, v obchodě, na parkovišti nebo na zastávce.

**Ztratili jsme se a toto jsou naše příběhy:**

Martínek se ztratil v hypermarketu. Prodavačka ho vzala do náručí a našla jeho maminku. Tomáš se ztratil poblíž domu. Našel ho jeho starší bratr. Katka se ztratila ve škole a našla ji paní kuchařka. Anička se ztratila na trhu, zeptala se na cestu hodné paní s dětmi. Jana se ztratila ve městě. Policista ji vzal na policejní stanici a počkal tam s ní na tatínka.

Na základě těchto příběhů můžete:

- identifikovat bezpečné lidi v našem okolí; promluvte si o tom, jak je poznáme a požádáme o pomoc
- mluvit o „bezpečných“ lidech – jak vám mohou pomoci a jaká jsou omezení jejich pomoci
- mluvit o možných nebezpečích od cizích, nebo i známých lidí, kterých se bojíme
- varovat děti před lidmi, kteří říkají: „Ztratil jsem se.“ nebo „Ztratil se mi pes.“ jako trik, kterým chtějí odvést dítě pryč.

Je důležité umět říci: „Ne, nemohu vám pomoci.“, „Půjdu a někoho se zeptám.“

## ZAMĚŘENO NA DOMOV

• **Aktivita 1: Co je to doma?**

Chceme-li mluvit o tom, co může být doma nebezpečné, je vhodné začít s domácím vybavením. Nejdříve mluvte o tom, k čemu je vybavení dobré a užitečné, ale také o tom, jak může být případně nebezpečné. Děti mohou přemýšlet o věcech u nich doma, díky nimž jsou v teple, cítí se pohodlně a v bezpečí.

„Co je u nás doma? Okna na dívání se ven. Dveře, kterými se přichází a odchází. Topení, kamna, aby nám bylo teplo. Lidé, kteří na tebe dávají pozor. Židle na sezení. Sporák na vaření. Postel na spaní. Příbory, abys mohl jíst. Světlo. Televize na dívání. Hračky na hraní. Skříň, do které se dává oblečení.“

Povídejte si s dětmi o tom, proč je vybavení domova dobré a užitečné. Jaké by to bylo bez dveří, oken, televize nebo lidí? Jak mohou být tyto věci nebezpečné? Jak se můžeme chránit, aby nedošlo k nějaké nehodě? Mluvte s dětmi o místech, kde může doma dojít k nehodě – např. na schodech, v kuchyni, v koupelně, v obývacím pokoji ap.

Řekněte dětem, aby vyhledaly v časopisech obrázky míst, kde se dá hrát, či obrázky hrajících si dětí. Potom je společně rozdělte do kategorií:

- bezpečné místo na hraní
- nebezpečné místo na hraní.

Děti také mohou nakreslit vlastní obrázky bezpečných míst na hraní a následně říct, proč si myslí, že jsou ta místa bezpečná. Mohou také nakreslit samy sebe, jak si samy nebo s kamarády hrají na různých místech, a říct, co to znamená hrát si bezpečně.

## ZAMĚŘENO NA VENKOVNÍ PROSTŘEDÍ

### • **Aktivita 1: Co je dobrého na mém okolí?**

Zkoumejte s dětmi všechna místa, kam si chodí hrát, která navštěvují a jinak užívají ve svém okolí. Mluvte s nimi o tom, kam chodí, kdo chodí s nimi, kdo se jim věnuje, co dělají, co mají a nemají rády při pobytu venku, co je na tom baví, co jim připadá zajímavé, podněcující, nudné, co je trápí a z čeho mají strach. Vyzvěte děti, aby hovořily a nakreslily obrázky na toto téma: „Chodíme ven. Co můžeme vidět kolem sebe?“

Zkoumejte s dětmi všechna možná nebezpečí a rizika, se kterými se mohou setkat při svém pobytu venku a zkoumejte, co děti vnímají jako nejvhodnější způsob bezpečného chování.

### • **Aktivita 2: Jak dochází k nehodám?**

Vyzvěte děti, aby hovořily, kreslily a psaly o běžné malé nehodě s důrazem na to, co ji způsobilo. Mnoho malých dětí věří, že příčiny nehod spočívají spíše v objektu samotném, než v aktivitě dítěte: „Auto nás přejede.“ – „Oheň nás popálí.“

Je proto důležité malým dětem vysvětlit, že některé nehody jsou způsobeny chováním dětí, jiné aktivitami druhých lidí. Počítejte, kolikrát děti obviní sebe, kolikrát někoho jiného a kolikrát objekt samotný.

Nyní nastala vhodná doba pro to, abychom dětem připomněli nebezpečí, ke kterým dochází při pokusech napodobovat chování skutečných nebo smyšlených hrdinů vystupujících v televizi.

Zeptejte se dětí, jaké znají způsoby chování k zachování svého bezpečí na různých místech. Vyzvěte je, aby nakreslily samy sebe na bezpečných místech, jako je hřiště, obchody, nákupní středisko, cesta ze školy, okolí silnice, v autě, v autobuse.



## ZAMĚŘENO NA LIDI

### • Aktivita 1: Kteří lidé jsou pro mne důležití?

Vyzvěte děti, aby mluvily, popsaly se, nakreslily a oblékly jako někdo, kdo je pro ně důležitý.

Většina dětí si vybere někoho z rodiny nebo ze školy, komu věří nebo koho obdivují, s kým se cítí v bezpečí a má k němu důvěrný vztah.

Zkoumání pozitivních pocitů důvěry, bezpečí a toho, co obsahují (a neobsahují) může být dobrým způsobem, jak můžeme děti učit rozlišovat mezi důvěryhodnými a nedůvěryhodnými lidmi. Vyzvěte děti, aby hovořily, kreslily a psaly (s vaší pomocí) o tom, jaká je jejich představa o důležitých lidech, jak tyto lidé vypadají a jak se poznají mezi ostatními lidmi; co pro ně důležití lidé dělají a říkají nebo nedělají a neříkají.

To vše může být základem pro diskusi dětí o různých způsobech, jak lidé dávají najevo, že někoho mají rádi a pečují o něho. **Dětem, kterým někdy vadí, když je někdo objímá, líbá nebo se jich dotýká nebo dětem, které se bojí, nebo jsou týrány, mohou tyto aktivity pomoci hovořit o jejich pocitech a potřebách.**

Kdy je důležité nebo vhodné říci „ne“ v různých formách:

„Prosím, nedělej to.“ – „Nemám to rád.“ – „Raději bych to nedělal.“ – „Nechci.“ Diskutujte v malé skupině nebo v situacích „z očí do očí“. Je důležité, aby si rodiče a rodina byli vědomi příčin, proč se dítě zabývá tímto tématem.

## ZAMĚŘENO NA BLÍZKÉ LIDI

### • Aktivita 1: Co dělají naši blízcí lidé a jak se k nim chováme?

Vybídněte děti, aby nakreslily samy sebe, když odpovídají „ano“ – „ne“ doma, ve škole, v sousedství. Požádejte je, aby vám vysvětlily, na jakou žádost nebo dotaz odpovídají kladně a na co záporně.

**Tato aktivita napomáhá vytvořit vhodnou příležitost k povzbuzování dětí mluvit o věcech, které se jim nelíbí nebo kterých se bojí.**

Patří k činnostem, které dětem pomáhají naučit se rozeznávat, co je nebezpečné a jak si vybudovat své vlastní bezpečí. Zároveň je učí zodpovědnosti za sebe sama.

### • Aktivita 2: Kdy mi moji blízcí způsobují starost?

Zeptejte se dětí, co jim dělá starosti u jejich blízkých a způsobuje, že se tak necítí bezpečně. Doplnění věty „**Moji blízcí mi dělají starosti, když...**“ mohou zahrnovat:

- nechají nás v péči někoho jiného
- pošlou nás do postele
- řeknou nám, abychom šli pryč

- škádlí nás
- straší nás nebo nám vyhrožují
- přecházejí silnici na nesprávném místě
- nechávají nás samotné

Na všechny odpovědi reagujeme a doplňujeme je společně s celým kolektivem.

## STRATEGIE A AKTIVITY VE TŘÍDĚ PRO VĚK 8-11 LET

### ZAMĚŘENO NA MNE

#### • Aktivita 1: Kdo jsem a kde žiji?

Děti by měly být schopny říct, kdo jsou a kde žijí. Cvičit můžeme například ve hře na „poštu“. Založte poštu v „hracím“ koutku a pomozte dětem psát a třídit dopisy, pohlednice a balíčky, které jsou určeny jim samotným a lidem z okruhu školy.

Na mapě městské části s jasně označenými ulicemi, domy a obchody mohou děti natrénovat nejen to, aby dokázaly najít, kde bydlí, ale také to, aby našly další bezpečné cesty, jak se dostat z domova na různá místa a zpět.

#### • Aktivita 2: Čeho bych se měl vyvarovat?

Vyzvěte děti, aby přemýšlely o věcech, o kterých si myslí, že by se jich měly vyvarovat.

Navrhněte jim, aby tyto věci namalovaly a popsaly. Obrázky pak společně roztrídíte pod nadpisy „skutečné“ a „neskutečné“, případně na „věci“, „lidi“ a „místa“, které pak ještě můžete rozdělit na skutečné a neexistující.

VĚCI:	LIDÉ:	MÍSTA:
nože nůžky horká konvice vysoká zeď oheň duchové vlkodlaci	rváči čičači ti, kteří mne obtěžují vandalové kosmonaut ti, kteří mne okřikují násilníci	silnice železnice řeka staré opuštěné budovy kůlna noční park lesní cesta

Pokuste se s dětmi přijít na to, proč se některých míst, věcí a lidí obávají. Děti by měly umět rozlišovat mezi riziky, která si mohou způsobit samy (hra s nebezpečnými věcmi) a riziky zapříčiněnými jinými lidmi (zneužití, násilí).

• **Aktivita 3: Jak zůstat v bezpečí?**

Vyzvěte děti, aby prozkoumaly svůj seznam možných nebezpečí a zeptejte se jich, jak by se zachovaly na různých místech a v různých situacích. Zaměřte se na to, jak vypadají dětské strategie, zda jsou pozitivní („udělal bych“) nebo negativní („nechodil bych“). Zdůrazněte, jak je důležité, aby mluvily o svých pocitech, úzkostech, sdílení těchto věcí. Ujistěte je, že se jim nikdo nebude smát nebo jim nevěřit, pokud budou v nesnázích. Zkoušejte hledat správná slova k popsání jejich pocitů (mohou to zkusit i pomocí pantomimy nebo nějaké dramatické hry).

Vyzvěte děti, aby namalovaly svůj kruh pocitů nebezpečí.



**ZAMĚŘENO NA DOMOV**

• **Aktivita 1: Co nejraději dělám?**

Proberte s dětmi, co nejraději dělají v místnosti – doma, na návštěvě a tam, kde si běžně hrají. Můžete s dětmi sestavit skládku složenou z kreseb a textů, které ukazují, jak se děti baví v místnosti a popisují, kde se baví, co dělají, kdo je s nimi a kdy se tak děje. Udělejte s dětmi seznam všech míst, kde si hrají.

Požádejte je, aby vám řekly, která místa a způsoby hraní jsou nebezpečné. Pobídněte děti, aby povídaly o tom, kde a jak může dojít k nehodě a zaměřte se na to, co mohou způsobit ony samy, co mohou udělat ostatní a jak je mohou druzí přesvědčit, aby udělaly něco, co může způsobit nehodu.

Povídejte si s dětmi o činnostech, které by rády prováděly, ale mají je zakázány provádět doma nebo na návštěvě. Zeptejte se jich na zakázaná místa, která by chtěly prozkoumat a na to, co by je na těchto činnostech a místech nejvíce bavilo. Je to vzrušení, nebo pocit dospělosti?

Zeptejte se, proč jim dospělí tyto činnosti nechtějí povolit.

Je to proto, že:

- ta věc patří někomu jinému
- si myslí, že by si mohly ublížit
- si myslí, že by to poškodily
- je to nebezpečné
- musí nejprve vyrůst
- jsou ještě moc malé
- si myslí, že neví, jak se to dělá

Proberte s dětmi místa venku, kde mohou najít vyvěšená bezpečnostní pravidla, o kterých rozhodli jiní lidé (např. v parku, u jezera a řek, na sloupech elektrického vedení, výtazích, staveništích a hřištích). Promluvte si o tom, jaké jsou důvody pro dodržování těchto pravidel a jaká rizika hrozí, pokud se nedodrží.

### ● **Aktivita 2: Jak se mohu zlepšit?**

Povídejte si s dětmi o věcech a činnostech, které se učí a ve kterých se zdokonalují doma, ve škole či někde jinde. Vyzvěte děti, aby doplňovaly věty typu: „Plavání může být nebezpečné, pokud...“ nebo „Vaření může být nebezpečné, jestliže...“ Projděte s dětmi, jak se v těchto činnostech zlepšují. Je to prostě jen tím, že jsou starší či větší? Děti si mohou vybrat jednu dovednost, v níž by se mohly zlepšit, a přemýšlet, jak toho dosáhnout a kdo by jim mohl pomoci. Povzbudte je ve stanovení cíle a požádejte přátele a rodinu, aby děti v dosahování tohoto cíle podporovali.

## **ZAMĚŘENO NA VENKOVNÍ PROSTŘEDÍ**

### ● **Aktivita 1: Kde jsou nejlepší místa na hraní?**

Vyzvěte děti, aby popsaly místa, která je přitahují v prostředí, kam chodí, nebo kde pobývají se třídou, s přáteli, s rodinou nebo dospělými či samy. Co dělá tato místa legračními, napínavými nebo vzrušujícími? Co tam dělají, kdy tam chodí, kdo je hlídá? Prohlédněte s dětmi, co tato místa dělá bezpečnými, riskantními, nebezpečnými. Zdůrazněte, že je důležité znát a dodržovat bezpečnostní pravidla.

Vyzvěte děti, aby si udělaly knihu, kde budou ony samy v některých potenciálně nebezpečných situacích a budou se řídit podle pravidel. Mohou do ní přidávat obrázky z různých časopisů, fotografie, informační letáky organizací zabývajících se ochranou a další materiály k tématu bezpečí.

Děti rovněž mohou taková místa navštívit a vylepit tam bezpečnostní pravidla, například na školním hřišti, na ulici, u semaforů, na zahradě, u opuštěných nebo zpustlých budov, u železnice a podzemní dráhy. To vše nám umožňuje soustředit se na typické rizikové lokality.

Nechte děti pracovat společně v malých skupinách. Mohou diskutovat nad

pravidly, která by pro ně měla platit. Potom by měly srovnat řadu odlišných pravidel. Zeptejte se jich, zda je, či není možné neustále myslet na všechna pravidla. Podpořte děti v tom, aby se snažily určit jedno nebo dvě pravidla, která si mohou stále pamatovat.

- **Aktivita 2: Jak se chovat na silnici bezpečně?**

Zabývejte se s dětmi pravidly dopravy. Požádejte děti, aby shromažďovaly obrázky z časopisů o dopravě a třídily je do různých kategorií, jako např. nákladní auta, osobní auta, tramvaje, traktory, autobusy.

Pomozte jim vymyslet a ilustrovat lidi a zvířata, kteří používají silnice, např. rodiny, děti, koně, řidiči, chodci, policie. Dalším krokem je popis různých prostorů, kde se doprava provozuje, např. silnice, ulice, chodníky, stezky pro cyklisty, vjezdy, parkoviště, zastávky, přechody pro chodce, semaforey, ostrůvky MHD či podzemní dráha.

Děti by mohly provést jednoduché pozorování dopravy v různém čase během dne. Vyprávějte si o tom, kdy a kde je pohyb v těchto místech bezpečný a kdy nebezpečný, a jaká důležitá pravidla se musí přísně dodržovat.

**Toto jsou nebezpečná místa:**

Např.:  
mosty, řeky, staré budovy, silnice...



**Toto je nebezpečné dělat:**

Např.:  
naklánět se z mostu, plavat v řece, běhat po silnici, jít s neznámým...



**Toto jsou nebezpeční lidé:**

Např.:  
tyrani, násilníci, ničitelé, „divní“ lidé...



**Toto je riskantní dělat, pokud nevíš, jak se to dělá:**

Např.:  
přecházet silnici, jezdit na kole, lézt po skalách...



## ZAMĚŘENO NA LIDI

### • **Aktivita 1: Kdo mi pomůže být v bezpečí?**

Vyprávějte si s dětmi o tom, co by dělaly, kdyby něco ztratily, nebo kdyby se ztratily ony samy. Využijte jejich zkušeností z takové situace, abyste si znovu připomněli možná nebezpečí související s přijetím pomoci od neznámých lidí. Zamyslete se společně nad tím, kdo nám pomáhá udržet se v bezpečí – máma, táta, rodina, přátelé, policie, požárníci, učitelé ap.

Prozkoumejte s dětmi role „takových“ pomocníků a ptejte se dětí, zda:

- je umí popsat
- je rozpoznají i tehdy, když nemají uniformu
- je jejich práce nebezpečná, a pokud ano, tak proč
- vědí, co tito lidé dělají v krizových situacích
- vědí, co dělají tito lidé proti tomu, aby nám někdo ubližoval.

Vyzvěte děti, aby reagovaly na to, co mohou udělat, aby pomohly těmto lidem a vzaly tak na sebe díl jejich práce a část zodpovědnosti za svoji bezpečnost.

### • **Aktivita 2: Kdo jsou lidé, kteří mne ohrožují?**

Je důležité proniknout do dětského vnímání lidí, které vidí jako ohrožující, a prozkoumat s nimi, jak je tito lidé mohou zranit, případně jak je můžeme rozpoznat. Mnoho dětí má výrazně stereotypizovanou představu lidí, se kterými mohou být v nebezpečí; většinou je taková představa založena především na vzhledu.

Vyprávějte si s dětmi o tom, jak můžeme o někom říct, že je nebezpečný. Zaměřte se přitom nejen na vzhled – ale i na to, co mohou tyto osoby říkat nebo dělat.

**Myslím si, že se musíme držet dál od:**

- 1. tyranů** (těch, kteří nás šikanují) – nutí nás dělat různé věci, udeří nás, berou si naše věci, vyhrožují nám
- 2. cizích, podivných lidí** – mohou nás zranit, unést nás, říkají nám: „Pojď se mnou; poslala mne tvoje maminka; pomoz mi najít psa...“
- 3. lidí, kteří nás obtěžují** – poroučí nám, stále se nás dotýkají, vyhrožují nám
- 4. vandalů** – dělají nepořádek, rozbíjejí věci, říkají: „Zkus to.“

Zabývejte se s dětmi také tím, jakou strategii by bylo nejlepší zvolit k řešení nebezpečných situací, např.:

- zůstat s lidmi, které znáš, máš rád a věříš jim
- nepřipojovat se k různým skupinám
- nekopírovat chování jiných dětí

## STRATEGIE A AKTIVITY VE TŘÍDĚ PRO VĚK DĚTÍ 12–15 LET

### ZAMĚŘENO NA MNE

#### • Aktivita 1: Co to znamená „být odpovědný“?

Požádejte děti o vysvětlení významu slova „odpovědnost“. Na začátek je požádejte, aby se zamyslely nad tím, co to znamená být zodpovědný za:

- mladší sourozence
- domácí zvířátko
- třídu, skupinu, družstvo
- přístroje
- místo
- své vlastní věci

Pomozte jim popřemýšlet o situacích, ve kterých mohou udržet své věci uklizené a v bezpečí, kdy se mohou starat o jiné lidi, kdy mohou udržovat pořádek, předcházet nehodám, dělat plány a rozhodnutí, dohlížet na ostatní a organizovat je. Společně pak diskutujte o tom, co jim na tom „být zodpovědný“ připadá dobré a jaké jsou případné nevýhody takového chování.

Vyzvěte děti k tomu, aby vysvětlily myšlenku „být zodpovědný sám za sebe“ a sledujte, zda používají stejné komentáře k výhodám a nevýhodám takového chování.

Požádejte děti, aby vytvořily seznam situací, kdy jim ostatní lidé řekli, že nejsou dost staré, aby byly zodpovědné. Proč je to tak, zvláště když se jedná o zachování jejich vlastního bezpečí? Mohou jmenovat různé situace, mezi něž mohou patřit každodenní problémy; od toho jít sám ven, vybírat si přátele, oblečení a volnočasové aktivity až po širší problémy, jako je kouření, pití alkoholu či řízení motorky.

Podporujte děti, aby se nad zodpovědností zamyslely a blíže také popsaly své pocity, které se k takovému chování váží. Požádejte je, aby jejich komentáře obsahovaly nadpis: „*To jsem já, když si přeji, aby za mne někdo převzal odpovědnost.*“ Zabývejte se potenciálně nebezpečnými situacemi a jejich možným řešením.



Zeptejte se dětí, jak by se cítily, kdyby je někdo požádal, aby převzaly zodpovědnost za:

- malé dítě, které nikdy předtím neviděly
- kolo, které by mohlo být vypůjčené nebo kradené
- nějaké cigarety, alkohol, tabletky.

Zeptejte se jich, co by udělaly, co by řekly, zda by převzaly odpovědnost, nebo by požádaly někoho o pomoc. Pokud by se na někoho obrátily, tak na koho, a proč. Pomozte dětem vysvětlit tyto situace s využitím hraní rolí a zamyslete se nad možnými problémy a následky.

● **Aktivita 2: Jak se cítím, když jsem v nebezpečí?**

Vyzvěte děti, aby nakreslily sebe sama, jak vypadají a jak se cítí, když jsou v nebezpečí.

Požádejte je, aby popsaly svoje pocity a aby napsaly, jak je zvládají. Je důležité, aby si děti uvědomily, že mnoho lidí, včetně dospělých, prožívá stejné pocity.

**Jak se cítím, když jsem v nebezpečí?**

- nemohu pořádně myslet
- bolí mě v krku
- je mi špatně od žaludku
- stojí mi vlasy
- cvakají mi zuby
- celý/celá se třesu
- potí se mi ruce
- cítím slabost v kolenou

**Co mám udělat?**

- Zhluboka dýchat, pokusit se klidně myslet.
- Řeknu si: klid, snažím se vypadat sebejistě, vzpomenu si, co jsem dělal/a...



Vyzvěte děti, aby se podělily o své zkušenosti a pocity ze zvládnání nebezpečných situací. Mluvte o tom, jaké pocity měly po úspěchu či neúspěchu v takových situacích.

Důležité je, že různí lidé s různými osobnostními rysy budou volit různé způsoby zvládnání situace. Pomůže nám, když budeme vědět, jaká je naše osobnost, jak asi budeme jednat a jaké dovednosti budeme používat.

Vyzvěte děti, aby se vžily do situace, kdy ztratily něco velmi důležitého. Co udělají? Jak budou reagovat? Bude to, co cítí, ovlivňovat jejich chování nebo šanci na nalezení věci? Promluvte si s dětmi o tom, jak by reagovaly v těchto situacích, kdy:

- jsou tlačeny k experimentu s nějakou neznámou či nebezpečnou látkou
- jsou někým sledovány, obtěžovány, týrány, napadány či terorizovány
- jsou separovány od kolektivu svých vrstevníků
- se bojí zkusit něco nového, ale ne nebezpečného.

Požádejte děti, aby napsaly své pocity či reakce na tyto situace. Pocity mohou být: vzrušenost, podrážděnost, utrápenost, vyděšenost, radost, frustrace, bezstarostnost, nátlak.

Mohou reagovat například takto:

- stál jsem na místě
- utekl jsem
- křičel jsem
- byl jsem rozmrzelý
- bědoval jsem
- ustoupil jsem
- řekl jsem „ano“
- řekl jsem „ne“
- choval jsem se asertivně
- volal jsem o pomoc
- riskoval jsem
- požádal jsem o radu
- neposlechl jsem radu

#### ● **Aktivita 3: Existuje nějaké pravidlo, jak se přestat cítit špatně?**

Mluvte s dětmi o rozdílu mezi psychickým a fyzickým zraněním. Mohou být určitá pravidla a dovednosti použitelné na ovládnání svých pocitů? Je důležité mluvit o pocitech, najít někoho, kdo nás vyslechne a pomůže nám znát slova pro popsání svých pocitů.

#### ● **Aktivita 4: Jak udržet rovnováhu?**

Vyzvěte děti, aby zkoumaly život toho, kdo se stále bojí o své bezpečí. Jak bude vypadat jeho životní styl? Požádejte děti, aby si na to ve skupinách zahrály, nebo to nakreslily a popsaly. Potom je požádejte, aby se zamyslely nad životním stylem toho, kdo nikdy nemyslí na riziko či nebezpečí. Jaký bude jeho životní styl? Opět to mohou předvést nebo nakreslit.

Společně se zamyslete nad tím, jak je pro osobní růst důležité udržení rovnováhy mezi těmito extrémny.

## ZAMĚŘENO NA VENKOVNÍ PROSTŘEDÍ

### • **Aktivita 1: Kde jsou má oblíbená místa?**

Vybídněte děti, aby sestavily, analyzovaly a uvedly výsledky mapování svých oblíbených míst venku. Můžete jim přitom pomoci otázkou „**Kdybych si mohl vybrat, kam bych chtěl jít tuto sobotu, šel bych...**“ Vyzvěte každé dítě, aby vám popsalo vybrané místo a odpovědělo na tyto otázky:

- kde je to místo
- kdo by byl s tebou
- co bys tam dělal
- jak by ses tam dostal
- je to místo, kam chodíš často, nebo je to nějaké nové místo?

Požádejte děti, aby spočítaly, kolik z nich si vybralo místa, která navštěvují často a kolik si naopak vybralo zcela nové místo.

### • **Aktivita 2: Jaká jsou pravidla a rizika na mých oblíbených místech?**

Vyzvěte děti, aby sestavily přehled svých oblíbených míst a zamyslely se nad tím, kde jsou nejvyšší rizika vzhledem k jejich bezpečnosti. Mohly by sestavit nějaké měřítko rizika (rizikoměr). Požádejte je, aby uvážily, jestli se rizikový faktor snižuje, když jsou:

- na nových místech
- samy
- s přáteli
- když jsou na procházce
- když je někdo někam veze.

Děti si mohou vybrat jedno populární místo v lokalitě a chápat, jak se mění riziko pro děti, které tam jsou s rodiči, přáteli nebo samy.

### • **Aktivita 3: Co bych udělal, kdyby se stalo něco nebezpečného?**

Vyprávějte si s dětmi, co si myslí, že by mohly udělat v nebezpečné nebo složité situaci.

Můžete se ptát, co by dělaly, kdyby:

- je skupina starších dětí naváděla něco šňupat, kouřit, pít, ochutnávat nebo zkoušet
- se je někdo pokoušel přesvědčit, aby se účastnily něčeho nebezpečného, hloupého, riskantního, sebedestruktivního nebo nepříjemného
- se je někdo pokusil přesvědčit, aby šly na nějaké zakázané, zamčené nebo nebezpečné místo, jako jsou například železniční trať, řeka nebo průplav
- někdo, koho dobře nebo vůbec neznají (případně se s ním necítí dobře) je vyzval, aby s ním šly nebo mu pomohly
- je někdo napadl nebo týral
- se některá z těchto věcí přihodila jejich kamarádovi a ony byly u toho

- jejich kamarád měl nehodu
- porušily pravidla a přišlo se na to (byly přistiženy).

Vyzvěte děti, aby pracovaly ve skupinách nebo individuálně, aby se vyjádřily kreslením, psaním, hraním rolí, jak si myslí, že by reagovaly ve zmíněných situacích. Tato aktivita je příležitostí pro zapojení rodiny pro zajištění bezpečnosti komunity, prostředí, zdraví a znalosti zdrojů rizik.

Děti mohou sestavit přehled takových pravidel, která užívají, když jsou s kamarády nebo samy, v různých částech dne apod. Mohly by se:

- podívat a mluvit s lidmi, kteří jsou na na určitých místech odpovědní za bezpečnost a zabývat se tím, co to vlastně pro ně znamená
- navrhnout pravidla pro místa, u nichž pravidla nejsou nebo nemohou být stanovena.

#### ● **Aktivita 4: Jak se dostanu někam mimo domov a zase zpátky?**

Vyzvěte děti, aby si vybraly jedno z oblíbených míst v okolí a aby nakreslily trasu, která značí cestu ze školy na toto místo. Navrhněte jim, aby se zamyslely nad:

- nebezpečími této cesty, hlavně na taková místa, jako jsou nebezpečné křižovatky, přechody, železniční přejezdy, řeky, průplavy, opuštěná místa
- bezpečnými místy, cestami, přechody a lidmi, kteří jim případně mohou pomoci
- způsoby chování, dovednostmi a znalostmi minimalizujícími případná rizika

Děti mohou mapy upřesnit při návštěvě zvolené lokality spolu s celou třídou. Zobrazte celý plán, přidejte ilustrace dětí, novinové výstřižky, fotografie a letáky. Tato práce může poskytnout užitečný základ pro práci s detailními aspekty bezpečnosti při pobytu venku. Zároveň je to příležitost k posílení bezpečnostních strategií v dané lokalitě.

Děti mohou pracovat po dvou nebo v malých skupinách. Můžete také o spolupráci požádat jejich rodiče.

Nakonec vyzvěte děti, aby:

- vybraly, zdůraznily postupy, které podporují bezpečnost venku
- přesně stanovily to, co by měly dělat
- vylepšujte jejich plány s pomocí rodiny a dalších blízkých.

## ZAMĚŘENO NA LIDI

### ● Aktivita 1: Kdo má na starosti moji ochranu?

Vyzvěte děti, aby přemýšlely o cestě, kterou pravidelně chodí (do školy, do kroužků, ke kamarádům). Koho pravidelně potkávají na této cestě? Např.: trafikanti, poštovní doručovatelé, závozníci, strážníci, důchodci, lidé venčící psy.

Navrhňte dětem, aby popisovaly nebo kreslily tyto lidi. Jak je poznají? Dále se zaměřte na ty, kdo se nějakým způsobem podílejí na zajišťování jejich bezpečnosti.

Např.: dopravní policie, strážníci, zdravotníci, hasiči.

Podpořte je v úvahách o lidech, kteří je mají ochraňovat a o různých způsobech, jak to dělají. Vyzvěte děti k tomu, aby zkoumaly práci takových lidí. Jaká rizika a povinnosti jsou v ní zahrnuty? Pozvěte některé zástupce takového povolání do školy, aby řekl dětem něco bližšího o své práci. Organizujte také exkurze dětí, aby měly možnost vidět tuto práci v praxi. Podporujte děti, aby při takových příležitostech rozvíjely komunikaci s těmito lidmi, pomozte jim připravovat otázky, dělejte si poznámky, pořídte nahrávku.

Nabádejte je k tomu, aby si uvědomovaly, co znamená odpovědnost a jak se na ní mohou samy podílet

### ● Aktivita 2: Co to znamená být zodpovědný?

Znovu mluvíte o lidech zajišťujících jejich bezpečnost a vyjasněte si, co to obnáší a co pro ně znamená odpovědnost, např.:

- je to jejich práce
- musí tam být pořádek
- musí předvídat
- budou mít potíže, pokud to nebudou dělat důkladně
- musí být připraveni na to, že budou lidé dělat hloupé nebo špatné věci
- musí znát pravidla a možná nebezpečí
- musí vědět, kdy a jak pomoci
- musí se stále učit.

Promluvíte si s dětmi o tom, jak mohou být ony samy zodpovědné, co musí dělat a jak mohou pomoci lidem, kteří mají za úkol je ochraňovat.

### ● Aktivita 3: Komu můžu věřit?

Vyzvěte děti pracující v párech nebo malých skupinách, aby uvažovaly o situacích, které se jim mohou přihodit, např.:

- cítím se nemocný
- spadl jsem z kola

- rozešel jsem se s nejlepším kamarádem
- cítím se osamělý, smutný, ustaraný
- měl jsem špatné sny
- cítím se týraný
- někdo mě pomlouvá, že mám na svědomí špatné věci
- ztratil jsem se
- někdo se na mne zlobí
- nemůžu se rozhodnout, co dělat.

Požádejte děti, aby řekly na koho by se obrátily o pomoc či o radu. Komu mohou a komu nemohou důvěřovat. Společně sestavte seznam lidí, na které by se děti mohly obrátit. Proč by těmto lidem věřily? Vybidněte je, aby srovnaly své odlišnosti v odpovědích a sledujte jejich vysvětlení. Zadejte dětem, aby rozdělily lidi na ty, kteří jsou ochotni pomoci každému bez rozdílu a na ty, kteří by pomáhali speciálně jim. Můžete jejich názory a zkušenosti přirovnat k pohádkám, básním, TV programům, kde je důvěřivost k druhým lidem spojena se zajištěním ochrany.

#### • **Aktivita 4: Co je tohle za člověka?**

Požádejte děti, aby pomohly sestavit přehled stereotypních charakteristik lidí, jaké jsou v komiksech či kreslených seriálech, např.:

- doktor v dlouhém bílém plášti s fonendoskopem
- zločinec s vousy, krví podlitýma očima, rancem, zlým výrazem ve tváři a se zbraní
- hrdina, hrdinka, kteří jsou mladí a krásní.

Vyzvěte děti, aby porovnaly tyto typy v konfrontaci s tím, jak se chovají v realitě. Zadejte jim, aby nakreslily doktora, policistu nebo zdravotní sestru, se kterými se potkaly. Dále jim zadejte, aby k seznamu dokreslily a dopsaly ještě další typy, jako je tyran, lupič, narkoman, spolehlivá osoba, vandal, cizinec, kněz, jeptiška. Nakonec děti vyzvěte, aby určily, koho lze a koho nelze poznat podle jeho oděvu.

## **LIDÉ A MOŽNÉ TLAKY**

#### • **Aktivita 1: Kdo jsou lidé, kterým důvěřuji?**

Připomeňte dětem jejich práci ohledně nejmilejšího místa. Navrhněte, aby vytvořily seznam všech svých nejmilejších věcí a zahrnuly do něj činnosti, které dělají, pamatují si, vidí či slyší. Nyní je nechte přemýšlet o lidech, které mají nejraději. Kdo to je? Získané odpovědi společně roztřídte do kategorií:

- lidé, které znám dobře
- lidé, které znám pouze z médií
- vymyšlení lidé.

Potom nechte děti přeskupit jejich odpovědi do kategorií rodina, přátelé, ostatní. Uvažujte s dětmi nad tím, proč jsou tyto lidé jejich nejoblíbenějšími. Je to jejich vzhled, vystupování či pověst? Je to jakýsi pocit důvěryhodnosti a porozumění, které kolem sebe šíří? Mají děti tyto lidi rády proto, že přemýšlely nad jejich dobrými a špatnými stránkami?

Požádejte děti, aby přemýšlely o svých vztazích s jejich skutečnými nejmilejšími lidmi. Která jejich vlastnost způsobuje, že se s nimi cítí bezpečně a jsou schopni jim důvěřovat? Vyzvěte děti, aby uvažovaly o tom, jaká pravidla (a to jak obecná, tak i specifická) musí dodržovat, aby dobře vycházely s těmito lidmi. Např.:

- pravidla vztahu s babičkou: navštěvovat ji a povídat si s ní
- pravidla vztahu s mým starším bratrem: nepůjčovat si jeho nejlepší svetr a nešahat na jeho céděčka.

Co se stane, kdyby byla pravidla porušena nebo se změnila, případně kdyby se změnil vztah k dítěti a to by se tak začalo cítit nejistě a pod tlakem? Zde mají děti příležitost mluvit o různých nepříjemných zkušenostech včetně „zneužití“. Navrhněte třídu, aby společnými silami děti vytvořily ilustrovanou knihu, ve které by napsaly o lidech, na které se mohou bezpečně obrátit. Do knihy lze také vložit mapu bezpečných cest. Tato kniha by mohla být využita jako informační zdroj pro mladší děti ve škole.

### ● **Aktivita 2: Co budu dělat, když mě nikdo nebude chtít vyslechnout?**

Mluvte s dětmi o situacích, kdy potřebují pomoc dospělých, ale ti jsou příliš zaměstnáni a nemají čas jim odpovědět, nebo dítěti nevěří, případně o tom vtipkují, či to řeknou jiným lidem a zradí tak důvěru dítěte. Diskutujte o tom, co si děti myslí, že by se v takové situaci mělo dělat nebo říct, aby dospělé přesvědčily, že skutečně potřebují jejich pomoc.

Jaké jiné bezprostřední strategie mohou použít?

### ● **Aktivita 3: Jaké lidi obdivují?**

Poznávejte s dětmi životy některých lidí, o které se zajímají a které obdivují. Sbírejte detaily o životním stylu těchto lidí: sledujte, kdo je odpovědný za jejich bezpečí, jejich ochotu riskovat a jejich rozhodování. Nechte děti, aby se zamyslely nad různými životními styly a jejich možnostmi.

Pomozte dětem analyzovat životní styly obdivovaných osob detailněji:

- které aspekty těchto životních stylů obdivují
- které dovednosti a schopnosti by chtěly mít
- jaká rizika pro bezpečnost a zdraví jsou součástí těchto životních stylů.

Toto je vhodná příležitost mluvit o známých lidech v okolí, kteří mají specifické dovednosti, zajímavé životní styly a kteří někdy musejí riskovat. Děti si

tak mohou rozšířit nabídku modelů, ze kterých si mohou vybrat. Také můžete využít osobnosti z historie, kultury a tradic, z oblasti poezie, hudby, divadla, příběhů, mýtů, legend a podobně.

Vyzvete děti, aby nakreslily nebo popsaly dospělého. V kolika letech se člověk podle nich stává dospělým? Kdy se lidé dostávají do středního věku? Kdy jsou lidé staří? Vysvětlete dětem, že za několik let se budou mladším dětem ony samy zdát dospělými a mohou se stát dokonce i jejich vzory. Připomeňte jim také to, že by se měly začít chovat odpovědně.

## ZAMĚŘENÍ NA ODPOVĚDNOST A NA RIZIKA

### • Aktivita 1: Kdo je odpovědný za moji ochranu, kdekoliv jsem?

Vyzvete děti, aby společně vytvořily seznam lidí, o nichž si mohou myslet, že mají nějakou odpovědnost za ochranu dětí. Požádejte děti, aby roztrídily své odpovědi do kategorií jako:

- lidé v rodině
- lidé ve škole
- lidé mimo školu
- známí lidé
- neznámí lidé
- lidé, kteří hlídají děti (profese)
- přátelé
- my samotní

Povzbudte děti, aby vyjádřily slovy nebo kresbou, proč si myslí, že lidé ze seznamu ochraňují děti, např. před:

- ponižováním
- filmy pro dospělé
- drogami
- onemocněním
- alkoholem
- násilím
- problémy
- nebezpečím
- válkou
- AIDS
- špatnými přáteli
- gangy
- ničením si zdraví
- nehodami



Požádejte děti, aby se zamyslely nad způsoby, jakými se známí i neznámí lidé pokoušejí ovlivňovat jejich bezpečnost. Odpovědi by mohly zahrnovat:

- chtějí vědět, kde jsme
- něco nám říkají
- napomínají nás
- lidé z reklamy
- lidé z televize
- jdou nám dobrým příkladem
- ukazují nám důkazy
- nepouštějí nás z domu
- připomínají nám něco
- učí nás různé věci
- zacházejí s námi jako s malými dětmi
- zacházejí s námi jako s dospělými
- straší nás
- vytvářejí zákony a pravidla
- ovládají nás
- chytají zločince.

Požádejte děti, aby znovu posoudily seznam lidí a jejich činnosti a braly přitom do úvahy tyto otázky:

- kdo z těchto lidí mne zná nejlépe
- kdo z nich zná mé pocity a obavy
- kdo ví, v čem jsem dobrý a v čem ne tak dobrý
- kdo ví, kdo jsou mí přátelé
- kdo může sledovat mne a mou bezpečnost kdekoliv a kdykoliv?

Připomeňte dětem důležitou skutečnost, že ony samy jsou těmi lidmi, kteří jsou nejlépe kvalifikováni, aby se chránili!

● **Aktivita 2: Jak mohu sám být zodpovědný?**

Zaměřte se na oblasti zodpovědnosti ve třídě, ve škole a doma, ve kterých jsou už děti zapojeny.

Rozdělte je do skupin jako:

- péče o zvířata, rostliny
- místa
- věci
- osobní bezpečí.

Zeptejte se jich, kdo je vychovává k této zodpovědnosti.

Požádejte děti, aby uvážily, kdo jiný je zodpovědný za bezpečí školy, hřišť a zaměstnanců. Vyzvěte je, aby zjistily, kdo je bezpečnostní technik, jaká omezení se dělají a kdy, jaká protipožární opatření jsou doporučena, kdo poskytne první pomoc v naléhavých situacích a jaký trénink tito lidé mají. Mají děti nějaký trénink v zodpovědnosti?

Vyprávějte si o tom, jakou zodpovědnost mají děti doma. Liší se nějak požadavky kladené na děvčata a chlapce? Pokud ano, tak v čem a proč. Které oblasti zodpovědnosti se dětem líbí, cítí se dost jistí na to, aby je přijaly a přejí si je rozšířit? Které zodpovědnosti, jež jsou jim odpírány, by rády přijaly? Jaké zodpovědnosti je zajímají nebo zneklidňují, případně je dostávají do obtížných, či dokonce rizikových situací? Co jim může v takovýchto situacích pomoci?

Rozšířte diskuzi na činnosti, jako je hospodaření s kapesným, udržování svých věcí v pořádku a organizování domácích úkolů se zaměřením na dovednosti, jako je plánování dopředu, předvídání problémů a nesnází i případná organizace pomoci.

Požádejte děti, aby znovu posoudily dovednosti a úskalí zahrnuté v zodpovědnosti za jejich vlastní bezpečnost. Pomozte jim vytvořit plán na zlepšení.

## **PODPORUJTE JE!**

## 3 JÁ A MÉ VZTAHY

### ZÁKLADNÍ SCHÉMA KAPITOLY III.

#### PROČ BYCHOM MĚLI DĚTI UČIT O VZTAZÍCH

Když děti přijdou poprvé do školy, vstupují do důležitého období svého života. Znamená to, že se budou rozumově vyvíjet, ale budou navazovat i nové vztahy s ostatními dětmi a dospělými. Pravděpodobně poprvé ve svém životě nebudou centrem pozornosti – budou muset sdílet učitelovu pozornost s dalšími zhruba třiceti dětmi ve třídě. Vstupují tak do světa širších mezilidských vztahů.

Rozvíjení vztahů s ostatními lidmi je charakteristickým rysem toho, co znamená být člověkem. Naše životy jsou plynule ovlivňovány emocemi, které jsou posilovány vytvářením sítě vztahů, jež splétáme jak vědomě, tak i nevědomě. Někdy se ocitáme v samém středu této sítě, jindy jsme na periferii, ale nikdy se nemůžeme zcela zbavit jejího vlivu. Právě tyto „vzpomínky“ našich minulých zkušeností pomáhají vytvářet vnímání naší vlastní osoby a těch, ke kterým máme nějakou vazbu.

Vnímání dětí se mění z egocentrického pohledu na vztahy ve 4–5 letech k hlubšímu porozumění potřebě recipročních vztahů v 10–12 letech. V této kapitole nabízíme celou řadu třídních aktivit a činností v rodině, které mohou dětem napomoci uvědomit si existenci sítě vztahů a vlastní místo v ní.

Upozorňujeme na překrývání existujících vztahových sítí, jejich změnu v čase a prostoru i na obtíže, které vývoj vztahů může přinést.

Zabýváme se těmito oblastmi:

- navazování, vznik, ukončení vztahů
- ztráta, separace a zármutek
- vztahy k různým místům
- věkové zvláštnosti v otázce vztahů
- některé aspekty rizika zneužívání dětí

Je zřejmé, že jakoukoliv činnost, zabývající se mezilidskými vztahy, bude potřeba vést citlivě a obezřetně, nejen ze strany učitelů, ale také ze strany zaangażovaných rodičů, a nakonec i dětí samotných. To vše by mělo rozvíjet jejich pochopení, schopnosti a vyrovnanost jednání s ostatními lidmi.

## **Věk: 4–5 let**

### **Charakteristika vnímání vztahů z pohledu dětí:**

Máme dobré i špatné zkušenosti s lidmi. Naši rodiče jsou nám blízcí. Víme, že je můžeme rozveselit, rozesmutnit, rozčlít tím, co děláme. Opravdu nerozumíme tomu, proč si dělají starosti, když se pokoušíme být samostatnější. Když nás lidé ignorují, dráždí nebo trestají, cítíme se velmi smutní nebo rozzlobení. To, jak se dospělí cítí, poznáme podle výrazu jejich obličeje. Uvědomujeme si prohru a osamocenost. Naši spolužáci ve školce jsou pro nás důležití, protože si je sami vybíráme a oni si vybírají nás.

### **Navrhovaný obsah programu:**

Kdo mě miluje a pomáhá mi? Kdo je mi blízký, podobný? Co mu dělá starosti nebo co ho rozčiluje? Jak mohu svým blízkým ukázat, že je mám rád? Kdo je mi podobný fyzicky? Co bych měl udělat, když se mne někdo dotýká a mně se to nelíbí? Co bych měl říct? Proč je dobré mít přátele? Měl bych zachovat všechna tajemství? Jak se cítím, když má blízká osoba odchází? Kde jsou moje oblíbená místa?

### **Jazykové dovednosti:**

povídání, naslouchání, popis, poznávání, pojmenovávání, třídění, zařazování, ilustrace, prezentace.

### **Základní dovednosti:**

pozorování, empatie, hry ve třídě, rozhodování.

## **Věk: 5–7 let**

### **Charakteristika vnímání vztahů z pohledu dětí:**

Umíme používat slova, jako je láska, péče, nezáměr pro popsání vztahů s ostatními lidmi. Více lidí se nám stává blízkými, včetně přátel. Myšlenka nevlastních příbuzných se nám zdá složitá. Naši prarodiče jsou pro nás důležité osoby. Uvědomujeme si vliv našeho chování na jiné lidi. Víme, že musíme dělat uvědomělá rozhodnutí. Uvědomujeme si, že ostatní mohou předstírat štěstí nebo rozrušení. Cítíme se rozrušení prohrou, rozpadem rodiny, smrtí. Chceme o tom mluvit. Naše šťastné vzpomínky se týkají společných rodinných činností. Naše smutné vzpomínky jsou o lidech, kteří jsou příčinou našich neúspěchů. Umíme rozlišovat mezi přátelskými a rodinnými vztahy.

### **Navrhovaný obsah programu:**

Kdo je mi blízký, podobný? Jak mohu druhého rozesmutnit nebo rozveselit? Kdy se cítím mimo hru? Co je skutečné a co předstírané? Říkají lidé vždycky to, co si ve skutečnosti myslí? Měl bych zachovávat všechna tajemství? Proč zní sdělení „jsem spokojený“ v příbězích jinak? V čem si nerozumím se svými kamarády? Proč mám rád lidi? Proč mají lidi rádi mne? Proč někteří lidé žijí jinak než já? Co se děje, když lidé odchází? Je to moje vina? Jaká místa jsou blízká mně a jaká jiným lidem? Proč mi je moje tělo blízké? Kdo se mne může

dotýkat? Kdy bych měl říkat: „Ne, nedotýkejte se mě!“?

**Jazykové dovednosti:**

povídání, naslouchání, čtení, psaní, popisování, poznávání, pojmenovávání, třídění, zařazování, ilustrace, prezentace.

**Základní dovednosti:**

pozorování, empatie, hry ve třídě, rozhodování, skupinová práce, osobní zodpovědnost.

**Věk: 8–11 let**

**Charakteristika vnímání vztahů z pohledu dětí:**

Jsme lepší v popisování vztahů. Náš okruh blízkých lidí se zvětšuje. Chováme se k různým lidem různě. Hádky nám dělají více starostí. Snažíme se o dobré vztahy s ostatními lidmi. Velmi dobře si uvědomujeme, když s námi dospělí souhlasí, či nesouhlasí. Ptáme se na rodinné vztahy a jejich dopad na nás je velmi silný. Jsme zvědaví na podstatu sexuálních vztahů. Naše zkušenosti ovlivňují náš pohled na lidi. Často přemýšlíme o tom, jak moc nás lidé hodnotí a kolik nám dávají. Přátelství a tajemství jsou pro nás velmi důležitá. Vnímáme zájem jiných o nás a jejich spolehlivost.

**Navrhovaný obsah programu:**

Kdo je mi blízký, podobný? Proč mě někteří lidé milují a někteří mají rádi? Proč jsou lidé náladoví? S kým mám mluvit o svých pocitech? Proč mi moji blízcí brání dělat některé činnosti? Souhlasím vždy ve všem se svými nejbližšími přáteli? Co bych měl udělat, když se mě přátelé pokoušejí přemluvit, abych dělal špatné nebo riskantní věci? Proč dospělí předstírají pocity? Co bych měl udělat, když se mi někdo pokouší ublížit? Kdo je pro mne spolehlivá osoba, kterou bych měl požádat o pomoc? Jaký je rozdíl mezi dobrým a špatným tajemstvím? Jak se cítím, když mne blízká osoba opustí nebo zemře? Proč se lidé mění a rostou?

**Jazykové dovednosti:**

povídání, naslouchání, psaní, čtení, popisování, poznávání, pojmenovávání, třídění, zařazování, ilustrace, prezentace.

**Základní dovednosti:**

pozorování, empatie, hry ve třídě, vyrovnávání se s tlakem, rozhodování, osobní odpovědnost, hra rolí, skupinové dovednosti, porozumění příčinám a následkům.

**Věk: 12–15 let**

**Charakteristika vnímání vztahů z pohledu dětí:**

Uvědomujeme si, že se naše osobní vztahy mění. Můžeme o nich mluvit i v abstraktní rovině. Uvědomujeme si i některé změny a konflikty ve vztazích. Cítíme oddanost k našim přátelům, ale naše rodina je pro nás nejdůležitější. Uvě-

domujeme si zájem a očekávání ze strany dospělých. Naše bezpečí je ohroženo rodinnými hádkami a rozpadem rodinných vztahů. Chceme mluvit o sexualitě, fyzických a citových změnách. Chceme být součástí rodinného smutku i radosti. Potřebujeme vědět, proč nás lidé hodnotí. Vidíme, že jiní lidé mají odlišné rodinné a přátelské vzory. Učíme se sdílet bolestné pocity. Naše šťastné vzpomínky se pojí k vřelosti a bezpečí rodinného života.

**Navrhovaný obsah programu:**

Jak se mám vyrovnat s pocity druhých? Jak se mám vyrovnat s vlastními pocity? Co se stane, když dospělí neschvalují moje názory nebo moje kamarády? Proč je dobré si o problémech promluvit? Co se o sobě dovidám? Co se dovidám o jiných lidech? Jsou rozdílná pravidla pro rozdílná přátelství? Týká se dodržování těchto pravidel i toho, co mi nelíbí? Chci zachovávat tajemství? Kdy nastávají problémy druhých mojí vinou? Co se stane, když se vztahy rozpadnou? Je vždycky vzrušující dospívat? Rozumím tomu, co se děje s mým tělem? Jak se dělají děti? Jak nejlépe se dozvím něco o lásce? Kdy – za jakých podmínek – je v pořádku, že se mě lidé dotýkají? Jak se mám chovat, když jsem vystrašený?

**Jazykové dovednosti:**

popovídání, naslouchání, psaní, čtení, popisování, poznávání, pojmenovávání, třídění, zařazování, zevšeobecňování, ilustrace, prezentace.

**Základní dovednosti:**

pozorování, empatie, hry ve třídě, vypořádání se s tlakem okolí, rozhodování, osobní odpovědnost, hra rolí, skupinové dovednosti, porozumění příčinám a následkům.

**Témata pro jednotlivé věkové skupiny dětí jsou zaměřena:**

- na blízké lidi
- na přátele a kamarády
- na pocity dětí

## STRATEGIE VE TŘÍDĚ PRO VĚKOVOU SKUPINU 5-7 LET

### ZAMĚŘENO NA BLÍZKÉ LIDI

- **Aktivita 1: Kterých věcí si nejvíce vážím?**

Vytvořte s dětmi sbírku oblíbených věcí, osobních i třídních pokladů (může jít o hračky, fotografie, mušle, knížky, bižuterii).

Vyzvěte děti, aby pojmenovaly a pohovořily o těchto pokladech. Pokuste se společně pojmenovat to, co dělá z obyčejných věcí věci pro někoho významné. Upozorněte na věc, která je nablýskaná a nová a na jinou, která je stará a opotřebovaná, ale stále hodnotná.

Požádejte děti, aby mluvily, kreslily či psaly o způsobu, jakým pečují o své poklady. Jak se cítí, když je ztratí nebo jim je někdo vezme? Jak mohou vysvětlit ostatním lidem, že jsou tyto věci vzácné?

- **Aktivita 2: Čím jsem výjimečný?**

Mluvte s dětmi o jejich třídě. Čím se liší od ostatních tříd? Co se v ní děje? Podívejte se spolu s dětmi na lidi ve třídě, kteří nás umí rozesmát, ukazují nám různé zajímavé věci, vyprávějí příběhy, pomáhají nám, malují krásné obrázky, pečují o květiny i o ostatní lidi. Vyzvěte děti, aby svými kresbami, fotografiemi či výstřižky pomohly vytvořit společnou koláž na téma „Naše třída“.

Mluvte s dětmi o tom, co mohou udělat pro sebe a o tom, kdy se snaží být lepšími. Může jít jak o praktickou činnost, tak i o emocionální výkon. Tuto aktivitu rozšiřte o spolupráci s rodinou, aby byly zahrnuty všechny činnosti, kterým se děti učí, nebo ty, při kterých potřebují pomoci.

- **Aktivita 3: Kdo jsou moji zvláště milí lidé?**

Mluvte s dětmi o všech lidech, kteří jsou jim milí. Požádejte je, aby je namalovaly a pojmenovaly. Vyzvěte je, aby o takových lidech pověděly celé třídě. Co společně dělají? Co mají společného, co říkají, jak vypadají?

Snažte se o rozšiřování slovní zásoby týkající se širší rodiny. Naučte se společně pojmenovat tyto osoby a vysvětlete, v jakém vztahu k nám jsou.

Zeptejte se dětí, co tito milí lidé dělají, aby se cítili dobře. Jejich odpovědi se mohou zaměřit na materiální věci, jako je dávání bonbónů, dárků, nebo se soustředí na společnou hru, péči, snahu nebýt mrzutý. Můžete zjistit, co si děti myslí, že lidé dělají, aby je rozladili, rozesmutnili nebo rozčílili.

Je to příležitost k rozšíření dětského slovníku o popis svých pocitů a možnost prohloubit porozumění tomu, jaký dopad na ně má jednání ostatních lidí.

Můžete také mluvit o dětských zkušenostech se strachem nebo obtěžováním.

## ZAMĚŘENO NA PŘÁTELE

### • **Aktivita 1: Kdo jsou mí přátelé?**

Možnost vybrat si vlastního přítele je důležitým krokem v prvním roce školní docházky.

Některé děti mohou mít nejrůznější zkušenosti s navazováním přátelství, které nemuselo být vždy dobrovolné či pro dítě příjemné. Dětem může hodně pomoci, když začnou objevovat svůj vlastní názor na to, kdo je přítel a co dělá, co znamená přátelství. Imaginární přátelé mohou být součástí dětského fantazijního života. Mohou také napomoci pochopení různých aspektů přátelství. Mnoho dětských knížek, zabývajících se tématem přátelství, popisuje skutečné i imaginární přátele. Využijte je pro práci.

Příběhy pomohou dětem pochopit, proč postava potřebovala nebo chtěla přítele, jestli ho našla, jestli byl či nebyl skutečný, co může přátelství změnit a podobně.

Vyzvěte děti, aby se doma rodičů zeptaly, zda měli nějakého imaginárního přítele, když byli malí.

Zeptejte se dětí, co se jim nejvíce líbí na jejich přátelích (odpovědi by měly zahrnovat jak vzhled, tak osobnostní charakteristiky). Obtížnější, ale důležitější otázka, kterou bychom měli dětem položit, je: „**Co se tvým přátelům líbí na tobě?**“ Při odpovědi na tuto otázku mají děti možnost posílit pozitivní představu samy o sobě, a to, že mají určitou hodnotu.

### • **Aktivita 2: Mohou být dospělí mými přáteli?**

Prozkoumejte s dětmi otázku, zda je možné mít za přátele i dospělé. Promluvte si o tom, proč jsou dospělí pro ně výjimečními. Tento rozhovor je příležitostí k zamyšlení nad důvěrou k blízkým lidem.

Děti by mohly pokračovat a přijít na to, v čem jim blízcí lidé pomáhají: například učit se, poznávat nové věci, být v bezpečí ap.

O co je dospělí žádají, aby udělaly? Jak to pomáhá dětem cítit se dospěle?

### • **Aktivita 3: Může být zvíře mým přítelem?**

Vyzvěte děti k vyprávění o svých domácích mazlíčcích. Kdo se o ně stará? Kdy? Jak?

Zeptejte se jich, zda ví o někom ze sousedství, kdo má svého zvířecího mazlíčka, zvláště se zaměřte na osamělé lidi, kterým zvířátko dělá společnost.

Připomeňte dětem všechny činnosti, o kterých říkaly, že mohou dělat se svými přáteli. Mohou zvířata dělat totéž, nebo víc?



**Ty si s nimi můžeš:**

- hrát
- povídat si
- dělit se o sladkosti
- jít s nimi ven
- zůstat s nimi doma
- učit je různé kousky.

**Zvířata tě mohou:**

- rozesmát
- poslouchat
- mít tě ráda,
- hlídat
- hrát si s tebou
- dělat ti společnost.

Požádejte děti, aby to vyjádřily kresbou nebo pomocí obrázků z časopisů. Zároveň mluvíte o situacích, kdy mohou být zvířata špatnými kamarády. Na závěr namalujte s dětmi, všechno, co musí denně udělat pro to, aby zvířátka byla šťastná – ať už jsou jejich pánové či paničky unaveni nebo ne.

## ZAMĚŘENO NA POCITY

● **Aktivita 1: Jak vyjádřím slovy, jak se lidé cítí?**

Tato aktivita je vhodnou příležitostí pro průzkum a lepší pochopení dětských citů a emocí.

Sestavte s dětmi sbírku obrázků lidí, kteří se smějí, pláčící, vypadají smutně, vesele, rozzlobeně, osaměle, vyděšeně apod. Tato sbírka může být základem pro skupinovou práci, při které jsou děti motivovány k povídání o některých obrázcích a rozšiřování slovní zásoby pro popis emocí.

Vyzvěte je, aby všechny obrázky roztřídily do skupin podle typu emocí.

Zkoumejte v mimice a pohybu výrazy obličeje a řeč těla při smíchu, smutku, neštěstí, rozzlobenosti, strachu atd.

Vyzvěte děti, aby malovaly obrázky sebe sama nebo jiných lidí, kteří vyjadřují nějaké pocity. Vystavte je na nástěnce.

Diskutujte o tom, kdy a proč se tak děti cítily a co jim pomohlo se cítit lépe.

● **Aktivita 2: Jak se cítím, když něco ztratím?**

Navrhnete témata pro hry doma nebo venku: Ztratil jsem něco důležitého nebo cenného.

Povzbuzujte děti, aby si vybavily pocity při ztrátě. Co říkají? Jak problém vyřešily?

Napište dětem do kruhu pocity, použijte popisné bubliny, vyzvěte děti k jejich ilustraci, užijte již dříve shromážděné obrázky.



ZTRÁTA

zmizelo to
trápím se
našli jsme to
prosím, udělejte něco
už je to pryč
ztraceno navždy
už se nikdy nevrátí
někde se to ztratilo
nemohu přestat plakat

Povzbuzujte děti k vyjádření jejich vlastních pocitů v situaci, kdy je z nějakého důvodu opustí lidé, které mají rády (včetně rozvodu a úmrtí). To je mimořádně důležité, protože dospělí se často snaží děti z takových situací vyloučit nebo je uchránit od prožívání smutku, případně jim pro odvrácení pozornosti dávají dárky. Tato reakce dospělých však může u dítěte vyvolat pocit, že byly z něčeho důležitého vynechány a zůstávají pak s mnoha nezodpovězenými otázkami jako třeba: „Byla to moje chyba?“ Hovořte s dětmi o tom, co jim v této situaci může pomoci. Odpovědi mohou být různé, např.:

- Tatínek mi řekl, co se stalo, plakali jsme spolu.
- Babička mne pevně objala.
- Moje nejlepší kamarádka mi nabídla, abych zůstal u ní doma.
- Strýc František mi řekl, že se brzy budu cítit lépe.
- Maminka mi řekla, že to nebyla moje chyba.

## Věk 8–11 let

### ZAMĚŘENO NA BLÍZKÉ OSOBY

#### • Aktivita 1: Kdo jsou lidé v mém nejbližším okolí?

Pomozte dětem pochopit skutečnost, že každý z nás žije s jinými lidmi ve vzájemných vztazích a napětí mezi těmito lidmi je zcela běžné.

Vyzvěte děti, aby nakreslily portréty osob, které považují za výjimečné a portréty ostatních lidí z jejich blízkosti. Děti mohou do školy přinést jejich fotografie. Z materiálů můžete vytvořit koláž.

**Je velice důležité přistupovat citlivě k dětem, které kolem sebe mají málo blízkých lidí nebo vyrůstají zcela bez rodiny či v rodině neúplné.**

Mluvte s dětmi o tom, proč jsou pro ně tyto lidé výjimeční. Myšlenku jedinečných vztahů mezi lidmi není jednoduché pochopit, ale reakce dětí naznačí stupeň jejich chápání. Povzbudte je, aby se nebály vyjádřit své vztahy kresbou, psaním nebo skupinovou hrou. Vyprávějte dětem o tom, jak jsou samy výjimečné: jedinečný vzhled každého z nich, jejich jedinečná role v jejich výjimečném prostředí. Pomozte jim napsat, čím jsou výjimeční. Navrhněte jim, aby každý nakreslil svůj vlastní portrét s textem:

„To jsem já. Já jsem výjimečný.“

Hovořte o způsobech, kterými lidé dětem vyjadřují, že jsou zvláštní, avšak bez použití slova výjimečný.

#### ● **Aktivita 2: Jak si děláme s ostatními lidmi navzájem radost?**

Požádejte děti, aby nakreslily samy sebe, jak dělají radost svým blízkým lidem. Vyzvěte je, aby napsaly na okraj každého z obrázků, co představuje, čemu se věnují.

Uvědomování si vlastních rolí v těchto vztazích může u dětí mnohé odhalit. Společně se podívejte na podrobnosti a rozdíly v jejich názorech.

Tuto aktivitu můžete opakovat s tím, že děti vyzvete, aby nakreslily samy sebe, jak:

- své nejbližší osoby zlobí, jak jim způsobují starosti
- dělají svým blízkým radost
- jak dospělí pečují a jak se starají (případně nestarají) o jejich bezpečnost

Uvedená vysvětlení vnímání dětí, kdy se cítí v bezpečí, kdy je jim ubližováno, kdy se cítí nejistými, by mohla být odrazovým můstkem pro vstup do specifičtějšího tématu, týkajícího se poškození dítěte a zachování jeho bezpečnosti.

Pro malé děti je těžké říci „**Ne, přestaň, nedělej mi to**“ a je pro ně ještě obtížnější, jestliže to mají říct svým blízkým. Potřebují pomoc a potřebují si nacvičit, jak se mají vyrovnávat s těmito situacemi. Jak najít někoho, komu mohou své problémy sdělit, přimět ho, aby je vyslechl a nalézt slova, kterými mají vše vysvětlit.

#### ● **Aktivita 3: Kdy je správné něco předstírat?**

Některé děti mohou považovat za potřebné předstírat, že nejsou nešťastné kvůli určitým příkazům (slovům), která jejich blízcí vysloví, vykonají nebo je požádají vykonat. **Je důležité naučit děti rozlišit předstírání, které je správné a závažné od předstírání, které je nebezpečné nebo potenciálně nebezpečné.**

Vyzvěte děti, aby zhotovily malé napodobeniny lidí z papíru, lepenky, ze zbytků různých materiálů apod. Také mohou přinést své vlastní loutky nebo hračky do školy. Vyzvěte je, aby loutky a hračky použily při hře ve vymyšlených i reálných příbězích každého druhu, s účastí nebo bez účasti obecnstva.

Hovořte s dětmi o tomto druhu předstírání, o zábavě, jak být kladným nebo záporným hrdinou, o tom, jaké to je být statečným, moudrým a odlišným. Požádejte je, aby si zapamatovaly, kolikrát se převlékly za někoho jiného, např. když hrají nějakou roli v třídní nebo školní hře.

Povzbudte děti, aby přemýšlely o jiných způsobech předstírání, jako např.:

- předstírání, že něco nebolí (například injekce)
- předstírání, že se někdo nedotkl našich citů (nevyděsil nás)
- předstírání, že se nám líbí, když nás někdo objímá, lechtá, dotýká se nás
- předstírání, že nám nevadí, když nás někdo volá zvířecími nebo nehezkými jmény

## PRÁCE S RODINOU

Pro úspěšné předstírání je nutno zdůrazňovat jeho význam a sdílet jej s celou rodinou dítěte a také širším okolím. Děti budou požadovat neustálé zabezpečování, ve škole i mimo ni, že říci „Ne“ je možný způsob spojený s předstíráním, při němž se cítí nepříjemně, ohroženě, a že se kvůli tomuto způsobu jednání nedostanou do žádných problémů.

Děti potřebují také ubezpečit, že i ve škole naleznou někoho, kdo bude mít pochopení pro jejich problém.

## ZAMĚŘENO NA PŘÁTELE A NA PŘÁTELSTVÍ

### • Aktivita 1: Kdo je přítel?

Mluvte s dětmi o jejich kamarádech ze školy, mimo školu nebo z jiných míst. Požádejte je, aby nakreslily obrázek nebo udělaly koláž okruhu svých přátel. Mohou začít umístěním vlastního autopořetru do středu a kolem toho pak rozmístí fotografie nebo kresby svých spolužáků, dřívějších přátel, nejlepších přátel, nových přátel atd.

Vyzvěte děti, aby svoji práci sdílely s ostatními. Některé děti možná zahrnou také své imaginární přátele, domácí zvířata, starší sourozence a dospělé a toto je východiskem pro diskusi nad tím, čím jsou přátelé nebo čím by mohli být.

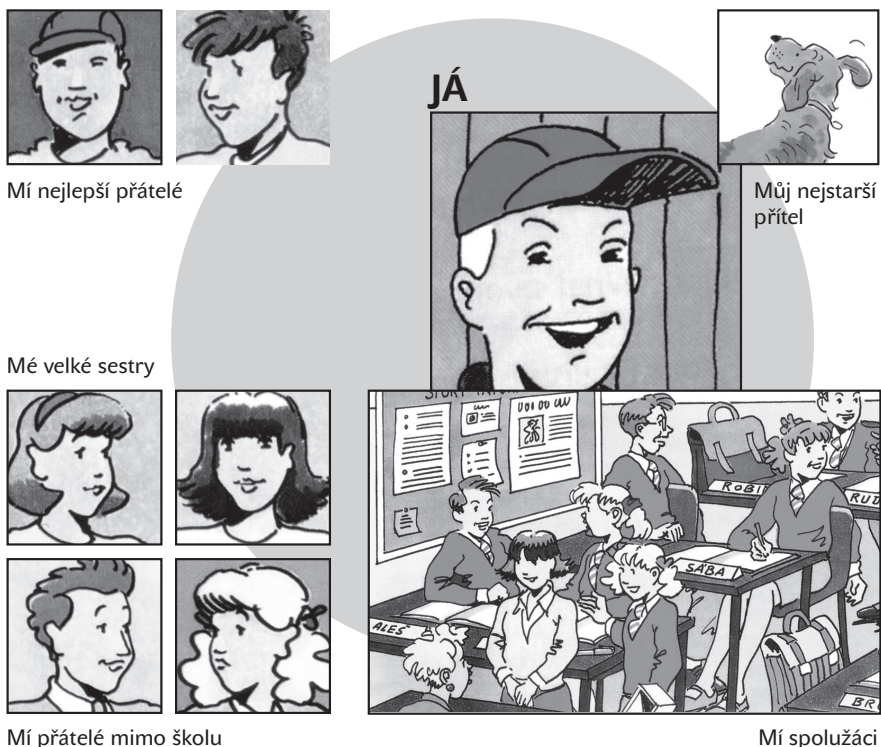
Je důležité vnímat pocity dětí, které jsou ve třídě nové, které nemohou tak lehce nalézt nové přátele, nebo se jim ostatní z nějaké příčiny vyhýbají.

Vyzvěte děti, aby přemýšlely o všem, co s přáteli dělají jeden pro druhého. Poznamenejte si jejich návrhy a procvičte je během hry ve třídě, kreslením, pohybem a divadlem.

Děti také mohou udělat výstavu knížek, příběhů, básní a obrázků o přátelích a přátelství a přidat k tomu vlastní obrázky a příběhy.

Povídejte si s dětmi o tom, co pro ně dělají jejich dobří přátelé. Vyzvěte je, aby si vzpomněly, kdy jim jejich dobrý přítel nebo někdo z rodiny pomohl.

Jaký to byl pocit, mít dobrého přítele? Požádejte děti, aby si vzpomněly, kdy se samy zachovaly k někomu jako dobrý přítel. Jaký je to pocit, být přítelem? Hledejte společně slova, kterými pomůžete dětem vyjádřit jejich pocity a přátelství.



● **Aktivita 2: Jak hledat nové přátele a bránit se rozhodům?**

Navrhněte scénu a námět příběhu, např.:

Do třídy přijde nový žák, nikoho nezná a je velmi stydlivý. Použitím řeči těla a hraním rolí zkoumejte s dětmi, jak by nový spolužák mohl vypadat, pohybovat se a cítit se, když nemá žádné přátele, ale chce je najít.

Požádejte děti, aby vysvětlily, jak se rozhodují, jestli se mají s někým spřátelit. Co jim pomáhá při rozhodování? Je vzhled člověka důležitý? Podle čeho zjistí, jaká je osoba ve skutečnosti?

Zeptejte se dětí, jak se cítí, když rozbijí nějakou věc nebo když uvidí něco rozbitého. Udělejte si poznámky, jakou slovní zásobu děti použily a napište to

na tabuli formou „kruhu pocitů“. Vyzvěte je, aby nakreslily a napsaly o svých vlastních zážitcích z rozbíjení věcí nebo nalezení zničených věcí.

• **Aktivita 3: Jak se cítíte?**

Mluvte s dětmi o tom, jaké to je, když jejich dobrý přítel odejde, odstěhuje se nebo změní školu. Jaké to je, být opuštěným? Jak mohou zůstat v kontaktu? Opět se podívejte s dětmi na jejich práce o rozbitých věcech. Co jiného, mimo odstěhování, způsobuje rozpad přátelství? Pomozte jim přemýšlet o hádkách, nedorozuměních a přitažlivosti nových přátelství:

Jaký je to pocit, když se rozpadne přátelství? Může se na to zapomenout nebo spravit lepidlem či hřebíčky?

Zkoumejte s dětmi způsoby, jak zůstat s ostatními přáteli. Např.:

Můžeme zůstat přáteli tím, že:

- nebudeme panovační
- omluvíme se
- budeme se spolu dělit a střídat se
- nebudeme bezcitní
- budeme si navzájem pomáhat

## ZAMĚŘENO NA POCITY

• **Aktivita 1: Kdy jsem se cítil rozrušený?**

Povídejte si s dětmi o situaci, kdy se cítily příliš vzrušené a nemohly jíst nebo spát. Jaké to bylo? Kdy a proč se tak cítily? Bylo to před nebo po nějaké výjimečné události? Co se nakonec stalo?

Zaznamenejte slova která použijí a napište je na tabuli jako „kruh pocitů“.

Nechte děti vytvořit koláž z obrázků (buď jejich vlastních nebo vystříhaných z časopisů). Koláže mají zobrazovat lidi, kteří jsou velmi rozrušeni. Děti by je měly doplnit vlastními komentáři.

Prozkoumejte vzpomínky dětí na situace, kdy prožívaly silné emoce. Pamatují se, kdy byly „šikanované“, terčem výsměchu, rozrušené nebo vystrašené? Bylo to něco, co dělaly ony samy? Dělal to někdo jiný? Nebo šlo o něco, čeho se bály, že by se mohlo stát?

• **Aktivita 2: Co se děje, když se lidé hádají?**

Popište situaci, kdy se spolu dvě děti perou. Může to být na hřišti, ve třídě, doma. Vypadá to, že si ubližují, ale když je dospělí přeruší, řeknou: „Jenom jsme si hrály.“

Nechte děti mluvit o tom dospělém. Proč si myslel, že to byla hádka? Kvůli hluku? Kvůli fyzickému násilí? Požádejte děti, aby mluvily o takových situacích, kdy se zdálo, že se lidé hádají. Spletly se někdy?

Povídejte si s dětmi o tom, jaké to je, hádat se s kamarády nebo dospělými. Co

dělají? Co chtějí udělat? Jak se cítí potom? Zaznamenejte si jejich slovní zásobu a povzbuzujte je, aby ji rozšířily. Některé děti v tomto věku často používají slova jako „hloupý“, „stupidní“ k vyjádření mnoha různých významů.

Pro děti je to příležitost mluvit o tom, jak se cítí, když se někdo v jejich okolí hádá, zvláště v jejich rodině nebo mezi přáteli. Je důležité, aby děti pochopily, že hádky jsou a budou, a jen zřídka jsou ony samy jejich příčinou.

Existuje mnoho obrázkových knih a příběhů, které můžete využít a kde děti mohou sdílet pocity jiných při hádkách a hádání. Požádejte je, aby si všimly, jak postavičky v příbězích reagují a jak se s celou situací srovnávají. Co by ony samy mohly udělat?

## Věk 12–15 let

### ZAMĚŘENO NA BLÍZKÉ LIDI

#### • Aktivita 1: Jak se navzájem děláme šťastnými?

Nechte děti kreslit a charakterizovat některé z blízkých dospělých lidí. Udělejte seznam věcí – činností, které tito lidé dělají, aby byli šťastní. Poproste děti, aby své myšlenky daly dohromady a rozdělte myšlenky do skupin, které zahrnují materiální přístup – peníze a dárky a ty, které se týkají péče, naslouchání a sdílení.

Vyzvěte děti, aby napsaly seznam všeho, o čem si myslí, že dělají, aby potěšily své „zvláštní dospělé“. Navrhněte, aby srovnaly oba seznamy a vybraly ty aktivity, které se objevují v obou seznamech, a ty, které se neobjevují.

Prozkoumejte některé z aktivit, které děti sdílejí se skupinami v jejich blízkosti. Které věci dělají rádi? Které věci označí za nudné nebo složité?

Tato aktivita by mohla být rozšířena o otázky:

Co dělají mí „zvláštní lidé“, abych se cítil dospělý, dětinský, chytrý, hloupý, dobrý v určitých věcech, špatný v určitých věcech?

Je to rovněž vhodná příležitost mluvit o tom, jak se děti cítí, když se od nich očekává, že se budou, nebo nebudou chovat dospěle.

Jsi na to moc mladý...

Pro kluky je to správné...

Jsi jenom holka...

Jsi pořád stejný lump...

Jsi stejně špatný jako tvoje sestra...

Bud' chlap!

• **Aktivita 2: Jak se cítím, když se lidé hádají?**

Hrajte role nebo mluvejte s dětmi o situaci, kdy se dva přátelé hádají.

Řekněte jim:

Slyšíte a víte, že se hádají o vás. Jak se cítíte? Co uděláte? Co chcete, aby udělali oni? Poproste děti, aby se podělily o své nápady a pocity.

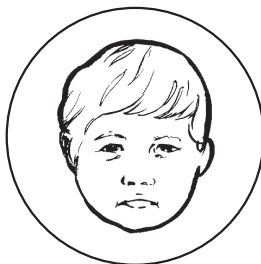
**Když se naši „zvláštní lidé“ hádají, cítíme:**

Je mi uvnitř špatně.

Je mi to líto.

Přeji si, aby přestali.

Bojím se, že mne do hádky vtáhnou.



Mám strach.

Bojím se, když křičí.

Co mám dělat?

Mohla by to být moje chyba?

**Sdíleli jsme své pocity – pomáhá to.**

Nechejte děti vyjádřit své pocity při hádce:

**Cítím se šlehně, jsem zuřivý, výbušný, násilnický, rozzlobený...**

Myslím si, že druhá osoba je: hloupá, nepříjemná, špatná, závistivá...

Když hádka skončí:

**Cítím zlost, lítost, cítím se hloupě, trochu vinu, stále jsem rozzlobený, nebyla to moje chyba, mohla to být moje chyba...**

Podívejte se s dětmi na způsoby, kterými mohou být hádky vyřešeny a přátelství obnoveno.

Vyprávějte si s dětmi o tom, jak se cítí, když vidí a slyší dospělé ve své blízkosti, jak se hádají.

Poproste děti, aby si vybavily situaci, kdy se hádaly s jinými lidmi. Kvůli čemu se hádaly? Sesbírejte a rozdělte do skupin jejich důvody k hádkám a používejte souhrnné názvy, jako např.:

- peníze, vlastnictví
- porušení pravidel
- porušení daných slibů
- porušení rozpočtu
- oklamání



## ZAMĚŘENO NA PŘÁTELE A NA PŘÁTELSTVÍ

### • Aktivita 1: Co mám rád na svých přátelích?

Vyzvěte děti, aby napsaly nebo namalovaly všechny vlastnosti, které mají rády na svých nejlepších kamarádech, bez toho, aby zmiňovaly jejich jména. Po-  
proste je, aby se podělily o odpovědi ve skupinách i ve třídě.

Pomozte jim rozdělit odpovědi do skupin a používat kategorie jako:

- popis osoby
- osobnost a její vlastnosti
- to, co děláme všichni

Diskutujte o důležitosti vzájemné důvěry a podpory, společných zájmech a starostech. Tato aktivita je podkladem pro to, aby mohly vypovídat o různých důvodech pro vznik přátelství:

- vypadá dobře
- nosí módní oblečení
- on má kolo
- dává mi dárky apod.

V tomto věku si děti uvědomují a jsou i schopny vyslovit takové charakteristiky, jako třeba loajalita, důvěryhodnost a sympatie ve vztahu přátelství.

Stejně si uvědomují i rozdílnosti lidských povah a své vlastní preference v přátelství. Vyzvěte děti, aby zopakovaly předchozí aktivitu s malováním a psaním; tentokrát by měly zjistit, co si myslí, že na nich jejich přátel mají rádi. Poproste je, aby pomohly analyzovat své odpovědi a vyzvěte je, aby sdílely své pozitivní pocity o sobě samých (můžete přidat svůj pozitivní názor na každé z dětí). **Zdůrazněte, že důležitější je to, KDO jsem, než to, co mám nebo vlastním.**

### • Aktivita 1: Jak hledat přátele?

Požádejte děti, aby vyrobily seznam 3–4 nejdůležitějších charakteristik při hledání nových kamarádů. Poté je vyzvěte, aby navrhly a napsaly inzerát do rubriky „Hledá se kamarád“ v třídním či školním časopise.

Založte klub pro ty, kteří chtějí najít nové kamarády. Děti si samy zvolí název klubu, odznak a slogan. Požádejte je, aby sestavily pravidla klubu a vymyslely – našly místo, kde by se členové – kamarádi mohli setkávat.

### • Aktivita 2: Jak se vytvářejí a jak zanikají přátelské vztahy?

Mluvte s dětmi o způsobech jednání mezi kamarády. Co si říkají, když je vše v pořádku?

Co říkají, když se jim nic nedaří? Jak mohou vyjádřit svým kamarádům, co pro ně znamenají? Navrhněte dětem, aby si představily, že kamarádství je jako pouto spojující dva lidi.

Co všechno je spojuje? Požádejte děti, aby popsaly svá přátelská pouta a zajímejte se o to, zda vznikla rychle nebo pomalu. Požádejte děti, aby přemýšlely

o kamarádství mezi sebou a druhými lidmi. Co přátelství upevňuje tak, že ho problémy a roztržky nezničí? Může jít například o společné aktivity, dodržování slibu, vzájemný respekt, nesobeckost, soudržnost, vzájemnou pomoc, porozumění apod.

Děti mohou pracovat ve skupinách a mluvit o této problematice. Své názory mohou vyjádřit písemně nebo pomocí kreseb.

Vyzvěte děti k diskuzi o tom, které činnosti mohou způsobit zánik přátelství – např. kritizování a pomlouvání kamarádů za jejich zády, zklamání jejich důvěry, tvrdohlavá neústupnost a zjištění.

### • **Aktivita 3: Jaká pravidla je nutno dodržovat?**

Vysvětlíte dětem pravidla hry „Aleš říká“. Zeptejte se dětí, co by dělaly, kdyby jim Aleš řekl, aby udělaly něco nesprávného. Jak by mu odpověděly? Požádejte děti, aby sehrály scénky takovéto situace a pak to okomentovaly. Jak řeknou **NE**? Jak řeknou Alešovi, že se choval ošklivě, nebezpečně, rasisticky nebo sexisticky?

Např.:

- to je ošklivé
- to je ale hloupý nápad
- to je nebezpečné
- to není fér k holkám
- nebudeme dělat, co nám říkáš, nejdříve si to promyslíme
- chci se chovat podle svého přesvědčení – svědomí

Zeptejte se dětí, co by řekly nebo dělaly, kdyby se najednou ocitly samy mezi mnoha „Aleši“. Jak by se chovaly v takhle náročné situaci? Hledejte postupy, které by děti mohly využít. Děti by se měly umět rozhodnout, která strategie bude nejúspěšnější.

## **ZAMĚŘENO NA POCITY**

### • **Aktivita 1: Jaké to je, mít náladu?**

Bavte se s dětmi o tom, co myslí tím, když říkají, že mají špatnou náladu, dobrou náladu nebo že je někdo náladový. Požádejte je, ať si vzpomenou, kdy měly dobrou náladu.

Co způsobilo, že se tak cítily? Bylo to kvůli jejich vlastnímu jednání? Prozkoumejte, jak se cítily, když měly dobrou nebo špatnou náladu. Děti se mohou o své názory podělit a vysvětlit je v malých skupinách.

- Nálady:**
- moje mamka má dobrou náladu, když ušetří nějaké peníze
  - moje kamarádka byla náladová, ale neřekla mi, co se děje
  - mám špatnou náladu, když se mi lidé posmívají
  - dědeček mi řekl, abych nechal bratra na pokoji, když má takovou náladu

Hledejte s dětmi způsob, jak lze pomoci lidem, kteří mají špatnou náladu. Co ji zlepší? Co ji naopak zhorší?

Zjistěte, jak si děti myslí, že mohou zlepšit náladu samy sobě – např. říci o tom někomu, zapomenout na to, zacvičit si, vyhnout se lidem ap.

Toto vše může dětem pomoci rozšířit jejich vědomí o tom, jak různé nálady působí na lidi kolem nich i na ně samotné.

**Nudit se znamená:**

- není to zábavné
- nemám nikoho, s kým bych si hrál
- nemám co dělat

Bavte se s dětmi o způsobech, jak překonávat nudu. Jaký způsob je a jaký naopak není vhodný?

Nechte děti vymyslet vzkazy pro lidi, kteří říkají, že se nudí.

- Např.:
- najděte si nějakou práci
  - pomozte někomu
  - neseďte jenom – dělejte něco
  - účastni se něčeho
  - zkus to znova
  - pomoz přátelům

● **Aktivita 2: Jak vypadá můj ideální volný den?**

Vymyslete si průběh činností vašeho ideálního odpočinkového dne (splníme vám všechna přání i prostředky k jejich dosažení).

Nechte děti popsat či nakreslit průběh takového dne.



## 4 SPOLUPRÁCE S RODIČI

### PRACOVNÍ LISTY PRO RODIČE

#### Vážení rodiče,

tyto pracovní listy jsou důležitou součástí výchovy Vašich dětí. Chtěli bychom dosáhnout toho, abyste na nich pracovali společně s dětmi a poznali tak problémy, na které Vaše děti narážejí. Zjistíte, jak se děti samy a jejich vztahy k okolí vyvíjejí a mění. Pracovní listy si děti přinášejí domů ze školy a Vy tak můžete pokračovat v práci, kterou už děti předtím začaly ve škole.

Můžete jim pomoci prohloubit a pochopit to, co se naučily. Nejde o domácí úkol, který by byl jakkoliv známkován. Jde o spolupráci, na které se může podílet každý člen rodiny.

Jsme přesvědčeni o tom, že je to nejlepší možnost navázat a prohlubovat komunikaci s Vašimi dětmi o problémech, kterými se zabývají, přemýšlejí o nich a snaží se je vyřešit. Jeden ze způsobů, jak začít, je nechat si vysvětlit, co všechno se už ve škole dozvěděly. Dalším krokem je společná práce na úkolech. Nezapomeňte, že zde nejsou dobré a špatné odpovědi!

Každá odpověď má svou hodnotu. Nejdůležitější je o všem mluvit. Není důvod se trápit, jestliže kresby Vašeho dítěte nejsou příliš zdařilé nebo Vám srozumitelné, vždy se lze zeptat na vysvětlení.

Přečtěte si každý list společně s dítětem a potom ho čtěte ještě jednou jemu. Nesnažte se během čtení děti ovlivňovat. Je velmi důležité, abyste se nebáli přispět svými vlastními názory, zkušenostmi, příběhy. Přemýšlejte o dalších námětech k debatě, kreslení či psaní.

**Nyní máte šanci pomoci Vaším dětem získat důležité informace o zdravém životním stylu a předcházet problémům, na jejichž počátku většinou stojí nedostatečná komunikace, nedorozumění nebo neznalost.**

Ať se Vám společná práce daří.

## Moje rodina 1

Honza nakreslil svůj rodokmen.

**Povídej o tvém vlastním rodokmenu.** Můžeš ho nakreslit? Povídej o tom, jak se liší od Honzova rodokmenu.

## Moje rodina 2

Povídej o lidech ve tvém rodokmenu a o tom, co se ti na každém z nich nejvíc líbí. Teď zkus dokončit tyto věty:

„To, co se mi nejvíc líbí na naší rodině, je.....“

„To, co se mojí rodině na mně nejvíc líbí, je.....“ Povídej o tom, co bys rád změnil na své rodině. Povídej o tom, co by oni rádi změnili na tobě.

**Jak si myslíš, že byste ty a tvoje rodina mohli určité věci změnit?**

Máma

Jakub - můj bratr

Sabina - moje sestra

Babička a děda  
(rodiče mámy)

Prababička  
(tátova babička)

Richard - můj nevlastní  
bratr

Naše nové miminko  
(ještě nenarozené)



Táta

Teta Marie a strýc Luboš

Moji bratrance Jan a Leoš,  
sestřenice Klára

Babička a děda  
(rodiče táty)

Strýc David

Uhlík - náš kocour

Strakáč - náš pes

## MŮJ OSOBNÍ ERB

A shield-shaped graphic divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. The quadrants are labeled with numbers 1, 2, 3, and 4. The shield has a double-line border and a rounded bottom edge.

Nakreslete:

1. Nejdůležitější událost v mém životě
2. Můj nejšťastnější zážitek za poslední rok
3. Můj největší úspěch za poslední rok
4. V čem vynikám

## PRÁCE S RODINOU

Zeptejte se dětí a rodičů na to, zda si vzpomenu na některé z nejšťastnějších chvil. Povzbudte děti, aby společně s nimi tyto vzpomínky sdílely.

Když se snažíte přesně vystihnout, co se stalo, co je učinilo šťastnými, pomůžte tím dětem zdokonalovat se v určitých dovednostech a také rozšiřujete jejich slovní zásobu. Opakujte tuto aktivitu znovu, navrhněte jim, aby objevovaly další vzpomínky, např.: nejveselejší, nejvíc vzrušující, nejsmutnější.

Pokud se dětem dostane pomoci, aby vnímaly minulost v uvolněné formě a jsou vyzývány, aby vysvětlily, proč si pamatují ty významné události tak dobře, můžete získat hodnotné zážitky.

Můžete rovněž využít známou techniku „Osobní erb“ na předešlé straně.

## ZAMĚŘENO NA MÍSTA A SITUACE

### • Aktivita 1: Kam rád chodívám?

Požádejte děti, aby nakreslily plánec svých nejoblíbenějších míst. Mělo by jít o místa, kam chodí s kamarády nebo samy, kde se scházejí se svými přáteli, kam si chodí hrát. Ptejte se dětí, která místa jsou jejich nejoblíbenější a proč.

Vyzvěte je, aby společně s vámi přemýšlely nad možnými riziky a nebezpečími spojenými s těmito místy. Jaká psaná nebo nepsaná pravidla dodržují, aby tato rizika snížily, aby byla jejich činnost bezpečná? Jaké dovednosti užívají, aby se ochránily před možným nebezpečím?

Soustřeďte pozornost na cesty, které vedou z jejich domova do míst, kam chodí. Popište nejbezpečnější cestu ve dne, v noci, kdy jdou se skupinou a kdy jdou samy a jmenujte největší rizika. Jaká rizika by ještě jmenovaly, pokud by člověk, který by je žádal o radu, bylo dítě? Ve kterých dnech, v které denní době by mohlo být nebezpečí pro dítě největší? Společně vytvořte ilustrovanou mapku dané lokality.

### • Aktivita 2: Jaká nehoda se může nejčastěji stát doma?

Zeptejte se dětí, jaké nehody se nejčastěji mohou přihodit doma (např. pády, popálení, říznutí atd.). Doplňte o vlastní zkušenosti a pomozte dětem dále rozpracovat strategie, jak minimalizovat rizika těchto nehod. Stanovte společně pravidla, která minimalizují rizika a mohou být používána doma, venku a v různých denních dobách.

### • Aktivita 3: Jaké jsou příčiny nehod?

Povídejte si s dětmi o nejčastějších dětských nehodách. Např. silniční nehoda, požár doma, úraz při plavání, úraz při manipulaci s elektrickým proudem. Pokuste se vyjmenovat všechny příčiny těchto nehod. Pomozte dětem určit konkrétní příčiny a příčiny obecnějšího charakteru. Diskutujte o obecných



příčinách, např. neuvědomění si rizika, neznalost správných pravidel, jejich nedodržování, předvádění se, vliv alkoholu nebo drog, dělání chyb, ovlivnění někým druhým atd.

Zeptejte se dětí, zda znají někoho, komu se stala nehoda nebo někoho, kdo byl svědkem nehody. Kdo ji zavinil? Dalo se jí předejít? Jak?

- **Aktivita 4: Je možné nacvičit, jak se vyhnout nehodě?**

Mluvte s dětmi o způsobech, jak se vyhnout nehodám.

Požádejte je, aby samy navrhovaly možnosti, jak nehodám předejít.

- **Aktivita 5: Ví m si rady v mimořádných situacích?**

Požádejte děti, aby navrhly, jak by se mělo postupovat v následujících situacích:

- požár
- topící se dítě
- dítě, kterému je vyhrožováno
- když někdo omdlí nebo dostane záchvat
- když někdo inhaluje nebezpečné látky
- silniční nehoda
- nehoda na školním hřišti nebo v parku
- unesené dítě

Mluvte s dětmi o těchto situacích. Co by měly udělat? Co by dělat naopak neměly? Jak by mohly poskytnout okamžitou pomoc?

Společně si vzpomeňte na příběhy, televizní programy a novinové články, ve kterých se takovéto neočekávané situace vyskytly nebo ve kterých se zdánlivě bezpečná situace vymkla z rukou. Proberte spolu, jak se lidé v těchto situacích chovali.

Při vysvětlování, jak se zachovat, si můžete vytvořit **dva typy jednajících**.

**1. ten, kdo si ví rady:**

- natrénoval si, jak se zachovat
- nepanikaří
- ví, jak pomoci
- umí říci „Ne!“
- snaží se neriskovat

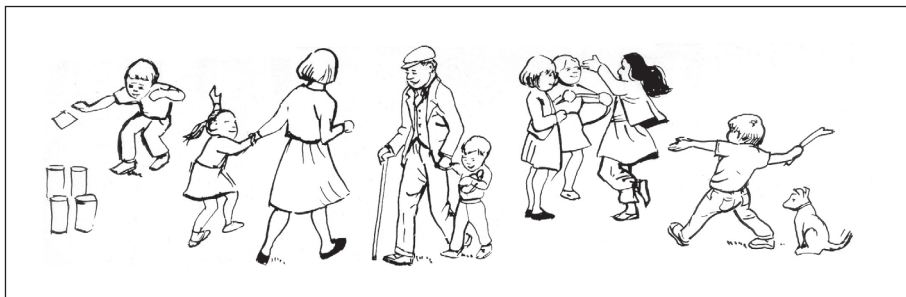
**2. ten, kdo neví, co dělat:**

- je překvapený nečekanou událostí
- panikaří
- sedí a pláče
- následuje dav
- vydává se jednoduchou cestou

Prodiskutujte s dětmi, jak by každý z těchto typů jednajících reagoval v mimořádných situacích.

# PRACOVNÍ LISTY - JÁ A MÉ VZTAHY

## CÍTIT SE ŠŤASTNÝ



**Tohle jsou šťastní lidé**

Co dělají?

Proč jsou šťastní? Můžeš se nakreslit, jak jsi šťastný(á)?

Co děláš?

Řekni něco o věcech, které tě dělají šťastným(ou).

Můžeš některé z nich nakreslit?

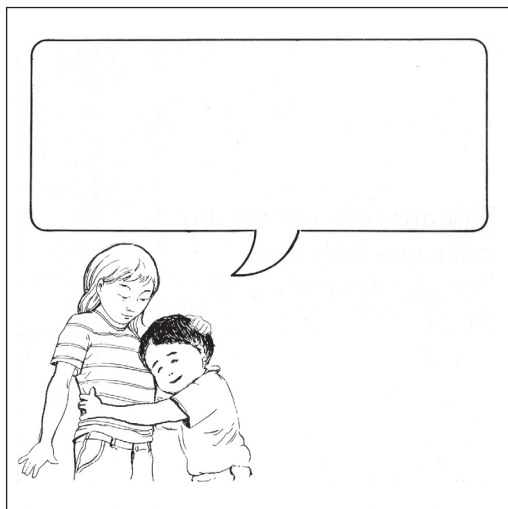
## JAK UDĚLAT LIDI ŠŤASTNÝMI?



Kája chce, aby jeho babička byla šťastná. Co dělá?  
Co si babička myslí?

Napiš do bubliny nad obrázkem co si myslí.

**Řekni, co děláš pro své blízké, aby se cítili šťastní.**

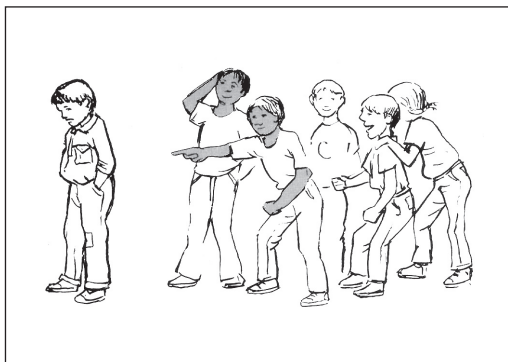


Romana chce, aby její kamarád byl šťastný. Co dělá?  
Co asi její kamarád říká?

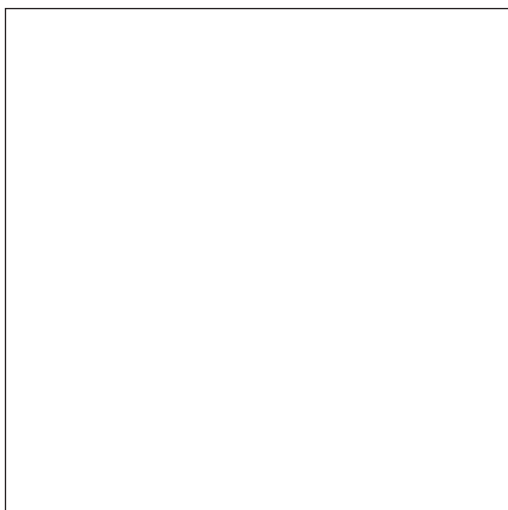
Napiš do bubliny nad obrázkem, co si myslíš, že asi říká.

**Řekni, co děláš ty, aby tvoji přátelé byli šťastní.**

## PROČ BÝVAJÍ LIDÉ NEŠŤASTNÍ?



Tito lidé chtějí, aby byl Kája smutný. Co myslíš, že dělají?  
A co myslíš, že bude dělat Kája?



Nakresli někoho, kdo tě dělá smutným(ou).  
Co dělá, abys byl(a) nešťastný(á)?

Co bys jim řekl(a)?

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to write what they would say to the people in the first illustration.

## JAK SE CÍTÍŠ?



Nakresli sebe, když jsi rozzlobený. Řekni něco o věcech, které tě dovedou roz-zlobit. Umíš některou z nich namalovat? Řekni, co ti dovede zlepšit náladu.

## ŘÍKAT „NE“



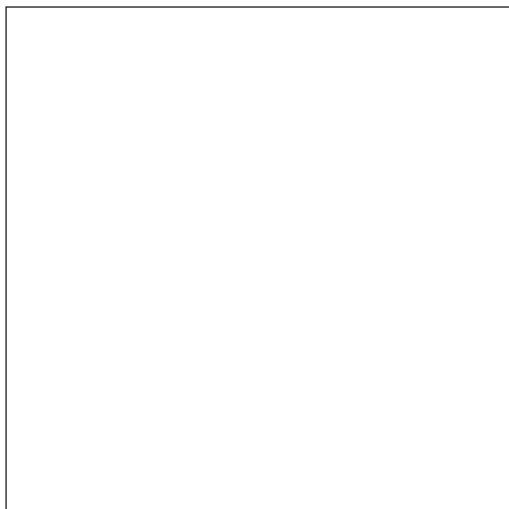
Toto je Kája a říká „Ne“ dospělému. Co myslíš, proč říká Kája „Ne“?

Nakresli sebe, jak říkáš „Ne“ dospělému. Proč říkáš „Ne“?

**Promluv o situacích, kdy je důležité říci „Ne“ dospělému.**

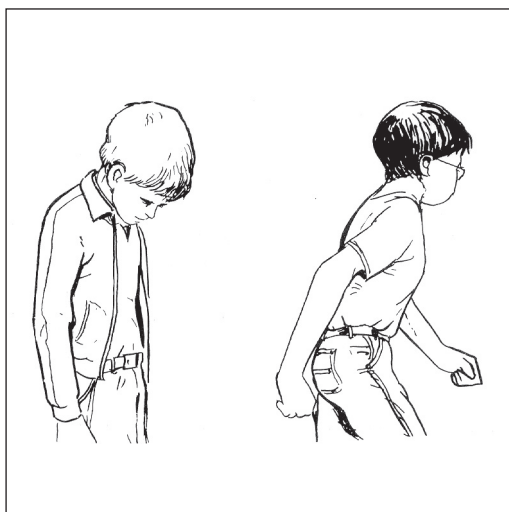
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw themselves and write their response to the prompts above. A grey arrow points down into the top right corner of this box.

## ZÍSKÁVÁNÍ A ZTRÁTA PŘÁTEL



Nakresli sebe se svým nejlepším kamarádem, kamarádkou. Co děláte? Jaké další věci děláš se svým nejlepším kamarádem, kamarádkou?

**Co dělají nejlepší přátelé jeden pro druhého?**

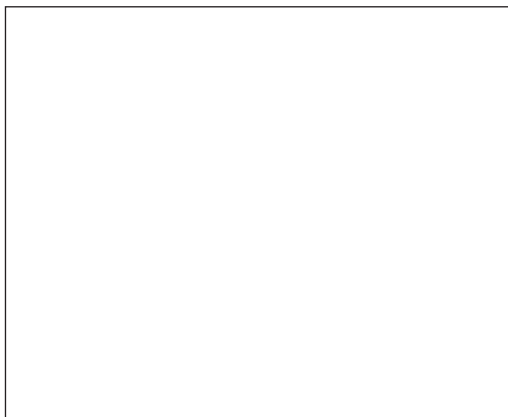


Kája a Libor přestali být přáteli. Co myslíš, že se stalo? Jak myslíš, že se cítí?

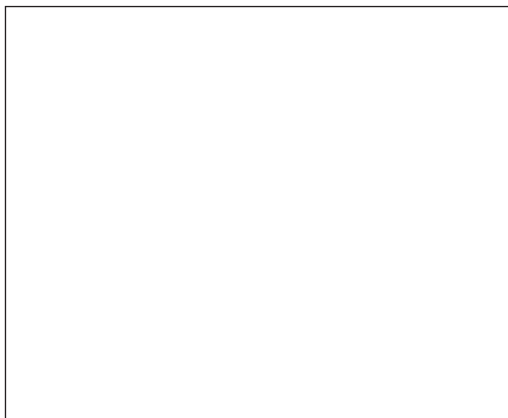
**Promluv o tom, jak se cítíš, když se přestaneš s někým přátelit.**



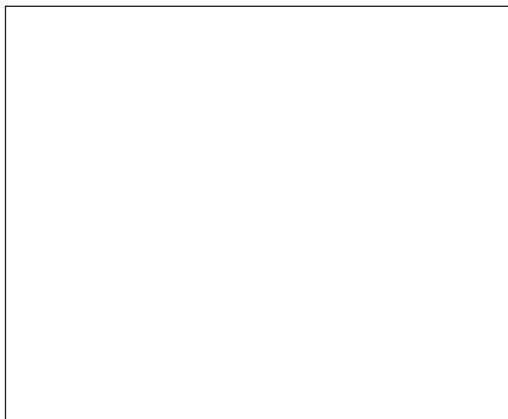
## PROČ PŘEDSTÍRÁME?



Nakresli sebe, jak předstíráš pláč. Proč předstíráš pláč?



Nakresli sebe, jak předstíráš, že jdeš spát. Proč předstíráš, že jdeš spát?



Nakresli sebe, jak předstíráš, že jsi dospělý. Jak to děláš?  
Je takovéto předstírání správné?

## CO SE DOSTÁVÁ DO MÉHO TĚLA ÚSTY, NOSEM A KŮŽÍ?

**Přemýšlej o všech věcech, které se dostávají do tvého těla.**

Můžeš dokončit tyto seznamy? Začali jsme je za tebe.

**Toto se dostává do mého těla nosem:**

- nosní kapky...

---

---

---

**Toto se dostává do mého těla ústy:**

- jídlo...

---

---

---

**Toto se dostává do mého těla kůží:**

- kousnutí hmyzem...

---

---

---


Promluvte si o tom ve své rodině. Vědí o některých dalších věcech?

Nyní diskutujte o:


- věcech, které jsou bezpečné
- věcech, které jsou bezpečné jen někdy. Kdy? Proč?
- věcech, které si myslíte, že by mohly být nebezpečné. Kdy? Proč?

## SYSTÉM LIDSKÉHO TĚLA

Tady jsou čtyři způsoby, jak se mohou určité látky dostat do tvého těla. Můžeš říci nějaké příklady? Požádej rodiče, aby ti pomohli.




Tyto věci přicházejí do mého zažívacího ústrojí a jsou pohlcovány mým tělem:



Tyto věci se dostávají do mého těla plicemi a jsou vstřebávány mým krevním oběhem:



Tyto věci jsou vstřebávány mou kůží a dostávají se do těla:



Tyto věci jdou přímo skrze kůži do krve:

Tady jsou některé návrhy jako nápověda:

jídlo, pití, medicína, prášky, drogy, sluneční svit, mast, kofein, pleťové mléko, prach, bakterie, nečistota, kouř, uštknutí hadem, nemoc, injekce, tříska, znečištění, cigareta, alkohol...

## **POZNÁMKY**

## **Klíčové publikace projektu:**

**Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni  
CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK.  
(VYNSPI)**

**Miovský, M. a kol. (2012)**

**Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování.**

**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Výkladový slovník překračuje oblast školní primární prevence rizikového chování. Je první publikací, která se věnuje výhradně preventivní terminologii a snaží se překlenout úskalí její mezioborovosti a meziresortnosti. Předpokládáme, že publikace najde využití v pregraduální výuce různých oborů, stejně tak v oblasti celoživotního vzdělávání v prevenci rizikového chování. Preventivní pracovníci nestátních neziskových organizací mohou používat výkladový slovník jako podklady při strukturování a vývoji vlastních preventivních intervencí, při psaní dotačních žádostí na dotčené dotační agentury a resorty, při vyhodnocování efektivity preventivních intervencí, při zvyšování vlastních znalostí atd.

Publikace obsahuje celkem 28 klíčových (primárních) hesel. Základní hesla relevantní pro primární prevenci rizikového chování mají abecední řazení. Všechna hlavní hesla výkladového slovníku jsou opatřena anglickým ekvivalentem pro usnadnění práce s anglicky psanou odbornou literaturou.

**Miovský, M., Skácelová, L., Čablová, L., Veselá, M., Zapletalová, J. (2012)**

**Návrh doporučené struktury Minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy.**

**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Publikace představuje ucelený pokus o návrh doporučené struktury, obsahu a rozsahu Minimálního preventivního programu (MPP) v České republice. Jde de facto o návrh uceleného komplexního preventivního programu pro ZŠ, který splňuje přísná kritéria kladená na školní programy prevence rizikového chování. Návrh vychází jednak ze současného stavu výzkumu v této oblasti a jednak z praxe provádění programů v ČR. Smyslem textu je nabídnout podnět k diskusi o možnostech a podobách MPP, nikoli vytvořit jeho uniformní model. Autoři si kladou za cíl podpořit diskusi o dalším směřování a vývoji MPP u nás a současně do této diskuse přispět skutečně konkrétním a jasným návrhem. Klíčové pro diskusi o tomto návrhu je ale správné pochopení základních principů, na kterých je vystavěn. Tedy že nejde o výčet konkrétních programů, ale o návrh obecného rámce začínajícího pravidly bezpečné školy a jdoucího přes další nesespecifické preventivní aktivity (dovednosti pro život) až k aktivitám (intervencím) specifickým. Důležitý přitom je aplikovaný model spirály, tedy postupného navazování dílčích částí na sebe v závislosti na věkových skupinách žáků a vazbě dílčích témat mezi sebou. Celý popis je založen na specifikaci výstupních deskriptorů: znalostí, dovedností a kompetencí. Jinými slovy, návrh umožňuje škole strukturu vyplnit libovolnými vhodně zvolenými programy v závislosti na jejich personálních, ekonomických a dalších možnostech a závazně pro ni by v tomto smyslu bylo pouze to, aby žáci na konci daného věkového období měli potřebné znalosti, dovednosti a kompetence. To zpětně posiluje roli školního metodika prevence, školního poradenského pracoviště i ředitele a respektuje individuální povahu a reálné možnosti každé školy.

Současně návrh ukazuje, že pokud škola dobře implementovala princip rámcových vzdělávacích programů, pak zvládnout navržený komplexní program v rozsahu 86 hodin (1.–9. třída ZŠ) pro ni nemůže být zásadním problémem. Průnik s vyučovanými předměty (biologie, občanská nauka či rodinná výchova atd.) je tak zásadní, že předložený návrh vyžaduje jen velmi malý nárok na uvolnění potřebných hodin pro realizaci preventivních programů nad tento rámec.

**Pavlas Martanová, V. (ed.) (2012)**  
**Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů**  
**školské primární prevence rizikového chování.**  
**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Certifikace odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence je posouzení a formální uznání, že program odpovídá stanoveným kritériím kvality a komplexnosti. Jde o proces posouzení služby podle kritérií stanovených schválenými Standardy a udělení či neudělení certifikátu o jejich naplnění.

Standardy jsou rozsáhlým dokumentem revidovaným a přijatým ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy v letech 2005 a 2008, v roce 2012 pak v rámci projektu VYNSPI (Projekt CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK) rozšířeným na všechny typy rizikového chování. Standardy ve své obecné a speciální části definují základní pojmy, cílové skupiny preventivních programů a zásady efektivit primárně preventivního působení. Dále pak v podobě bodovatelných kategorií vymezují charakteristiky, které by měl kvalitní program obecně splňovat, například: dostupnost, zacílenost, respekt k právu klientů, hodnocení potřeb klienta, adekvátní personální a organizační zabezpečení programů, odpovídající materiálně – technické zázemí a další. Od roku 2012 si Standardy pokládají za cíl možnost posouzení kvality programů zaměřených na jakýkoli typ rizikového chování a ve své speciální části rozlišují tři typy přímého preventivního působení, tedy tři typy programů: programy všeobecné, selektivní a indikované školské primární prevence rizikového chování.

**Pavlas Martanová, V. (2012)**  
**Certifikační řád a metodika místního šetření pro proces certifikace**  
**dle Standardů odborné způsobilosti poskytovatelů programů**  
**školské primární prevence rizikového chování.**  
**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Certifikace odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence je posouzení a formální uznání, že program odpovídá stanoveným kritériím kvality a komplexnosti. Jde o proces posouzení služby podle kritérií stanovených schválenými Standardy a udělení či neudělení certifikátu o jejich naplnění.

Tyto dva texty, certifikační řád a metodika místního šetření, upravují podmínky pro certifikaci programů školské primární prevence dle Standardů odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování z roku 2012. Vymezují základní pojmy, cíle a principy certifikace a popisují úkoly jednotlivých subjektů účastnících se celého procesu i proces samotný na různé úrovni obecnosti. Certifikační řád je základním obecným ustanovením a metodika místního šetření pak nástrojem praktické realizace procesu certifikace. Dokument obsahuje též formuláře závěrečné zprávy a protokolu z místního šetření.

**Pavlas Martanová, V. a kol. (2012)**

**Manuál certifikátora: nástroj k praktické realizaci procesu certifikace dle Certifikačního řádu a metodiky místního šetření v souladu se Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.**

Certifikace odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence je posouzení a formální uznání, že program odpovídá stanoveným kritériím kvality a komplexnosti. Jde o proces posouzení služby podle kritérií stanovených schválenými Standardy a udělení či neudělení certifikátu o jejich naplnění.

Manuál certifikátora je praktickým nástrojem, podle kterého postupuje certifikační agentura při realizaci místních šetření v zařízeních, která o certifikaci žádají. Manuál se zabývá konkrétní náplní práce certifikátorů v jednotlivých fázích certifikačního procesu a řeší též technické aspekty jejich práce. V přílohou části lze nalézt celou řadu formulářů používaných v certifikačním procesu a při místním šetření, etický kodex certifikátora, žádost a závaznou objednávku certifikačního šetření, záznamový arch hospitace v programu specifické školské primární prevence a další.

**Charvát, M., Jurystová, L., Miovský, M. (2012)**

**Čtyřúrovňový model kvalifikačních stupňů pro pracovníky v primární prevenci rizikového chování ve školství. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Model představuje návrh klasifikace kvalifikačních stupňů pro pracovníky v primární prevenci rizikového chování (PPRCH) ve školství. Vychází z potřeby koordinovaného vzdělávání pracovníků v PPRCH nejen u pedagogických pracovníků, ale také u všech dalších profesí vstupujících v rámci preventivních aktivit do škol, případně majících vliv na podobu těchto preventivních aktivit.

Navrhovaný model prezentuje čtyři hierarchicky seřazené stupně odbornosti preventivního pracovníka (od tzv. preventivního minima až po expertní úroveň), přičemž jednotlivé úrovně jsou odstupňovány podle náročnosti prováděných preventivních aktivit a především podle úrovně znalostí, dovedností a dalších kompetencí potřebných pro jejich realizaci. Požadavky na odbornost preventivních pracovníků jsou podstatné i z hlediska možného iatrogenního vlivu preventivních aktivit při jejich neodborném provádění. Navrhované kvalifikační předpoklady (znalosti, dovednosti a kompetence) jsou navíc v modelu jasně vymezeny a jsou ověřitelné (hodnotitelné).

Model zároveň zohledňuje existující pozice ve školství, jak je definuje zákon a prováděcí vyhlášky, a stejně tak i neformální, spontánně vzniklou strukturu složenou z odborníků, kteří se problematice primární prevence věnují v terénu. Integrovanou součástí modelu je i návrh postupu uznávání jednotlivých úrovní kvalifikačních předpokladů u pracovníků, kteří v prevenci již léta působí a prošli různými vzdělávacími aktivitami. Vzdělávání je i v tomto modelu koordinováno MŠMT a naplňováno jím pověřenými akreditovanými vzdělávacími institucemi a autorizovanými osobami. Svou celkovou koncepcí se návrh drží zásady neměnit, co je funkční, a přitom citlivě zavádět nová systémová opatření s cílem zvýšení kvality a dostupnosti funkční primární prevence ve školství.

**Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J., Novák, P. (Eds.) (2010)**

**Primární prevence rizikového chování ve školství.**

**Praha: Sdružení SCAN, Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Kniha je zaměřena oblast prevence rizikového chování ve školství z hlediska základní teorie i praxe, včetně legislativních otázek. Školní prevence rizikového chování je v České republice nejvíce rozvinutou oblastí. Školy a školská zařízení umožňují realizátorům prevence snadný přístup k cílovým skupinám, v prostředí, které je pro realizaci preventivních programů bezpečné. Takto pojatá původní publikace je v oblasti školní prevence rizikového chování v České republice první svého druhu. Snahou editorů bylo ve spolupráci s autory dílčích kapitol sestavit soubor textů, které by v ucelené formě na jednom místě shrnovaly současný stav prevence rizikového chování v prostředí českého školství. Kniha obsahuje standardní údaje, které mají za cíl usnadnit čtenáři orientaci v textu (použitá literatura, použité zkratky, jmenný rejstřík, věcný rejstřík, seznam obrázků a seznam tabulek).

Publikace může sloužit jako učebnice v pregraduální výuce různých oborů (zejm. pedagogie, adiktologie, psychologie), stejně tak v rámci celoživotního vzdělávání, včetně specializačních kurzů. Jako cenný zdroj informací může sloužit začínajícím preventivním odborníkům na regionální i oblastní úrovni, koordinátorům prevence, pedagogům – školním metodikům prevence, ale i ostatním pracovníkům školy.

**Širůčková, M., Miovský, M., Skácelová, L., Gabrhelík, R. a kol. (2012)**

**Příklady dobré praxe programů školské prevence rizikového chování.**

**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Manuál obsahuje vybrané prověřené a osvědčené programy z oblasti primární prevence na třech úrovních provádění z hlediska cílové skupiny, tj. všeobecná, selektivní a indikovaná prevence. Specifikace každého programu je uvedena vždy jednotně v přehledové tabulce, která obsahuje informace: Úroveň provádění (všeobecná, selektivní a indikovaná), Oblast zaměření (nespecifická, specifická), Cílová skupina (např. předškolní děti, rodiče), Forma (např. interaktivní), Délka programu (krátko-, středně-, dlouhodobý program), Poskytovatel (kontaktní informace o realizátorovi). Popis každého programu má jednotnou, předem definovanou strukturu. Povinně obsahuje: název preventivního programu, anotaci programu, popis teoretických východisek programu, cílů programu, popis cílové skupiny, popis časové struktury, obsah programu, personální nároky, kontraindikace a omezení, způsob hodnocení efektivity programu, materiální požadavky a pomůcky, prostorové požadavky, návaznosti a vhodné kombinace, podpůrné materiály (např. Internet), přibližná cena programu, plné kontakty na realizátora. Cílem autorů je v budoucnu Manuál aktualizovat a rozšiřovat o další programy, které se v oblasti prevence rizikového chování objeví a iniciovat projekt, v jehož rámci by mohly další autorské kolektivy a organizace přidávat do manuálu své programy, které by tam mohly být sdíleny dalšími odborníky z praxe.



**Všechny publikace jsou dostupné v elektronické podobě ve formátu \*.pdf na stránkách  
Kliniky adiktologie: <http://www.adiktologie.cz>. V plné verzi jsou texty umístěny  
v kategorii „Publikace“, v sekci „Monografie“.**

V tištěné podobě byly knihy vydány v omezeném nákladu a jsou již prakticky nedostupné.

Vznik těchto publikací byl finančně podpořen projektem  
Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů  
pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni  
CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky  
a je spolufinancován z institucionální podpory na rozvoj výzkumné organizace, PRVOUK-P03/LF1/9.



Klinika adiktologie

**Klinika adiktologie**  
**1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze**  
**a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze**  
**Apolinářská 4, 128 00 Praha 2**  
**tel./fax: +420 224 965 035**  
**www.adiktologie.cz / info@adiktologie.cz**

Klinika adiktologie je odborné pracoviště 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. Vznikla k 1. 1. 2012 spojením Centra adiktologie Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze a Oddělení pro léčbu závislosti VFN v Praze. Jde na tomto poli o zcela unikátní spojení dvou doposud samostatných pracovišť, zahrnujících jak lékařskou, tak nelékařskou část profesí, pohybujících se v tomto nově se konstituujícím oboru.

Klinika adiktologie se zaměřuje na klinický lůžkový provoz a na výuku a výzkum v adiktologii, oboru zkoumajícím rizikové prostředí užívání návykových látek a závislostní chování. Hlavní činnost kliniky je rozdělena do celkem čtyř oblastí:

- a) *klinický provoz zahrnuje 7 současných oddělení OPZ VFN v Praze:*
  - ◆ Lůžkové oddělení muži
  - ◆ Lůžkové oddělení ženy
  - ◆ Detoxifikační oddělení
  - ◆ Centrum metadonové substituce
  - ◆ Ambulance pro alkoholové závislosti
  - ◆ Ambulance pro nealkoholové závislosti
  - ◆ Centrum pro psychoterapii a rodinnou terapii
- b) *pregraduální výukové programy:*
  - ◆ výuka studentů medicíny a stomatology v oboru adiktologie včetně širšího rámce oboru psychiatrie
  - ◆ pregraduální výuka v bakalářském oboru adiktologie (prezenční a kombinovaná forma výuky v českém jazyce)
  - ◆ pregraduální výuka v magisterském oboru adiktologie (prezenční a kombinovaná forma výuky v českém jazyce)
- c) *vědeckovýzkumná činnost a postgraduální výuka v oboru adiktologie (ve fázi akreditace), včetně zahraniční spolupráce v této oblasti; dnes existují čtyři centra:*
  - ◆ Centrum primární prevence užívání návykových látek a souvisejícího rizikového chování
  - ◆ Centrum pro teorii a praxi diagnostiky, terapie a rehabilitace poruch a onemocnění spojených s užíváním návykových látek
  - ◆ Centrum pro teorii a praxi intervencí „harm reduction“ a „risk reduction“
  - ◆ Centrum pro teorii a praxi trestněprávních a kriminologických souvislostí s užíváním návykových látek
- d) *celoživotní vzdělávání a rozvojové projekty v oboru adiktologie*

Kliniku adiktologie tvoří tým odborníků v oboru adiktologie, psychologie, psychiatrie, práva, epidemiologie, sociální práce, ekonomie, kriminologie a speciální pedagogiky, kteří mají zkušenosti s léčbou závislosti, domácím i mezinárodním výzkumem, rozvojovými projekty a vysokoškolskou výukou.

**Zajímá tě role návykových látek ve společnosti a programy protidrogové politiky, které ji ovlivňují?  
Chceš být adiktologem, tedy odborníkem na závislosti, který rozumí základům práva, sociologie,  
sociální práce, psychologie a zdravotní vědy?**

**Máš chuť během studia a po něm pracovat s lidmi, kteří se chovají rizikově,  
a motivovat je ke změně?**

**Odpověď je bakalářské studium adiktologie!**

[www.adiktologie.cz/studium](http://www.adiktologie.cz/studium)

Najdi si studium adiktologie na Facebooku!

## **BAKALÁŘSKÉ STUDIUM ADIKTOLOGIE**

- zajímavý nelékařský zdravotnický obor na 1. LF UK v prezenční a kombinované formě
  - mezioborové vzdělání s kvalifikací pro samostatnou práci ve zdravotnictví
    - pestré studium vyučované předními odborníky v oboru adiktologie
      - studium v prezenční nebo v distanční podobě při zaměstnání
      - možnost pokračovat v magisterském stupni studia

**O studiu:** Bakalářské studium adiktologie je rozvrženo do 3 let studia. V prvním roce je kladen důraz především na osvojení znalostí v základních medicínských oborech, jež jsou doplněny o úvod do studia adiktologie. Od druhého ročníku se studium soustředí na odborné adiktologické předměty s mezioborovým přesahem do oblasti psychologie, sociální práce, sociologie, práva nebo kriminologie. Závěr studia je zaměřen na praktickou přípravu, která zahrnuje zvládnutí základních poradenských a terapeutických dovedností. Studium je zakončeno státní závěrečnou zkouškou a obhájením odborné práce na aktuální adiktologické téma v České republice. Studenti oboru adiktologie mají možnost strávit část studia na zahraničních partnerských univerzitách a také dále pokračovat v navazujícím magisterském studiu adiktologie na 1. LF UK. Bakalářský program adiktologie je možné studovat také v kombinované podobě, což umožňuje doplnit si odborné VŠ vzdělání při zaměstnání.

**Uplatnění absolventů:** Absolventi oboru adiktologie se uplatňují zejména jako pracovníci preventivních programů užívání návykových látek a pracovníci služeb pro uživatele drog (zdravotnických i nezdravotnických, státních i nestátních), a dále jako pracovníci veřejné správy koordinující systém péče pro uživatele drog a prevence rizikového chování. Osvojené znalosti a dovednosti mohou uplatnit v širokém spektru multidisciplinárních týmů, jež se zabývají řešením problémů spojených s užíváním návykových látek v různých pracovních prostředích – např. nízkoprahové zařízení pro uživatele drog, terapeutická komunita, zařízení sociálních služeb nebo speciálního školství, vězeňská služba, policie či soukromý sektor. Profese adiktologa je zařazena mezi nelékařská zdravotnická povolání, a to novelou zákona č. 96/2004 Sb., adiktolog tak může provádět samostatnou práci ve zdravotnictví.

**Požadavky na uchazeče:** Studium je vhodné pro všechny, kdo se zajímají o interdisciplinární obor adiktologie nebo v něm pracují a kdo dokončili úplné středoškolské vzdělání s maturitou. Příjímácí řízení se skládá ze dvou částí, písemné a ústní zkoušky, jež mají povinnou a dobrovolnou část. Uchazeč bude ke studiu přijat, pokud úspěšně zvládne obě jejich povinné části zaměřené na znalosti v oboru adiktologie, biologie, chemie a fyziky v rozsahu dostupných modelových otázek. V dobrovolné části uchazeč dokládá svou motivaci ke studiu odbornou praxí nebo písemnou prací v oboru adiktologie.

Termín pro zaslání přihlášek k přijímacímu řízení je 28. únor daného roku. Zájemci o studium musí ve stanoveném termínu zaslat vyplněnou přihlášku k přijímacímu řízení (ke stažení na <http://is.cuni.cz/studium>), potvrzení od praktického lékaře a potvrzení o zaplacení poplatku za úkony spojené s přijímacím řízením a úspěšně složit přijímací zkoušky.

Zajímá tě problematika veřejného a duševního zdraví v kontextu dalších oborů, jako je právo, sociologie, sociální práce, psychologie nebo ekonomie?

Baví tě výzkum v oblasti společenských věd a zajímá tě jeho využití v praktické protidrogové politice? Chceš se podílet na obrazu návykových látek ve společnosti, programech pro jejich uživatele a na koordinaci těchto programů?

**Odpověď je magisterské studium adiktologie!**

[www.adiktologie.cz/studium](http://www.adiktologie.cz/studium)

Najdi si adiktologii na Facebooku!

## MAGISTERSKÉ STUDIUM ADIKTOLOGIE

- navazující magisterský obor na 1. lékařské fakultě UK v prezenční a kombinované formě
- mezioborové vzdělání s kvalifikací pro samostatnou práci ve zdravotnictví
- pestré studium vyučované předními odborníky v oboru adiktologie

**O studiu:** Navazující magisterské studium adiktologie je rozvrženo do 2 let studia. Studium absolventy vybaví teoretickými poznatky a praktickými dovednostmi z oblasti prevence a léčby závislosti a protidrogové politiky. Program současně rozvíjí dvě samostatné studijní linie představované koncepty duševního zdraví (mental health) a veřejného zdraví (public health). Do studijního programu jsou zařazeny dvě odborné stáže. Velký důraz je kladen na položení základů vědeckovýzkumné práce. Studijní program adiktologie vychází z rozvíjeného moderního mezioborového přístupu, který nenabízí žádný z doposud existujících studijních oborů a o který je v praxi stále větší zájem. Absolventi jsou vybaveni pro další pokračování v doktorském studijním programu.

**Uplatnění absolventů:** Absolventi magisterského oboru adiktologie se uplatní v oblasti preventivních programů užívání návykových látek, ve službách pro uživatele drog (zdravotnických i nezdravotnických, státních i nestátních), v oblasti výzkumu a vzdělávání, ve veřejné správě koordinující systém péče o uživatele drog a prevence rizikového chování nebo v oblasti vymáhání práva (policie, vězeňská služba), a to zejména na manažerských a koordinačních pozicích. Kombinace hlavních pilířů studia vytváří unikátní studijní profil, splňující jak nároky spojené s dovednostmi v oboru adiktologie a všech jeho aplikačních oblastech, tak možnost uplatnit se mimo oblast zdravotnictví všude tam, kde je po aplikaci konceptů duševního zdraví a veřejného zdraví v posledních letech stále silnější poptávka (školství, speciální školství, sociální péče, rozvoj preventivních strategií a programů, soukromý sektor atd.). Profese adiktologa je zařazena mezi nelékařská zdravotnická povolání, a to novelou zákona č. 96/2004 Sb., adiktolog tak může provádět samostatnou práci ve zdravotnictví. Tato kvalifikace je podmíněna absolvováním bakalářského studijního programu adiktologie nebo splněním kvalifikačního kurzu.

**Požadavky na uchazeče:** Studium je vhodné pro absolventy VŠ bakalářských studijních programů, včetně studijního programu Adiktologie. Absolventi jiných oborů než bakalářského studijního programu Adiktologie mají možnost doplnit si znalosti a dovednosti z oboru adiktologie v rámci kvalifikačního kurzu akreditovaného u Ministerstva zdravotnictví ČR, který je zároveň podmínkou pro získání kvalifikace adiktologa (a tím pádem samostatnou práci ve zdravotnických službách). Přijímací řízení k magisterskému studiu adiktologie se skládá ze znalostního testu v oboru adiktologie v rozsahu, který odpovídá náplni bakalářského programu adiktologie. Přijímací zkoušky probíhají v písemné a následně ústní formě. V ústní části přijímacího řízení je kromě výsledků písemného testu zohledněno také vypracování odborné práce v oboru adiktologie nebo doložená praxe v oboru adiktologie.

Termín pro zaslání přihlášek k přijímacímu řízení je 28. únor daného roku. Zájemci o studium musí ve stanoveném termínu zaslat vyplněnou přihlášku k přijímacímu řízení (ke stažení na <http://is.cuni.cz/studium>), potvrzení od praktického lékaře a potvrzení o zaplacení poplatku za úkony spojené s přijímacím řízením a úspěšně složit přijímací zkoušky.

**Chcete realizovat špičkový výzkum v oblasti veřejného a duševního zdraví v kontextu dalších oborů, jako je právo, sociologie, sociální práce, psychologie nebo ekonomie?  
Zajímá vás výzkumná práce zaměřená na klinické faktory úspěšné léčby závislosti?  
Máte zájem připravovat svou výzkumnou práci podklady pro dynamicky se rozvíjející politiku v oblasti minimalizace rizikového prostředí užívání návykových látek?**

**Odpověď je doktorské studium adiktologie!**

[www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)

## **DOKTORSKÉ STUDIUM ADIKTOLOGIE**

- čtyřleté doktorské studium na 1. lékařské fakultě UK v Praze
  - v prezenční a v kombinované formě
- transdisciplinární výukový a výzkumný program vedený předními odborníky v oboru adiktologie
  - program zaměřený na zajímavá výzkumná a klinická témata s přesahem do oblasti veřejného a duševního zdraví

**O studiu:** Doktorský studijní program adiktologie je rozvržen do 4 let studia. Program vede studenty k osvojení schopností a dovedností nezbytných k analýze různých faktorů rizikového prostředí pro škodlivé užívání návykových látek a pro závislostní chování. Jádrem programu je klinický výzkum a praxe, zaměřené na oblast duševního zdraví a dále potom výzkum v oblasti veřejného zdraví, jejichž výstupy představují podklady pro na důkazech založené rozhodování ve zdravotní politice v souvislosti s užíváním návykových látek. Jádrem programu je metodologické vedení k transdisciplinárnímu výzkumu v oboru adiktologie a kombinace kvantitativních a kvalitativních výzkumných metod, které jsou v oboru adiktologie sjednoceny do komplexního epistemologického rámce.

**Uplatnění absolventů:** Kombinace tří pilířů studia (expertiza v rizikovém prostředí, klinická excelence a veřejnozdravotní analýza) si klade za cíl poskytnout absolventům programu odborné kompetence pro transdisciplinární adiktologický výzkum aplikovaný mj. na oblast klinického hodnocení efektivity veřejnozdravotních politik. Díky tomu budou absolventi programu dobře připraveni na potřeby praxe v oboru vědy a výzkumu, stejně jako na expertní pozice ve veřejném i v soukromém sektoru. Jejich transdisciplinární východiska jim umožní spolupracovat s kolegy z celé řady disciplín, komunikovat výsledky svého výzkumu manažerům a decision-makerům na meziresortní úrovni, a ujímat se např. vedoucích pozic na vysokém stupni odbornosti a/nebo se profilovat jako vědeckovýzkumní pracovníci na tuzemských či zahraničních univerzitách.

**Požadavky na uchazeče:** Studium je vhodné pro absolventy VŠ magisterských studijních programů ze souvisejících studijních oborů (medicína, zdravotnické obory, psychologie aj., včetně studijního programu Adiktologie). Ústní přijímací pohovor následně prověří: (i) motivaci ke studiu; (ii) znalosti z oboru adiktologie, (iii) fundamentální znalosti z metodologie, z oborů biologie člověka a společenských věd; dále (iv) uchazeč představí projekt své disertační práce v anglickém jazyce, v anglickém jazyce reaguje na případné dotazy; před podáním je vhodné zamýšlený projekt konzultovat s možným školitelem či konzultantem; projekt by měl být tematicky v souladu se zaměřením výzkumné činnosti pracoviště (Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze) či partnera studijního programu (Psychologický ústav AV ČR). Projekt odevzdává v české a anglické verzi (každá jazyková verze v rozsahu min. 4 normostran). Výhodou při přijímacím řízení je vlastní doložená praxe v oboru (např. člen řešitelského výzkumného týmu, dobrovolnická pomoc, stáž v zařízení atd.).

Termín pro zaslání přihlášek k přijímacímu řízení je 28. únor daného roku. Zájemci o studium musí ve stanoveném termínu zaslat vyplněnou přihlášku k přijímacímu řízení (ke stažení na <http://is.cuni.cz/studium>), potvrzení od praktického lékaře a potvrzení o zaplacení poplatku za úkony spojené s přijímacím řízením a úspěšně složit přijímací zkoušky.

Konference

# ***PRIMÁRNÍ PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ (PPRCH)***

Od roku 2004 se každoročně na podzim koná konference  
**Primární prevence rizikového chování,**  
na které se pravidelně schází více než 300 odborníků  
z oblasti prevence rizikového chování.

Konferenci organizuje:

**Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze  
a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze**

ve spolupráci s hlavními partnery:

**Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR  
Hlavní město Praha  
Katedra psychologie PedF, Univerzita Karlova v Praze**

Během každé konference je vedle hlavního tématu věnován prostor  
tematickým blokům z oblasti rizikového chování:

- agrese a šikana
- rizikové sporty a rizikové chování v dopravě
  - poruchy příjmu potravy
  - rasismus a xenofobie
  - negativní působení sekt
  - sexuální rizikové chování
- závislostní chování (adiktologie)
- systémový přístup v primární prevenci

Na konferenci zaznívají **jak příspěvky teoretické, koncepční, tak praktické,  
vycházející ze zkušeností a podmínek v České republice**  
(kazuistiky, příklady dobré praxe).

Bližší informace o konferenci lze nalézt zde:

[www.pprch.cz](http://www.pprch.cz)



KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA  
UNIVERZITY KARLOVY V PRAZE  
A VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE  
**WWW.ADIKTOLOGIE.CZ**

ISBN 978-80-7476-005-1



NEPRODEJNÉ

