

## Být připraven, znamená přežít!

Metodický materiál k výuce ochrany člověka za mimořádných událostí pro 2. stupeň základních škol – psychosociální oblast v OČMU

Jitka Reissmannová

Markéta Mertová

Vanda Lízalová





3.

# Být připraven, znamená přežít!

Metodický materiál k výuce ochrany člověka  
za mimořádných událostí pro 2. stupeň  
základních škol – psychosociální oblast v OČMU

Jitka Reissmannová  
Markéta Mertová  
Vanda Lízalová

Vydání bylo financováno v rámci programu: *Publikační strategie – IV. program na podporu publikací s vysokou společenskou relevancí* (v gesci proděkana prof. Tomáše Janíka).

Recenzenti:

RNDr. Mgr. Alice Prokopová, Ph.D.

Mgr. Drahomíra Brzobohatá



Kniha je šířena pod licencí

CC BY-NC-ND 4.0

Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0

© 2023 Masarykova univerzita, Markéta Mertová, Vanda Lízalová

**ISBN 978-80-280-0401-9**

# OBSAH

<b>Užívané piktogramy</b> . . . . .	4
<b>Úvod</b> . . . . .	5
<b>Mimořádná událost v kontextu Rámcového vzdělávacího programu pro základní školy</b> . . . . .	6
1. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Záškoláctví</b> . . . . .	11
2. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Návykové látky, závislosti</b> . . . . .	22
3. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Legální a nelegální drogy – jednotlivé druhy drog a jejich účinky, alkohol, nikotin, gambling</b> . . . . .	31
4. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Důsledky užívání drog, protidrogová prevence</b> . . . . .	46
5. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Agresivita, formy agrese, násilné chování, prevence, sekty</b> . . . . .	55
6. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Prevence šikany</b> . . . . .	65
7. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Prevence rizik fyzického a duševního násilí spojených s internetem</b> . . . . .	72
8. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Volný čas</b> . . . . .	81
9. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Stres</b> . . . . .	91
10. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Psychosociální pomoc a občanské sdílení v době mimořádných situací</b> . . . . .	102
<b>Seznam použitých zdrojů</b> . . . . .	110

## UŽÍVANÉ PIKTOGRAMY



**Teoretická příprava**



**Pracovní list**



**Návrh vyučovací hodiny**



**Řešení pracovního listu**



**Aktivity pro žáky**



**Tip pro vyučující**



**Internetový odkaz**

# ÚVOD

Metodický materiál, který se vám dostává do rukou, navazuje na materiály „Být připraven, znamená přežít. Ochrana člověka za mimořádných událostí. Metodický materiál pro učitele ZŠ“ (Mertová, Slaná Reissmannová, 2021) a „Být připraven, znamená přežít! 2: Metodický materiál k výuce ochrany člověka za mimořádných událostí pro 2. stupeň základních škol – první pomoc v OČMU“ (Lízalová, Reissmannová, 2022).

Materiál „Být připraven, znamená přežít! 3: Metodický materiál k výuce ochrany člověka za mimořádných událostí pro 2. stupeň základních škol – psychosociální oblast v OČMU“ vznikl jako výstup didaktických projektů studentek navazujícího magisterského studijního programu Učitelství výchovy ke zdraví pro základní školy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity (Lízalová, Mertová, 2021).

Cílem bylo vytvořit text, který by obsahoval metodické návrhy pro komplexní výuku psychosociální oblasti v tematickém celku Ochrana člověka za mimořádných událostí, dle doporučení Hasičského záchranného sboru České republiky „Podklady k výuce témat ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí v základních školách“.

Metodika obsahuje návrh deseti lekcí – každá lekce je strukturovaná do teoretického úvodu určeného k odborné přípravě učitelů, dále následuje didaktická transformace tématu, a to do návrhu vyučovací hodiny, pracovních listů (včetně řešení pro učitele) a aktivit určených pro žáky.

Každá lekce obsahuje také internetové zdroje, kde učitel najde rozšiřující a aktuální informace, protože informace se stále aktualizují a materiál nelze chápat jako hotové dílo, ale měl by sloužit spíše jako inspirace.

Přejeme všem, kteří budou s metodickým materiálem pracovat, hodně sil, nadšení a trpělivosti při výuce vybrané oblasti výchovy ke zdraví.

V Brně, březen 2023

PhDr. Mgr. Jitka Reissmannová, Ph.D.  
Mgr. Markéta Mertová  
Mgr. Vanda Lízalová

# UKOTVENÍ TĚMATU V KONTEXTU RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PRO ZÁKLADNÍ ŠKOLY

---

## TÉMA V KONTEXTU RVP ZV (podle RVP ZV, 2023)

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví

**Tematické okruhy** učiva vzdělávacího oboru VZ:

- Vztahy mezi lidmi a formy soužití
- Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
- Hodnota a podpora zdraví
- Osobnostní a sociální rozvoj
- Zdravý způsob života a péče o zdraví

**Další vzdělávací oblasti, ve kterých je téma zařazeno:** Informatika, Člověk a společnost, Člověk a příroda

**Další vzdělávací obor, ve kterém je téma zařazeno:** Výchova k občanství, Tělesná výchova, Přírodopis

**Doplňující vzdělávací obor, ve kterém je téma zařazeno:** Etická výchova

**Další tematické okruhy učiva RVP ZV:**

- Člověk ve společnosti, Člověk jako jedinec, Člověk, stát a právo
- Komunikace, Důstojnost a identita lidské osoby, Aserktivní chování, Iniciativa a komplexní prosociálnost, Aplikovaná etická výchova
- Digitální technologie
- Činnosti ovlivňující zdraví
- Biologie člověka

**Mezipředmětové vztahy:** tělesná výchova, informatika, dramatická výchova, taneční a pohybová výchova, občanská výchova, český jazyk, anglický jazyk, přírodopis

**Průřezová témata:** Osobnostní a sociální výchova, Výchova demokratického občana, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Multikulturní výchova, Mediální výchova, Environmentální výchova

**Očekávané výstupy vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví:**

Žák:

**VZ-9-1-01** respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě

**VZ-9-1-02** vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví

**VZ-9-1-04** posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví



- VZ-9-1-05** usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
- VZ-9-1-08** uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- VZ-9-1-10** samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- VZ-9-1-13** uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým
- VZ-9-1-14** vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
- VZ-9-1-15** projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc
- VZ-9-1-16** uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí
- (RVP ZV, 2023, str. 92–93)

### **Očekávané výstupy ostatních vzdělávacích oborů, ve kterých je téma zařazeno:**

Žák:

- VO-9-1-04** uplatňuje vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích
- VO-9-1-05** objasní potřebu tolerance ve společnosti, respektuje kulturní zvláštnosti i odlišné názory, zájmy, způsoby chování a myšlení lidí, zaujímá tolerantní postoje k menšinám
- VO-9-1-06** rozpozná netolerantní, rasistické, xenofobní a extremistické projevy v chování lidí a zaujímá aktivní postoj proti všem projevům lidské nesnášenlivosti
- VO-9-2-01** objasní, jak může realističtější poznání a hodnocení vlastní osobnosti a potenciálu pozitivně ovlivnit jeho rozhodování, vztahy a druhy lidmi i kvalitu života
- VO-9-2-02** posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společenských cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek
- VO-9-2-03** kriticky hodnotí a vhodně koriguje své chování a jednání
- VO-9-4-05** přiměřeně uplatňuje svá práva včetně práv spotřebitele a respektuje práva a oprávněné zájmy druhých lidí, posoudí význam ochrany lidských práv a svobod
- VO-9-4-08** dodržuje právní ustanovení, která se na něj vztahují, a uvědomuje si rizika jejich porušování
- EV-9-1-01** komunikuje otevřeně, pravdivě, s porozuměním pro potřeby druhých a přiměřeně situaci
- EV-9-1-02** respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu a vytváří si zdravé sebevědomí
- EV-9-1-03** analyzuje a aplikuje empatii v kolektivu
- EV-9-1-04** nahrazuje agresivní a pasivní chování asertivním chováním, neagresivním způsobem obhájí svá práva
- EV-9-1-05** rozlišuje manipulační působení médií a identifikuje se s pozitivními prosociálními vzory
- EV-9-1-06** spolupracuje i v obtížných sociálních situacích
- EV-9-1-07** je vnímavý k sociálním problémům, v kontextu své situace a svých možností přispívá k jejich řešení
- EV-9-1-08** analyzuje etické aspekty různých životních situací
- EV-9-1-09** se rozhoduje uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů
- EV-9-1-10** aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy

**I-9-4-05** dokáže usměrnit svoji činnost tak, aby minimalizoval riziko ztráty či zneužití dat; popíše fungování a diskutuje omezení zabezpečovacích řešení

**TV-9-1-01** aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem

**P-9-5-04** rozlišuje příčiny, případně příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence a léčby

### Hlavní cíle:

Žák:

- Vysvětlí pojem záškoláctví, zná jeho příčiny a uvědomuje si jeho následky.
- Popíše vznik závislosti a vyjmenuje příznaky závislosti.
- Rozdělí závislosti na látkové a nelátkové, vysvětlí pojem návyková látka, rozdělí drogy na legální a nelegální a popíše vybrané drogy a jejich účinky.
- Uvědomuje si riziko škodlivosti užívání drog na organismus, zná způsoby, jak odmítnout drogu.
- Vysvětlí pojem gambling a jeho důsledky.
- Účastní se preventivních programů k primární prevenci v oblasti závislosti.
- Vysvětlí rozdíl mezi agresivitou a agresí a rozdělí agresí na verbální a fyzickou, uvede příklad ke každé skupině.
- Vyjmenuje formy násilného chování a požádá o pomoc, pokud má problém.
- Vysvětlí znaky sekt a uvědomuje si riziko sekt na okolí.
- Vlastními slovy vysvětlí co je to šikana a rozpozná typické znaky šikany.
- Spolupracuje s ostatními členy kolektivu a je si vědom své spoluzodpovědnosti za dění ve skupině.
- Vlastními slovy vysvětlí, v čem spočívají nejběžnější rizika internetu; rozpozná typické znaky Happy Slappingu, sextingu, kybergroomingu, kyberstalkingu a kyberšikany.
- Je si vědom své spoluzodpovědnosti za dění na internetu, kterého je svědkem.
- Uvážlivě pracuje s internetem a dalšími informačními a komunikačními technologiemi.
- Vlastními slovy vysvětlí, co je to volný čas a objasní význam volného času v životě člověka.
- Rozpozná vybraná rizika plynoucí z členství v partě a odmítá nátlak ze strany ostatních členů party nebo party jako celku v situacích, které jsou proti jeho vnitřnímu přesvědčení.
- Rozliší aktivní od pasivních forem trávení volného času.
- Vlastními slovy vysvětlí co je to stres a stresor a uvede příklady možných stresorů; rozpozná projevy stresu na sobě i na blízkých osobách a posoudí vliv a důsledky působení silného stresu na jedince.
- Uvážlivě a zodpovědně přistupuje k řešení stresu a volí k tomu vhodné techniky.
- Vlastními slovy vysvětlí co je psychosociální pomoc, občanské sdílení, trauma, strach, panika a davová panika.
- Uvede příklady možných projevů paniky, objasní, čím je nebezpečný dav a vyjmenuje cíle psychosociální pomoci.
- Ovládá základní zásady komunikace s člověkem, který prožil mimořádnou situaci.

### Klíčové kompetence (RVP ZV, 2023, str. 8)

#### Kompetence k učení

- Žák vyhledává informace o závislostech, násilí a záškoláctví.
- Žák využívá obecně užívané termíny v oblasti závislosti, agresivity a násilí.
- Žák operuje s obecně užívanými termíny, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na společenské a kulturní jevy.
- Žák vyhledává a třídí informace o nástrahách internetu a jeho bezpečném užívání a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení a praktickém životě.

- Žák plánuje, organizuje a řídí své učení tak, aby mu zbylo dost času na regeneraci sil.
- Žák uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na vlastní zdraví a celkovou tělesnou, psychickou, emocionální a sociální pohodu.
- Žák samostatně pozoruje a improvizuje, získané poznatky kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti.
- Žák získané vědomosti a dovednosti využívá v praktickém životě.

### **Kompetence k řešení problémů**

- Žák rozpozná příznaky závislosti a dokáže vyhledat pomoc v tíživé situaci.
- Žák vnímá nejružnější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností.
- Žák kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí.
- Žák prakticky ověřuje správnost či vhodnost řešení svých problémů a osvědčené postupy aplikuje při řešení obdobných nebo nových problémových situací, čímž se snaží předcházet silnému stresu.
- Žák samostatně řeší problémy; volí vhodné způsoby řešení a pomoci druhým.

### **Kompetence komunikativní**

- Žák vhodně komunikuje se spolužáky o daných tématech vyučovacích hodin.
- Žák aktivně získává znalosti o jednotlivých závislostech, agresi, záškoláctví a zapojuje se do diskuse v rámci těchto témat.
- Žák předává znalosti z daných hodin kamarádům a rodině.
- Žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v ústním projevu.
- Žák naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do rozhovoru a diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje.
- Žák využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi a také k poskytování adekvátní pomoci druhým.
- Žák rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků, přemýšlí o nich, vhodně na ně reaguje.
- Žák využívá informační a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní, účinnou a bezpečnou komunikaci s okolním světem.

### **Kompetence sociální a personální**

- Žák se spolu s ostatními členy party nebo vrstevnické skupiny podílí na vytváření pravidel ve skupině.
- Žák ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.
- Žák na základě ohleduplnosti a úcty při přímém i zprostředkovaném (přes informační a komunikační technologie) jednání s druhými lidmi přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá.
- Žák si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.
- Žák se podílí na utváření příjemné atmosféry v týmu, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá.
- Žák přispívá k diskuzi v malé skupině i k debatě celé třídy, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá ponaučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají.

### **Kompetence občanské**

- Žák respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jich, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí.

- Žák chápe základní principy, na nichž spočívají zákony a společenské normy, je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu.
- Žák se rozhoduje zodpovědně podle dané situace, poskytne dle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka.
- Žák projevuje smysl pro umění, kulturu a tvořivost, aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních aktivit.

#### **Kompetence pracovní**

- Žák dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, adaptuje se na změněné nebo nové pracovní podmínky.
- Žák používá bezpečně a účinně vybavení, informační a komunikační technologie.
- Žák poskytuje pomoc lidem v běžných i ztížených podmínkách a vždy postupuje tak, aby chránil své zdraví i zdraví druhých.

#### **Kompetence digitální**

- Žák chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, kriticky hodnotí jejich přínosy a reflektuje rizika jejich využívání.
- Žák využívá digitální technologie jako prostředek k získávání informací.
- Žák kriticky posuzuje, jaká data vyhledává, stahuje či sdílí.
- Žák v digitálním prostředí jedná eticky a reflektuje rizika využívání technologií.
- Žák při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná uvážlivě a eticky.
- Žák předchází situacím s negativním dopadem na jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních v souvislosti se sdílením informací a jiného obsahu.
- Žák efektivně využívá digitální technologie při smysluplném, bezpečném a rozvíjejícím trávení volného času.
- Žák využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci, a tím aktivně předcházel stresu.
- Žák v souvislosti s mimořádnými situacemi získává, vyhledává, kriticky posuzuje a sdílí adekvátní informace a volí k tomu odpovídající postupy, způsoby a prostředky.

# 1. vyučovací hodina

## ZÁŠKOLÁCTVÍ

**Klíčová slova:** záškoláctví, impulzivní záškoláctví, plánované záškoláctví, vztah ke škole, příčiny záškoláctví, dopady záškoláctví



### TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Záškoláctví je úmyslné zameškávání školního vyučování. Žák nechodí do školy většinou bez vědomí rodičů. Jedná se o formu útěku žáka ze školy (Šance dětem [online], 2021). Při záškoláctví má žák neomluvenou nepřítomnost ve škole. Jde o nepřítomnost, ke které nedal učitel nebo oprávněný zástupce školy svolení a pro nepřítomnost nebylo poskytnuté vhodné nebo žádné vysvětlení. Žáka, který nemá pro absenci legální důvody (např. nemoc), označujeme jako „záškolák“ (Kyriacou, 2005). Záškoláctví je projev asociálního chování, jde o poruchu únikového typu. Abychom mohli záškoláctví označit jako poruchu, musí trvat alespoň půl roku. Únikové chování je způsob obranného mechanismu, kterým se dítě chrání a vyhýbá zdroji úzkosti, konfliktů a trestů. Takové chování má vždy svoji příčinu (Šance dětem [online], 2021).

Záškoláctvím je porušen školní řád školy, ale také školský zákon, který vymezuje povinnou školní docházku. Často je také spojeno s dalším rizikovým chováním, např. závislostmi (Pražské centrum primární prevence [online], 2021).

Záškoláctví rozlišujeme na dvě základní formy:

1. Impulzivní záškoláctví – dítě neplánuje, že nepůjde do školy, ale v průběhu vyučování se na základě náhlého impulsu rozhodne odejít (např. po druhé vyučovací hodině odejde ze školy, aniž by ho to ráno napadlo).
2. Plánované záškoláctví – žák plánuje, že do školy nepůjde nebo ze školy odejde v průběhu dne, a vymyslí různé záminky (např. bolesti břicha) (Šance dětem [online], 2021).

Kyriacou (2005) uvádí 5 kategorií záškoláctví:

1. Pravé záškoláctví – při pravém záškoláctví si rodiče myslí, že jejich dítě školu navštěvuje, ale žák do školy nechodí.
2. Záškoláctví s vědomím rodičů – v tomto případě žák do školy nechodí a rodiče s tím souhlasí a vědí, že k tomu nemá žádný oprávněný důvod. Žák se tak například může o někoho starat nebo pomáhat rodičům. Na této kategorii záškoláctví se podílejí hlavně rodiče, kteří mají sami negativní vztah ke škole, rodiče, kteří jsou slabí a neumí dítěti nastavit jasné hranice nebo jsou závislí na pomoci dítěte v domácnosti.
3. Záškoláctví s klamáním rodičů – žáci dokáží své rodiče přesvědčit o tom, že jim není dobře a nemohou jít do školy, i když se ve skutečnosti cítí dobře. Rodič svému dítěti tak důvěřuje, že mu napíše omluvenku ze zdravotních důvodů. Tato kategorie je někdy obtížně rozlišitelná od záškoláctví s vědomím rodičů.
4. Útěky ze školy – tento druh záškoláctví někdy označujeme také jako „interní záškoláctví“. Žáci do školy přijdou, nechají si zapsat přítomnost, ale během dne na jednu až dvě hodiny odejdou. Žáci nemusí ani opouštět školu a zůstávají v prostorách školy.
5. Odmítání školy – do této kategorie se řadí žáci, kterým představa školní docházky činí psychické potíže. Poruchy pramení z problémů ve škole, např. z pocitu, že učení je moc těžké, nebo strachu, že žák bude šikanován. I v tomto případě je tenká hranice mezi žáky, kteří jsou psychicky nemocní,

a žáky, kteří do školy chodit nechtějí a rodiče je k tomu nedokáží přinutit. Pokud žáci mají psychické obtíže kvůli škole, měli by vyhledat odbornou pomoc (Kyriacou, 2005).

### **Příčiny záškoláctví**

- Experiment a touha po dobrodružství

Příčinou záškoláctví může být touha po dobrodružství a experimentu, kdy žák chce vyzkoušet „něco nového“. Tyto případy bývají jednorázové a není třeba jim přikládat větší význam. Pokud navíc učitel věnuje nepřítomnosti ve škole žáka pozornost, rizikový jev se zastaví včas.

- Negativní vztah ke škole

Problém negativního vztahu ke škole může pramenit ze vztahu k vyučovacímu procesu nebo z nespokojenosti s klimatem třídy nebo školy.

Žáci mohou mít strach z neúspěšnosti, protože jsou na ně doma nebo ve škole kladeny vysoké nároky. Pokud je žák přetěžovaný a rozsah učiva neodpovídá jeho možnostem, žák má pocity selhání, nešikovnosti a cítí se neschopný. Dále mohou mít žáci problémy s některými učiteli, kterým se vyhýbají, protože u nich zažili nějaké nespravedlivé hodnocení, posměšky, či mají jinou negativní zkušenost. Dalším důvodem může být zvýšené nebo snížené rozumové nadání. Při zvýšeném se žák ve škole nudí a při sníženém je žák naopak terčem posměšků a je vyloučen z kolektivu. Zesměšňování mohou být i žáci, kteří mají specifické poruchy učení, protože nezvládají látku tak dobře a rychle jako ostatní.

Vztah ke škole může ovlivnit i klima třídy a vztahy mezi žáky ve třídě. Žáci jsou na základě odlišnosti vyčleňováni z kolektivu, zesměšňováni a celá situace může dospět až k šikaně. V tuto chvíli si žák může vypěstovat odpor ke škole a mohou se u něj začít objevovat somatické příznaky.

- Vliv rodinného prostředí

Příčinou záškoláctví může být nezáměr rodičů o dítě a školní prospěch až zanedbávání dítěte. Na druhou stranu i přílišná péče a kladení příliš vysokých nároků na dítě mohou být problematické, stejně tak trestání za špatné známky a přílišná přísnost mohou vést k záškoláctví. Důležité je, jaký přístup ke vzdělávání mají rodiče.

- Způsob trávení volného času

Žáci podlehnou vlivu vrstevníků a volný čas tráví nesprávným způsobem (závislostní chování – drogy, alkohol, krádeže). Příčinou je nezáměr rodičů o trávení volného času společně, žák nemá aktivity, kroužky, které ho baví, a snaží se přizpůsobit partě, kamarádům.

- Psychický stav dítěte

Příčinou může být také psychická nepohoda dítěte, např. pokud se v rodině dějí konflikty, starost o zdraví některého člena rodiny, stěhování, konflikty s kamarády. Žák má tendenci se zaobírat pouze těmito věcmi a pak v důsledku toho zanedbává školu. Dále pokud dítě trpí depresemi, úzkostmi, může mít obavy ze všech situací, do kterých se ve škole může dostat (např. zkoušení, testy, zesměšňování, komunikace s učitelem nebo spolužáky). Žák tak přemýšlí nad těmito problémy a myslí na to, že musí podat výkon, má strach, obavy, že nezvládne to, co má za úkol. Depresivní děti bývají apatické, bez zájmu o školu. Děti, které nemají dostatečně zvládnutou komunikaci, pak hůře navazují vztahy a nemají možnost se prosadit ve skupině (Šance dětem [online], 2021).

### **Dopady záškoláctví**

Při dlouhodobém záškoláctví se může v žácích ztrácet respekt k pravidlům a autoritám. U žáků se mohou začít objevovat sklony k sociálněpatologickým jevům, jako jsou závislosti, prostituce, bezdomovectví, vandalismus nebo chronická nezaměstnanost. Dále se může prohlubovat školní až sociální fobie, při níž mají žáci strach z lidí a sociálního kontaktu. U dítěte se začínají rozvíjet deprese a poruchy osobnosti.

Obecně lze říci, že pokud není objasněna příčina záškoláctví, problémy se stávají závažnější a prohlubují se (Šance dětem [online], 2021).

### **Jak předejít záškoláctví?**

Opatřením, kterým může škola eliminovat záškoláctví, je nastavení přehledné dokumentace o přítomnosti a nepřítomnosti žáků. Je důležité, aby se především třídní učitelé věnovali pečlivému omlouvání absencí a všímali si nepříznivých jevů u omlouvání nepřítomnosti a při opakovaných nebo nejasných absencích kontaktovali rodiče. Dále je vhodné, aby učitelé kontrolovali docházku na začátku každé hodiny, aby tím předešli tzv. internímu záškoláctví, kdy žák odejde ze školy či třídy během vyučování. V dnešní době je většinou zaznamenávání absence elektronické a bývá pro učitele přehlednější. Pro neomluvené hodiny je nutné nastavit pravidla a postihy, které vyplývají z nepřítomnosti žáka ve škole (Kyriacou, 2005).

Prostředí školy by mělo být pro žáky příjemné, mezi žáky ve třídě by se měly vytvářet pozitivní a kamarádské vztahy, které mohou být upevňovány pomocí různých aktivit a programů, které vytváří jak škola, tak další organizace. Učitelé by si měli všimnout náhlé změny chování u žáků nebo zhoršení prospěchu. Při potížích je třeba nastavit vhodnou pomoc a intervenci, např. za pomoci školního psychologa nebo metodika prevence. Důležitá je také komunikace mezi školou, rodiči a žákem (Kyriacou, 2005).



### **ODKAZY:**

**Kurátor pro děti a mládež: Záškoláctví** (video – 2:45)

[https://youtu.be/B\\_KjN9w1vVI](https://youtu.be/B_KjN9w1vVI)



## NÁVRH 1. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 minut

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
<b>Motivace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1a – Poznej téma hodiny!</li> </ul>	Aktivizační	Hromadná	10 min
<b>Expozice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1b – příčiny záškoláctví</li> <li>Aktivita č. 1c – dopady záškoláctví</li> <li>Pracovní list č. 1 – úkoly č. 1 a 2</li> <li>Typy záškoláctví – pracovní list č. 1 – úkol č. 3</li> <li>Pracovní list č. 1 – úkol č. 4</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem, aktivizační	Skupinová, samostatná, hromadná	15 min
<b>Fixace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1d – práce s příběhy</li> </ul>	Diskuse, práce ve skupinách	Skupinová	10 min
<b>Aplikace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevence záškoláctví – pracovní list č. 1 – úkol č. 5</li> </ul>	Práce ve skupinách, práce s pracovním listem	Skupinová	10 min

### Motivace

Na začátku hodiny učitel rozdělí třídu do skupin a každé skupině dá přečíst jeden příběh z aktivity č. 1. Po přečtení se žáci zamyslí, co by mohlo být tématem hodiny, a následně svoje nápady představí ostatním (úkol 1a). Společným tématem, které se týká všech tří příběhů, je záškoláctví.

### Expozice

Žáci budou v rámci expozice pokračovat v práci s příběhy, které jsou představeny v aktivitě č. 1, a s pracovním listem č. 1. Učitel průběžně hodinu doplňuje výkladem a diskutuje se žáky. Na konci si žáci s učitelem zkontrolují pracovní list č. 1. Aktivita č. 1 obsahuje 3 příběhy, k nimž se vztahují úkoly 1a až 1d, se kterými učitel pracuje v průběhu hodiny.

Žáci si přečtou znovu daný příběh ve skupině a odpoví na otázku: „Co mohlo být příčinou, že žáci začali chodit za školu?“ Poté jeden ze skupiny představí domnělé příčiny záškoláctví (úkol 1b). Učitel je napíše na tabuli. V další části budou žáci zvažovat, jaké konkrétní dopady (úkol 1c) může mít záškoláctví v uvedených příbězích a jestli nějaké konkrétní dopady byly zmíněny v textu a opět je představí ostatním spolužákům. Následně žáci samostatně vypracují z pracovního listu úkoly č. 1 a 2, které se zaměřují na vysvětlení daného pojmu a příčin záškoláctví. Ve dvojicích pak splní úkol č. 3, kde se žáci dozvědí o různých typech záškoláctví. Poté se pokusí zamyslet nad tím, jaké typy záškoláctví byly v uvedených příbězích, které četli ve skupině. V úkolu č. 4 zaznačí dopady, které záškoláctví může mít.

### Fixace

Žáci se pokusí zamyslet nad příběhy a vymyslí, co by se mělo změnit, aby žáci přestali chodit za školu (úkol 1d).



### **Aplikace**

Žáci budou opět ve skupinách přemýšlet nad úkolem č. 5. Úkolem je vymyslet, co by škola měla dělat, aby se zabránilo záškoláctví, a jaká opatření by měla škola realizovat, aby minimalizovala záškoláctví u žáků.



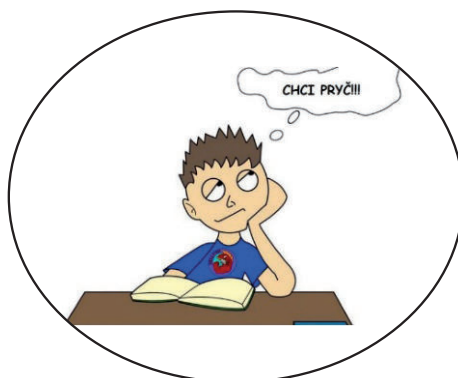
## PRACOVNÍ LIST Č. 1 – ZÁŠKOLÁCTVÍ

### 1. Vlastními slovy popiš, co je to záškoláctví.

---

---

### 2. Nakreslete k žákovi bubliny a do nich vepište, jaké mohou být důvody, proč žáci chodí za školu.



(ZŠ a MŠ Stráž pod Ralskem [online], 2021)

### 3. Spoj definici záškoláctví s typem záškoláctví.

PRAVÉ ZÁŠKOLÁCTVÍ	Žák rodičům řekne, že mu je špatně, a přesvědčí je, aby ho nechali doma, i když mu nic není.
ZÁŠKOLÁCTVÍ S VĚDOMÍM RODIČŮ	Žák nechodí do školy, ale rodičům tvrdí, že ano.
ÚTĚKY ZE ŠKOLY	Žák nechodí do školy a rodiče to vědí a omlouvají mu hodiny.
ZÁŠKOLÁCTVÍ S KLAMÁNÍM RODIČŮ	Žák přijde do školy, ale během dne ze školy odejde.
ODMÍTÁNÍ ŠKOLY	Představa školní docházky žákovi činí psychické problémy.

## 4. Zaznačte, jaké dopady může mít záškoláctví (✓; ✗).

deprese		zlepšení známek		ztráta respektu k pravidlům	
zhoršení známek		sociální fóbie		problémy s alkoholem, drogami...	
vstřícné chování ke spolužákům		vandalství		rozvoj závislosti	

## 5. Napiš, co by měly školy dělat a jaká opatření zavést, aby žáci nechodili za školu.

Co dělat, aby žáci nechodili za školu?

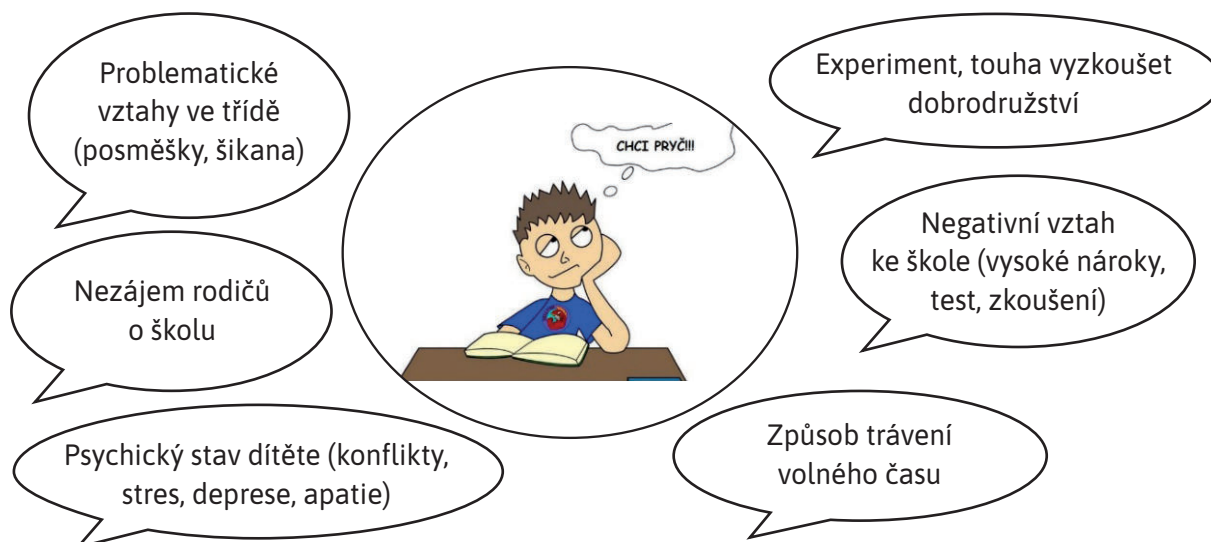



## PRACOVNÍ LIST Č. 1 – ZÁŠKOLÁCTVÍ – ŘEŠENÍ

### 1. Vlastními slovy popiš, co je to záškoláctví.

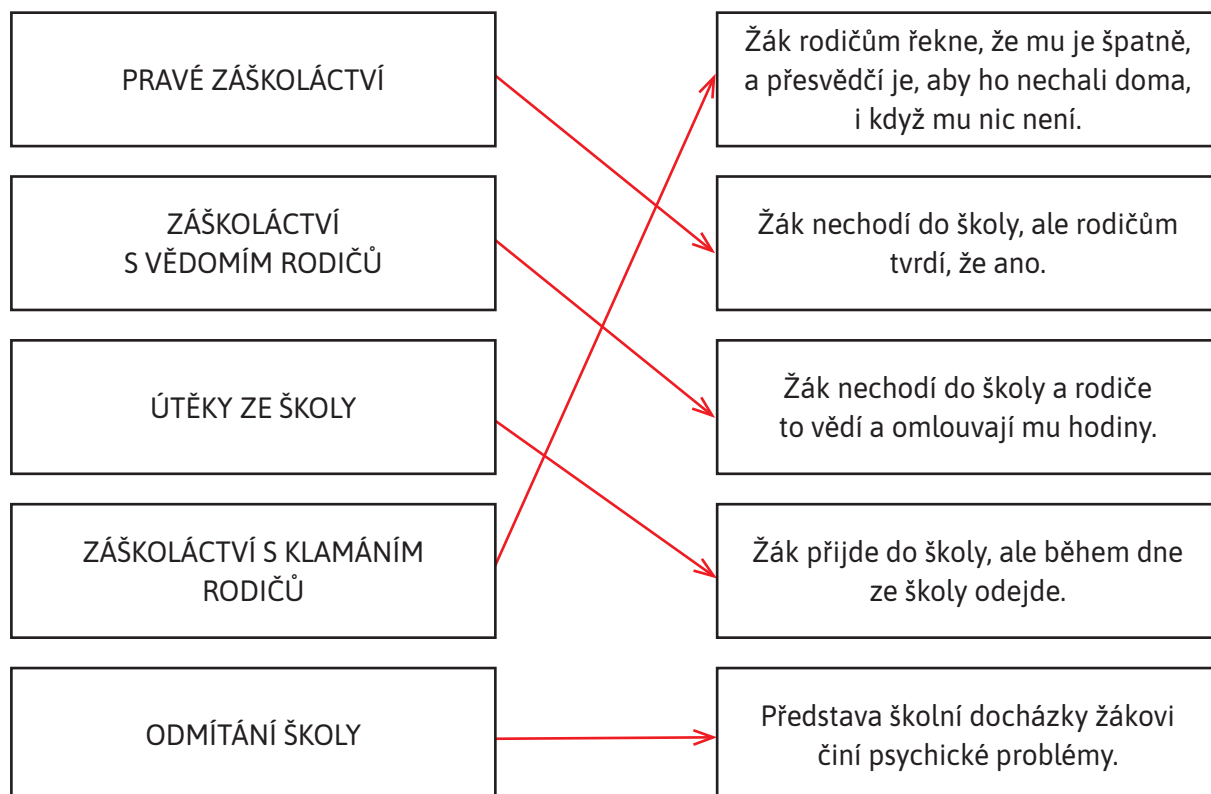
Záškoláctví je úmyslné zameškávání školního vyučování, žák nechodí do školy, a to většinou bez vědomí rodičů. Jde o nepřítomnost, ke které nedal učitel nebo oprávněný zástupce školy svolení a pro nepřítomnost nebylo poskytnuté vhodné nebo žádné vysvětlení.

### 2. Nakreslete k žákovi bubliny a do nich vepište, jaké mohou být důvody, proč žáci chodí za školu.



(ZŠ a MŠ Stráž pod Ralskem [online], 2021)

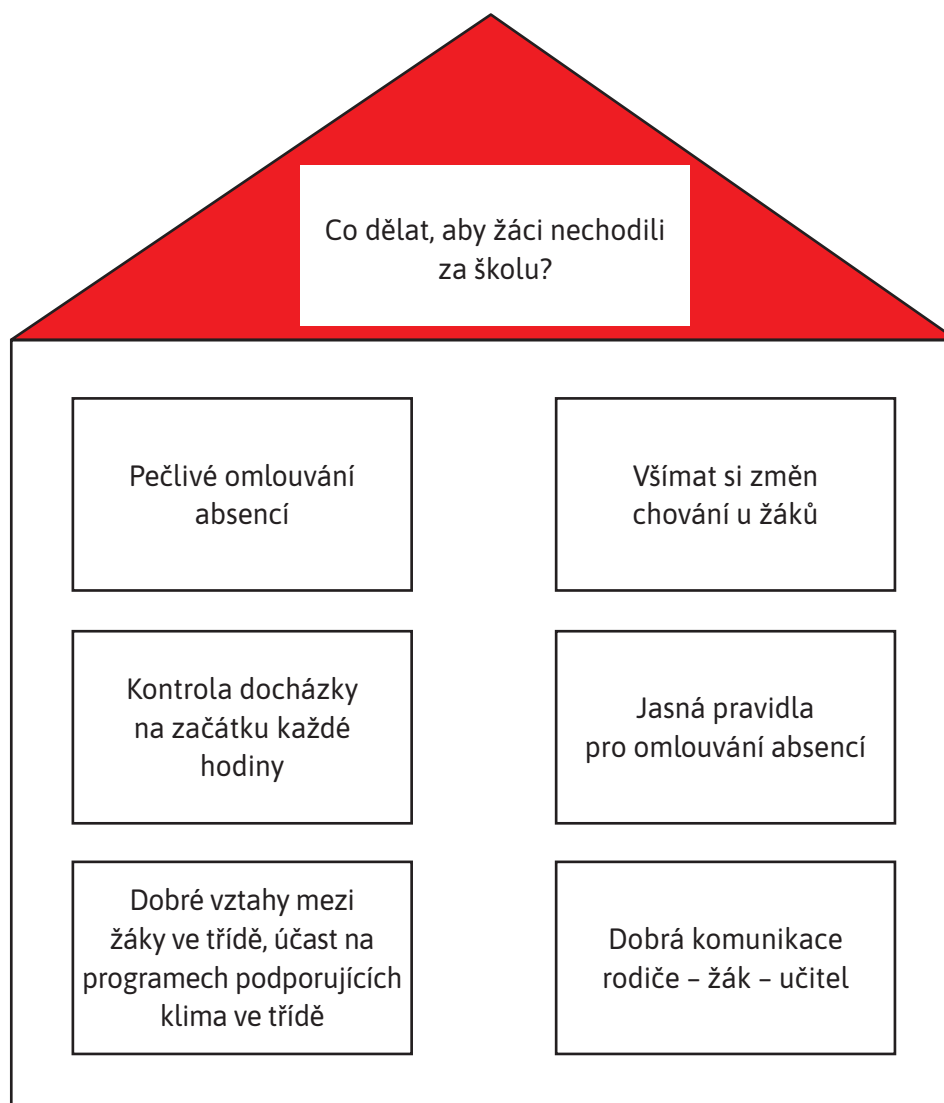
### 3. Spoj definici záškoláctví s typem záškoláctví.



## 4. Zaznačte, jaké dopady může mít záškoláctví (✓; ✗).

deprese	✓	zlepšení známek	✗	ztráta respektu k pravidlům	✓
zhoršení známek	✓	sociální fobie	✓	problémy s alkoholem, drogami...	✓
vstřícné chování ke spolužákům	✗	vandalství	✓	rozvoj závislosti	✓

## 5. Napiš, co by měly školy dělat a jaká opatření zavést, aby žáci nechodili za školu.





## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1

Žáci dostanou do skupin nakopírovaný jeden ze 3 příběhů. Ve skupině si příběh přečtou a vyhledají v něm rizikové faktory, důvody, proč daný žák/žákyně začal/a chodit za školu. Potom se žáci zamyslí, jak by žákovi pomohli, a navrhnou řešení, jehož cílem bude, aby žák přestal chodit za školu. Jednotlivé úkoly jsou pro přehlednost zpracovány do úkolů 1a až 1d.

Úkoly:

- 1 a) Žáci si přečtou příběh a zvažují, co by mohlo být tématem hodiny.
- 1 b) Žáci vypíší příčiny, proč žáci začali chodit za školu a co je k tomu vedlo.
- 1 c) Žáci se zamyslí nad dopady záškoláctví v příbězích a nad dalšími možnými problémy způsobenými tímto negativním jevem.
- 1 d) Žáci se pokusí zamyslet nad příběhy a vymyslí, co by se mělo změnit, aby žáci přestali chodit za školu.

#### Příběh č. 1

Eva chodí do 6. třídy základní školy. Eva si ráda čte a hraje na klavír, ale nerada sportuje a má mírnou nadváhu. Ve škole se učí dobře. Nejráději má hudební výchovu a češtinu. Se spolužačkami ve třídě si donedávna rozuměla. Při hodině tělesné výchovy měly dívky šplhat po tyči. Evě se to nedařilo, nedokázala vyšplhat až nahoru. Jedna z dívek se jí začala smát. Evě se to nelíbilo a byla z toho smutná. Postupem času se obdobné situace opakovaly, protože učitelka kladla na dívky v tělocviku poměrně velké nároky, bez ohledu na jejich schopnosti. Eva začala doma předstírat, že jí není dobře, bolí ji žaludek a má bolesti hlavy. Prosila proto rodiče, aby jí napsali omluvenku. Rodiče jí to věřili, avšak po nějaké době jim to přišlo podezřelé a navštívili s Evou lékaře. Zjistilo se, že Eva je zdravá. Rodiče se proto snažili zjistit, proč Eva nechce do školy. Eva se jim po opakovaném naléhání priznala, že se jí spolužačky během tělocviku smějí. Rodiče tak zašli do školy a vše se začalo řešit.

#### Příběh č. 2

Petr chodí do 7. třídy základní školy. Nedávno se s rodinou přestěhoval z vesnice do většího města. Petr je normální kluk, rád jezdí na kole a má rád přírodu, ale jeho prospěch nepatří k nejlepším. Má problémy v češtině, protože má diagnostikovanou dyslexii, což je porucha, při které má potíže se čtením. Čte pomalu, zasekává se, občas se přeřekne. V nové třídě se začal seznamovat se svými spolužáky, ale ukázalo se, že má problémy navázat přátelství v nové třídě. Jen několik spolužáků se s ním baví, a dokonce si našel kamaráda, se kterým sedí v lavici a rozumí si. Většina spolužáků ho ovšem často přehlíží a pociťuje od nich nepříjemné pohledy. Petr nechodí oblečen moderně jako jeho spolužáci. Pokud má v hodině přečíst zadání, čte pomalu, občas se přeřekne. Tři spolužáci se mu začali posmívat, že neumí číst. Petr si toho začal všímat. Posměch a nepříjemné řeči se opakovaly a k posměškům se přidali i ostatní spolužáci. Jednoho dne ho napadlo, že by nejráději nešel do školy. Dostal strach, že bude zase vyvolán a splete se, že se mu budou zase spolužáci smát, v čem přišel do školy. Rodičům ani učitelům se se svým trápením nepsal. Petr se rozhodl, že dnes místo školy půjde do parku. Petr začal zanedbávat školu, protože už nesnesl urážky na svou osobu. Ti spolužáci, kteří se s ním bavili, se od něho také začali odvracet a Petr se cítí osamělý. Ve škole byl za poslední dva týdny pouze 3 dny. Paní učitelka začala po dvou týdnech řešit, že Petr nebyl ve škole a nepřinesl omluvenku. Proto kontaktovala rodiče, kteří byli velmi překvapeni, když se dozvěděli, že Petr nechodí do školy.

**Příběh č. 3**

Adam chodí do 8. třídy základní školy. Jeho rodiče jsou rozvedení a Adam žije s matkou. S otcem se ale pravidelně vídá. Ve škole Adam učivo zvládá a někdy se až nudí. Jeho matka pracuje jako ředitelka velké firmy a nemá na něj tolik volného času. V poslední době začal trávit volný čas s novou partou, ke které se přidal v místě svého bydliště. Jeho noví kamarádi jsou starší než on a jednou popíjeli alkohol. Nabízeli mu taky, a protože to chtěl vyzkoušet, napil se. Parta kamarádů ho natolik zlákala, že s nimi nyní prožívá většinu svého volného času. Jeho matka tráví hodně času v práci. Když se Adama zeptá na školu, on odpoví, že „škola dobrý“. Postupem času, Adam zjišťuje, že raději tráví čas se svojí novou partou, kde se také pravidelně konzumuje alkohol. Protože jsou někteří kamarádi z jeho party starší než 18 let, není problém alkohol sehnat. Naposledy se stalo, že nepřišel na odpolední výuku. V dalších týdnech se to opakovalo ještě častěji a Adam chodil do školy nepravidelně. Když potřebuje napsat omluvenku, vymluví se, že mu nebylo dobře a matka nebo otec mu omluvenku napíší. Také jeho známky se výrazně zhoršily.

**ŘEŠENÍ**

## Příběh 1

- 1 a) záškoláctví
  - 1 b) posměch spolužáků – vzhled (mírná nadváha, výkony v tělesné výchově – neschopnost vyšplhat na tyči), nevhodná reakce učitelky
  - 1 c) např. strach, nechut chodit do školy, zdravotní problémy (které mohou být reálné, ale také si je může dívka vymýšlet), záškoláctví
  - 1 d) lepší přístup učitelky, dívka by se měla svěřit rodičům nebo učitelům, vysvětlit žákům, že každý má jiné možnosti a schopnosti a je potřeba je tolerovat
- + individuální odpovědi žáků

## Příběh 2

- 1 a) záškoláctví
  - 1 b) jiný styl oblékání – starší, nemoderní oblečení, porucha učení – posmívání se žákovi, že neumí číst, je hloupý (přitom tato porucha není odrazem inteligence), neschopnost navázat přátelství, urážky od spolužáků
  - 1 c) např. strach, nervozita, záškoláctví, osamělost
  - 1 d) svěřit se učitelům nebo rodičům, vysvětlit žákům, že dyslexie není o tom, že by žák byl hloupý, méněcenný, ale že k takovým poruchám občas dochází a že žák za to nemůže
- + individuální odpovědi žáků

## Příběh 3

- 1 a) záškoláctví
  - 1 b) rodinné problémy – rozvod, malá pozornost ze strany rodičů, zejména matky, nuda – touha vyzkoušet něco nového
  - 1 c) např. kamarádství s novou partou lidí – alkohol, časem to může dojít až k závislosti, snaha řešit problémy alkoholem, zdravotní problémy, záškoláctví, zhoršení prospěchu
  - 1 d) přístup rodičů, zejména matky – více by se měla věnovat žákovi, svěřit se učitelům, najít si nějaký zájmový kroužek, zlepšit vztahy ve třídě
- + individuální odpovědi žáků

## 2. vyučovací hodina

# NÁVYKOVÉ LÁTKY, ZÁVISLOSTI

---

**Klíčová slova:** návyková látka, droga, závislost, příznaky závislosti, rizikové faktory vzniku závislosti, látkové závislosti, nelátkové závislosti



### TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Návykovou látkou může být alkohol, omamná a psychotropní látka a ostatní látky, které nepříznivě ovlivňují psychiku člověka, jeho ovládací schopnosti, rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování. Návyková látka neboli droga je každá přírodní nebo syntetická látka, která má psychotropní účinek, tj. ovlivňuje nějakým způsobem naše prožívání, chování a psychické procesy a může vyvolat závislost (Presl, 1995).

Závislost je stav, kdy má člověk silnou touhu brát určitou látku a nedokáže odolat jejímu užívání (Nešpor, 2011). V současné době se však nemusí nutně jednat o látku, ale závislost může vzniknout i bez přítomnosti psychoaktivní látky, např. určitým typem jednání. O závislosti hovoříme tehdy, pokud „jedinec není opakovaně schopen kontrolovat určitý typ jednání, jenž se vyznačuje značnou mírou kompulzivitu, a pokračuje v něm i přesto, že si tím prokazatelně škodí“ (Blinka et al., 2015, s. 21).

### Příznaky závislosti

- Silná touha nebo pocit puzení užívat látku. Tento stav označujeme jako bažení, craving.
- Potíže v sebeovládání při užívání látky, například množství látky nebo začátek a ukončení užívání látky.
- Tělesný odvykací stav; postižený užívá stejnou nebo podobnou látku s úmyslem zmenšit odvykací příznaky (bolesti hlavy, pocení, křeče...).
- Růst tolerance, je potřeba stále větší dávka nebo častější užívání, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami.
- Postupné zanedbávání svých zájmů a potěšení. Člověk dává přednost dané látce, zvyšuje čas k jejímu získání nebo užívání látky nebo zotavení se z jejího účinku.
- Pokračování užívání látky i přes zjevné škodlivé účinky, například poškození jater v důsledku pití alkoholu. Jedinec si mnohdy uvědomuje potíže a užívání mu vadí a chtěl by přestat, ale nedokáže to (Nešpor, 2011).

### Rizikové faktory pro vznik závislosti

- Osobnost jedince – pohlaví, temperament, impulzivita, úzkostnost, deprese, nízké sebevědomí.
- Genetické dispozice.
- Sociální kontext – rodinné faktory – dysfunkční vztahy v rodině, nedostatek zájmu rodičů o dítě, nedůsledná výchova, užívání návykových látek rodiči – napodobování rodičovského chování (faktor



učení); vliv vrstevníků – tlak kamarádů, kteří užívají návykové látky, členství ve skupině s rizikovým chováním, strach z odmítnutí ve skupině, šikana; dostupnost drog ve společnosti, nižší úroveň vzdělání, nezaměstnanost, bezdomovectví, nemožnost seberealizace (Národní zdravotnický informační portál [online], 2021).

### **Typy závislosti**

Látkové závislosti – lidé jsou závislí na psychoaktivních látkách.

- Alkohol
- Nikotin
- Drogy
- Léky

Nelátkové (behaviorální závislosti) – lidé nejsou závislí na psychoaktivní látce, ale na určité činnosti nebo aktivitě. Chování přináší okamžité uspokojení, opakuje se a postupně se stává zvykem i přes negativní následky (Národní zdravotnický informační portál [online], 2021).

- Závislost na hazardních hrách (gambling).
- Závislost na internetu (netolismus).
- Závislost na práci (workoholismus).
- Závislost může být prakticky na všem, např. na jídle, nakupování, dívání na televizi.



## NÁVRH 2. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 minut

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
<b>Motivace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Co je závislost?</li> </ul>	Brainstorming	Skupinová	8 min
<b>Expozice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Návyková látka, závislost</li> <li>Příznaky závislosti – aktivita č. 1</li> <li>Pracovní list č. 2 – úkoly 1, 2, 3</li> <li>Rizikové faktory vzniku závislosti</li> <li>Pracovní list č. 2 – úkol č. 4</li> <li>Typy závislostí – aktivita č. 2</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem, aktivizační	Skupinová, samostatná, hromadná	25 min
<b>Fixace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pracovní list č. 2 – úkol č. 4 a 5</li> </ul>	Práce s pracovním listem	Samostatná	10 min
<b>Aplikace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu</li> </ul>	Výklad	Hromadná	2 min

### Motivace

Učitel rozdělí žáky do skupin. Žáci budou ve skupině přemýšlet, co se jim vybaví, když se řekne závislost. Snaží se vymyslet co nejvíce slov, která si zaznamenávají na papír. Učitel stanoví limit 2 minuty, po který budou žáci zapisovat odpovědi. Po skončení časového limitu učitel napíše na tabuli „ZÁVISLOST“ a žáci budou chodit zapisovat svoje odpovědi k tabuli.

### Expozice

V této části učitel naváže na myšlenkovou mapu a žákům vysvětlí, co je to závislost a návyková látka. Žáci pracují s *pracovním listem* č. 2, který si průběžně s učitelem kontrolují a učitel ho doplňuje výkladem a diskusí. Následně se žáci dozvědí, jaké jsou příznaky závislosti. Probíhat bude *aktivita* č. 1. Každému žákovi bude rozdána jedna kartička a následně se žáci budou pohybovat po třídě a hledat další spolužáky, kteří mají kartičky, které spolu souvisí – bližší popis je uvedený v *aktivitě* č. 1. Poté budou žáci pracovat s *pracovním listem* č. 2, kde samostatně vyplní úkoly č. 1, 2 a 3. V úkolu č. 4 se žáci dozvědí, jaké jsou rizikové faktory pro vznik závislosti, které vyluští z přesmyček. Pokračovat bude učitel rozdělením závislostí na látkové a nelátkové závislosti, s tím je spojena *aktivita* č. 2.

### Fixace

Žáci vypracují z pracovního listu úkoly č. 4 a 5. Úkol č. 4 je opakováním předešlé aktivity a v 5. úkolu žáci spojují nelátkové a látkové závislosti.

### Aplikace

Za *domácí úkol* se žáci pokusí zamyslet, zda znají nějaký film nebo knihu, která se týká závislostí jakéhokoliv typu. Pokud neznají, mohou si je vyhledat na internetu.



Tip pro vyučující: Na začátku příští hodiny se učitel zeptá na odpovědi žáků a tím naváže na další učivo, které se již týká konkrétních závislostí.



## PRACOVNÍ LIST Č. 2 – NÁVYKOVÉ LÁTKY, ZÁVISLOSTI

1. Napiš, co tě napadne, když se řekne závislost, a pokus se vytvořit myšlenkovou mapu.



2. Vlastními slovy napiš, co je to návyková látka.

---



---



---

3. V tabulce zaškrtni políčka, která se považují za příznaky závislosti.

Příznak	✓/✗	Příznak	✓/✗
potíže v sebeovládání při užívání látky		užívaná látka škodí jedinci na těle, a přesto ji dál užívá	
pocity radosti, potěšení		odvykací příznaky (třes, pocení...)	
silná touha užívat látku		konzumace alkoholu 2x týdně v malém množství	
zanedbávání zájmů, přátel, rodiny		stále vyšší a častější dávky látky	

4. Z přesmyček vylušti rizikové faktory pro vznik závislosti.

ÍVALPOH \_\_\_\_\_

SREDEPE \_\_\_\_\_

KOSTÚZ \_\_\_\_\_

TIKANEEG \_\_\_\_\_

VILV ÍOKOL \_\_\_\_\_

VEC VÍTDOMOBEZ \_\_\_\_\_

BADOPONÁ \_\_\_\_\_ v rodině

**Napadají tě ještě další faktory, které mohou způsobit vznik závislosti?**

---

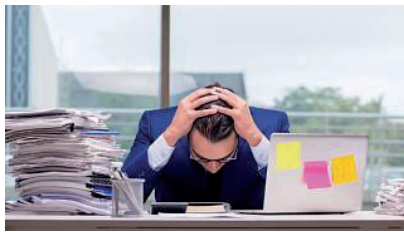


---

3. Být připraven, znamená přežít!

---

**5. Spoj pojmy s obrázky podle toho, co představují za závislost.**



**workoholismus – netolismus – gambling**

(<https://www.betorplus.cz/?refCode=Affiliate4Link2019>;  
[https://www.denik.cz/zdravi/kondice\\_proc-milenialove-kolabuji.html](https://www.denik.cz/zdravi/kondice_proc-milenialove-kolabuji.html); <https://www.webrangers.cz/zavislost-na-socialnich-sitich>)

**6. Spoj návykové látky a typy chování podle toho, jestli se jedná o látkové, nebo nelátkové závislosti.**

- Nikotin
- Závislost na nakupování
- Alkohol
- Léky
- Závislost na internetu
- Drogy
- Závislost na hazardních hrách

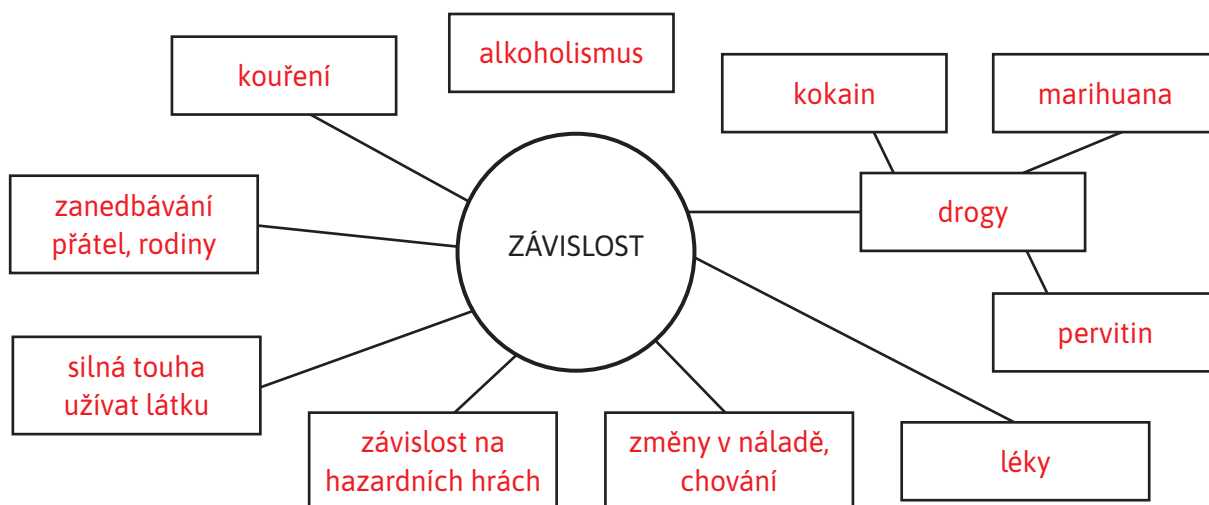
LÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI



## PRACOVNÍ LIST Č. 2 – NÁVYKOVÉ LÁTKY, ZÁVISLOSTI – ŘEŠENÍ

### 1. Napiš, co tě napadne, když se řekne závislost.



### 2. Vlastními slovy napiš, co je to návyková látka.

Návykovou látkou může být alkohol, omamná a psychotropní látka a ostatní látky, které nepříznivě ovlivňují psychiku člověka, jeho ovládací schopnosti, rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování. Může vyvolat závislost.

### 3. V tabulce zaškrtni políčka, která se považují za příznaky závislosti.

Příznak	✓/✗	Příznak	✓/✗
potíže v sebeovládání při užívání látky	✓	užívaná látka škodí jedinci na těle, a přesto ji dál užívá	✓
pocity radosti, potěšení	✗	odvykací příznaky (třes, pocení...)	✓
silná touha užívat látku	✓	konzumace alkoholu 2x týdně v malém množství	✗
zanedbávání zájmů, přátel, rodiny	✓	stále vyšší a častější dávky látky	✓

### 4. Z přesmyček vylušti rizikové faktory pro vznik závislosti.

ÍVALPOH – pohlaví

SREDEPE – deprese

KOSTÚZ – úzkost

TIKANEEG – genetika

VILV ÍOKOL – vliv okolí

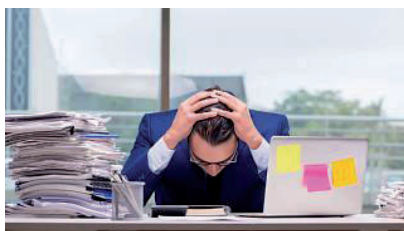
VECVÍTDOMOBEZ – bezdomovectví

BADOPONÁ – nápodoba v rodině

#### Napadají tě ještě další faktory, které mohou způsobit vznik závislosti?

Např. nízké sebevědomí, špatné vztahy v rodině, nedostatek zájmu rodičů o dítě, nezaměstnanost, dostupnost návykových látek ve společnosti

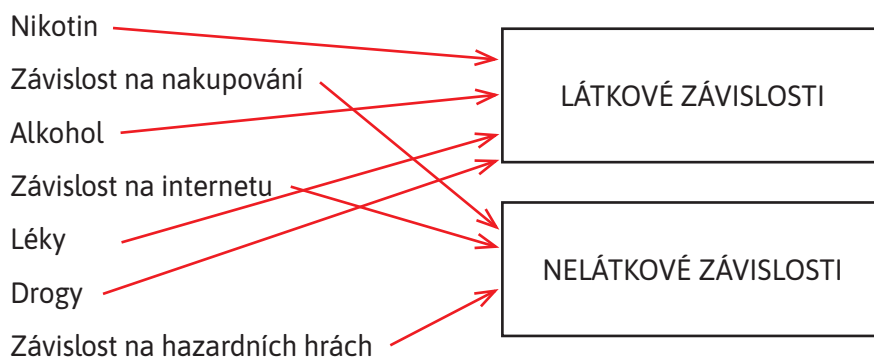
**5. Spoj pojmy s obrázky podle toho, co představují za závislost.**



**workoholismus – netolismus – gambling**

(<https://www.betorplus.cz/?refCode=Affiliate4Link2019;>  
[https://www.denik.cz/zdravi/kondice\\_proc-milenialove-kolabuji.html](https://www.denik.cz/zdravi/kondice_proc-milenialove-kolabuji.html); <https://www.webrangers.cz/zavislost-na-socialnich-sitich>)

**6. Spoj návykové látky a typy chování podle toho, jestli se jedná o látkové nebo nelátkové závislosti.**





## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1

Aktivita je zaměřená na projevy závislosti. Učitel rozstříhá níže vyobrazené kartičky a každému žákovi rozdá jednu kartičku. Úkolem žáků bude udělat „trojičky“ podle zadání tak, aby vždy byla správně charakteristika projevu závislosti a 2 praktické příklady. Cílem aktivity je seznámit žáky s projevy závislosti a propojit je s příkladem z praxe. Inspirací pro příklady z praxe byla kniha Návykové chování a závislost od Karla Nešpora (2011).

**Silná touha nebo pocit  
užívat látku**

„U mě to bylo často silné, neboť jsem nebyl líný v noci vstát a jet si pít koupit.“ (závislý na alkoholu)

„Touha po droze byla častá a dost silná, byl jsem ochoten udělat cokoliv.“ (závislý na heroinu)

**Zhoršené sebeovládání**

„S postupným zvyšováním dávek alkoholu jsem nad svým jednáním začínal ztrácet kontrolu.“ (závislý na alkoholu)

„Kontrolu nad sebou jsem neměl vůbec žádnou, dával jsem si dávky, že jsem padal do bezvědomí. Vůbec jsem neměl kontrolu nad tím, co dělám, prostě jsem to risknul.“ (závislý na heroinu)

**Tělesný  
odvykací stav**

„Měl jsem hrozný křeče, potil jsem se, měl jsem průjem, zvracel jsem, byla mi zima a pak naopak hrozná horko.“ (závislý na heroinu)

„Asi poslední měsíc jsem nemohl jíst, měl jsem třesavku a musel jsem se znovu napít.“ (závislý na alkoholu)

**Růst tolerance**

„Dříve 5 piv, nyní 15 až 20 piv a litr rumu přes den.“ (závislý na alkoholu)

„V poslední době jsem potřeboval čím dál víc, abych se opil.“ (závislý na alkoholu)

**Zanedbávání jiných  
potěšení a zájmů**

„V průběhu posledního měsíce pití jsem přestal mít o všechno zájem včetně zahrady, která byla dřív mým hlavním koníčkem.“ (závislý na alkoholu)

„Zanedbával jsem svůj zevnějšek, vztah k rodičům, částečně už i školu.“ (závislý na heroinu)

**Pokračování v užívání přes  
jasný důkaz škodlivých  
následků**

„Drogy jsem bral, přestože jsem dobře věděl, že si ničím játra.“ (závislý na heroinu)

„Všechny mé úrazy byly spojeny s požíváním alkoholu.“ (závislý na alkoholu)

**AKTIVITA č. 2**

Aktivita je zaměřená na rozdělení závislostí. Učitel napíše na tabuli látkové závislosti a nelátkové závislosti. Žákům rozdá lísteček a ti ho zařadí do správné skupiny připevněním na tabuli.

Příklady látkových a nelátkových závislostí:

LÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI
Kokain
Nikotin
Alkohol
Léky na spaní
Heroin
Marihuana
Uklidňující léky

NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI
Závislost na nakupování
Závislost na internetu
Závislost na hazardních hrách
Závislost na práci
Závislost na online hrách
Závislost na jídle
Závislost na mobilu



**3.** vyučovací  
hodina

# LEGÁLNÍ A NELEGÁLNÍ DROGY – JEDNOTLIVÉ DRUHY DROG A JEJICH ÚČINKY, ALKOHOLO, NIKOTIN, GAMBLING

**Klíčová slova:** droga, konopné drogy, tlumivé drogy, halucinogenní drogy, stimulační drogy, psychotropní látky, těkavé drogy, alkohol, nikotin, elektronická cigareta, gambling, hrací automaty



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

### Drogy

Drogu můžeme definovat jako chemickou látku nebo látku, která působí na naše tělo a může změnit naše chování, emoce a myšlení. Jde o přírodní nebo syntetické látky, které mají psychotropní účinek, tj. ovlivňují nějakým způsobem naše prožívání, působí na psychiku a mohou vyvolat závislost (Ganeri, 2001; Presl in Kachlák, 2011).

Drogy můžeme dělit z několika hledisek:

- Podle postoje společnosti ke droze  
Podle postoje společnosti můžeme drogy rozdělit na legální a nelegální. Legální drogy jsou běžně dostupné za určitých podmínek (např. věk, lékařský předpis). Užívání těchto drog bývá ve společnosti tolerováno. Jde například o alkohol, nikotin, léky, kofein a organická rozpouštědla. Užívání těchto látek však automaticky neznamená, že by nepoškozovaly zdraví člověka. Užívání nelegálních drog je zákonem zakázané a za jejich výrobu a uchovávání je člověk trestně odpovědný (Substituční léčba [online], 2021).
- Podle rizika pro uživatele  
Dalším dělením podle rizik pro uživatele můžeme drogy rozdělit na měkké a tvrdé. Měkké drogy bývají obecně považovány za méně nebezpečné, avšak dlouhodobě mají také vliv na zdraví. Jejich užívání je společností tolerováno a můžeme do této skupiny zařadit tabák, kofein nebo konopné drogy (NZIP [online], 2021). Tvrdé drogy účinkují na organismus rychleji a ničí ho. Je zde velké riziko závislosti a často dochází k sociálnímu vyloučení uživatele drog. Poškození někdy může nastat už po prvním užití látky (předávkování). Takovou látkou je např. heroin, pervitin, kokain, ale i alkohol (Substituční léčba [online], 2021).
- Podle rizika závislosti  
Podle míry rizika rozvoje závislosti rozdělujeme drogy na drogy s mírným účinkem, u nichž je pravděpodobnost vzniku závislosti nízká (např. kofein, marihuana), anebo drogy s vysokým rizikem vzniku závislosti (např. heroin, pervitin) (Substituční léčba [online], 2021).

- Podle působení na psychiku (Substituční léčba [online], 2021)  
Podle působení drog na psychiku zdravého člověka můžeme drogy rozdělit na tlumivé, povzbuzující a halucinogenní. Tlumivé látky (např. heroin, morfin, některé léky) způsobují uklidnění, uvolnění, zpomalení reakcí, ospalost až spánek. Rychle se na nich vytváří fyzická závislost, a pokud uživatel drogu nemá, rozvíjí se u něj abstinenční syndrom. Povzbuzující látky naopak člověka aktivují, zvyšuje se jeho výkon, má velký pocit duševní a fyzické síly. Na těchto látkách (např. kokain, kofein, nikotin) vzniká psychická závislost. Halucinogenní drogy (LSD, lysohlávky, konopné drogy) mění kvalitu prožívání, psychické procesy a způsobují sluchové i zrakové halucinace. Nebezpečím při užívání těchto drog je nepředvídatelnost jejich působení na organismus (Substituční léčba [online], 2021).

## NEALKOHOLOVÉ DROGY

Nealkoholové drogy rozdělujeme na 4 základní skupiny a řadíme k nim i pátou skupinu – léky (Drogy – poznej svého nepřítele [online], 2021).

### Konopné drogy

V České republice je řadíme k nejrozšířenějším nelegálním psychoaktivním drogám. Společnost je ve vnímání těchto látek nejednotná, někteří lidé by chtěli tyto látky zlegalizovat a jiní je zásadně odsuzují (Presl in Kachlík, 2011). Do konopných drog řadíme drogy vyrobené z konopí, tj. marihuanu, hašiš a hašišový olej. Tyto drogy mění kvalitu psychické činnosti, po aplikaci se mohou objevovat poruchy ve vnímání času nebo emoční výkyvy, poruchy myšlení nebo pocit hladu. Konopné drogy jsou užívány především kouřením (Drogy – poznej svého nepřítele [online], 2021).

### Opiáty (tlumivé látky)

Kachlík (2011) uvádí, že se jedná o jedny z nejnebezpečnějších drog. Jde o látky, které mají silný tlumivý účinek na centrální nervový systém. Mezi opiáty řadíme opium a heroin. Opiáty se používají také ve zdravotnictví, neboť mají silný protibolestivý účinek. Heroin je nejnebezpečnější a masově zneužívaná droga. Jde o jednu z nejškodlivějších závislostí z hlediska zdravotního, sociálního a závislostního rizika. U uživatele se točí vše kolem drogy, má problémy v práci i ve škole, ztrácí původní zájmy a přátele. Aby získal peníze, udělá téměř cokoli (prostituce, výroba nebo distribuce drog, krádeže) (Drogy – poznej svého nepřítele [online], 2021).

### Stimulační látky

Stimulační drogy tvoří různorodou skupinu s povzbuzujícím účinkem. Řadíme sem pervitin, kokain, extázi. U pervitinu při předávkování může dojít až k akutnímu selhání srdce a následnému úmrtí. Vysoká dávka pervitinu může způsobit toxickou psychózu, při které člověk ztrácí kontakt s realitou a uživatel může být nebezpečný jak sobě, tak svému okolí. Pokud si pervitin podává injekčně, nese uživatel riziko nákazy hepatitidou nebo HIV. Další látkou je kokain, který rovněž může být aplikován nitrožilním způsobem. Účinky se dostaví rychle po podání látky a trvají asi 30–40 minut. Povzbuzuje nervový systém, zvyšuje sebevědomí. Po odeznění příjemné reakce naopak přicházejí deprese a vyčerpání, což vede k užití další látky. Extáze je droga, nejčastěji ve formě tablety s vyraženým symbolem (např. holubice, hvězda, slunce), ale může se objevit i ve formě prášku, roztoku nebo gelové kapsle. Užívá se ústy a působí do 30 minut. Po užití nastupují pocity lásky, empatie a zvyšuje se komunikativnost. Komplikací při užití je přehřátí organismu hlavně při užití na párty. Preventivním faktorem přehřátí je průběžný příjem tekutin a iontů, odpočinek a pobyt v chladnějším prostředí (Drogy – poznej svého nepřítele [online], 2021).

## Halucinogeny

Látky, které širokým způsobem ovlivňují psychické pochody (změny nálad, halucinace). Halucinogeny jsou přírodní nebo syntetické látky a do této skupiny řadíme lysohlávky nebo LSD. Lysohlávky jsou přírodní drogou a vyvolávají euforii, sluchové a zrakové halucinace, poruchy ve vnímání prostoru a času. Někdy se mohou dostavit i stavy úzkosti, panického strachu a deprese. Euforie přináší pocit, že jedinec umí létat, a proto tento experiment může skončit tragicky.

Vysoké dávky lysohlávek mohou způsobit nevratná poškození jater nebo ledvin. LSD se užívá formou „tripů“, což jsou malé papírky napuštěné roztokem. Nástup bývá doprovázen pocitem mírného chvění, neschopností ovládat pohyby a pocitem závratě či pocitem na zvracení. Vyšší dávky mohou vyvolat halucinace, poruchy paměti, úsudku a pozornosti (Drogy – poznej svého nepřítele [online], 2021).

## Psychotropní léky

Jedná se o často zneužívané léky s vysokým rizikem návyku a rozvoje závislosti. Většinou se tyto léky objevují na černém trhu a slouží jako náhrada či doplněk opiátů (heroin) nebo se využívají k výrobě ještě účinnějších drog (Drogy – poznej svého nepřítele [online], 2021).

## Těkavé látky

Kachlík (2011) uvádí ještě skupinu těkavých látek. Tyto látky tvoří velmi nebezpečnou, ale snadno dostupnou skupinu. Jedná se o organická rozpouštědla, odmašťovadla, čističe a paliva, jež mají původně zcela jiné využití. Nejedná se o pravé drogy, ale náhražkové. Chemické látky se dostávají do těla čicháním. Mezi takové látky řadíme např. toluen, benzin, aceton, rajský plyn. Po inhalaci přichází pocity vzrušení, euforie, dobrá nálada, uživatel se cítí silný, nezranitelný, má zrakové halucinace. Tyto stavy však bývají krátkodobé. Dlouhodobým užíváním dochází ke ztrátě zraku nebo i sluchu, zhoršuje se paměť a další psychické funkce. Hrozí poškození srdce, jater, ledvin, plic, mozku a kostní dřeně (Prev-centrum [online], 2017)

## ALKOHOL

V naší společnosti se jedná o tolerovanou drogu, která je běžně dostupná a legální. Závislost na alkoholu je chronické recidivující onemocnění. Rozvoj závislosti začíná nenápadně a uživatel postupně zvyšuje dávku alkoholu. Nejprve se postupem času zvyšuje tolerance vůči alkoholu tak, že k dosažení příjemného stavu je třeba dávku alkoholu neustále zvyšovat. Časem však dochází ke snížení tolerance alkoholu vlivem snížené schopnosti alkohol metabolizovat, což se projeví tím, že i malé množství alkoholu vyvolá opilost. Postupně uživatel ztrácí kontrolu nad pitím alkoholu a začíná zanedbávat práci, osobní zájmy, přátele. Závislost vede k poškození tělesného i duševního zdraví (Alkohol pod kontrolou [online], 2019).

Rozlišujeme 5 typů závislosti

- Typ alfa – „problémové pití“ – odstranění a potlačení stavů úzkosti, napětí a depresivních pocitů; pití o samotě
- Typ beta – „společenské pití“ – nadměrné, ale ne pravidelné pití, pití příležitostné a ve společnosti
- Typ gama – ztráta kontroly nad pitím alkoholu, postupně se zvyšuje tolerance k alkoholu; psychická závislost
- Typ delta – denní konzumace alkoholu, udržování „hladinky“ – ani střízlivý, ani opilý, tělesná závislost a tělesné poškození
- Typ epsilon – „kvartální pijáctví“, delší období pití alkoholu (Alkohol pod kontrolou [online], 2019)

## NIKOTIN

V České republice je hned po alkoholu druhou nejčastěji užívanou drogou, snadno dostupnou a legální (Kachlík, 2011). Do těla se dostává nejčastěji kouřením cigaret. Nikotin je alkaloid, který je obsažen v rostlinách tabáku. Závislost na tabáku vzniká postupně, často pod vlivem reklamy nebo pod vlivem okolí (např. u dětí a mládeže snaha „zapadnout“ do kolektivu, touha zkusit něco nového). Významným faktorem je i to, že cigarety jsou snadno dostupné, společnost je ke kouření tolerantní a lidé tak napodobují své vzory (NZIP [online], 2021).

Lidé se stávají závislími na nikotinu, tedy látce obsažené v cigaretě. Postupem času se na látce vypěstuje psychická závislost a časem i fyzická. Pro kuřáka je návykový příjemný pocit po potažení daný vyplavením hormonů štěstí. Nikotin má stimulační a uvolňující účinky a váže se na nikotinové acetylcholinové receptory v nervové soustavě a tím navozuje stav relaxace a stimuluje myšlení a pozornost (Kučera [online], 2013). Pokud uživateli nikotin chybí, objevují se u něj abstinenční příznaky. Závislost je velmi silná a je obtížné se jí zbavit (NZIP [online], 2021).

Mezi příznaky závislosti na tabáku patří to, že člověk kouří delší dobu, zvyšuje dávky a mohou se objevit abstinenční příznaky. Mezi abstinenční příznaky řadíme zlost, podráždění, nespokojenost, úzkost, nervozitu, špatnou náladu (NZIP [online], 2021).

V současné době se atraktivními stávají elektronické cigarety. Jsou složeny z baterie a nádržky na tekutinu. Jedná se o zařízení, které vytváří páru podobnou kouři zahřátím kapalné náplně. Kapalná náplň se nazývá e-liquid a obsahuje kromě řady dalších látek i nikotin, i když v menším množství. Tato pára je pak kouřením vdechována místo kouře (Kučera [online], 2013). Mohou působit dojmem, že jsou zdravější a méně škodlivé pro tělo. Ve skutečnosti se ale také podílejí na rozvoji závislosti a škodí organismu.



Prevenici kouření se ve druhé kapitole věnuje také metodika *Rozhodni se!* aneb životním stylem ke zdraví <https://www.rozhodniseprozdravi.cz/>.

Zápory a klady elektronických cigaret (upraveno dle NZIP [online], 2021)

Klady	Zápory
Absence hoření, kouře, zápachu a chemikálií	Udržování/prohlubování či vznik závislosti
Absence nedopalků	Falešný dojem bezpečného kouření
Nehrozí požáry	Různé příchutě – lákavé pro děti a dojem neškodnosti
Minimalizace rizika pasivního kouření	Nejasné složení příchutí

## GAMBLING

Gambling nebo také někdy hazardní hráčství a sázení označuje veškeré formy hry, kde se výsledkem stává výhra, většinou peněžitého charakteru. Řadíme sem hry na výherních automatech a jiných technických zařízeních, sportovní sázení, živé hry v kasinech, poker, číselné loterie i stírací losy. V posledních letech se hazardní hry přesouvají i do online prostoru díky vyšší dostupnosti, soukromí a anonymitě (McCormack, Griffiths, 2012 in Blinka et al., 2015). V případě gamblingu se nejedná o závislost na látce, ale na určitém typu chování (behaviorální závislost). Závislost se vyznačuje nadměrným hraním, poruchou kontroly hráčského chování s negativními důsledky pro oblasti sociálního života. Spouštěčem je stresová situace, únik z reality nebo útěk před problémy či vyplnění volného času. Proces vzniku závislosti začíná nenápadně a nepřináší velké problémy. Člověk pociťuje

úspěch, vzrušení, zábavu a uvolnění. Lákadlem se stává výhra, a pokud člověk opravdu vyhraje, touží výhru zopakovat. Hovoříme o fázi optimismu, která je vystřídána systematickými prohrami. Hráč se snaží hru regulovat a přestat s hraním, ale nedokáže to a hraní mu způsobuje četné problémy. Hraní skrývá, musí získávat stále více peněz a často se uchyluje k nezákonné činnosti (krádeže). Ztráty z hraní nahrazuje dalším hraním a v tomto bodě se jedná už o patologické hráčství. V důsledku toho vznikají finanční potíže, po vyčerpání svých úspor se obrací na rodinu, pak k získání peněz využívá bankovních i nebankovních půjček, k tomu, aby získal peníze, může páchat i trestnou činnost (např. krádeže). Hráčství má dopad na sociální oblast, na rodinu (lhaní, utrácení peněz, agresivita) nebo ztrátu zaměstnání. Objevují se zdravotní dopady – vznik kardiovaskulárních chorob, pohybové bolesti, zhoršení zraku, choroby trávicího traktu. Zhoršuje se psychický stav, hráči trpí úzkostí, depresí, nespavostí a výkyvy nálad (Prev-centrum [online], 2017).



**BESIP: Návykové látky (výukový spot)** (video – 5:37)

<https://youtu.be/6oPtejnDJyg>



### NÁVRH 3. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 minut

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
<b>Motivace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Co víte o drogách?</li> </ul>	Aktivizační	Samostatná, skupinová	5 min
<b>Expozice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pojem droga</li> <li>Aktivita č. 1 – rozdělení drog a jejich účinky</li> <li>Pracovní list č. 3 – úkoly 1, 2, 3</li> <li>Alkohol – vznik závislosti – úkol č. 4</li> <li>Nikotin – kouření; elektronické cigarety – úkoly č. 5, 6</li> <li>Gambling – úkoly č. 7, 8</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem, aktivizační	Hromadná, samostatná	30 min
<b>Fixace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BESIP – návykové látky – video (2:19–5:30)</li> </ul>	video	Samostatná	8 min
<b>Aplikace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu</li> </ul>	Výklad	Hromadná	2 min

#### Motivace

Na začátku hodiny učitel představí téma hodiny. Každý žák dostane lísteček a na něj napíše, co všechno ví o drogách. Následně žáci vytvoří skupiny, kde spolu rozeberou dané téma. Následně je učitel vyzve, aby řekli, co o drogách vědí. Učitel touto aktivitou získá představu o tom, jak se v dané oblasti žáci orientují.

#### Expozice

Žáci v této části vypracovávají pracovní list č. 3, který si průběžně s učitelem kontrolují, a učitel jej dle potřeby doplňuje výkladem. Na začátku učitel zopakuje, co je to droga a jak působí na naše tělo. Následně proběhne aktivita č. 1, ve které žáci pracují ve dvojicích. Učitel jim rozdá připravené kartičky a úkolem žáků je poskládat skupinu drog, jednotlivé příklady spadající do skupin a obecný účinek na organismus. Po aktivitě žáci samostatně vyplní úkoly č. 1, 2 a 3 z pracovního listu.

Další část bude věnována tolerovaným drogám – alkoholu a nikotinu. Žáci se z úkolů v pracovním listu dozvědí, jak vzniká závislost na alkoholu (úkol č. 4), a dále budou přemýšlet nad tím, proč lidé kouří. Ke kouření a závislosti na nikotinu se vztahuje úkol č. 5 a dále úkol č. 6, kde žáci zvažují, jaké jsou výhody a nevýhody elektronických cigaret. Je vhodné, aby před tímto úkolem proběhla společná diskuse s učitelem na téma kouření elektronických cigaret. Poslední část hodiny je věnována závislostnímu chování – gamblingu neboli patologickému hráčství a vlivu na život závislého. Žáci vypracují úkoly č. 7 a 8.

#### Fixace

Žáci zhlédnou video s názvem „BESIP – návykové látky (výukový spot)“ (2:19–5:30). Video ukazuje důsledky braní drog. Učitel po zhlédnutí videa může vést s žáky diskusi na toto téma.



**BESIP – návykové látky (výukový spot)** (video – 2:19–5:30)

<https://www.youtube.com/watch?v=6oPtejnDJyg>

### **Aplikace**

Učitel zadá žákům *domácí úkol*. Žáci budou informovat rodiče o prevenci kouření a zaměří se i na dnes rozšířené elektronické cigarety.



## PRACOVNÍ LIST Č. 3 – LEGÁLNÍ A NELEGÁLNÍ DROGY – JEDNOTLIVÉ DRUHY DROG A JEJICH ÚČINKY, ALKOHOL, NIKOTIN, GAMBLING

### 1. Vysvětli pojem droga a napiš, jak může ovlivňovat naše tělo.

---



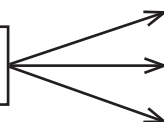
---

### 2. V textu vyber správná slova a do míst, která jsou vynechána, napiš vhodná slova.

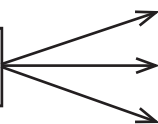
Drogy můžeme dělit na legální a nelegální. Nelegální/legální drogy jsou běžně dostupné za určitých podmínek (např. věk, lékařský recept). Užívání těchto látek je/není ve společnosti tolerováno. Jde např. o \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. Legální/nelegální drogy jsou zákonem zakázané a za jejich výrobu a uchovávání/užívání je člověk trestně odpovědný. Jde např. o \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

### 3. Poskládáním slov z přesmyček složíš skupinu drog, následně napiš příklady drog, které patří do dané skupiny a potom si přečti účinky (a–e) a doplň k nim vhodnou skupinu (číslo 1–5) do rámečku.

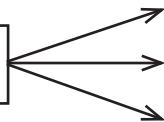
1. NOKOÉPN \_\_\_\_\_ DROGY



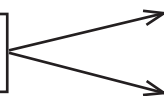
2. MIVÉULT \_\_\_\_\_ DROGY



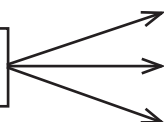
3. MULČAÍNSIT \_\_\_\_\_ DROGY



4. NOGENNÍCULAH \_\_\_\_\_ DROGY



5. AVKÉTĚ \_\_\_\_\_ DROGY



- a) po užití pocitu vzrušení, euforie, člověk se cítí být nezranitelný, jde ale jen o krátkodobý efekt; do těla se dostávají čicháním
- b) látky, které zvyšují aktivitu člověka, jeho výkon; člověk má pocit velké psychické i duševní síly, povzbuzují člověka a zvyšují sebevědomí
- c) mění kvalitu psychických funkcí – emoční výkyvy, poruchy myšlení, pocit hladu; užívány nejčastěji kouřením



- d) látky, které způsobují uklidnění, uvolnění, zpomalí reakce, ospalost až spánek
- e) ovlivňují kvalitu prožívání, psychické procesy (poruchy pozornosti, paměti), způsobují sluchové i zrakové halucinace

**4. Vyznač vývoj alkoholové závislosti přiřazením čísel 1-5 k následujícím tvrzením.**

Ztráta kontroly nad pitím, denní pití	
Alkoholem dosahuje dobré nálady, pociťuje příjemné pocity, úleva, pocit zbavení problémů	
Obrat - tolerance se začíná snižovat, nepřetržité pití; dopad na psychické i fyzické zdraví	
Tolerance stoupá - potřeba pití alkoholu je čím dál větší	
Zanedbávání zájmů, rodiny, přátel	

**5. Odpověz na otázky:**

Proč myslíš, že lidé začínají kouřit cigarety?

---



---

Jak se nazývá látka, která je obsažená v cigaretách a lidé se na ní stávají závislími?

---

**6. Jak se nazývá předmět, který je na obrázku?**

---



(Vitalia.cz [online], 2021)

**Jaké klady a zápory má kouření elektronických cigaret?**

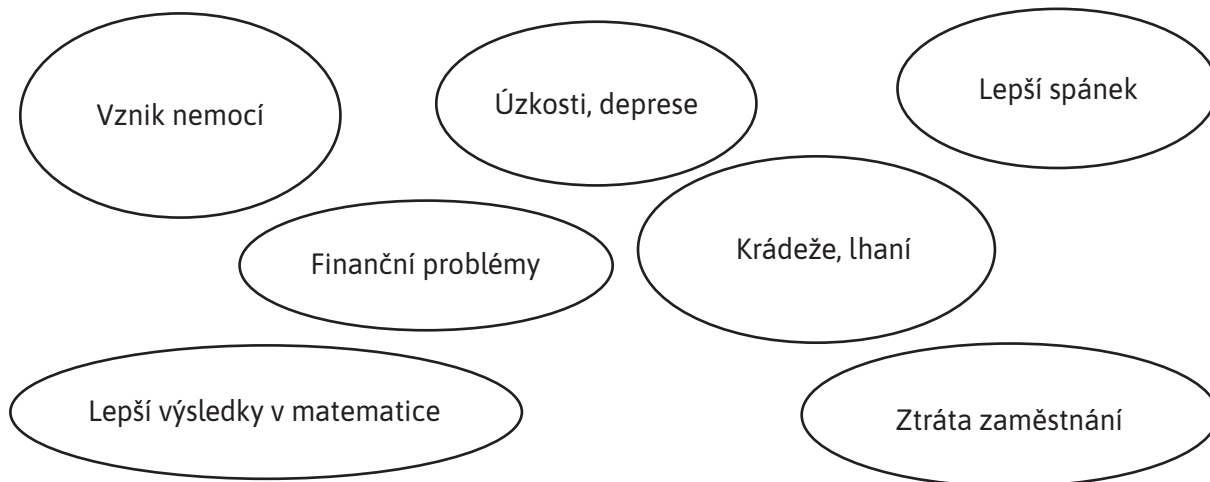
Klady	Zápory

**7. Jaké hry mohou být označovány jako gambling neboli patologické hráčství?**

---

---

**8. Barevně označ možné nežádoucí dopady gamblingu.**





## PRACOVNÍ LIST Č. 3 – LEGÁLNÍ A NELEGÁLNÍ DROGY – JEDNOTLIVÉ DRUHY DROG, ALKOHOL, NIKOTIN, GAMBLING – ŘEŠENÍ

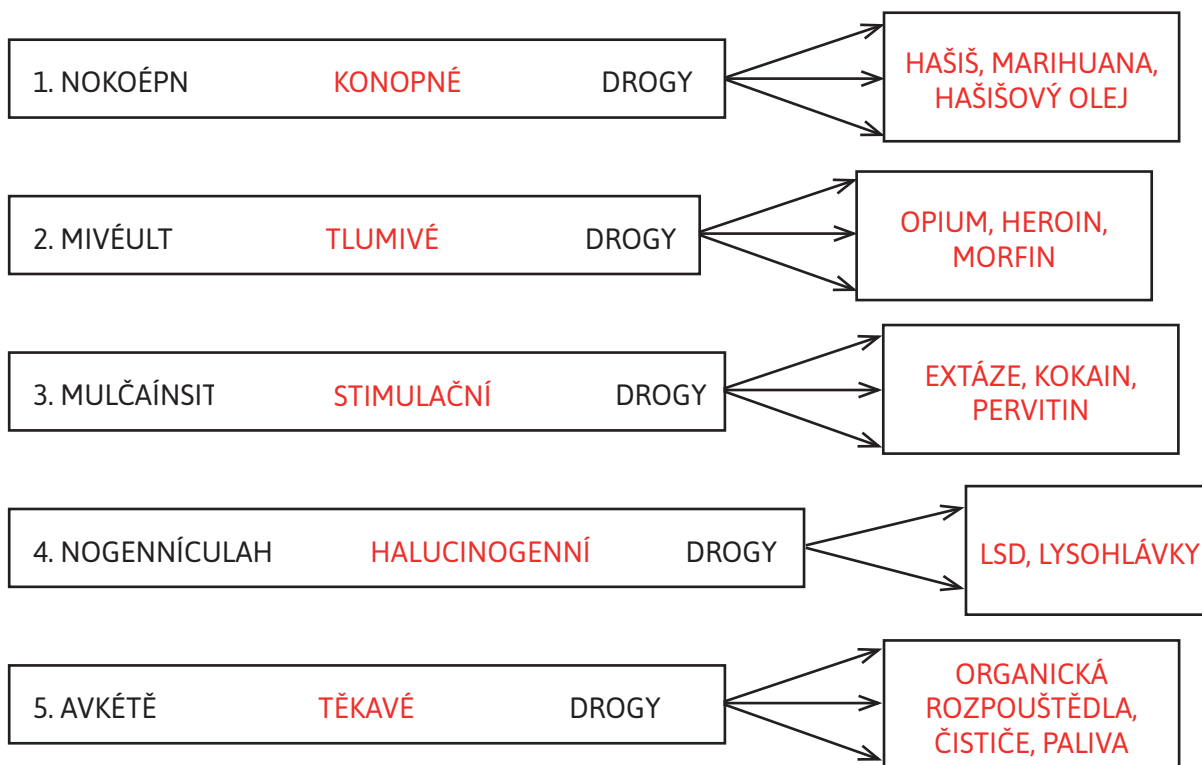
### 1. Vysvětli pojem droga a napiš, jak může ovlivňovat naše tělo.

Droga je syntetická nebo přírodní látka, která má psychotropní účinky – může vyvolat závislost. Ovlivňuje naše chování, emoce a myšlení.

### 2. V textu vyber správná slova a do míst, která jsou vynechána, napiš vhodná slova.

Drogy můžeme dělit na legální a nelegální. Nelegální/legální drogy jsou běžně dostupné za určitých podmínek (např. věk, lékařský recept). Užívání těchto látek je/není ve společnosti tolerováno. Jde např. o alkohol, nikotin, kofein. Legální/Nelegální drogy jsou zákonem zakázané a za jejich výrobu a uchovávání/užívání je člověk trestně odpovědný. Jde např. o marihuanu, pervitin, kokain.

### 3. Poskládáním slov z přesmyček složíš skupinu drog, následně napiš příklady drog, které patří do dané skupiny a potom si přečti účinky (a–e) a doplň k nim vhodnou skupinu (číslo 1–5) do rámečku.



- a) po užití pocitu vzrušení, euforie, člověk se cítí být nezranitelný, jde ale jen o krátkodobý efekt; do těla se dostávají čicháním 5
- b) látky, které zvyšují aktivitu člověka, jeho výkon; člověk má pocit velké psychické i duševní síly, povzbuzují člověka a zvyšují sebevědomí 3
- c) mění kvalitu psychických funkcí – emoční výkyvy, poruchy myšlení, pocit hladu; užívány nejčastěji kouřením 1
- d) látky, které způsobují uklidnění, uvolnění, zpomalí reakce, ospalost až spánek 2
- e) ovlivňují kvalitu prožívání, psychické procesy (poruchy pozornosti, paměti), způsobují sluchové i zrakové halucinace 4

**4. Vyznač vývoj alkoholové závislosti přiřazením čísel 1-5 k následujícím tvrzením.**

Ztráta kontroly nad pitím, denní pití	3
Alkoholem dosahuje dobré nálady, pociťuje příjemné pocity, úleva, pocit zbavení problémů	1
Obrat – tolerance se začíná snižovat, nepřetržité pití; dopad na psychické i fyzické zdraví	5
Tolerance stoupá – potřeba pití alkoholu je čím dál větší	2
Zanedbávání zájmů, rodiny, přátel	4

**5. Odpověz na otázky:**

Proč myslíš, že lidé začínají kouřit cigarety?

Individuální odpovědi žáků (např. touha zkusit něco nového, zvědavost, chtít „zapadnout“ do party kamarádů, stres – únik z problémů)

Jak se nazývá látka, která je obsažená v cigaretách a lidé se na ní stávají závislími?

Nikotin

**6. Jak se nazývá předmět, který je na obrázku?**

Elektronická cigareta



(Vitalia.cz [online], 2021)

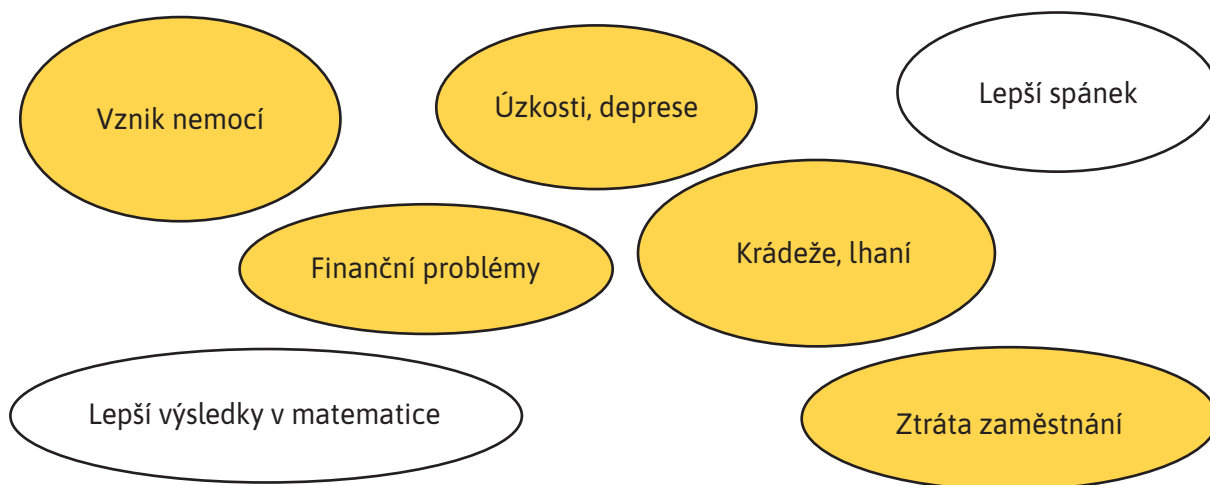
**Jaké klady a zápory má kouření elektronických cigaret?**

Klady	Zápory
Nehrozí vznik požáru	Prohlubování, vznik závislosti (i elektronická cigareta obsahuje v určitém množství nikotin)
Absence nedopalků	Dýchání chemikálií (např. formaldehyd, těžké kovy a další chemikálie), vznik zdravotních obtíží (i když v menší míře)
Menší zápach	Falešný dojem bezpečného kouření
Minimalizace rizika pasivního kouření	Zařízení elektronické cigarety může explodovat a způsobit těžká zranění

**7. Jaké hry mohou být označovány jako gambling neboli patologické hráčství?**

Např. výherní automaty, sportovní sázení, živé hry v kasinech, poker, číselné loterie, stírací losy

### 8. Barevně označ možné nežádoucí dopady gamblingu.





## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1

Žáci budou pracovat ve dvojicích. Každá dvojice dostane sadu kartiček ze všech okruhů a), b) i c). Úkolem žáků je přiřadit jednotlivé kartičky k sobě, tak aby v každé trojici byla skupina drog, konkrétní příklady drog z dané skupiny a jejich účinky na lidský organismus. Cílem aktivity je seznámit žáky se základními skupinami drog a jejich účinky.

#### a) skupiny drog

KONOPNÉ DROGY	STIMULAČNÍ DROGY
HALUCINOGENNÍ DROGY	TLUMIVÉ DROGY
TĚKAVÉ DROGY	

#### b) příklady drog

HAŠIS, MARIHUANA, HAŠIŠOVÝ OLEJ	OPIUM, HEROIN, MORFIN
EXTÁZE, KOKAIN, PERVITIN	LSD, LYSOHLÁVKY
ORGANICKÁ ROZPOUŠTĚDLA, ČISTIČE, PALIVA	

#### c) účinky dané skupiny na organismus

po užití pocitu vzrušení, euforie, člověk se cítí být nezranitelný, jde ale jen o krátkodobý efekt; do těla se dostávají čicháním
látky, které zvyšují aktivitu člověka, jeho výkon; člověk má pocit velké psychické i duševní síly, povzbuzují člověka a zvyšují sebevědomí
mění kvalitu psychických funkcí – emoční výkyvy, poruchy myšlení, pocit hladu; užívány nejčastěji kouřením
látky, které způsobují uklidnění, uvolnění, zpomalí reakce, ospalost až spánek
ovlivňují kvalitu prožívání, psychické procesy (poruchy pozornosti, paměti), způsobují sluchové i zrakové halucinace

## **AKTIVITA Č. 1 – ŘEŠENÍ**

- Konopné drogy – hašiš, marihuana, hašišový olej – mění kvalitu psychických funkcí – emoční výkyvy, poruchy myšlení, pocit hladu; užívány nejčastěji kouřením
- Tlumivé drogy – opium, heroin, morfin – látky, které způsobují uklidnění, uvolnění, zpomalí reakce, ospalost až spánek
- Stimulační drogy – extáze, kokain, pervitin – látky, které zvyšují aktivitu člověka, jeho výkon; člověk má pocit velké psychické i duševní síly, povzbuzují člověka a zvyšují sebevědomí
- Halucinogenní drogy – LSD, lysohlávky – ovlivňují kvalitu prožívání, psychické procesy (poruchy pozornosti, paměti), způsobují sluchové i zrakové halucinace
- Těkavé látky – organická rozpouštědla, čističe, paliva – po užití pocitu vzrušení, euforie, člověk se cítí být nezranitelný, jde ale jen o krátkodobý efekt; do těla se dostávají čicháním

**4.** vyučovací  
hodina

# DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ DROG, PROTIDROGOVÁ PREVENCE

---

**Klíčová slova:** fyzické důsledky, psychické důsledky, sociální důsledky, HIV, prevence, způsoby odmítání drog, drogy a škola, alkohol ve škole, kouření ve škole



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

### Důsledky užívání drog

Obecně lze říci, že drogy a jiné nelátkové závislosti mají dopad na sociální, psychickou i fyzickou oblast života. Může se jednat o ztrátu kamarádů, zanedbávání zájmů, ztrátu zaměstnání, odcizení od rodiny. Lidé mají finanční problémy, a proto se snaží získat peníze i nelegálním způsobem, porušují zákony, dívky se uchylují k prostituci. Závislí často přijdou o svůj domov a stávají se z nich bezdomovci a squatteři. V psychické oblasti dochází ke zhoršení psychických funkcí – koncentrace, paměti. Je u nich patrná emoční labilita (výkyvy emocí), v některých případech se mohou objevit až halucinace a bludy. Po fyzické stránce dochází k rozvoji onemocnění. Užívání drog má vliv na kardiovaskulární onemocnění, která mohou vyústit až v srdeční infarkt nebo mozkovou mrtvici. Dále jsou ohroženy funkce ledvin, jater, mohou nastat potíže se svalovou a kostní hmotou. Užívání drog má také vliv na plodnost a v případě užívání v těhotenství se zvyšuje riziko potratu a výskytu vrozených vývojových vad. Při vdechování nebo kouření drog se poškozují plíce. Při podávání drog injekčně hrozí riziko infekce, protože lidé často používají stejné injekční stříkačky a jehly. Tím může dojít k přenosu HIV infekce nebo žloutenky (Substituční léčba [online], 2021).

### Protidrogová prevence

Prevenici můžeme rozdělit na primární, sekundární a terciární. Primární prevence se zaměřuje na celou společnost, snaží se ji ovlivňovat různými programy a aktivitami ještě před užíváním drog nebo jinými formami závislosti. Snaží se předcházet užívání jakýchkoliv návykových látek a vzniku závislostního chování. Sekundární prevence je zaměřena na rizikové skupiny, kde je vyšší předpoklad ke vzniku závislostí, např. mládež, sociálně slabí jedinci. Snaží se odvrátit riziko užívání látek. Terciární prevence se zaměřuje na osoby užívající návykové látky a snahou je zabránit dalším důsledkům spojeným s užíváním drogy nebo jiným závislostním chováním (Výchova ke zdraví [online], 2009).

S prevencí je nutno začít co nejdříve. Základem by měly být programy primární prevence a dítě by mělo mít správný příklad v rodině. Důležité je s dítětem o drogách otevřeně mluvit, naslouchat mu a podporovat ho v jeho rozvoji. Mezi rodiči by měla panovat vzájemná důvěra, dítě by mělo být chváleno, oceňováno, mít dostatek pozornosti. Pocity méněcennosti a nedostatek sebevědomí vedou k experimentování s drogami. V rodině by měl být správně nastavený hodnotový systém, aby dítě vědělo, co je správné a co ne. Rodina je pro dítě příkladem a dítě si všímá, jaký vztah k drogám, alkoholu, kouření mají rodiče i příbuzní. Důležité je, aby rodina trávila s dítětem aktivně volný čas a společně tak předcházeli nudě, která vede k připojení se k různým partám a tendenci vyzkoušet „něco nového“ (NZIP [online], 2021).

Programy primární prevence jsou součástí vzdělávání také ve školách. Informují o drogách a závislostech a důsledcích tohoto jednání. S programy je nutné začít co nejdříve, již na prvním stupni,



aby si žáci uvědomovali riziko závislostí. Programy si může vytvářet sama škola za pomoci metodika prevence nebo může využít nabídek od různých organizací a zařízení, např. Podané ruce, pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče a další organizace dle daného místa. Pokud naopak chtějí poradit děti, mohou využít bezplatné linky – Linka bezpečí nebo Dětské krizové centrum. Radu mohou získat i u organizace Podané ruce a dalších podle místa bydliště.

## Způsoby odmítání drog

Je více způsobů, jak odmítnout drogu, nyní si představíme ty nejčastější.

**1. Rychlá odmítnutí** – s osobami, které nám nabízejí drogu, přerušíme kontakt a drogu odmítneme. Jsou vhodná pro situace, kdy se s nabízejícím příliš neznáme.

- Nevidím, neslyším – nabízejícího ignoruji a odcházím pryč.
- Odmítnutí gestem – zavrtěním hlavou nebo odmítavým pohybem rukou situaci rychle ukončíme.
- Řekneme jenom „NE“ nebo „NECHCI“ a situaci rychle ukončíme (Policie ČR [online], 2017; SZÚ [online], 2021).

Někdy se může jednat o kombinaci s tím, že použijeme gesto a řekneme „NECHCI“, které proneseme důraznějším hlasem.

**2. Zdvořilá odmítnutí** – tyto způsoby jsou vhodné zejména u lidí, které známe a u kterých nám záleží na našem vztahu.

- Odmítnutí s vysvětlením – odmítáme drogu nebo rizikové místo, nikoliv přímo osobu.
- Nabídnutí lepší možnosti – nabídneme jinou variantu, která je pro nás bezpečnější (např. kávu, čaj místo alkoholu, místo klubu kino).
- Převědeme řeč jinam – krátce odmítneme a začneme se bavit o jiném tématu, které bude pro nás oba zajímavé.
- Odmítnutí s odložením – nabídku odmítneme a řekneme, proč to nejde (např. „Jsem tu dnes autem.“). Tento způsob ale není efektivní a nabídku je lepší ukončit jasným odmítnutím (SZÚ [online], 2021).

**3. Odmítnutí jako naprostý nezájem** – je poměrně neslušné, ale používáme ho v situaci, kdy o spolupráci s nabízejícím nemáme zájem.

- Model tzv. porouchané gramofonové desky – vychází z toho, že opakujeme totéž pořád dokola („Ne, nechci, nemám zájem.“), neposloucháme ani, co nám nabízející osoba říká. Nabízejícího to přestane po pár odmítnutích bavit a přestane.
- Odmítnutí jako pomoc – při odmítnutí zdůrazníme, že chráníme naše i jeho zdraví.
- Odmítnutí jednou provždy – v případech, kdy nechceme, aby nám dotyčný nabízel drogy i v budoucnu („Nechci, neberu, nekouřím.“). Jedná se o velmi efektivní způsob u lidí, se kterými často přicházíme do kontaktu (sousedé, spolužáci) (SZÚ [online], 2021).

## Drogy ve škole

V případě, že nalezneme podezřelou látku ve škole, chováme se vždy obezřetně, avšak situaci musíme řešit, protože distribuce omamných a psychotropních látek je trestným činem a užívání takových látek je také porušením školního řádu.

Pokud učitel nalezne u žáka psychotropní látku, tak ji nepodrobuje žádnému testu, ale neprodleně o této skutečnosti informuje ředitele školy nebo jeho zástupce. Následně je informována Policie ČR, protože se jedná o trestný čin nebo přestupek. Dále škola vyrozumí rodiče žáka. Existuje i možnost za přítomnosti dalšího pracovníka školy látku vložit do obálky, na niž se napíše čas, datum a místo nálezů. Obálka se přelepí a označí razítkem školy, podpisem nálezce, je umístěna do trezoru školy a následně je předána policii. Škola sepíše stručný záznam o nálezů podezřelé látky. Záznam archivuje školní metodik prevence (Škola jako úřad [online], 2021).

Při podezření, že byla látka požitá, se učitel snaží zabránit další konzumaci a podezřelou látku žákovi odebere. Pokud hrozí žákovi zdravotní újma, škola přivolá záchranou službu. Je nutné vždy informovat zákonného zástupce žáka. Škola žáka netestuje na žádné omamné látky, lze tak učinit jen v případě, že by to jeho zdravotní stav vyžadoval. Jinak vždy až se souhlasem rodičů. V případě, že škola nemůže kontaktovat rodiče nebo jsou konzumace či nález podezřelé látky opakované, škola musí splnit ohlašovací povinnost a vše nahlásit na orgán sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) (Škola jako úřad [online], 2021).

### **Alkohol ve škole**

Požívání alkoholu a prodej alkoholu osobám mladším 18 let je zakázán. Ve škole je zákaz konzumace alkoholu stanoven školním řádem. Škola by měla mít stanoveny sankce za jeho porušení. Postup při nálezu nebo konzumaci alkoholu ve škole nebo na akci školou pořádané je stejný jako při nálezu či požívání drog, jak již bylo uvedeno výše. Musíme opět informovat rodiče a při uchovávání alkoholu také Policii ČR, protože došlo k porušení zákona tím, že někdo nezletilému žákovi podal alkohol. Stejně jako u drog nemůže sama škola provádět dechovou zkoušku. Lze tak učinit pouze po předchozím souhlasu rodičů, nebo je-li ohroženo zdraví žáka nebo jiných osob. Pokud se problémy s alkoholem u žáka opakují, škola má povinnost informovat OSPOD (Škola jako úřad [online], 2021).

### **Kouření ve škole**

Zákaz kouření ve škole je opět vymezen školním řádem. Na akcích pořádaných školou platí zákaz kouření pro všechny osoby, které se zde nacházejí. Prostory školy a její okolí by měly být označeny viditelným upozorněním „Zákaz kouření“. Pokud učitel přistihne žáka při kouření tabákových výrobků, je třeba, aby mu zabránil v další konzumaci a výrobky odebral. O situaci sepíše záznam, který uloží u metodika prevence. O kouření je informován zákonný zástupce. Škola může žákovi udělit sankce dle svých pravidel – napomenutí třídního učitele, důtku třídního učitele nebo ředitele školy. OSPOD v tomto případě není nutné kontaktovat, jen pokud by šlo o závažný případ vzhledem k věku a chování žáka nebo pokud se kouření opakuje (Škola jako úřad [online], 2021).



## NÁVRH 4. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 minut

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
<b>Motivace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1 – důsledky užívání drog</li> </ul>	Aktivizační	Hromadná	8 min
<b>Expozice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Důsledky užívání drog – pracovní list č. 4, úkol č. 1, 2</li> <li>Prevence užívání návykových látek – úkol č. 4</li> <li>Způsoby odmítání drog – úkol č. 5</li> <li>Drogy, alkohol a kouření ve škole – úkol č. 6</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem	Hromadná, samostatná	18 min
<b>Fixace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 2 – scénky</li> </ul>	Aktivizační, práce ve dvojicích	Skupinová	15 min
<b>Aplikace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu</li> </ul>	Výklad	Hromadná	4 min

### Motivace

Učitel naváže na minulou hodinu, kdy s žáky byly probírány vybrané závislosti. Začátek hodiny bude věnován důsledkům, které souvisí s užíváním návykové látky nebo závislostním jednáním. Na začátku proběhne aktivita č. 1. Každý žák dostane lísteček s pojmem, na kterém je napsaný nějaký důsledek návykových látek. Žáci se seskupí ve třídě podle 3 oblastí – psychické, fyzické a sociální. Blíže je aktivita č. 1 popsána níže. Poté proběhne vyhodnocení s učitelem a učitel vysvětlí případné nejasnosti.

### Expozice

V této části žáci vypracovávají pracovní list č. 4 a učitel jej průběžně doplňuje výkladem. Učitel na začátku naváže na aktivitu č. 1 a žáci si samostatně vypracují úkoly č. 1 a 2. Dalším tématem bude drogová prevence a možnosti odmítnutí drogy. Žáci se nejprve seznámí se základním rozdělením prevence vzhledem k závislostnímu jednání (úkol č. 3) a následně ve dvojicích se pokusí vyplnit úkol č. 4, který shrnuje jednotlivé strategie pro zvládnutí odmítnutí drogy. Poté proběhne společně s učitelem kontrola. Dále se učitel bude krátce věnovat situacím, kdy se návykové látky ocitnou ve škole nebo na školních akcích. Upozorní je, že distribuce a uchovávání drog je trestným činem a stejně tak porušením školního řádu. Také podávání alkoholu mladistvým je zakázáno. Užívání alkoholu je porušením školního řádu stejně jako kouření. Škola může udělit sankce za porušení řádu. K tomuto tématu se váže otázka č. 5.

### Fixace

Žáci budou vymýšlet a hrát scénky ve dvojicích. Jeden z dvojice bude nabízet drogy, alkohol, cigarety a druhý bude oponovat vhodnými strategiemi k odmítnutí. Aktivita č. 2 je rozepsána níže.

### Aplikace

Za domácí úkol žáci vypracují úkol č. 6 z pracovního listu. Žáci si sami na internetu vyhledají organizace, které poskytují prevenci proti závislostnímu chování nebo se věnují přímo lidem, kteří se stali závislými.



## PRACOVNÍ LIST Č. 4 – DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ DROG, DROGOVÁ PREVENCE

### 1. Rozděľ následující důsledky podle toho, jestli se jedná o psychické, fyzické nebo sociální důsledky závislosti.

Halucinace, ztráta kamarádů a zájmů, srdeční onemocnění, trestná činnost (krádeže, prostituce), bludy, výkyvy emocí, snížená funkce jater a ledvin, poruchy paměti a pozornosti, finanční problémy, ztráta zaměstnání, dýchací potíže, infekce.



(Zdravá generace [online], 2021)

Fyzické důsledky	Psychické důsledky	Sociální důsledky

### 2. Napiš, jaké dvě nejčastější infekce může člověk dostat, pokud je závislý na drogách.

\_\_\_\_\_

**Jakým způsobem se v tomto případě infekce přenášejí? Jak by se tomu dalo zabránit?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

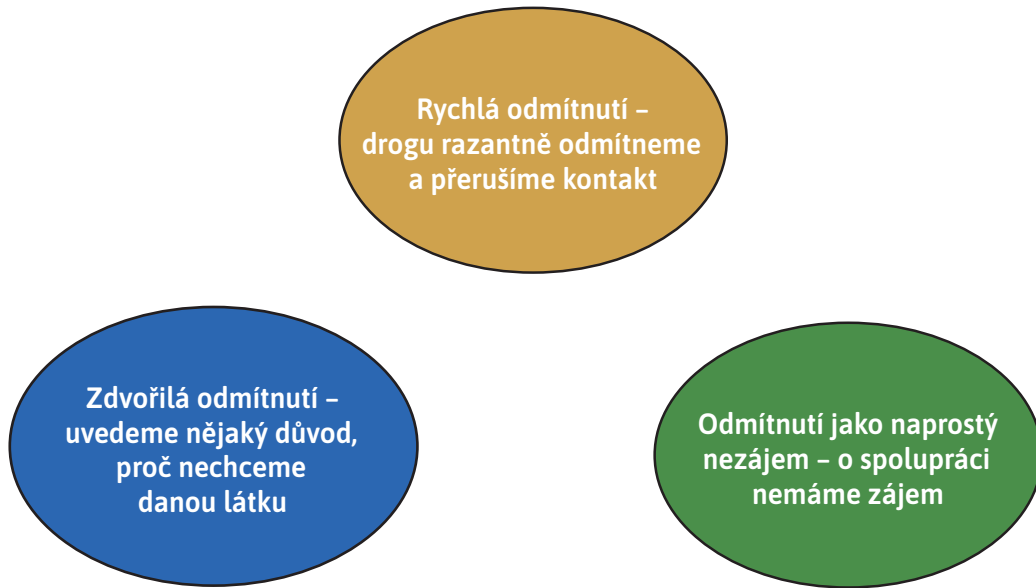
### 3. Doplň na vynechaná místa typ prevence, který odpovídá popisu.

\_\_\_\_\_ prevence se zaměřuje na celou společnost, snaží se ji ovlivňovat různými programy a aktivitami ještě před užíváním drog nebo jinými formami závislosti. Snaží se předcházet užívání jakýchkoliv návykových látek a vzniku závislostního chování.

\_\_\_\_\_ prevence je zaměřena na rizikové skupiny, kde je vyšší předpoklad ke vzniku závislosti, např. mládež, sociálně slabí jedinci. Snaží se odvrátit riziko užívání látek.

\_\_\_\_\_ prevence se zaměřuje na osoby užívající návykové látky a snahou je zabránit dalším důsledkům spojeným s užíváním drogy nebo jiným závislostním chováním.

**4. Způsoby odmítání drog – zkus doplnit formou myšlenkové mapy k jednotlivým skupinám odmítnutí konkrétní možnosti.**



**5. Rozhodni o následujících tvrzeních, zda jsou pravdivá, či nikoliv.**

1. Distribuce a uchovávání drog je trestný čin. ANO – NE
2. Škola nemusí rodiče informovat o požití drogy, alkoholu nebo kouření žáka. ANO – NE
3. Prodej alkoholu je dovolen dětem od 15 let. ANO – NE
4. Užívání návykových látek je porušením školního řádu. ANO – NE

**6. Vyhledej na internetu organizace, které ve tvém okolí za a) realizují pro žáky preventivní programy k předcházení závislostem, b) poskytují poradenství v oblasti závislostí.**

---

---

---



## PRACOVNÍ LIST Č. 4 – DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ DROG, DROGOVÁ PREVENCE – ŘEŠENÍ

### 1. Rozděľ následující důsledky podle toho, jestli se jedná o psychické, fyzické nebo sociální důsledky závislosti.

Halucinace, ztráta kamarádů a zájmů, srdeční onemocnění, trestná činnost (krádeže, prostituce), bludy, výkyvy emocí, snížená funkce jater a ledvin, poruchy paměti a pozornosti, finanční problémy, ztráta zaměstnání, dýchací potíže, infekce



(Zdravá generace [online], 2021)

Fyzické důsledky	Psychické důsledky	Sociální důsledky
Srdeční onemocnění (infarkt, mozková příhoda)	Halucinace	Ztráta kamarádů, zájmů
Snížená funkce jater a ledvin	Bludy	Trestná činnost (krádeže, prostituce)
Dýchací obtíže	Výkyvy emocí	Finanční problémy
Infekce	Poruchy paměti a pozornosti	Ztráta zaměstnání

### 2. Napiš, jaké dvě nejčastější infekce může člověk dostat, pokud je závislý na drogách.

HIV, hepatitida (žloutenka)

#### Jakým způsobem se v tomto případě přenášejí? Jak by se tomu dalo zabránit?

U lidí závislých na drogách se přenášejí především přes injekční stříkačky a jehly, které si lidé půjčují mezi sebou. Je tedy dobré dbát na hygienu a použít nové jehly – existují spolky a organizace, které závislým poskytují sterilní stříkačky a jehly.

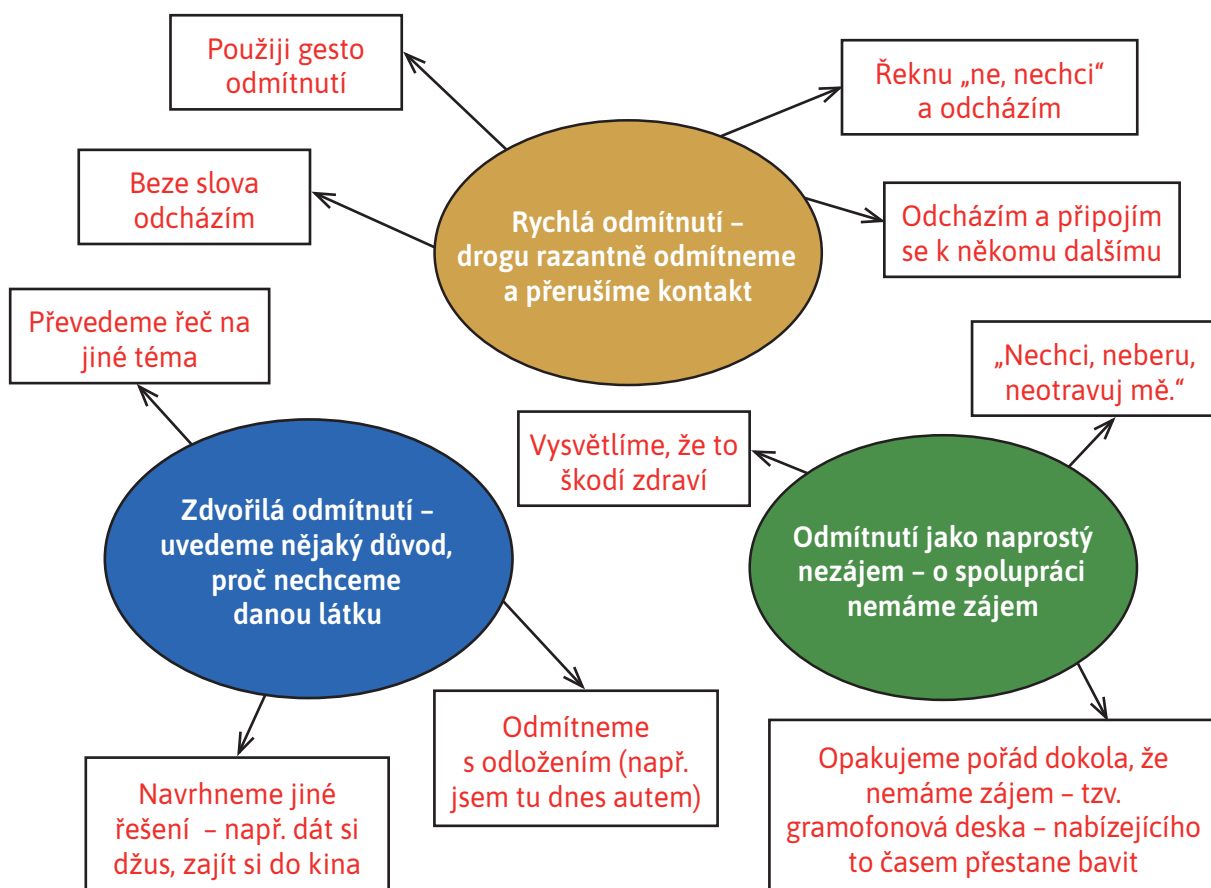
### 3. Doplň na vynechaná místa typ prevence, který odpovídá popisu.

**PRIMÁRNÍ** prevence se zaměřuje na celou společnost, snaží se ji ovlivňovat různými programy a aktivitami ještě před užíváním drog nebo jinými formy závislosti. Snaží se předcházet užívání jakýchkoliv návykových látek a vzniku závislostního chování.

**SEKUNDÁRNÍ** prevence je zaměřena na rizikové skupiny, kde je vyšší předpoklad ke vzniku závislosti, např. mládež, sociálně slabí jedinci. Snaží se odvrátit riziko užívání látek.

**TERCIÁRNÍ** prevence se zaměřuje na osoby užívající návykové látky a snahou je zabránit dalším důsledkům spojeným s užíváním drogy nebo jiným závislostním chováním.

**4. Způsoby odmítání drog – zkus formou myšlenkové mapy doplnit k jednotlivým skupinám odmítnutí konkrétní možnosti.**



**5. Rozhodni o následujících tvrzeních, zda jsou pravdivá, či nikoliv.**

1. Distribuce a uchovávání drog je trestný čin. **ANO** - NE
2. Škola nemusí rodiče informovat o požití drogy, alkoholu nebo kouření žáka. ANO - **NE**
3. Prodej alkoholu je dovolen dětem od 15 let. ANO - **NE**
4. Užívání návykových látek je také porušením školního řádu. **ANO** - NE

**6. Vyhledej na internetu organizace, které ve tvém okolí za a) realizují pro žáky preventivní programy k předcházení závislostem, b) poskytují poradenství v oblasti závislostí.**

Individuální odpovědi žáků



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1

Aktivita žáky seznamuje s důsledky užívání drog ve třech oblastech – psychické, fyzické a sociální. Každý žák dostane lísteček s jedním důsledkem drogové závislosti. Učitel stanoví, že u tabule se shromáždí všichni žáci, kteří si myslí, že mají lísteček s psychickými důsledky, u okna všichni, kdo mají lístečky s fyzickými důsledky, a u dveří všichni žáci, kteří mají lístečky se sociálními důsledky. Poté proběhne s učitelem společná kontrola a případná diskuse na toto téma.

PSYCHICKÉ	FYZICKÉ	SOCIÁLNÍ
halucinace	srdeční onemocnění	ztráta kamarádů a zájmů
výkyvy nálad	snížená funkce jater a ledvin	trestná činnost
bludy	dýchací potíže	ztráta zaměstnání
poruchy paměti	infekce	finanční problémy
poruchy pozornosti	v těhotenství – vyšší riziko potratů a vzniku vývojových vad	zhoršení vztahů s rodinou
nesoustředěnost	infarkt, mozková příhoda	krádeže, prostituce

### AKTIVITA č. 2

V této aktivitě si žáci osvojí strategie k odmítnutí drog, alkoholu a kouření. Žáci budou pracovat ve dvojicích. Žák bude přemlouvat kamaráda, aby si zkusil vzít drogu, napít se alkoholu, kouřit. Kamarád mu bude oponovat pomocí strategií, které byly probírány. Žáci dostanou od učitele zadanou konkrétní oblast – nabízení drog, alkoholu, kouření. Žáci si ve dvojici vymyslí scénku tak, aby ten, který oponuje, použil vhodné strategie k odmítnutí drogy. Žáci si scénky vyzkouší a pak učitel vybere dvojice, které je zahrají před celou třídou nebo menší skupinou.

Příklady

**Č. 1 Nabízející žák:** Představ si, že jsi doma s kamarádem sám a našel jsi láhev tvrdého alkoholu. Chceš ji ochutnat a přemlouváš kamaráda, aby ji vyzkoušel s tebou.

**Odmítající žák:** Budeš oponovat pomocí strategie tzv. gramofonové desky, že nemáš zájem, není ti ještě 18 a že je to škodlivé pro zdraví.

**Č. 2 Nabízející žák:** Budeš v parku nabízet nějakou drogu (např. kokain). Budeš kolemjdoucího přemlouvat, aby si ji vzal s tím, že se bude cítit radostný, uvolněný, nebude mít žádné starosti a bude mít hodně energie.

**Odmítající žák:** Použiješ metodu rychlého odmítnutí – odcházíš pryč, použiješ razantní NE, případně odmítavé gesto.



**5.** vyučovací  
hodina

# AGRESIVITA, FORMY AGRESE, NÁSILNÉ CHOVÁNÍ, PREVENCE, SEKTY

**Klíčová slova:** agresivita, agrese, verbální agrese, fyzická agrese, přímá agrese, nepřímá agrese, fyzické násilí, psychické násilí, sexuální násilí, prevence, sekty, znaky sekt



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

### AGRESIVITA A AGRESE

Agresivitu definujeme jako „útočnost, postoj nebo vnitřní pohotovost k agresí. V širším slova smyslu se takto označuje schopnost organismu mobilizovat síly k zápasu o dosažení nějakého cíle a schopnost vzdorovat těžkostem“ (Martínek, 2009, s. 9). Agresivita charakterizuje osobnost jedince a jde o dispozici k agresivnímu chování. Míra agresivity se na člověku projeví v různých situacích, které přicházejí. Člověk s vysokou mírou agresivity jedná impulzivně a ovlivňuje mezilidskou komunikaci. Tito lidé jsou také více urážliví, vztahovační a komunikace s nimi bývá obtížnější. Okolí je často považuje za nebezpečné, neschopné se domluvit, a proto se od nich odvrací. Člověk s nízkou mírou agresivity reaguje na vypjaté situace klidně, má snahu domluvit se na kompromisu a okolím je dobře přijímán. Přijatelná agrese nám může pomoci k posílení autority, sebevědomí a má pozitivní vliv (Martínek, 2009).

Agrese znamená útok, výpad. Je to typ jednání, které se projevuje násilím vůči objektu nebo jde o nepřátelství a útočnost s cílem někomu ublížit. Jde o projev agresivity v chování jedince. Některé definice říkají, že nejde jen o ublížení, ale také o to přimět osobu, aby vyhověla určitým požadavkům. Agrese může být vnímána také jako chování, které není v souladu se sociálními pravidly v dané společnosti (Martínek, 2009).

Příčinou agrese jsou obvykle genetické dispozice. V rodině se objevily sklony agrese nebo dítě žije v agresivním prostředí a takové chování považuje za přirozené. Záleží také na temperamentu, který je úzce spjatý s odolností nervové soustavy. Příčinou agrese může být také nemoc. Typickým onemocněním je ADHD neboli porucha pozornosti s hyperaktivitou. Dítě navenek působí jako zlobivé a agresivní. Další příčinou je mediální svět (televize, sociální sítě nebo počítačové hry), který často ukazuje různé podoby agrese (Šance dětem [online], 2012). Agresivita může být spojená s výchovou, když rodiče nevidí problém v agresivním chování svého dítěte. Takové chování tolerují a nechtějí ho řešit. Vinu za agresivní chování svádějí na školu, učitele, spolužáky a říkají, že doma se dítě chová normálně. V nejhorším případě dítě nabádá k agresí. Tato situace je velmi obtížně řešitelná, neboť pokud rodiče nepodporují řešení agrese, jen těžko se situace zlepší (Martínek, 2009).

### Formy agrese

Agrese může být namířena proti druhému člověku, neživému předmětu, zvířeti nebo sobě samému, tzv. autoagrese (Martínek, 2009).

Agresi můžeme dělit podle tří faktorů. Formy agrese můžeme rozdělit na verbální a fyzickou, přímou a nepřímou a podle podílu aktivity a pasivity.

- Přímá verbální agrese (zesměšňování, nadávky, osočování) nebo nepřímá (pomluvy, nevhodné poznámky nebo žerty).
- Fyzická přímá agrese (např. kopnutí, pohlavek) nebo nepřímá fyzická agrese (např. ničení majetku).
- Při aktivitě se jedinec podílí na agresi aktivně a u pasivity je přihlížejícím (Martínek, 2009).

Na základě těchto kombinací můžeme hovořit o osmi druzích agrese (v kontextu školy):

- **Fyzická aktivní přímá agrese** – jde o bití oběti, nucení k ponižujícím úkonům, agresor využívá převahu fyzické síly nad obětí. Ve škole je tento typ agrese spojen se šikanou.
- **Fyzická aktivní nepřímá agrese** – agresor najme jiného člověka, aby ublížil oběti. Agresor přihlíží, jak je oběti ubližováno, vymýšlí, jak jí ublížit, ale na samotné agresi se nepodílí.
- **Fyzická pasivní přímá agrese** – fyzické bránění v dosahování cíle. Jde o agresi zaměřenou na objekty – ve škole většinou pomůcky, které žák potřebuje k práci, aby dosáhl úspěchu (např. rozlámání tužek, pravítka, ničení pokusů).
- **Fyzická pasivní nepřímá agrese** – agresor odmítne splnit požadavky (např. neuvolní místo v lavici, odmítne pomoc postiženému spolužákovi).
- **Verbální aktivní přímá agrese** – jedná se o urážky, nadávky, slovní ponižování. Ve škole jde o jednu z nejčastějších agresí. Je důležité věnovat pozornost i pouze slovním urážkám, protože i verbální agrese velmi ubližuje.
- **Verbální aktivní nepřímá agrese** – rozšiřování pomluv, které ubližují druhému. Často se objevuje v první fázi šikany (ostrakismu). Ve škole jde např. o pomlouvání chování žáka, jeho stylu oblékání nebo úcesu. Typickým příkladem je, když zkušnému spolužákovi třída špatně radí a celá třída se tím potom baví.
- **Verbální pasivní přímá agrese** – agrese se projevuje ignorací druhého člověka např. odmítnutím odpovědět na pozdrav nebo na nějakou otázku. Oběť se stává pro agresora neexistující.
- **Verbální pasivní nepřímá agrese** – v případech, kdy je někdo nespravedlivě trestán nebo kritizován a nikdo se žáka nezastane (Martínek, 2009).

### Dopady na duševní a fyzické zdraví

Dopady se mohou objevovat po stránce fyzické i duševní. Oběť bude trpět zvýšenou mírou stresu, úzkostmi, depresemi. Můžou se projevit problémy v oblasti psychických funkcí – problémy s pamětí, myšlením, soustředěností a koncentrací a výkyvy nálad. Můžou se objevit poruchy spánku a nespavost. Pokud se bude jednat o žáka, může se začít objevovat patologické chování, které se bude projevovat záškoláctvím. Z hlediska fyzického dopadu může trpět bolestmi hlavy, břicha, nevolnostmi, může se objevit zrychlený tep (Policie ČR [online], 2021).

### Prevence

Důležité je včasné zachycení agrese a zjištění její příčiny. Nejdůležitější prevencí, zvláště u dětí, je nastavení pravidel a hranic, které mají být dodržovány a vyžadovány. Agresivita je vývojově v určitých obdobích běžná (u malých dětí, kteří chtějí něčeho dosáhnout, něco si koupit; u dospívajících je agrese spojená se snahou vymezit se vůči okolí, rodině). I přes to, že tady může být agrese normální, neměla by překročit určitou mez. Je také vhodné umět využívat prvky asertivity a klidně a rozvážně jednat ve vypjatých situacích, např. nereagovat hned, ale vše si promyslet a uspořádat a až pak jednat. Pokud je agrese silná, je vhodné vyhledat psychologa, který nám pomůže se zvládnutím agresivity (Šance dětem [online], 2012).

## NÁSILNÉ CHOVÁNÍ

Násilí je úmyslné použití fyzické síly, která je namířena proti sobě samému, jiné osobě nebo vůči skupině a má za následek úraz, smrt, psychickou újmu nebo špatný vývoj osobnosti (Violence Prevention Alliance [online], 2021). Násilné chování může být páčáno na komkoliv (dětech, dívkách, na zdravotně postižených, seniorech; často se jedná také o domácí násilí).

Formy násilného chování

- Fyzické násilí – jedná se o fyzický kontakt agresora a oběti, např. fackování, bití, škracení, popálení. Následkem mohou být poranění, těžké úrazy až smrt.
- Psychické násilí – těžko prokazatelné, např. nadávky, posměšky, ponižování, nedůvěra, zastrašování (Martínek, 2009; Záchranný kruh [online], 2021).
- Sexuální násilí – sexuální akt nebo pokus o vykonání sexuálního aktu nebo jiný akt namířený proti sexualitě osoby pomocí nátlaku na osobu bez ohledu na její vztah k oběti a v jakémkoliv prostředí, např. znásilnění. Nejčastěji je páčáno na ženách, dále pak i na dětech, výjimečně na mužích (WHO [online], 2021).

### Dopady násilí

Oběť násilí může po traumatickém zážitku trpět poruchami spánku, nespavostí, nočními můrami. Oběti se vracejí vzpomínky na nepříjemnou událost, je ve stresu, cítí napětí. Objevují se výpadky vzpomínek (především na okolnosti incidentu), otupělost, oběť ztrácí zájem o aktivity, které ji dříve zajímaly. Projevují se výkyvy nálad, ztráta sebedůvěry, obtížné soustředění, vyšší unavitelnost, objevují se úzkosti a deprese. V oblasti fyzické se objevuje bušení srdce, bolest a sevření za hrudní kosti, ztráta chuti k jídlu, bolesti hlavy, bolesti břicha, průjem, vyrážka a řada dalších projevů (Policie ČR [online], 2021). Důležité je jakoukoliv formu násilí netajit a svěřit se někomu blízkému z okolí, obrátit se na odborné instituce, lékaře nebo v tíživé situaci zavolat na policii.

V současné době se násilí přesouvá do online prostoru. Moderní formy násilí jsou např. kyberšikana, kybergrooming, happy slapping, kyberstalking.

### Prevence násilí u dětí

Následující doporučení jsou vhodná jako prevence možného násilného chování vůči dětem a dívkám (např. přepadení). Nikdy nenavazujeme kontakt s neznámými lidmi a nebereme si od nich žádné věci. Venku chodíme po místech, která dobře známe. Nezkracujeme si cestu temnými uličkami bez osvětlení. Neposkytujeme o sobě nikde žádné informace. Domů bychom měli být doprovázeni osobami, které dobře známe. Nevstupujeme do domu nebo do výtahu s cizím člověkem. Pokud nás někdo sleduje, snažíme se najít místo, kde jsou jiní lidé a požádáme je o pomoc (Záchranný kruh [online], 2021).

## SEKTY

Sekta je organizované nebo duchovně vymezené společenství, jež se oddělilo od tradičně uznávané církve či náboženského systému. Oddělení od tradiční církve je spojeno s různými změnami, zvláště ve věrouce. Původní církve tyto sekty neuznává a jsou vůči ní chápány jako hereze (odchýlení se od oficiální doktríny, nebo dokonce její odmítání). Dříve měla sekta výhradně náboženský charakter, nyní se jedná i o politickou nebo ideologickou skupinu, která odráží radikální společenské tendence. Jde o skupinu, která se oddělila od určitého společenství či organizované struktury.

### Znaky sekt

Charakteristickým znakem sekt je psychická manipulace, která se zaměřuje na řízené chování, řízené myšlení, řízené emoce a řízené informace. Řízené chování je spojeno s namáhavou činností, odříkáním, organizovaností (o vše je nutno žádat). Neposlušnost vůči autoritě a individualismus jsou trestány. Řízené myšlení je založeno na vštípení správného myšlení charakterizujícího sektu a bezmezná víry

v jejího vůdce. Vůdce má vždy pravdu a jeho příkazy jsou zcela správné a nelze o nich pochybovat. Řízené emoce „jsou vlastně způsob, jak využívat k úctě a poslušnosti členy sekty prostřednictvím strachu a především viny. Stupňující strach zvyšuje loajalitu a oddanost nadřazeným, vědomí viny zvyšuje pokoru a upevňuje suverenitu vůdce“ (Dacík, 1999, s. 7). Řízené informace pomáhají v manipulačním procesu. Jedná se o dokreslování zpráv, šíření mylných informací, kontrolu písemností a telefonních hovorů. Pokud se navíc jedná o uzavřenou sektu, je člen pod totální kontrolou (Dacík, 1999).

Úkolem sekty je člověka přesvědčit, že jeho dosavadní myšlení v dané oblasti je špatné a je příčinou neúspěchu v jeho životě. Postupem času nastává obrat – „změna“, kdy se člen přizpůsobuje nové realitě a přijímá nové hodnoty. Postupným procesem psychického působení se mění myšlení (tzv. vymývání mozků) a navozuje se kontrola mysli. Kromě násilného přesvědčování může docházet i k rituálnímu zneužívání (extrémní tresty, zneužívání dětí, zdůrazňování vlivu zlých sil), fyzickému strádání (např. nedostatek jídla) a zvyšuje se emoční tlak (Dacík, 1999).

Nebezpečné mohou být sekty pro samotné členy, protože nepřiměřeným jednáním dochází k autodestrukci osobnosti. Mohou vyvolávat protistátní činnost (např. terorismus), mezináboženské rozpory a nežádoucí nálady ve společnosti (Dacík, 1999).

Příkladem sekt jsou například hnutí Hare Krišna, Brahma Kumaris (východní okruh), Moonova církev, Boží děti, Svědkové Jehovovi (křesťanský okruh), voodoo, magické kulty, věštická sdružení a satanské kulty (okultní svět) (Dacík, 1999).



## NÁVRH 5. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 minut

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
<b>Motivace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agrese</li> </ul>	Aktivizační	Hromadná	5 min
<b>Expozice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agresivita x agrese</li> <li>• Projevy agrese</li> <li>• Pracovní list č. 5 – úkoly č. 1 a 2</li> <li>• Násilí – formy násilí – úkol č. 3</li> <li>• Prevence násilného chování – úkol č. 4</li> <li>• Sekty a jejich nebezpečí – úkoly č. 5 a 6</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem, práce ve skupinách	Hromadná, samostatná, skupinová	18 min
<b>Fixace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivita č. 1 – možnosti poradenství v krizové situaci</li> </ul>	Aktivizační, práce ve skupinách	Skupinová	20 min
<b>Aplikace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zadání domácího úkolu</li> </ul>	Výklad	Hromadná	2 min

### Motivace

Učitel na začátku hodiny napíše na tabuli slovo „agrese“ a žáci budou chodit k tabuli a psát, jak se může agrese u lidí projevat. Poté učitel shrne jejich poznatky a případně doplní další projevy agrese.

### Expozice

V této části hodiny žáci pracují s *pracovním listem* č. 5, který průběžně doplňují a kontrolují si jej s učitelem. Učitel ho podle potřeby doplňuje výkladem a diskusí. Učitel naváže na motivační část hodiny a vysvětlí rozdíl mezi agresivitou a agresí. Žáci samostatně vyplní úkoly č. 1 a 2. V úkolu č. 2 žáci rozdělují projevy agrese na fyzické či verbální, přímé nebo nepřímé. V úkolu č. 3 spojí definice fyzického, psychického nebo sexuální násilí. Následně učitel bude pokračovat prevencí před násilným chováním vůči dětem a dívkám. Žáci pracují ve skupině, kde zaznamenají zásady, které by děti a dívky měly dodržovat, aby předešly riziku fyzického násilí, přepadení či znásilnění. Poté si s učitelem zásady projdou a učitel případně doplní další možnosti.

Další část hodiny bude věnována sektám, jejich znakům a případnému nebezpečí. Úkolem žáků je vypracovat úkoly č. 5 a 6.

### Fixace

Žáci budou pracovat ve skupinách a se zařízením, které jim umožní přístup na internet (počítač, tablet, mobil). Každá skupina bude mít zadanou jednu organizaci, která pomáhá dětem nebo dospělým v krizi. Žáci si najdou její webové stránky a vypíší si základní informace. Poté je budou prezentovat před ostatními spolužáky. Konkrétní organizace jsou uvedeny u *aktivity* č. 1.

### Aplikace

Učitel zadá žákům *domácí úkol*. Úkolem žáků je informovat rodiče o organizacích, které pomáhají dětem i dospělým v tíživých situacích.



## PRACOVNÍ LIST Č. 5 – AGRESIVITA, FORMY AGRESE, NÁSILNÉ CHOVÁNÍ, PREVENCE, SEKTY

### 1. Vysvětli pojem agrese a agresivita.

---

---

---

### 2. Z následujícího rámečku doplň možnosti k projevu agrese ke skupinám – zda se jedná o agresi verbální nebo fyzickou a přímou nebo nepřímou.

Posměšky, pohlavek, nadávky, nevhodné žerty, kopnutí, ničení pomůcek, ponižování, pomluvy, neochota pomoci druhému

Agrese verbální a přímá

---

Agrese verbální a nepřímá

---

Agrese fyzická a přímá

---

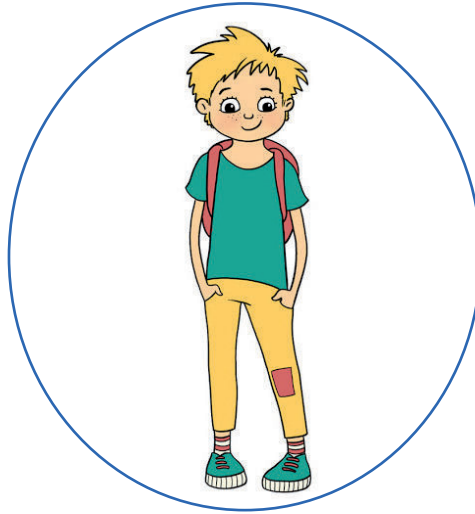
Agrese fyzická a nepřímá

---

### 3. Spoj tvrzení a formu násilí.



4. K obrázku napiš zásady, které by měli dodržovat žáci, děti, aby se vyvarovali nebezpečí násilného chování od cizího člověka (popř. dívky riziku přepadení nebo znásilnění).



(Růčková [online], 2018)

5. Na vynechaná místa v textu doplň vhodná slova.

Sekta je organizované nebo duchovně vymezené \_\_\_\_\_, jež se oddělilo od tradičně uznávané církve. Oddělení od tradiční církve je spojeno s různými změnami. Dříve měla sekta výhradně \_\_\_\_\_ charakter, později jde i o \_\_\_\_\_ nebo ideologickou skupinu, která odráží radikální společenské tendence. Charakteristickým znakem sekt je psychická \_\_\_\_\_, která se zaměřuje na řízené \_\_\_\_\_, řízené \_\_\_\_\_, řízené emoce a řízené informace. Úkolem sekty je člověka přesvědčit, že jeho dosavadní myšlení je špatné a je \_\_\_\_\_ neúspěchu v jeho životě.

6. V čem mohou být sekty nebezpečné ve vztahu ke svým členům nebo okolí?

---

---

---



## PRACOVNÍ LIST Č. 5 – AGRESIVITA, FORMY AGRESE, NÁSILNÉ CHOVÁNÍ, PREVENCE, SEKTY – ŘEŠENÍ

### 1. Vysvětli pojem agrese a agresivita.

Agresivita – útočnost, postoj nebo vnitřní pohotovost k agresi; charakterizuje osobnost jedince a jedná se o dispozici k agresivnímu chování.

Agrese – útok, typ jednání, které se projevuje násilím vůči objektu, nebo jde o nepřátelství a útočnost s cílem někomu ublížit; jedná se o projev agresivity v chování.

### 2. Z následujícího rámečku doplň možnosti k projevu agrese ke skupinám – zda se jedná o agresi verbální nebo fyzickou a přímou nebo nepřímou.

Posměšky, pohlavek, nadávky, nevhodné žerty, kopnutí, ničení pomůcek, ponižování, pomluvy, neochota pomoci druhému

Agrese verbální a přímá

nadávky, nevhodné žerty, posměšky, ponižování

Agrese verbální a nepřímá

pomluvy

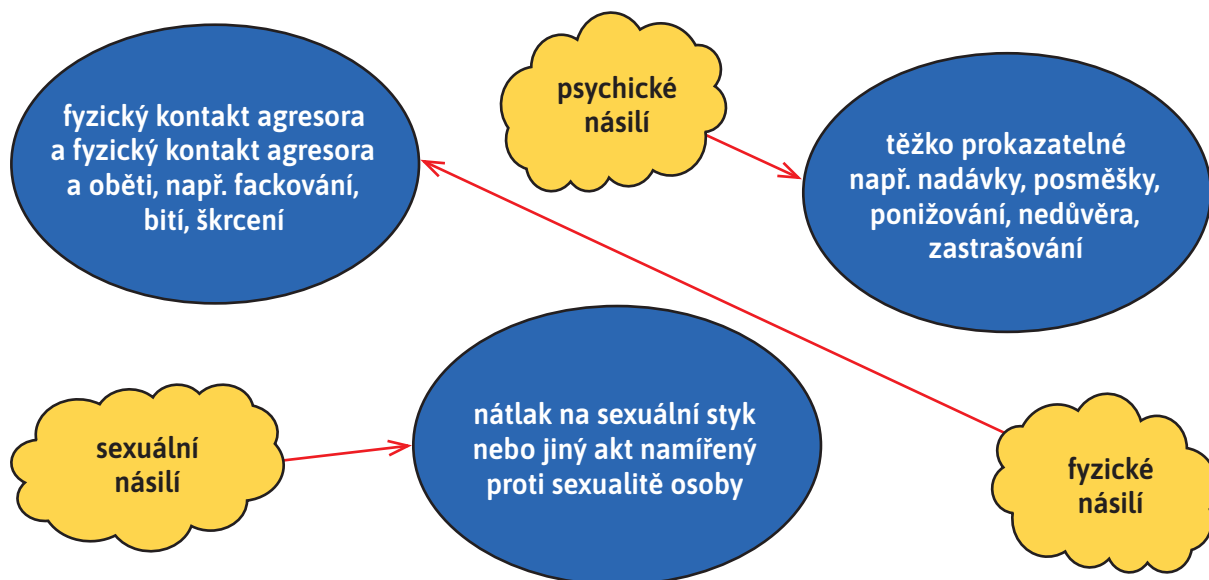
Agrese fyzická a přímá

kopnutí, pohlavek

Agrese fyzická a nepřímá

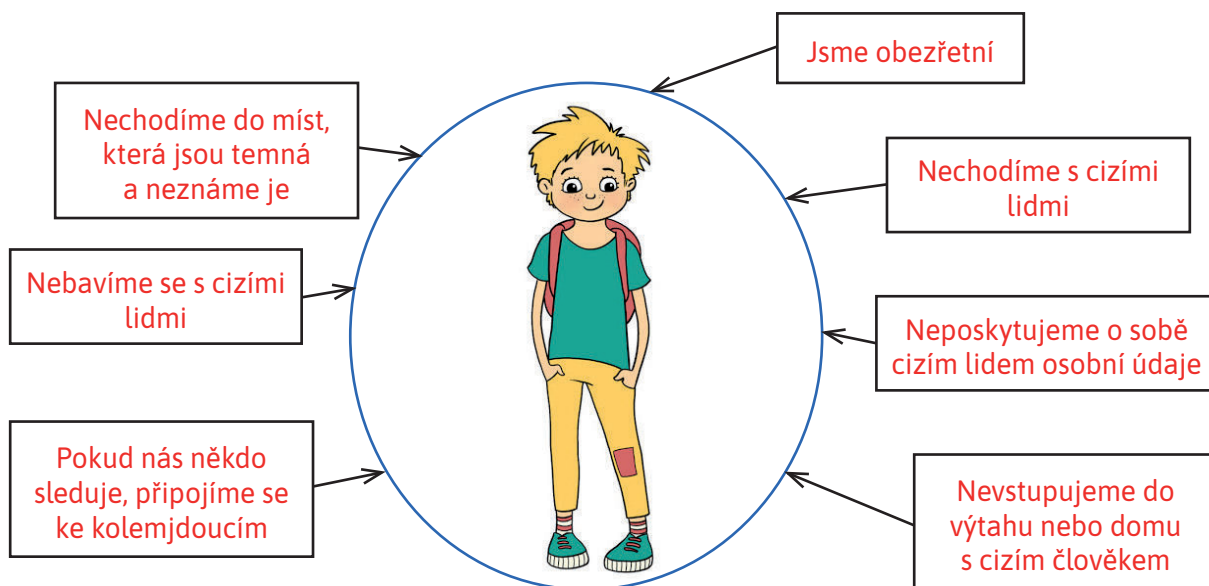
neochota pomoci druhému, ničení pomůcek

### 3. Spoj tvrzení a formu násilí.





**4. K obrázku napiš zásady, které by měli dodržovat žáci, děti, aby se vyvarovali nebezpečí násilného chování od cizího člověka (popř. díky riziku přepadení nebo znásilnění)**



(Růčková [online], 2018)

**5. Na vynechaná místa v textu doplň vhodná slova.**

Sekta je organizované nebo duchovně vymezené **společenství**, jež se oddělilo od tradičně uznávané církve. Oddělení od tradiční církve je spojeno s různými změnami. Dříve měla sekta výhradně **náboženský** charakter, později jde i o **politickou** nebo ideologickou skupinu, která odráží radikální společenské tendence. Charakteristickým znakem sekt je psychická **manipulace**, která se zaměřuje na řízené **chování**, řízené **myšlení**, řízené emoce a řízené informace. Úkolem sekty je člověka přesvědčit, že jeho dosavadní myšlení je špatné a je **příčinou** neúspěchu v jeho životě.

**6. V čem mohou být sekty nebezpečné ve vztahu ke svým členům nebo okolí?**

Ke členům – dochází k autodestrukci (ničení) osobnosti (např. úzkost, stres, nedostatek jídla, žaludeční potíže, nevolnost, slabost) v důsledku omezujících pravidel pro členy sekty  
 Ve vztahu k okolí – terorismus, mezináboženské rozpory, záporné nálady ve společnosti k fungování sekt



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1

Žáci budou pracovat ve skupinách a se zařízením, které jim umožní přístup na internet (počítač, tablet, mobil). Každá skupina bude mít zadanou jednu organizaci, která pomáhá dětem nebo dospělým v krizi. Žáci si najdou její webové stránky a vypíší si základní informace. Poté je budou prezentovat před ostatními spolužáky.



Tipy na organizace:

**Linka bezpečí:**

<https://www.linkabezpeci.cz/>

**Dětské krizové centrum:**

<https://www.ditekrize.cz/>

**Bílý kruh bezpečí:**

<https://www.bkb.cz/>

**Modrá linka:**

<https://www.modralinka.cz/>



Tip pro vyučující: Učitel nemusí zadávat pouze tyto organizace, ale může zadávat i lokální organizace, a žáci tak budou mít přehled o možné pomoci i v místě, kde žijí, protože jsou pro samotné žáky v případě potřeby lépe dostupné.

Žáci zjistí tyto informace:

- název organizace a místo, kde sídlí
- na jakou věkovou skupinu se zaměřuje
- na jakou oblast se specializuje
- jaké formy poradenství poskytuje
- zda jsou služby zpoplatněné, nebo zdarma

## 6. vyučovací hodina

# PREVENCE ŠIKANY

**Klíčová slova:** šikana, násilí, ubližování, ohrožování, zastrašování, kyberšikana, útočník, agresor, oběť, dimenze šikany, druhy šikany, stadia šikany, varovné signály, řešení, prevence



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Šikana je „jakékoliv chování, jehož **záměrem** je **opakovaně** ubližovat, ohrožovat nebo zastrašovat jiného člověka, případně skupinu lidí, zahrnuje jak fyzický útok v podobě bití, poškozování věcí druhé osobě, tak i útok slovní v podobě vydírání, nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování“ (Šikana, © 2020). Šikana je vždy úmyslná a **dlouhodobá** a je **věkově neomezená**, ačkoli se s ní typicky setkáváme v dětských kolektivech. Šikana bývá problémem nejen oběti/obětí a agresora/agresorů, ale také ostatních členů kolektivu, kteří jsou buď nuceni přidat se na jednu nebo druhou stranu „barikády“, nebo se stávají tichými přihlížeujícími, což je demoralizuje a učí je tolerovat bezpráví a mnohdy již trestnou činnost. Dalším typickým znakem šikany je **nepoměr sil** mezi obětí/oběťmi a agresorem/agresory. V neposlední řadě je pro šikanu charakteristické, že agrese, k níž v rámci ní dochází, je **samoučelná** (Co je to šikana?, nedatováno; Šikana a kyberšikana, © 2005–2021).

Je důležité mít na paměti, že šikana může mít také **sexuální podtext**. V takovém případě může docházet k sexuálnímu obtěžování oběti a dospět až k sexuálnímu zneužití či opakovanému zneužívání (Urban, 2013).

V současné době moderních technologií se bohužel šikana často přesouvá do online prostředí. Pak ji označujeme jako **kyberšikanu**. Jejím největším problémem je, že před ní není oběť nikdy a nikde v bezpečí, a také to, že informace se prostřednictvím internetu mohou šířit extrémně rychle a současně mezi obrovské množství lidí (Urban, 2013).<sup>1</sup>

### Dimenze šikany

- Přímá x nepřímá
- Fyzická x verbální
- Aktivní x pasivní

Zjednodušeně lze říci, že při **přímé** šikaně agresor sám útočí a nijak to neskrývá. Při **nepřímé** šikaně např. hlavní agresor posílá své příznivce, aby oběti ubližovali, nebo kupříkladu napíše posměšnou báseň, ve které oběť přímo nejmenuje, nicméně všichni vědí, o koho se jedná. **Fyzická** šikana souvisí s tělesnou stránkou osobnosti oběti, zatímco **verbální** (slovní) útočí na psychiku. **Aktivní** šikana je typická vyvíjením aktivity za účelem ublížit oběti. Pod pojmem **pasivní** šikana si pak můžeme představit např. záměrné ignorování oběti, neodpovídání na její otázky, přehlížení atd. (Co je to šikana?, nedatováno). Jednotlivé dimenze se neustále prolínají, proto je někdy obtížné říci, která z nich byla zrovna uplatněna nebo při útoku dominovala. Tyto dimenze je dobré znát, jelikož nám mohou pomoci při orientaci v problému a při jeho nápravě, ale rozlišení jednotlivých dimenzí není tím zásadním, na co bychom se měli při řešení šikany zaměřovat (Co je to šikana?, nedatováno).

<sup>1</sup> Další informace viz 2. vyučovací hodina nebo pod odkazem: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php>

## Obvyklé druhy šikany

- **Fyzická agrese** – typická fyzickým násilím, tělesnými útoky, ke kterým může případně agresor použít různé předměty (tyč, tašku, knihu atd.)
  - **Slovní agrese a zastrašování** – jde zejména o vyhrožování, vydírání, zastrašování, nadávky, posměch apod.
  - **Krádeže, ničení a manipulace s věcmi** – jedná se o ničení, znehodnocování, krádeže, nedovolené půjčování osobních věcí oběti (zejména školních pomůcek)
  - **Násilné a manipulativní příkazy** – oběť je nucena vykonávat činnosti, které dělat nechce (kupříkladu psát cizí úkoly, umývat záchody nebo krást)
- (Šikana, © 2020)

## Stadia šikany

### 1. stadium – zrod ostrakismu

Jedná se o počáteční fázi šikany, při níž se málo oblíbený člen skupiny pomalu přesouvá do role oběti a začíná pociťovat psychické násilí. To může mít kupříkladu podobu posměšků, pomlouvání, ignorace a nemístných vtipků na jeho adresu. Riziko rozvoje šikany je již značné (Kolář, 2011).

### 2. stadium – fyzická agrese a přitvrzování manipulace

V této etapě se stává vyčleněný člen skupiny pro ostatní členy (se sklonem k agresivitě) kolektivu prostředkem pro odreagování, uvolnění nepříjemných pocitů, jednoduše řečeno objektem pro „vybití“ vlastních negativních emocí nebo stresu při zátěžové situaci. Obvykle se v této etapě již objevuje také fyzická agrese (Kolář, 2011).

### 3. stadium – vytvoření jádra

Jedná se o **klíčový moment**. Formuje se skupina agresorů, kterou označujeme jako úderné jádro. Agresoři od této fáze spolupracují a systematicky šikanují vybrané oběti. Pokud doposud ostatní členové kolektivu rozvoj šikany nezastavili, od této fáze již mají velmi malou šanci situaci zvrátit (Kolář, 2011).

### 4. stadium – většina přijímá normy

Většina členů skupiny přijímá normy agresorů. Agresoři mají velmi silný vliv. Ostatní se k nim přidávají, aby se nestali oběťmi. Vlivem neformálního tlaku agresorů se i bezkonfliktní členové skupiny začínají chovat krutě, stávají se rovněž agresivními vůči vytyčeným obětem (Kolář, 2011).

### 5. stadium – totalita neboli dokonalá šikana

Násilí se stává skupinovou normou. Všichni členové skupiny přijímají tuto normu a jsou tím pádem rozděleni na dvě skupiny: agresory a oběti. Jedná se o finální a velmi závažné stadium šikany (Kolář, 2011).

## Oběť šikany

Oběťmi šikany se může stát kdokoli. Obecně platí, že se jimi stávají lidé, kteří se určitým způsobem odlišují od ostatních (jsou jiné národnosti, nosí brýle, mají nadváhu, poruchu učení nebo třeba netypickou rodinu). Oběťmi šikany bývají lidé, kteří se neumí nebo nemohou bránit (např. kvůli svým fyzickým charakteristikám, postavení ve skupině). Terči šikany se také často stávají lidé kvůli svému intelektu, a to ať už je podprůměrný, nebo naopak nadprůměrný (Šikana, © 2020).

## Agresor

Pachatel šikany bývá obvykle tělesně zdatný, starší než oběť, temperamentní, sebevědomý či oblíbený a mívá sklon k agresivitě, který zpravidla pochází z rodinných zvyklostí. Na základě osobnostních charakteristik a typického chování rozlišujeme tři typy agresorů. První z nich, „**hrubián**“, je, jak už

označení napovídá, hrubý, vzdorovitý, bez úcty k autoritám, k obětem nelítostný a velmi tvrdý. „**Elegán**“ působí slušně a kultivovaně, ubližuje rafinovaně zpravidla neveřejně. Posledním typem agresora je „**vtipálek**“. Je to veselý a sebevědomý člen skupiny, který na sebe často strhává pozornost. Svými nemístnými vtípky a posměšky na adresu oběti se snaží sám sebe i ostatní pobavit (Šikana, © 2020).

### Varovné signály

Šikana může na oběť působit různě, proto může být velmi obtížné ji odhalit. Pro snazší orientaci zde uvedeme několik skutečností, které by nás měly varovat, že se určitému dítěti může ve škole dít něco nepříjemného. Typicky se tyto znaky začínají objevovat znenadání.

- Dítě nemá žádné kamarády, je osamělé.
- Při přestávkách ve škole dítě vyhledává blízkost vyučujících.
- Při vybírání hráčů/členů do týmu dítě zůstává mezi posledními nevybranými.
- Dítě působí smutně, sklesle, uzavřeně, bez zájmu a může být plačtivé.
- Dítě je náhle náladové, apatické nebo naopak agresivní.
- Dítě nechce mluvit o škole a o lidech v ní.
- Dítě špatně usíná, spí, budí se, má zlé sny.
- Prospěch dítěte se znenadání výrazně zhoršuje.
- Dítě se vyhýbá chůzi do školy, předstírá nemoc, nevolnost.
- Dítě má velkou absenci, nebo dokonce neomluvené hodiny.
- Při cestách mezi školou a domovem dítě volí nezvyklé trasy.
- Dítě chodí ze školy se zničenými nebo znečištěnými věcmi, oblečením, bez peněz.
- Dítě často nemá na hodiny požadované pomůcky.
- Dítě je často hladové, i když by k tomu neměl být objektivní důvod (dostává svačiny, peníze na obědy atd.).
- Dítě má různá zranění na těle, která nedokáže přesvědčivě vysvětlit.

(Urban, 2013; Šikana, © 2020)

### Řešení šikany

Obecný návod na řešení šikany neexistuje, ale představíme si základní kroky postupu. Prvním krokem k řešení šikany je její odhalení, k čemuž nám mohou pomoci signály uvedené výše. Následně je nutné potvrdit, že jde skutečně o šikanu, tj. zda jsou přítomny její **typické znaky**: záměrnost jednání, dlouhodobost (opakování), samoučelnost agrese a nepoměr sil (nemožnost/neschopnost se účinně bránit). V další fázi je důležité situaci zmapovat (kdo je oběť, kdo agresor, jak vypadají útoky, v jakém stadiu šikana je apod.) a posoudit, zda jsme schopni situaci zvládnout sami, nebo požádáme o pomoc další odborníky. Teprve v této fázi začínáme plánovat způsob nápravy, řešení situace (Urban, 2013).

Pokud se jedná o běžný typ šikany, která ještě není tak rozvinutá, že jsme schopni ji řešit sami na úrovni školy, obvykle zahajujeme nápravu rozhovory s informátory a oběťmi. Následně hledáme svědky a také s nimi vedeme rozhovory. Po celou dobu se snažíme chránit oběť/oběti. V další fázi vedeme rozhovor s agresory a už obvykle máme dostatek informací, abychom věděli, zda budeme směřovat k řešení usmířením, nebo k metodě vnějšího nátlaku, což pak znamená využití výchovného pohovoru nebo výchovné komise (volba vhodného trestu). S výsledným řešením jsou žáci celé třídy seznámeni na třídnické hodině. Podstatnou součástí postupu řešení šikany je rozhovor s rodiči oběti a následné třídní schůzky se všemi rodiči kvůli informování o proběhlém incidentu a naplánované další práci s třídním kolektivem (Kolář, 2011; Urban, 2013).

Ve škole řeší šikanu metodik prevence, případně výchovný poradce, školní psycholog nebo školní speciální pedagog ve spolupráci s třídním učitelem a ředitelem školy. V závažnějších případech šikany se tyto osoby obrací na odborníky pedagogicko-psychologické poradny (PPP) či střediska výchovné péče (SVP), případně na Policii České republiky a orgán sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) (Urban, 2013).

## Prevence

Ve školním prostředí spočívá prevence šikany a dalších sociálněpatologických jevů v dlouhodobé, systematické a kvalitní práci s třídním kolektivem. Důležitá je zejména podpora dobrých mezilidských vztahů, vedení k toleranci, vstřícnosti. Na prevenci šikany se mohou podílet třídní učitelé, členové školního poradenského pracoviště nebo jiní odborníci, kteří např. nabízí školám speciální programy či besedy. Je nutné si uvědomit, že bychom se měli snažit šikaně předcházet a ne reagovat až v době, kdy k šikaně dochází. Pokud už k této situaci dojde, je zásadní varovné signály nepřehlížet, být vnímaví a reagovat rychle a citlivě (Urban, 2013).



### WEBOVÉ STRÁNKY O ŠIKANĚ:

**Společenství proti šikaně:**

[www.sikana.org](http://www.sikana.org)

**Minimalizace šikany:**

[www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)



## NÁVRH 6. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 minut

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
<b>Motivace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1: Příběh dvou jablek</li> </ul>	Aktivizační metoda, rozhovor/ diskuse	Hromadná	5 min
<b>Expozice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Šikana – definice šikany, dimenze šikany, obvyklé druhy šikany</li> </ul>	Výklad	Hromadná	9 min
<b>Aplikace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 2: Utíkej nebo se schovej!</li> <li>Aktivita č. 3: A co ty?</li> <li>Aktivita č. 4: Odraz v zrcadle</li> <li>Aktivita č. 5: Skupinové zrcadlo</li> </ul>	Aktivizační metoda, rozhovor	Hromadná, skupinová	25 min
<b>Fixace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevence šikany</li> </ul>	Diskuse	Hromadná	6 min

### Motivace

Hodina bude zahájena *aktivitou č. 1*. Ta má za úkol žáky naladit na předkládané téma a představit jim mechanismus šikanování. Jde v ní o to, že vyučující na příběhu dvou jablek ilustruje žákům, co se děje s obětí šikany. Aktivita je doplněna diskusí, případně rozhovorem učitele s žáky.

### Expozice

Expoziční část hodiny je věnována výkladu. Vyučující stručně seznámí žáky s tím, co je to šikana, jaké má základní znaky, jaké dimenze šikany se mohou v útocích prolínat a jaké jsou obvyklé druhy šikany. V této fázi hodiny je také vhodné žákům zdůraznit, že je důležité, aby v případě, že jim někdo ubližuje nebo že byli svědky či mají podezření, že je ubližováno někomu jinému, neváhali a svěřili se blízké dospělé osobě.

### Aplikace

Aplikační část hodiny je zaměřena na práci s třídním kolektivem. Prostřednictvím několika dramatických her a cvičení se žáci více seznámí se svými spolužáky, vyzkouší si různé způsoby spolupráce a zároveň se pobaví, takže budou mít nové společné zážitky. *Aktivita č. 2* je zařazena jako úvodní hra, při které žáci vytvoří dvojice, které pro ně nejsou typické, čehož využijeme v další *aktivitě č. 3*. V té jde o hlubší poznání konkrétního spolužáka prostřednictvím rozhovoru a jeho následné stručné představení ostatním členům kolektivu. *Aktivita č. 4* je zařazena jako nácvik techniky zrcadlení pro kolektivní verzi cvičení, která má již podobu hry a je zařazena na konci aplikační části hodiny jako *aktivita č. 5*. Poslední aktivita zdůrazňuje, že pro dobrý výsledek hry je nutná spolupráce všech členů týmu, a proto zde není prostor pro vyčlenění kohokoli z žáků.

### Fixace

Fixační fáze je zařazena v úplném závěru hodiny a je věnována diskusi žáků. V ní se žáci mohou zaměřit na to, co je to šikana, proč k ní dochází, kdo podle nich šikanuje druhé, kdo se může stát obětí šikany, proč bychom měli oběti pomoci, jaké následky může mít oběť a především jak by se dalo šikaně zabránit.



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Příběh dvou jablek

Vyučující vstoupí do třídy a přinese s sebou dvě stejně hezká jablka. Ukáže je žákům, aby zřetelně viděli, že jsou stejně hezká a kvalitní. Pak jedno z nich začne chválit, hladit, mluvit k němu hezky. Toto jablko vyučující pošle žákům a požádá je, aby se k němu chovali stejně. Pak vezme druhé jablko a začne mu nadávat, bouchne s ním o stůl a následně ho taktéž nechá kolovat mezi žáky s požadavkem, aby s ním jednali stejně jako on.

Jakmile se vyučujícímu vrátí obě jablka, vezme je do rukou a položí žákům otázku: „Které jablko byste si chtěli vzít nebo sníst?“ Žáci pravděpodobně budou chtít to, ke kterému se chovali pěkně. Na to zareaguje vyučující a rozvede se žáky diskusi (případně vede rozhovor). Může použít otázky jako: „Ale proč právě toto jablko?“, „Proč nechcete to druhé?“, „Co je na tom druhém špatného?“ Cílem vyučujícího je přivést žáky k poznání, že obě jablka byla na začátku krásná, stejně dobrá a kvalitní, ale naším zlým zacházením, nadávkami, ranami bylo druhé jablko poškozeno. Odnáší si následky, které už nikdy nezmizí a mnohá zranění ani nejsou pod slupkou vidět. Jablko je možná dokonce celé zničené. A proč vlastně? Jaký byl důvod našeho nepěkného jednání s ním? Nebyl pro to rozumný důvod. Stejně to funguje se šikanou. Oběti šikany se může stát kdokoli, ale není to jeho vina. Ten, kdo druhému ubližuje, nese zodpovědnost za následky, které jeho jednání zanechá.

Námět na tuto aktivitu vychází z výukové metody Rosie Dutton (Sobolová, 2019).

Aktivita č. 2–5 vychází z dramatických her a cvičení připravených pro stmelovací program žáků třídního kolektivu v rámci bakalářské práce „Přechod z prvního na druhý stupeň na konkrétní brněnské základní škole“ (Mertová, 2019).

### AKTIVITA č. 2: Utíkej nebo se schovej!

Pro tuto aktivitu je potřeba mít dostatečně velký volný prostor, proto můžeme např. využít chodbu před třídou. Aktivita začíná tím, že žáci vytvoří dvojice. Ty se rovnoměrně rozmístí po prostoru, chytí se za ruce a nehnutě stojí. Vyučující zvolí jednu dvojici, která se pustí a jeden začne honit druhého. Honěný se může zachránit tím, že doběhne k jiné dvojici a jednoho z dvojice se chytí za ruku. Tento hráč ve stejném okamžiku, kdy se chytí s honěným, pouští ruku tomu, s kým se původně držel a tento volný hráč začíná honit a tím pádem honí toho, kdo původně honil. Ten opět utíká a může se zachránit chycením ruky jiného hráče stojícího se svým spoluhráčem někde v prostoru.

Popsaná aktivita slouží k odbourání ostychu, zahřátí, uvolnění a naladění hráčů na netradiční styl výuky. Stačí, když bude probíhat pouze chvíli. Následně ji vyučující přeruší a využije vytvořených dvojic pro aktivitu následující.

### AKTIVITA č. 3: A co ty?

Žáci jsou z předchozí aktivity rozdělení do dvojic. Skupinky si vyhledají volné místo v prostoru (už se můžeme vrátit zpět do třídy), kde se posadí. Učitel stopuje čas a první z dvojice má prostor pro to, aby se druhého zeptal na cokoli, co ho zajímá. Nesmí však pokládat takové otázky, na které by pravděpodobně bylo druhému nepříjemné odpovídat. Odpovídající má právo na cokoli neodpovědět. Po uplynutí časového limitu (např. 2 minuty) si spoluhráči vymění role.

Úkolem žáků je dozvědět se o svých partnerech co nejvíce informací nebo různé zajímavosti. Není povoleno dělat si poznámky, takže si zjištěné údaje musí hráči pamatovat. V závěru aktivity se všichni žáci posadí do kruhu tak, aby jednotliví členové dvojic seděli vedle sebe, a postupně říkají nahlas nejzajímavější nebo nejdůležitější informace, které se při rozhovorech o druhých dozvěděli.



Tato aktivita dává dětem prostor popovídat si se spolužáky, se kterými možná běžně vůbec nemluví, a také možnost nenásilnou formou se zeptat na věci, které je na ostatních zajímají. Aktivita je velkým přínosem i pro vyučujícího, který se díky ní může více seznámit se svými žáky.

#### **AKTIVITA č. 4: Odraz v zrcadle**

Pro tuto aktivitu je rovněž nutné, aby žáci vytvořili dvojice. Opět vyjdeme z předchozí aktivity. Žáci seděli v kruhu a na jedné straně měli svého partnera ze dvojice. Novou dvojici pro tuto aktivitu vytvoří s tím, kdo seděl vedle nich z druhé strany.

Členové dvojic se postaví do prostoru tak, aby měli okolo sebe dost místa. Jsou asi půl metru od sebe a koukají se jeden druhému do očí. Celé cvičení probíhá beze slov. Jeden z hráčů je člověk a druhý jeho odraz v zrcadle. Člověk se začne pomalu hýbat a zrcadlo se snaží jeho pohyby co nejpřesněji napodobovat. Pokud jsou hráči sehraní, mohou své pohyby zrychlovat, ztěžovat, kombinovat atd. Po určité době si hráči role vymění.

Cílem této aktivity je, aby se žáci pokusili vcítit do někoho jiného a předvídat jeho myšlenky. Představené cvičení rovněž seznamuje žáky s metodou zrcadlení a poskytuje jim prostor, aby si ji vyzkoušeli a připravili se tak na další fázi, což je zrcadlení ve skupině a také poslední aktivita zařazená v této hodině.

#### **AKTIVITA č. 5: Skupinové zrcadlo**

Aktivita skupinové zrcadlo využívá zrcadlení z předchozího cvičení, ale jedná se o společnou hru celé skupiny. Všichni žáci vytvoří kruh. Jeden dobrovolník jde za dveře. Ostatní se domluví, kdo bude v tomto kole vůdce. Vůdce předvádí pohyby a všichni ostatní ho napodobují, čímž se snaží zabránit jeho odhalení. Hráči se rozpohybují a vyučující zavolá žáka, který byl za dveřmi. Ten se postaví dovnitř kruhu a snaží se odhalit vůdce. Má k dispozici 3 pokusy, a pokud se netrefí, vyučující mu prozradí, kdo jím byl. Za dveře odchází jiný hráč a situace se opakuje.

Cílem této aktivity je upozornit žáky, že pro úspěch je nutná spolupráce všech. Hráči se musí navzájem vnímat a spolupracovat, nikoli se snažit být lepší než ostatní. Hra rozvíjí soustředění, vnímavost, empatii a pohybovou koordinaci žáků.

## 7. vyučovací hodina

# PREVENCE RIZIK FYZICKÉHO A DUŠEVNÍHO NÁSILÍ SPOJENÝCH S INTERNETEM

---

**Klíčová slova:** e-bezpečí, internet, informační a komunikační technologie, sociální sítě, osobní údaje, citlivá data, spam, hoax, phishing, happy slapping, webcam trolling, sexting, kybergrooming, kyberstalking, stalking, šikana, kyberšikana, netolismus



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

S rozšiřováním informačních a komunikačních technologií mezi lidi se rozšířilo také spektrum rizik plynoucích z jejich využívání. Podvodníci, násilníci, zloději a jinak nebezpeční lidé se často snaží využít zdánlivě anonymity internetu a vylákat od nás osobní data nebo narušit naše soukromí. Internet poskytuje prostor pro páchání podvodů, pomlouvání, vyhrožování, sexuální nátlak a podobné negativní jevy. Proto je nutné být při využívání internetu obezřetní a činit uvážlivá rozhodnutí (Vaše cesty k bezpečí, 2017).

## OSOBNÍ BEZPEČÍ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Velkým nebezpečím sociálních sítí je zveřejňování osobních údajů. V rámci ochrany svého soukromí bychom si měli být vědomi, že cokoli zveřejníme, zůstává v prostředí internetu již navždy a může to být kdykoli zneužito. Je nutné věnovat pozornost také tomu, s kým různé informace sdílíme. Pod falešnými profily se mohou skrývat cizí lidé, proto bychom si měli přidávat mezi přátele pouze osoby, které známe. Sociální síť o nás střeďává velké množství informací a často i zdánlivě nevinné příspěvky mohou v konečném důsledku vést k něčemu závažnému. Například když zveřejníme fotografii našeho moderně zrekonstruovaného a plně vybaveného bytu a o několik týdnů později se pochlubíme plánovanou dovolenou v zahraničí, dáváme zloději luxusní tip na vloupání. Lidé zběhlí v práci s technologiemi se poměrně snadno mohou nabourat do našeho profilu a ukrást z něj data nebo ho zneužít a vydávat se za nás. Velmi rizikové je pak seznamování pomocí internetu. Pod sympatickou osobou se může skrývat násilník, který nás bude chtít vylákat na osobní setkání nebo z nás bude chtít pod nějakou záminkou vylákat peníze, údaje, intimní fotografie atd. (Vaše cesty k bezpečí, 2017; Schneeweissová, © 2020).

## Ochrana osobních dat

Chceme-li ochránit své osobní údaje, soukromí a citlivá data, měli bychom volit pro své internetové účty kvalitní hesla. S nikým neznámým nesdílet údaje, jako jsou rodné číslo, přihlašovací údaje, hesla, PIN kódy, intimní či kompromitující fotografie, údaje o zdravotním stavu apod. Zapomínat bychom neměli ani na kvalitní antivirový program pro všechna zařízení, která používáme. Dojde-li přesto ke zneužití našich dat, měli bychom neprodleně informovat administrátora stránek, kde k incidentu došlo, a také policii (Vaše cesty k bezpečí, 2017).

Rizika internetu jsou četná a mohou být i velmi rozdílná. Zmíníme si nejběžnější negativní jevy, se kterými se v souvislosti s využíváním moderních technologií a internetu můžeme setkat.

### **Spam**

Jako „spam“ je označována elektronická pošta, která nám přichází, aniž bychom si to přáli. Obvykle se jedná o různá reklamní sdělení. Spamy mají tři hlavní funkce: obtěžovat občany tím, že jim neustále chodí; zahlcovat jejich e-mailové schránky a šířit počítačové viry (Vaše cesty k bezpečí, 2017).

### **Hoax**

Hoax je nepravdivá zpráva, kterou někdo záměrně zveřejní. Jeho cílem je obvykle vyvolat strach, paniku, rozhořčení. Hoax je smyšlená poplašná zpráva, která často upozorňuje na vymyšlené nebezpečí. Rozpoznat hoax od pravdivé zprávy bývá obtížné (Projekt E-Bezpečí, © 2008–2020).

### **Phishing**

Cílem phishingu je prostřednictvím falešných e-mailů a webových stránek získat od občanů přístupové údaje k jejich bankovním účtům. Podvodníci odkazují občany na falešné přihlašovací stránky internetových bankovníctví a poté, co se občané přes tyto stránky pokusí ke svým účtům přihlásit, ukradnou jejich přístupové údaje a bezprostředně poté je zneužijí (Projekt E-Bezpečí, © 2008–2020).

### **Happy slapping**

V překladu z angličtiny znamená happy slapping „spokojené“ nebo též „šťastné fackování“. Jde o předem naplánovaný útok na náhodnou oběť. Agresoři oběť fyzicky napadnou na veřejném prostranství, jeden z nich útok natočí a video následně zveřejní na internetu. S tímto problémem se setkáváme od roku 2004. Nejprve byl považován za nevhodný žert, ale brutalita agresorů a četnost útoků rostly a happy slapping přerostl v závažnou trestnou činnost, při níž hrozí i smrt oběti. V současné době se nejčastěji s modifikovaným happy slappingem setkáváme v souvislosti s kyberšikanou (Internetem bezpečně, © 2018).

### **Webcam trolling**

Webcam trolling je zneužití webkamery vybrané osoby za účelem vytvoření nereálné videonahrávky. Tuto nahrávku následně pachatel využívá k vydírání oběti. Po oběti útočník požaduje např. intimní fotografie či videonahrávky, osobní údaje nebo peníze. Poskytnutím požadovaných choulostivých materiálů se oběť dostává do koloběhu dalšího vydírání (Projekt E-bezpečí, © 2008–2020).

### **Sexting**

Sexting je posílání nejrůznějšího obsahu (textů, fotografií, audio nahrávek, videí apod.) se sexuálním podtextem přes internet. Pojem sexting vznikl spojením slov sex a texting. K sextingu nejčastěji dochází v rámci partnerské komunikace, je však nutné mít na paměti, že hrozí riziko, že pokud se vztah rozpadne, může být sdílený intimní obsah zneužit. Jakmile v sextingu figurují nezletilé či mladistvé osoby, spadá automaticky do trestněprávní oblasti, jelikož může být kvalifikován např. jako výroba či šíření dětské pornografie nebo mravní pohoršování mládeže (Internetem bezpečně, © 2018).

Nebezpečí sextingu tkví především v tom, že z milované osoby se může ve zlomku okamžiku stát útočník vybavený nebezpečnou zbraní, kterou jsme mu sami vložili do rukou. Navíc si může tuto zbraň nechat pro sebe, nebo ji poskytnout velkému množství dalších lidí a pak ji on nebo někdo jiný může použít hned, ale také si ji může schovat a použít ji třeba až za několik let. Je třeba myslet na to, že jakmile se něco objeví v prostředí internetu, už to nejde vzít zpět ani stoprocentně kontrolovat.

### **Kybergrooming**

Kybergrooming je forma nebezpečného jednání na internetu, kdy se pachatel sblíží s obětí, vzbudí v ní falešnou důvěru a snaží se ji vylákat na osobní schůzku. Při schůzce pak obvykle dojde k sexuálnímu nebo fyzickému útoku na oběť. Pachatelé kybergroomingu se nejprve nevinnými dotazy ujišťují, že komunikace s nimi je ze strany oběti držena v soukromí, posléze vzbuzují v oběti důvěru (např. povzbuzováním, sounáležitostí, empatií atd.), nabízí oběti různé materiální dary nebo služby. Za svou vstřícnost mnohdy žádají od oběti různé materiály, typicky fotografie s erotickou tematikou, které mohou být následně velmi účinně využity k vydírání oběti. Jakmile má pachatel oběť dostatečně „zpracovanou“, snaží se ji vylákat na osobní schůzku. Varováním pro oběť může být, že pachatel nechce,

aby s námi na schůzku přišel někdo jako doprovod. Na závěr je nutné zmínit, že oběťmi groomerů jsou nejčastěji děti, avšak není bohužel výjimečný v žádném věku (Jak na Internet, © 2021).

### **Kyberstalking**

Kyberstalking je vlastně zneužití informačních a komunikačních technologií ke stalkingu. Stalking je dlouhodobé obtěžování, které se opakuje a stupňuje. Stalker svou oběť pronásleduje a opakovaně kontaktuje. Útočník obvykle demonstruje oběti svou moc prostřednictvím vyhrožování, vydírání a ničení jejích věcí či pověsti. Stalker ovšem do role oběti staví sám sebe. Stalking je typický v nefunkčních vztazích např. po rozchodu nebo při snaze získat někoho, kdo o vztah s dotyčným nestojí. Stalking může mít kupříkladu podobu neustálého telefonování, posílání SMS zpráv, e-mailů, příspěvků na sociálních sítích, zpráv v chatu, na Skypu, ICQ atd. (Projekt E-bezpečí, © 2008–2020).

### **Kyberšikana**

Kyberšikana je typ šikany, při níž jsou k ubližování obětem zneužívány informační a komunikační technologie. Oproti klasické šikaně může být při kyberšikaně útočník zdánlivě anonymní, tedy anonymní pro oběť, ale snadno dohledatelný pro policii. Velkým negativem kyberšikany je, že nelze odhadnout, kdy a kde k útoku dojde. Před klasickou šikanou oběť může uniknout, před kyberšikanou nikoli. Dalším zásadním aspektem kyberšikany je, že na útocích se významnou měrou podílí přihlížejíci, kteří sdílené materiály sledují, přeposílají, sdílí, komentují atd. Odhalit kyberšikanu je velmi obtížné, neboť oproti klasické šikaně působí především (nebo pouze) na psychiku oběti (Internetem bezpečně, © 2018).

Kyberšikana může zahrnovat posílání či publikování pomluv, zastrašujících zpráv, zesměšňujících či intimních materiálů, audio záznamů, videí, fotografií (často záměrně upravených), vydírání, krádež identity, prozvánění mobilním telefonem, vytváření stránek určených k poškozování oběti apod. Kyberšikana využívá také mnoho forem rizik internetu vysvětlovaných výše, můžeme zmínit např. happy slapping, kyberstalking nebo sexting (Internetem bezpečně, © 2018; Projekt E-bezpečí, © 2008–2020).

Následky kyberšikany bývají mnohem závažnější než u klasické šikany. Oběť ztrácí pocit bezpečí, uzavírá se do sebe, je nervózní, nesoustředěná, náladová, mění svůj životní styl, omezuje kontakty s blízkými osobami, mění své zájmy, je podrážděná. Pracovní výkonnost oběti kyberšikany se významně snižuje. Oběti často trpí depresemi, pociťují úzkost, špatně spí a trpí nechutenstvím. Oběť může být střídavě apatická a agresivní. Bohužel není výjimkou, že kyberšikana dospěje k pokusu o sebevraždu oběti (Internetem bezpečně, © 2018).

### **Netolismus**

Pojem netolismus označuje závislost na tzv. virtuálních drogách, což jsou typicky počítačové hry, sociální sítě, chatování, sledování videí, internetová televize, internetové nakupování a tak podobně. U netolismu se stejně jako u ostatních typů závislosti objevují typické znaky závislosti. Člověk s online závislostí má problém regulovat čas a frekvenci užívání internetu, má silnou touhu připojit se k internetu, zkontrolovat chat, sociální síť atd. Pokud nemá možnost přístupu k tomu, na čem je závislý, má abstinční příznaky (změny nálad, výbušnost, nervozita apod.). Člověk se závislostí na virtuálních drogách postupně omezuje nebo přerušuje jiné aktivity a zájmy a pozvolna mění svůj životní styl ve prospěch virtuální drogy a v neprospěch svého psychického a fyzického zdraví, sociálních kontaktů a pracovní výkonnosti (Netolismus, © 2015).



### **WEBOVÉ STRÁNKY VĚNOVANÉ NEBEZPEČÍ INTERNETU:**

**e-bezpečí:**

<https://www.e-bezpeci.cz>

**Jak na internet:**

<https://www.jaknainternet.cz>

**Internetem bezpečně:**

<https://www.internetembezpecne.cz>

**Netolismus:**

<https://www.netolismus.cz>



## NÁVRH 7. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 minut

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
<b>Motivace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brainstorming: Internet</li> </ul>	Brainstorming, diskuse	Hromadná	4 min
<b>Expozice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rizika internetu – úvod</li> <li>Video: Rizika sociálních sítí</li> <li>Osobní bezpečí na sociálních sítích</li> <li>Ochrana osobních dat</li> <li>Spam, hoax, phishing, happy slapping, webcam trolling, sexting, kybergrooming, kyberstalking, kyberšikana</li> <li>Video: Kyberšikana – A co bys udělal ty?</li> <li>Netolismus</li> </ul>	Výklad, projekce dynamická, diskuse	Hromadná	20 min
<b>Fixace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pracovní list č. 7</li> </ul>	Práce s pracovním listem, diskuse	Samostatná, hromadná	19 min
<b>Aplikace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu</li> </ul>	Vysvětlování	Hromadná	2 min

### Motivace

Hodina bude zahájena brainstormingem na téma internet. Vyučující sdělí žákům téma a napíše ho do středu tabule. Žáci říkají vše, co je tomuto tématu napadá, a vyučující to zapisuje na tabuli. Jakmile je téma dostatečně vyčerpáno, přeruší vyučující činnost a začne pojmy třídit (např. sociální sítě, komunikace, rizika, zábava, technika apod.). Aktivitu vyučující zakončí krátkou diskusí s žáky o rizicích internetu.

### Expozice

Na diskusi v předchozí fázi hodiny naváže vyučující výkladem. Nejprve žáky krátce uvede do problematiky rizik internetu (viz úvod teoretické přípravy). Následně pustí vyučující žákům video o rizicích sociálních sítí a po jeho skončení ho doplní výkladem, ve kterém se zaměří na informace, které ve videu nezazněly, ale jsou uvedeny v teoretické přípravě pod nadpisem Osobní bezpečí na sociálních sítích. Výklad vyučujícího bude pokračovat tématem ochrany osobních dat. Následně vyučující seznámí žáky s tím, co je to spam, hoax, phishing, happy slapping, webcam trolling, sexting, kybergrooming, kyberstalking a kyberšikana. Výklad o kyberšikaně doplní vyučující videem a krátkou diskusí o jeho obsahu. Na závěr expoziční částí vyučující vysvětlí žákům, že i na internetu a různých technologiích může vzniknout závislost, respektive seznámí žáky s netolismem.



### VIDEA:

#### Rizika sociálních sítí – Jak na internet:

<https://www.jaknainternet.cz/page/1185/rizika-socialnich-siti/>

#### Kyberšikana – A co bys udělal ty?

[https://www.youtube.com/watch?v=s\\_5g2fvsjVs](https://www.youtube.com/watch?v=s_5g2fvsjVs)

### Fixace

Ve fixační fázi hodiny žáci samostatně vypracují *pracovní list* č. 7. Společná kontrola prvních šesti úkolů s vyučujícím proběhne ihned poté, co žáci vyplňování dokončí. Následně vyučující žáky obejde a podívá se na úkol č. 7. O tomto úkolu může vyučující s žáky diskutovat.

### Aplikace

Těsně před koncem hodiny zadá vyučující žákům domácí úkol. Budou si celý týden pečlivě zaznamenávat, kolik času v jednotlivých dnech strávili připojení k internetu. Je nutné započítat čas na různých zařízeních, např. nezapomínat na mobilní telefon, chatování apod. Po uplynutí týdnu si žáci své záznamy přinesou a společně s vyučujícím je vyhodnotí. Cílem není upozornit na to, kdo kolik času na internetu tráví, ale např. spočítat průměr za třídu, určit maximální a minimální čas, přepočítat poměr tohoto času ku zbytku aktivit během dne atd.



Tip pro vyučující: Vyučující může k zaznamenávání času vytisknout a rozdat žákům tabulku níže. Tu by si žáci vlepi do sešitu a použili.

Tabulka pro záznam časů

DEN V TÝDNU	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	CELKEM ZA TÝDEN
Čas strávený na internetu								



## PRACOVNÍ LIST Č. 7 – PREVENCE RIZIK FYZICKÉHO A DUŠEVNÍHO NÁSILÍ SPOJENÝCH S INTERNETEM

1. Napiš alespoň čtyři rizika, která plynou z využívání internetu. Pokus se vymyslet jiná, než jsou zmíněna níže.

---

---

2. Fajfkou označ tvrzení o vhodném chování na sociálních sítích a křížkem tvrzení o chování nevhodném či nebezpečném.

- a) Mezi přátele na sociální síti je vhodné přidat si co nejvíce lidí.
- b) Je vhodné zvážit, co budeme s ostatními sdílet.
- c) S ostatními sdílíme maximální množství informací, aby věděli, jak se nám daří.
- d) Profilům ostatních uživatelů sociální sítě můžeme věřit.
- e) Je vhodné být k sociální síti připojen téměř neustále, aby nám neunikly žádné novinky.

3. Spoj pojmy ve výběru s jejich charakteristikami.

Spam	smyšlená poplašná zpráva
Hoax	krádeže citlivých přihlašovacích údajů
Phishing	nevyžádaná elektronická pošta

4. Stručně popiš, v čem spočívá happy slapping.

---

---

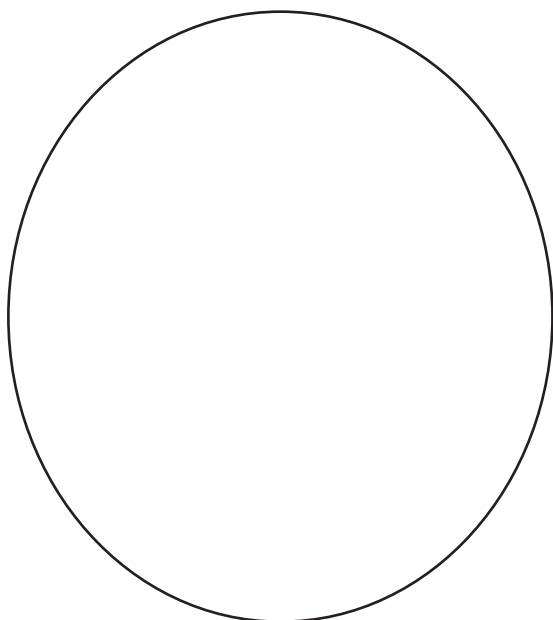
5. Zakroužkuj všechna pravdivá tvrzení o sextingu.

- a) Sexting je posílání nezávadného obsahu v soukromých zprávách.
- b) Sexting je posílání textů, videí a fotografií se sexuálním obsahem.
- c) Sexting je osobní erotický rozhovor s partnerem.
- d) Sexting je označení pro výrobu a šíření dětské pornografie.
- e) Sexting může být velmi nebezpečný i po několika letech od jeho uskutečnění.
- f) Sexting je pouze online záležitostí, probíhá přes internet, ale tady a teď.

**6. V nabídce vybarvi formy kyberšikany.**

pomlouvání přes sociální síť	publikování cizích intimních fotografií	happy slapping	kyberstalking
krádeže peněz	posílání zastrašujících zpráv	pronásledování	záměrné přehlížení
		fyzický útok	krádež identity

**7. Vedle kruhu níže si napiš, čím se zabýváš na internetu, jaké aktivity tam děláš. Pak kruh rozděl na tolik dílků, kolik aktivit sis vypsals/a. Pokus se kruh rozdělit tak, aby velikosti jednotlivých dílků odpovídaly poměru celkového množství času, který věnuješ konkrétním činnostem. Díly kruhu označ tak, aby bylo zřejmé, kterým činnostem odpovídají.**



---

---

---

---

---

---

---





## PRACOVNÍ LIST Č. 7 – PREVENCE RIZIK FYZICKÉHO A DUŠEVNÍHO NÁSILÍ SPOJENÝCH S INTERNETEM – ŘEŠENÍ

1. Napiš alespoň čtyři rizika, která plynou z využívání internetu. Pokus se vymyslet jiná, než jsou zmíněna níže.

krádeže osobních dat, podvody, šíření pomluv, sexuální nátlak, počítačové viry, zneužití webkamery, kybergrooming, kyberstalking, netolismus atd.

2. Fajfkou označ tvrzení o vhodném chování na sociálních sítích a křížkem tvrzení o chování nevhodném či nebezpečném.

- a) Mezi přátele na sociální síti je vhodné přidat si co nejvíce lidí. ✘
- b) Je vhodné zvážit, co budeme s ostatními sdílet. ✓
- c) S ostatními sdílíme maximální množství informací, aby věděli, jak se nám daří. ✘
- d) Profilům ostatních uživatelů sociální sítě můžeme věřit. ✘
- e) Je vhodné být k sociální síti připojen téměř neustále, aby nám neunikly žádné novinky. ✘

3. Spoj pojmy ve výběru s jejich charakteristikami.

Spam	<del>_____</del>	smyšlená poplašná zpráva
Hoax	<del>_____</del>	krádeže citlivých přihlašovacích údajů
Phishing	<del>_____</del>	nevyžádaná elektronická pošta

4. Stručně popiš, v čem spočívá happy slapping.

jde o fyzické napadení náhodné oběti, natočení útoku na video a sdílení tohoto videa na internetu

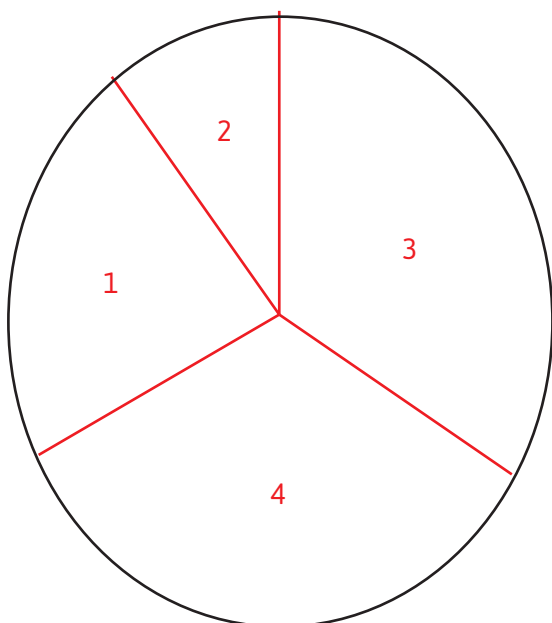
5. Zakroužkuj všechna pravdivá tvrzení o sextingu.

- a) Sexting je posílání nezávadného obsahu v soukromých zprávách.
- b) Sexting je posílání textů, videí a fotografií se sexuálním obsahem.
- c) Sexting je osobní erotický rozhovor s partnerem.
- d) Sexting je označení pro výrobu a šíření dětské pornografie.
- e) Sexting může být velmi nebezpečný i po několika letech od jeho uskutečnění.
- f) Sexting je pouze online záležitostí, probíhá přes internet, ale tady a teď.

**6. V nabídce vybarvi formy kyberšikany.**

<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">pomlouvání přes sociální síť</div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">publikování cizích intimních fotografií</div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">happy slapping</div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">kyberstalking</div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">krádeže peněz</div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">posílání zastrašujících zpráv</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">pronásledování</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">záměrné přehlížení</div>
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">fyzický útok</div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">krádež identity</div>

**7. Vedle kruhu níže si napiš, čím se zabýváš na internetu, jaké aktivity tam děláš. Pak kruh rozděl na tolik dílků, kolik aktivit sis vypsál/a. Pokus se kruh rozdělit tak, aby velikosti jednotlivých dílků odpovídaly poměru celkového množství času, který věnuješ konkrétním činnostem. Díly kruhu označ tak, aby bylo zřejmé, kterým činnostem odpovídají.**



- např. 1. Sledování videí \_\_\_\_\_
- 2. Hraní her \_\_\_\_\_
- 3. Sociální sítě \_\_\_\_\_
- 4. Práce do školy \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 8. vyučovací hodina

# VOLNÝ ČAS

**Klíčová slova:** volný čas, vrstevnická skupina, parta, kamarádi, vůdce, leader, přirozená autorita, vynucená autorita, neformální pravidla, sankce, sociálněpatologické jevy, aktivní a pasivní trávení volného času



### TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Pod pojmem volný čas si můžeme představit čas, který trávíme činnostmi, jež nám přinášejí radost, uvolnění a uspokojení a zároveň se nevztahují k žádným našim závazkům či povinnostem. Volnočasové aktivity regenerují naše síly, uvolňují naše napětí a rozvíjí naši osobnost. Ideální podoba trávení volného času je individuální záležitostí a závisí na osobnosti člověka, jeho zájmech, rodinném a socioekonomickém zázemí a dalších okolnostech. Někomu vyhovuje čtení knih, jiný potřebuje vybit energii při sportu. Zásadní je, aby náš volný čas byl naplněn zdravými, přiměřenými a bezpečnými aktivitami (Jelečková, 2011).

### Vrstevnické skupiny – party

Děti a mladiství ve volném čase často vyhledávají společnost svých vrstevníků, vytvářejí si přátelské či kamarádské vztahy. Vrstevnické skupiny se často tvoří z členů jednoho třídního kolektivu nebo v rámci žáků či studentů jednoho školního zařízení. Vrstevnické skupiny se však tvoří také nezávisle na školním prostředí. Děti a studenti se spojují na základě přátelství, společných zájmů, koníčků. Takto vzniklé a relativně ustálené skupiny pak označujeme jako **party** (Volný čas a prevence u dětí a mládeže, 2002).

### Vnitřní hierarchie party

Každá parta se skládá z jednotlivých členů. Množství členů může být různé. Vzhledem k tomu, že parta je neformální skupina, měli by si všichni její členové být rovni. Žádný člen není oficiálně volen do pozice vůdce, ale přesto se ve většině part některý člen dříve nebo později dostane do role tzv. **přirozeného vůdce**. Je to člen skupiny, který má tzv. **přirozenou autoritu**. Tuto autoritu si vůdce nebo též leader nijak nevynutil. Vznikla na základě jeho osobnosti, charakterových vlastností, sociálních schopností, empatie a dalších charakteristik. K přirozené autoritě ostatní členové party vzhlíží, stává se jim vzorem. Pokud dojde k tomu, že se některý z členů skupiny dostane do vůdčí pozice jinak než přirozeně, tj. například díky nátlaku, vydírání, výhrůžkám, fyzické síle, socioekonomického statusu, společenské moci atd., nemluvíme již o přirozené autoritě, ale o **autoritě vynucené** (Koťa, 2013).

Vrstevnické party mají kromě vnitřní organizace také své principy, **neformální pravidla** chování, ideologii a hodnoty. Členové part jsou svou přirozenou potřebou někam patřit, být přijímáni a uznáváni vrstevníky vedeni k tomu, aby se pravidlům skupiny přizpůsobovali. Míra **konformity** členů může být v různých skupinách odlišná. Značný vliv na ni může mít systém **sankcí**, který má parta vytvořený za nedodržování skupinových norem. Sankce mají různé podoby od fyzických přes psychické až po sociální. Příkladem sankcí je fyzický trest, dočasná ignorace ze strany skupiny, vyloučení ze skupiny (Koťa, 2013).

### **Rizika plynoucí z členství v partě**

Party jsou obecně velmi rizikové z hlediska výskytu **sociálněpatologických jevů**. Největší nebezpečí plyne právě z již zmíněné konformity jejich členů a jejich přirozené potřeby být ostatními přijímáni. Děti a mladiství často kvůli přímému i nepřímému tlaku skupiny přijímají normy, se kterými vnitřně nesouhlasí, experimentují např. s cigaretami, alkoholem nebo drogami. Zjednodušeně řečeno, ze strachu, že by mohli být ze skupiny vyloučeni, se přizpůsobují normám většiny (nebo vůdce, případně vůdců), ačkoli to někdy znamená, že musí dělat nebo říkat i něco, co sami nechtějí (Spálenková, 2014). Party, které nemají smysluplnou náplň společně tráveného času, mohou inklinovat k tuláctví, vandalismu či kriminalitě. Jednotlivé skupiny mohou mít společný zájem, který má podobu ideologie. V takovémto případě se může stát, že skupina svou ideologii šíří a propaguje nevhodným způsobem, kupříkladu právě vandalismem, hádkami, násilím. Bohužel společný zájem party může mít také podobu negativního postoje vůči jinému člověku nebo lidem. Pak může situace snadno přerůst v šikanu, kyberšikanu, rasismus atd. (Spálenková, 2014).

Dalším negativem part je, že mohou poskytovat dětem prostor pro záškoláctví. Žáci, kteří mají různé problémy ve škole, v rodině, v třídním kolektivu apod., mohou v partě hledat východisko, útěchu, odreagování. V případě, kdy má parta vhodně nastavené hodnoty a principy, může členovi s různými problémy hodně pomoci. V opačném případě se bohužel vlivem party problémy obvykle ještě prohlubují (Holeček, 2014).

### **Způsoby trávení volného času**

Obecně mohou děti a mladiství trávit volný čas aktivně nebo pasivně. Mezi **aktivní** formy trávení volného času řadíme především sport, kroužky a akce různých občanských sdružení dětí a mládeže, školních družin či klubů, středisek volného času, tělovýchovných spolků apod. Z **pasivních** forem trávení volného času je nejrozšířenější sledování televize, filmů, seriálů, hraní počítačových her, navštěvování sociálních sítí, chatování, „brouzdání“ na internetu a bezcílné potulování (Volný čas a prevence u dětí a mládeže, 2002).

Aktivní trávení volného času má především pozitiva. Jsou jimi např. rozvoj fyzické zdatnosti, vědomostí, dovedností, socializace, dobrý vliv na zdraví a psychiku. Negativem naopak může být riziko úrazu. Pasivní trávení volného času je však mnohem rizikovější, jednak kvůli možnému negativnímu dopadu na zdraví, fyzickou kondici a psychiku dítěte, rozličným rizikům spojeným s využíváním internetu (viz 7. vyučovací hodina) a pak také kvůli riziku sklouznutí k sociálněpatologickému chování nebo vzniku závislosti – typicky na virtuálních drogách (tzv. netolismus), drogách a alkoholu (Volný čas a prevence

u dětí a mládeže, 2002).



## NÁVRH 8. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 minut

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
<b>Motivace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pracovní list č. 8</li> </ul>	Práce s pracovním listem	Samostatná	10 min
<b>Expozice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volný čas</li> <li>Pracovní list č. 8 – kontrola úkolu č. 1 a 2</li> <li>Vrstevnické skupiny – party, vnitřní hierarchie party, rizika plynoucí z členství v partě</li> <li>Pracovní list č. 8 – kontrola úkolů č. 3, 4 a 5</li> <li>Způsoby trávení volného času</li> <li>Aktivita č. 1: Co nás baví?</li> </ul>	Výklad, práce s pracovním listem, aktivizační metoda, rozhovor, diskuse	Hromadná	22 min
<b>Fixace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Myšlenková mapa: Volný čas</li> </ul>	Myšlenková mapa, rozhovor, diskuse	Hromadná	10 min
<b>Aplikace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu</li> </ul>	Vysvětlování	Hromadná	3 min

### Motivace

V motivační fázi hodiny žáci samostatně vyplní *pracovní list č. 8*. Díky tomu se naladí na téma hodiny. Kontrola pracovního listu neproběhne ihned po jeho vyplnění, ale až v další fázi hodiny mezi jednotlivými částmi výkladu vyučujícího. Při kontrole pracovního listu je nutné mít na paměti, že vzorové řešení nemusí být ve všech ohledech směrodatné. Téma volný čas a jeho vnímání žáky je značně individuální, proto by měl správnost jednotlivých tvrzení žáků posoudit vyučující na základě svých znalostí a zkušeností.

### Expozice

Expoziční fázi zahájí vyučující stručným uvedením do tématu a seznámí žáky s tím, co je to volný čas, k čemu slouží a že jeho ideální podoba je individuální. Následně vyučující s žáky prodiskutuje úkol č. 1 a 2 z *pracovního listu č. 8*. Výklad vyučujícího pokračuje tématy: vrstevnické skupiny – party, vnitřní hierarchie party a rizika plynoucí z členství v partě. V této fázi proběhne dokončení společné kontroly pracovního listu, po které vyučující dokončí výklad představením možných způsobů trávení volného času. Zbytek expoziční fáze je věnován hromadné aktivitě č. 1: Co nás baví? Aktivita je tematicky zaměřena na zájmy a koníčky, ale podporuje také vztahy ve skupině, naslouchání a komunikaci.

## Fixace

Ve fixační fázi hodiny všichni žáci společně vytvoří jednu myšlenkovou mapu, kterou si pak vyvěsí ve třídě. Myšlenková mapa by měla obsahovat zásadní informace o tématu volný čas (např. co pro nás znamená, jaká jsou rizika nevhodných aktivit, s kým ho trávíme, jaké činnosti můžeme volit, jaké rozlišujeme způsoby trávení volného času atd.). Cílem myšlenkové mapy je poskytnout žákům základní přehled důležitých informací. Tato myšlenková mapa je výstupem z hodiny a můžeme ji považovat za alternativu zápisu do sešitu.

## Aplikace

Aplikace proběhne prostřednictvím *domácího úkolu*. Žáci si budou po dobu jednoho týdne zaznamenávat aktivity a činnosti, kterým se věnovali ve volném čase. Ke každé aktivitě si připiší i časový údaj, jak dlouho se aktivitě věnovali. Následně si žáci ke všem aktivitám připiší, zda se řadí mezi aktivní nebo pasivní způsoby trávení volného času. Na závěr si žáci sečtou dobu aktivně stráveného volného času a pasivně stráveného volného času. Po týdnu si žáci své záznamy přinesou do vyučování a s vyučujícím prodiskutují své výsledky.



Tip pro vyučující: Vyučující může žákům k zaznamenávání údajů poskytnout tabulku připravenou níže.

Tabulka pro záznam trávení volného času

AKTIVITA	ČAS	AKTIVNÍ (A) x PASIVNÍ (P)
Pondělí		
Úterý		

Středa		
Čtvrtek		
Pátek		
Sobota		

3. Být připraven, znamená přežít!

---

Neděle		
CELKEM		
AKTIVNĚ STRÁVENÝ ČAS CELKEM		
PASIVNĚ STRÁVENÝ ČAS CELKEM		





## PRACOVNÍ LIST Č. 8 – VOLNÝ ČAS

1. Vlastními slovy vysvětlí, co si představuješ pod pojmem VOLNÝ ČAS.

---



---



---

2. K obrázku vlevo napiš vhodné činnosti, kterým se může člověk věnovat ve volném čase. K pravému obrázku připiš příklady nevhodných volnočasových aktivit.



<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

(<https://pixabay.com/cs/vectors/fotbal-míč-pole-cílem-zápas-4288135/>;  
<https://pixabay.com/cs/vectors/člověk-cigareta-kouř-kuřák-kouření-5665527/>)

3. Vylušti, jak se říká skupině obvykle podobně starých jedinců, kteří mají společný zájem. Pro vyluštění je nutné některá písmena vyškrtat.

ABPCDAEFRGHTIJA \_\_\_\_\_

3. Být připraven, znamená přežít!

---

**4. V nabídce vybarvi červeně všechny možné negativní dopady nevhodného trávení volného času.**

obezita	závislost	zdraví	deprese	poruchy spánku
pevná přátelství	záškoláctví	šikana	dobrá fyzická kondice	

**5. Vyber z nabídky vhodnější způsob trávení volného času. Nehodící se možnost škrtni.**

AKTIVNÍ x PASIVNÍ



## PRACOVNÍ LIST Č. 8 – VOLNÝ ČAS – ŘEŠENÍ

### 1. Vlastními slovy vysvětlí, co si představuješ pod pojmem VOLNÝ ČAS.

např. čas, který trávíme činnostmi, jež nám přinášejí radost, uvolnění a uspokojení a zároveň se nevztahují k žádným našim závazkům či povinnostem...

### 2. K obrázku vlevo napiš vhodné činnosti, kterým se může člověk věnovat ve volném čase. K pravému obrázku přiřaď příklady nevhodných volnočasových aktivit.



např. sport

četba

návštěva muzea

zájmové kroužky



např. kouření

sprejování zdi

vysedávání u televize

kriminalita

(Zdroje obrázků: <https://pixabay.com/cs/vectors/fotbal-míč-pole-cílem-zápas-4288135/>;  
<https://pixabay.com/cs/vectors/člověk-cigareta-kouř-kuřák-kouření-5665527/>)

### 3. Vylušti, jak se říká skupině obvykle podobně starých jedinců, kteří mají společný zájem. Pro vyluštění je nutné některá písmena vyškrtat.

ABPCDAEFRGHTIJA      PARTA

### 4. V nabídce vybarvi červeně všechny možné negativní dopady nevhodného trávení volného času.

obezita

závislost

zdraví

deprese

poruchy spánku

pevná  
přátelství

záškoláctví

šikana

dobrá fyzická kondice

### 5. Vyber z nabídky vhodnější způsob trávení volného času. Nehodící se možnost škrtni.

AKTIVNÍ x PASIVNÍ



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Co nás baví?

Žáci se postaví do kruhu a postupně říkají, co je baví. První řekne např.: „Já rád čtu.“ Žák stojící vedle něj nejprve řekne, co baví toho dotyčného, a pak přidá, co baví jeho samotného, to znamená, že např. řekne: „Katka ráda čte a já rád plavu.“ Takto pokračují všichni žáci (je dobré, když se zapojí i vyučující). Jakmile obejdeme celý kruh, vyučující podá míček. V další fázi si budou hráči míček navzájem házet, ale než kdokoli někomu míček hodí, musí říct jeho zálibu. Pravidlem je, že si míček nemohou předávat hráči, kteří stojí vedle sebe.

Díky této aktivitě se vyučující i žáci samotní více seznámí s ostatními. Navíc všichni musí po celou dobu dávat pozor. V první fázi by se účastníci měli snažit zapamatovat si oblíbené činnosti ostatních, jelikož v druhé fázi se jim informace budou hodit. V druhé fázi musí být ve střehu, jelikož k nim může míček kdykoli zamířit.

## 9. vyučovací hodina

# STRES

**Klíčová slova:** stres, stresor, zátěž, odolnost, projevy stresu, akutní stres, chronický stres, posttraumatická stresová porucha, psychosomatická onemocnění, anticipační stres, distres, eustres, fáze stresu, Hans Selye, obecný adaptační syndrom, coping, obranné mechanismy



### TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

**Stres** je definován jako „funkční stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven mimořádným podmínkám (stresorům) a jeho následné obranné reakce mají za cíl zachovat homeostázu a zabránit poškození nebo smrti organismu“ (Urbanová, 2013, s. 201). Stres je tedy označení pro reakce, kterými se organismus adaptuje na vnější nebo vnitřní změny. Změny představují pro člověka zátěž, která může vyžadovat mobilizaci fyzických, emocionálních či intelektuálních sil. Vnímání stresu je individuální a je dáno především dvěma okolnostmi: velikostí zátěže a odolností organismu. Odolností se v tomto případě rozumí schopnost člověka zátěži čelit (Urbanová, 2013).

Na **stresory** nemůžeme obecně nahlížet jako na škodlivé. Každý člověk je neustále vystaven jejich působení a v obecné rovině je to dobře. Tlak, který na nás stresory vyvíjí, nás nutí k aktivitě, motivuje, povzbuzuje a pomáhá nám dosahovat stanovených cílů. Škodlivým se stres stává v okamžiku, kdy jeho působení přestáváme zvládat, což může být kupříkladu způsobeno tím, že je příliš intenzivní, působí příliš dlouho, působí na nás mnoho stresorů současně apod. (Večeřová Procházková, 2008).

Typické výrazné stresory:

- Mimořádné události: války, živelné katastrofy, terorismus, únos, mučení...
- Sociálněpatologické jevy: vydírání, stalking, šikana, kyberšikana, znásilnění...
- Životní události: smrt blízké osoby, partnera, dítěte, závažné onemocnění, handicap, závažný úraz, autonehoda...
- Rodinné komplikace: rozvod, domácí násilí, závislost v rodině, rodinné neshody, nevěra...
- Finanční a pracovní problémy: existenční problémy, nezaměstnanost, šikana na pracovišti, konflikty na pracovišti, zkoušky ve škole, úkoly...

(Kapounková, © 2013; Urbanová, 2013)

### Projevy stresu

Nadměrný stres negativně ovlivňuje celou osobnost člověka, proto můžeme jeho působení pozorovat v oblasti fyziologické, emocionální i behaviorální. Mezi **fyziologické projevy** nadměrného stresu patří zejména bušení srdce, nechutenství, bolesti břicha, průjem, nevolnost, časté nucení na močení, poruchy menstruačního cyklu, nespavost, vyrážka, bolesti hlavy a nepříjemné pocity v krku. Zmíněné projevy může pozorovat člověk sám na sobě. **Emocionální symptomy** již mohou být pozorovatelné okolím. Řadíme mezi ně např. prudké změny nálad, pesimismus, nadměrné snění, omezení sociálních kontaktů, pocity silné únavy, podrážděnost a úzkostnost (Urbanová, 2013).

**Projevy** působení nadměrného stresu na člověka označované jako **behaviorální** jsou již zcela pozorovatelné okolím, jelikož se projevují v chování a jednání zasaženého jedince. Typicky mezi ně náleží nepozornost, naříkání, zvýšená absence (ve škole či v práci), roztěkanost („nešikovnost“), zhoršená pracovní výkonnost, větší chybovost, častější kouření, zvýšená konzumace alkoholu, zvýšené užívání léků, hladovění nebo přejídání (Urbanová, 2013).

## Typy stresu

Stres můžeme třídit podle různých hledisek. Nejjednodušší dělení je **dle délky** jeho **působení**. Pak rozlišujeme stres akutní a stres chronický. **Akutní** stres je prožíván bezprostředně v konkrétním okamžiku. Bývá vyvolán náhlými významnými událostmi a jeho trvání je krátkodobé. Rizikem akutního stresu je, že může vyvolat posttraumatický stres neboli **posttraumatickou stresovou poruchu**. **Chronický** stres je stres působící dlouhodobě. Na jeho vzniku a udržování se může podílet kombinace různých stresorů. Nevýhodou chronického stresu je, že může vést ke vzniku **psychosomatického onemocnění** (Kapounková, Pospíšil © 2013).

Specifickým typem stresu je stres **anticipační**. Jedná se o stres, který pociťujeme v souvislosti se situací, která má nastat v budoucnosti. Stres vzniká z obav, tušení, předvídání událostí a představování si negativních důsledků těchto situací. S anticipačním stresem se můžeme setkat např. před těžkou zkouškou, maturitní zkouškou, přijímací zkouškou nebo před nástupem do nového zaměstnání (Urbanová, 2013).

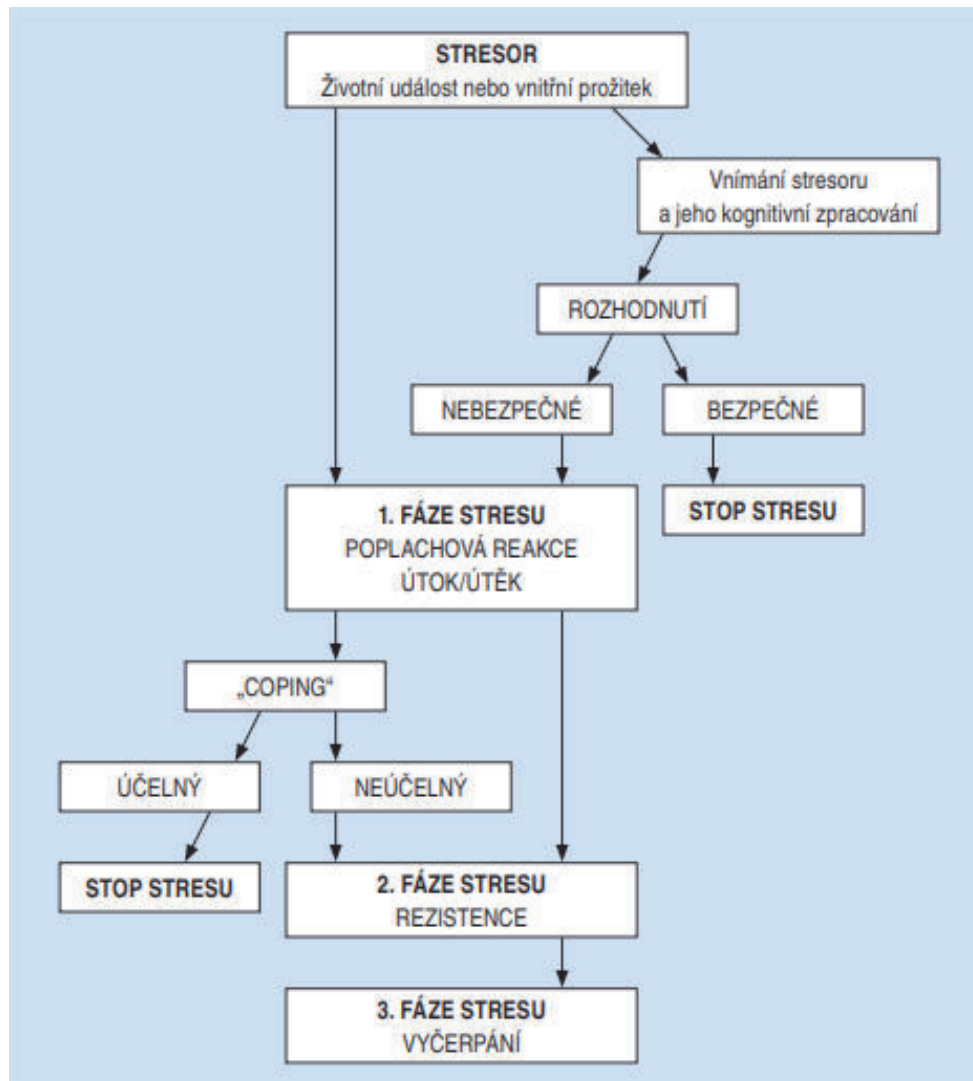
Poslední dělení stresu, které si tu uvedeme, je **podle** jeho pozitivního či negativního účinku na člověka. Podle účinku dělíme stres na **distres** a **eustres**. Jako **distres** označujeme takový stres, který je pociťován negativně. Člověk má při něm pocit, že situaci nezvládá, že je nad jeho síly. Distres je tedy jednoduše řečeno provázen negativními emocemi. Velmi často bývá distres považován za synonymum stresu. Stres však může být spojen také s pozitivními emocemi. V tom případě mluvíme o **eustresu**. Eustres také vyžaduje nějakou aktivitu organismu a často značnou, ale je typický tím, že v důsledku přináší člověku radost či uspokojení. Eustres můžeme typicky pociťovat před svatbou, před narozením dítěte, před příjezdem milované osoby atd. (Urbanová, 2013).

## Průběh stresové reakce neboli fáze stresu

Významný lékař **Hans Selye**, který se celoživotně věnoval stresu, popsal, jak probíhá stresová reakce, a tuto koncepci nazval **obecný adaptační syndrom**. Tento syndrom má tři fáze. **První fáze** se označuje jako **varovná**. Jde v ní o to, že člověk je prostřednictvím různých projevů varován, že se potýká se stresorem či stresory. Úkolem stresovaného je v této fázi zmobilizovat své síly a stresor překonat nebo zvolit nějakou strategii, díky níž se se stresorem vyrovná. Jestliže zátěž začne být silnější než odolnost člověka, dostává se člověk do skutečného stresu a postupně přechází do **druhé fáze** adaptačního syndromu, což je **odolávání**. Ve fázi odolávání se člověk s vypětím všech svých sil snaží přerušit působení stresoru. Jestliže toto plné nasazení trvá příliš dlouho, začne být stresovaný člověk frustrovaný, uvědomuje si, že ztrácí velké množství energie, a přesto se mu nedaří situaci zvládnout a navíc jeho produktivita postupně klesá. **Třetí** a poslední **fází** stresu je **vyčerpání**. Ve fázi vyčerpání stresovaný člověk pociťuje silnou únavu, kterou není schopen překonat. Potýká se také s úzkostí a depresemi. Jeho negativní pocity se projevují v chování např. nervozitou a podrážděností. Celkové pesimistické ladění vyvolává negativní myšlenky a deprese se prohlubuje. K překonání této fáze stresu je obvykle potřebný zásah další osoby (partnera, lékaře, psychologa, psychiatra) a velké úsilí zasažené osoby (Urbanová, 2013).

Večeřová Procházková (2008) vychází ze Selyeho konceptu adaptačního syndromu a uvádí přehledný **graf fází zvládnání stresu** (viz níže). Jednotlivé fáze jsou stejné jako u Selyeho, ale jejich označení je mírně pozměněno. První fáze je místo varovná označována jako **poplachová**. Druhá fáze je pojmenována **rezistence**, nikoli odolávání. Graf obsahuje pojem „**coping**“, čímž rozumíme copingové strategie, tedy způsoby, jakými se lidé se stresem vyrovnávají. Této problematice se věnujeme níže.

Graf fází zvládnání stresu



(Večeřová Procházková, 2008, s. 2)

### Zvládnání stresových situací

Ke zvládnání stresových situací můžeme využít různé strategie. Jak již bylo zmíněno, tyto strategie označujeme také jako „**copingové strategie**“ nebo zkráceně „**coping**“. Každému člověku vyhovuje něco jiného a je důležité, aby zjistil co. Pro přehled uvedeme některé často používané metody a techniky:

- **Protistresové dýchání** – spočívá v zaměření pozornosti na vlastní dech. Člověk se několikrát za sebou pomalu nadechuje a dlouze volně vydechuje. Tato technika je rychlá, snadná a nevyžaduje žádné pomůcky ani přípravu.
- **Relaxace** – její výhoda spočívá v tom, že vyvolává celkové zklidnění, zpomaluje metabolismus, tep, dechovou frekvenci i kognitivní aktivitu, čímž odbourává stres i jeho účinky.
- **Samota** – vzhledem k tomu, že častým stresorem jsou jiní lidé, jejich chování, názory atd., je někdy vhodné odejít někam, kde budeme alespoň na chvíli sami.
- **Rozhovor** – velmi přínosný může být rozhovor s osobou, která s naším stresem nemá nic společného. Uvolnění může přinést už pouhé slovní vyjádření problému. Posлуhač nám navíc může sdělit svůj nestranný názor na věc a doporučit další postup.
- **Jiná činnost** – odreagování je možné hledat v jiné činnosti, přičemž velmi vhodnou se jeví jakákoli sportovní aktivita.

- **Hudba** – poslech hudby nás může zklidnit, povzbudit, motivovat. Opatrní však musíme být při jejím výběru. Nevhodně zvolená hudba (např. příliš smutná, příliš veselá, agresivní atd.) může náš stav ještě zhoršit.
- **Sport** – tělesná cvičení a pohyb odbourávají škodlivé látky, které se v těle vlivem stresu nahromadily, odvádí pozornost od stresorů, okysličují organismus a spalují tuky, takže v člověku zanechávají dobrý pocit a radost, podporovanou vyplavenými endorfiny.

(Majdičová, 2009; Urbanová, 2013)

Kromě zvládacích strategií se můžeme setkat ještě s **obranými mechanismy**. Obranné reakce člověk využívá podvědomě, aniž by to sám chtěl. Z krátkodobého hlediska mohou být dobrým způsobem pro získání času k přípravě na vyrovnání se se situací. Z dlouhodobého hlediska nejsou vhodné, jelikož problémy neřeší. Radíme mezi ně: **vytěsnění**, **potlačení** (negativních myšlenek, pocitů atd.), **racionalizaci** (zdánlivé vysvětlení situace, které je však zkreslené), **fantazii** (nahrazení skutečnosti smyšlenou příznivější podobou reality), **projekci** (přenesení vlastních záporných vlastností na jiné lidi), **regresi** (návrat do předchozí vývojové fáze), **identifikaci** (ztotožnění sama sebe s někým, kdo je nám vzorem pro posílení vlastního sebevědomí), **substituci** (přesměrování naší energie na dosažení jiného, méně náročného cíle) a **rezignaci** (vzdání se, vyhodnocení situace jako neřešitelné, cíle jako nedosažitelného) (Majdičová, 2009).

### Důsledky působení stresu na člověka

Důsledky působení stresu na organismus jsou úzce spojeny s projevy stresu uvedenými výše. Stejně jako se stres projevuje v oblasti tělesné, psychické nebo též emocionální a v oblasti chování, můžeme říci, že důsledky stresu rovněž zasahují do všech zmíněných oblastí. Jen stručně připomeneme, že důsledkem stresu mohou být různé fyziologické problémy, úzkost, vztek, frustrace, agresivita, apatie, deprese, zhoršená pozornost, potíže s pamětí, snížená pracovní výkonnost, sociální izolace apod. (Majdičová, 2009).

Nyní se však více zaměříme na dvě významné oblasti důsledků stresu. Obě již také byly výše zmíněny. Jedná se o posttraumatickou stresovou poruchu a psychosomatická onemocnění.

- **Posttraumatická stresová porucha:** je to stav, který bývá vyvolán závažnou stresující událostí nebo traumatem. Často jde o situace, v nichž je ohrožen lidský život (nehoda, živelná pohroma, úmrtí blízkého). Pro posttraumatickou stresovou poruchu je typické, že člověk i s odstupem času znovu prožívá nepříjemné pocity ze zážitku, který k rozvoji této poruchy vedl (např. se mu o situaci opakovaně zdá, vrací se k ní ve vzpomínkách, vybavuje se mu při kontaktu s různými podněty). Člověk s touto poruchou se tedy snaží vyhýbat podnětům, které by mu situaci připomínaly, a rovněž se různými způsoby snaží chránit sám sebe před okolím, které vnímá jako potenciálně nebezpečné. Jelikož je posttraumatická stresová porucha řazena mezi úzkostné poruchy, mohou mít lidé, kteří jí trpí, tendenci hledat uvolnění úzkosti v alkoholu a dalších psychotropních látkách, což může vést ke vzniku závislosti (Holcner, © 2020).
- **Psychosomatická onemocnění:** pro pochopení problematiky psychosomatických onemocnění je nutné nahlížet na lidské zdraví jako na komplex biologické, psychické a sociální pohody. Psychosomatická onemocnění jsou taková, kdy objektivní tělesné příznaky vznikají v důsledku potíží zatěžujících lidskou psychiku. Člověk, který navštíví lékaře s takovýmto onemocněním, má zpravidla výsledky nejrůznějších vyšetření v pořádku. Bohužel to, že není nalezena medicínská příčina potíží, může mít negativní dopad na jeho psychiku a tím pádem i na jeho zdravotní stav. Typickým spouštěčem psychosomatických onemocnění je stres. Typickými psychosomatickými potížemi pak jsou např. žaludeční vředy, zácpa, plynatost, bolesti hlavy, migrény, poruchy menstruačního cyklu, oslabení imunity, ekzémy, akné, astma, některé případy vysokého krevního tlaku, obezity a cukrovky. Značný vliv psychiky se předpokládá také při vzniku nádorových onemocnění a alergií (Psychosomaticky podmíněné onemocnění, © 2021).



## **Prevence stresu**

Vyhnout se nadměrnému stresu je v dnešní hektické době obtížné. O to důležitější je snažit se mírnit jeho působení na náš organismus a zvyšovat naši odolnost. V tom nám může pomoci kupříkladu kvalitní a dostatečný spánek, hodnotné volnočasové aktivity, relaxace, odpočinek, meditace, kvalitní komunikace, dobré mezilidské vztahy s blízkými a také aktivita. Doporučovány jsou jakékoli cvičební činnosti od klidových typu jóga či pilates přes aktivní sportovní činnosti, jako jsou běh, jízda na kole a aerobik, až po silové aktivity a bojové sporty (Kapounková, Pospíšil © 2013).



## NÁVRH 9. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 minut

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
<b>Motivace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brainstorming: Stres</li> </ul>	Brainstorming, diskuse	Hromadná	5 min
<b>Expozice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stres</li> <li>Typické výrazné stresory</li> <li>Projevy stresu</li> <li>Typy stresu</li> <li>Průběh stresové reakce – fáze stresu</li> <li>Zvládání stresových situací, obranné mechanismy</li> <li>Důsledky působení stresu na člověka</li> <li>Prevence stresu</li> </ul>	Výklad, rozhovor	Hromadná	18 min
<b>Fixace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pracovní list č. 9</li> </ul>	Práce s pracovním listem, rozhovor	Samostatná, hromadná	13 min
<b>Aplikace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1: Co nás stresuje?</li> </ul>	Aktivizační metoda, rozhovor	Samostatná, skupinová	9 min

### Motivace

Vyučovací hodina bude zahájena brainstormingem na téma stres. Žáci budou říkat vše, co je k tématu napadne, a vyučující bude nápady zapisovat na tabuli. Spolu s tím, jak bude vyučující pojmy psát, je bude rovnou třídit. Vyučující bude s žáky o tématu stres diskutovat a z diskuse plynule přejde do další fáze výuky, která je věnována výkladu.

### Expozice

Celá expoziční část hodiny je věnována výkladu učitele. Předpokládaný výklad přesně koresponduje s tématy v teoretické přípravě i s jejich pořadím. Vyučující tedy nejprve seznámí s žáky s tím, co je to stres a co označujeme jako stresor. Dále uvede některé příklady typických stresorů a projevů stresu. Další část výkladu je zaměřena na dělení stresu na jeho různé typy. Následně vyučující vysvětlí žákům obecný průběh stresové reakce, různé způsoby zvládání stresových situací včetně tzv. obranných mechanismů a důsledky, které může mít působení stresu na člověka. V závěru vyučující připomene význam a možné způsoby prevence stresu.

### Fixace

Fixace učiva proběhne prostřednictvím *pracovního listu č. 9*. Žáci ho nejprve samostatně vyplní a následně hromadně s vyučujícím zkontrolují. Případné nejasnosti vyučující bezprostředně poté dovysvětlí.

## **Aplikace**

V rámci aplikace proběhne *aktivita č. 1* nazvaná *Co nás stresuje?*. V první fázi této aktivity žáci pracují individuálně, každý se svým vlastním listem. Žáci se zamýšlí a zaznamenávají si poznámky pro druhou fázi aktivity. Ta má podobu rozhovoru, případně diskuse a probíhá v malých skupinách.



## PRACOVNÍ LIST Č. 9 – STRES

### 1. Doplň na vynechaná místa v textu vhodná slova.

\_\_\_\_\_ je označení pro reakce, kterými se organismus adaptuje na \_\_\_\_\_ nebo vnitřní změny. Změny představují pro člověka \_\_\_\_\_, která může vyžadovat mobilizaci \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ či intelektuálních sil. Vnímání stresu je \_\_\_\_\_ a je dáno především dvěma okolnostmi: velikostí zátěže a odolností organismu. Okolnosti, které stres vyvolávají, označujeme jako \_\_\_\_\_.

### 2. Napiš označení tří oblastí, ve kterých se může stres projevat.

\_\_\_\_\_

### 3. Spoj jednotlivé typy stresu s jejich charakteristikami.

Akutní stres	stres z nadcházející situace (negativní očekávání)
Chronický stres	„pozitivní“ stres (těšení, radostné očekávání)
Anticipační stres	krátkodobý, intenzivní stres
Distres	dlouhodobý, silný stres
Eustres	„negativní“ stres (nepříjemně pociťovaný)

### 4. Seřaď fáze obecného adaptačního syndromu tak, jak jdou za sebou. Přiřaď k nim čísla podle jejich pořadí.

\_\_\_\_\_ fáze odolávání (rezistence)      \_\_\_\_\_ fáze varovná (poplachová)      \_\_\_\_\_ fáze vyčerpání

### 5. Vlastními slovy stručně vysvětli, v čem spočívají psychosomatická onemocnění.

\_\_\_\_\_



## PRACOVNÍ LIST Č. 9 – STRES – ŘEŠENÍ

### 1. Doplň na vynechaná místa v textu vhodná slova.

**Stres** je označení pro reakce, kterými se organismus adaptuje na **vnější** nebo vnitřní změny. Změny představují pro člověka **zátěž**, která může vyžadovat mobilizaci **fyzických, emocionálních** či intelektuálních sil. Vnímání stresu je **individuální** a je dáno především dvěma okolnostmi: velikostí zátěže a odolností organismu. Okolnosti, které stres vyvolávají, označujeme jako **stresory**.

### 2. Napiš označení tří oblastí, ve kterých se může stres projevovat.

Fyziologická                      Emocionální                      Behaviorální

### 3. Spoj jednotlivé typy stresu s jejich charakteristikami.

Akutní stres	<del>—————</del>	stres z nadcházející situace (negativní očekávání)
Chronický stres	<del>—————</del>	„pozitivní“ stres (těšení, radostné očekávání)
Anticipační stres	<del>—————</del>	krátkodobý, intenzivní stres
Distres	<del>—————</del>	dlouhodobý, silný stres
Eustres	<del>—————</del>	„negativní“ stres (nepříjemně pociťovaný)

### 4. Seřaď fáze obecného adaptačního syndromu tak, jak jdou za sebou. Připiš k nim čísla podle jejich pořadí.

2. fáze odolávání (rezistence)                      1. fáze varovná (poplachová)                      3. fáze vyčerpání

### 5. Vlastními slovy stručně vysvětli, v čem spočívají psychosomatická onemocnění.

Např.: vznikají v důsledku zatížení psychiky, ale projevují se tělesnými příznaky.



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Co nás stresuje?

Aktivita má dvě fáze. Nejprve žáci pracují samostatně. Vyučující jim rozdá předem vytištěné listy připravené níže a vysvětlí jim, co s nimi mají dělat. Pro snazší orientaci žáků v listu jsou v jeho horní části instrukce k vyplnění znovu stručně uvedeny. Úkolem žáků je k obrázku panáčka dopsat: do červených obláčků – co může člověka v jejich věku stresovat; k modrým šipkám směřujícím od panáčka – jak se může tento stres projevovat; k zeleným šipkám směrem k panáčkově – jak by se dalo člověku v daných situacích pomoci, co pro něj mohou udělat ostatní.

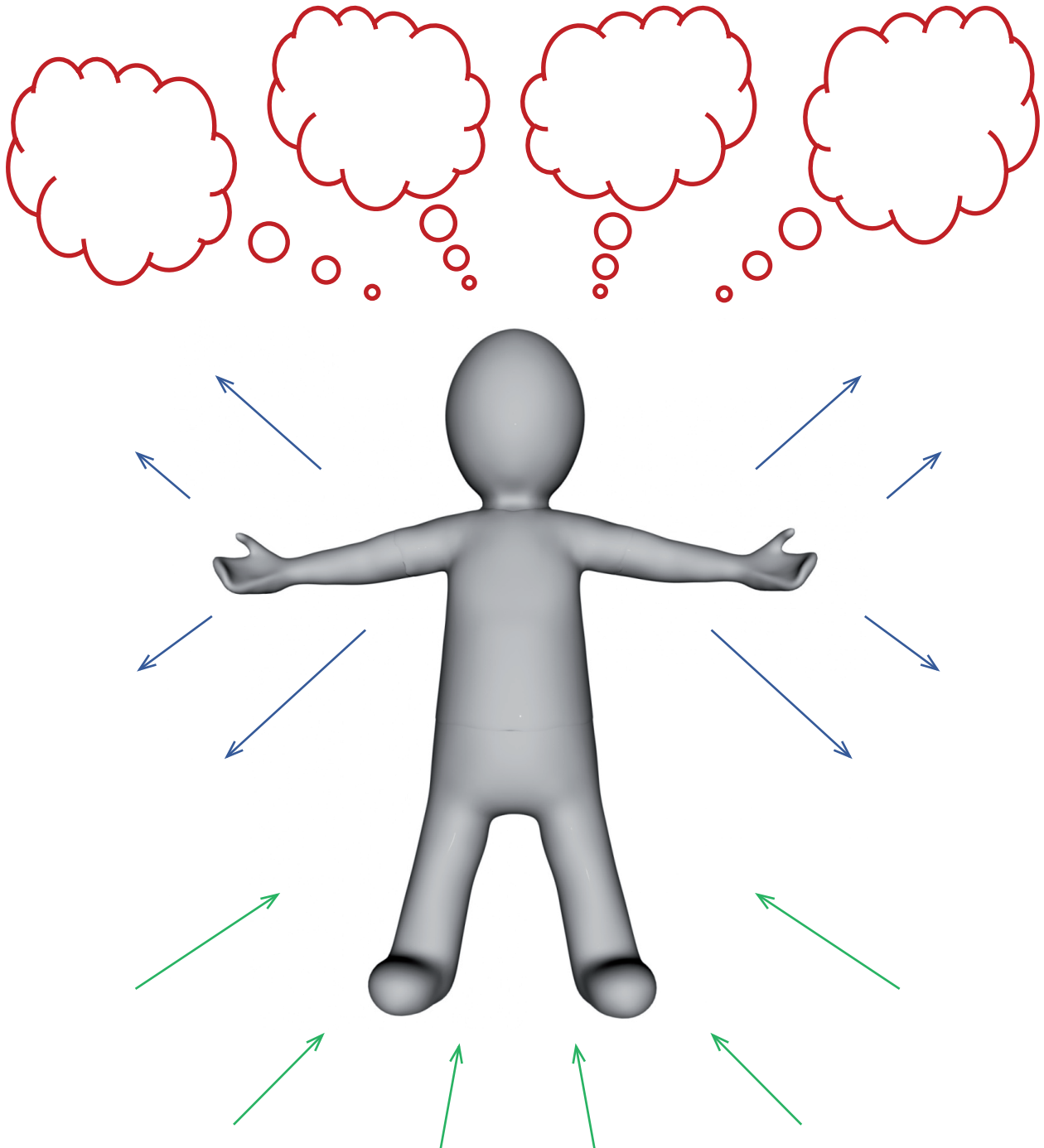
Po určité době (tak aby žáci měli dost času přemýšlet, ale také aby neseseděli nad listem nečinně) žáci vytvoří skupiny po 4 a povídají si o tom, jaké stresory, projevy stresu a způsoby pomoci stresovanému jedinci vymysleli. Mohou také diskutovat o vhodnosti různých způsobů pomoci, mohou si navzájem různé možnosti pomoci doporučit atd.

## Co nás stresuje?

Do obláčků napiš, co tebe nebo člověka ve tvém věku může stresovat. K modrým šipkám směřujícím od panáčka napiš, jak se tento stres může projevovat. K zeleným šipkám směřujícím k panáčkovi napiš, jak by se mu dalo pomoci, co pro něj mohou udělat druzí.

Zdroj obrázku panáčka z listu pro žáky níže:

Siedleck © 2007–2021 (<https://www.publicdomainpictures.net/cs/view-image.php?image=132109&picture=grey-panacek>)



**10.** vyučovací  
hodina

# PSYCHOSOCIÁLNÍ POMOC A OBČANSKÉ SDÍLENÍ V DOBĚ MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍ

**Klíčová slova:** mimořádné události, psychosociální pomoc, občanské sdílení, Psychosociální intervenční tým ČR, trauma, strach, panika, emoční paralýza, raptus, dav, davová panika



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Mimořádné události se dějí a může se s nimi setkat kdykoli kdokoli z nás, proto je dobré znát alespoň základy poskytování psychosociální pomoci a občanského sdílení. Nejprve je však nutné vysvětlit hlavní pojmy.

**Psychosociální krizovou pomocí** rozumíme nejrůznější postupy, které jsou prováděny ihned po mimořádné události. Jejich cílem je poskytnout účastníkům zátěžové situace **laickou a odbornou pomoc a občanské sdílení**, což má vést k naplnění všech jejich potřeb (fyzických, psychických, emocionálních, duchovních, sociálních atd.). **Občanské sdílení** je nezištná pomoc jednoho člověka jinému. Jde kupříkladu o poskytnutí podpory, povzbuzení, empatické naslouchání, vytvoření prostředí pro sdílení zážitků, emocí či obav, materiální pomoc apod. (Základní pojmy, 2012).

**Laická pomoc** spočívá zejména v komunikaci a může ji poskytnout kdokoli, kdo je toho schopen. Pro poskytování **odborné psychosociální krizové intervence** jsou speciálně vyškolení členové různých složek integrovaného záchranného systému a také odborníci z neziskových organizací, kteří svou činností pokrývají celé území České republiky a jsou sdruženi do tzv. **Psychosociálního intervenčního týmu ČR**. Na psychosociální krizové pomoci se mohou podílet také humanitární a jiné organizace (typicky např. České sdružení obětí dopravních nehod a Český červený kříž) (Petříková, 2008).

Krizová intervence začíná bezprostředně po mimořádné události, kvůli níž je potřebná, a následně je prováděna ještě po určitou dobu po této události. Nezbytná doba se odvíjí od charakteru mimořádné události, odolnosti konkrétního člověka a způsobu, jakým danou událost zvládá. Do následné péče se již zapojují další odborníci, jako např. psychologové, psychoterapeuti a psychiatři. Zvláště potřebná bývá pomoc po traumatizaci člověka. **Traumatem** v tomto případě rozumíme stav, který nastal v důsledku ohrožení zdraví či života dané osoby nebo osoby jí blízké, příp. úmrtí blízké osoby (Základní pojmy, 2012).

## Strach

Strach je přirozenou vlastností člověka. Pociťuje ho každý zdravý člověk, neznají ho jen někteří mentálně narušení lidé, kteří v důsledku toho neznají hranice a mohou být nebezpeční sobě i druhým. Může být způsoben ledasčím, ale ozývá se v nás od narození a není možné se mu vyhnout. Důležité je naučit se ho zvládat, nenechat se jím ovládnout a zachovat si v případě potřeby tzv. chladnou hlavu, což znamená schopnost přemýšlet a jednat racionálně (Mikulka, 2005).

Strach má blízko ke stresu, kterému se věnuje vyučovací hodina č. 9. Mobilizuje v člověku fyzické síly, ale zhoršuje kognitivní funkce. To se jeví jako jeho největší riziko v případě mimořádných událostí. Člověk má kvůli němu zhoršenou schopnost orientace, přemýšlení, efektivního jednání, komunikace atd. Nadměrný strach může vyvolat paniku (Mikulka, 2005).



## Panika

Panika je situace, kdy lidé pod vlivem silných emocí přestávají respektovat společenské normy, neuvažují racionálně, ale jednají na základě svých pudů a instinktů. Panika může mít dvě základní podoby. Buď se jedná o tzv. **emoční paralýzu**, kdy člověk strne, je naprosto ochromen strachem, apatický a neschopný jakékoli činnosti, nebo nastává tzv. **raptus**, což lze charakterizovat jako panickou zuřivost či běsnění. Raptus si můžeme představit například jako nekoordinované pohyby, eventuálně zběsilý útěk jakýmkoli směrem (Mikulka, 2005).

Při propuknutí paniky se často ze skupiny lidí stává **dav** a pak hovoříme o **davové panice**. Dav je nebezpečný především určitým odosobněním lidí, kteří se v něm ocitnou. Tito lidé zpravidla jednají iracionálně, omlouvají své jednání jednáním druhých (např. neposkytnou první pomoc, protože to přece mohl udělat kdokoli jiný), přebírají emoce druhých. Pokud dav cítí silné ohrožení a propukne davová panika, lidé opět jednají na základě svých instinktů a tím dochází k velkému ohrožení některých jedinců. Nezřídka se stává, že vyděšený dav mnoha lidí, kteří se snaží zachránit sami sebe, ušlape některé osoby (Mikulka, 2005).

## Cíle psychosociální pomoci

Prvním cílem psychosociální pomoci je dosáhnout toho, aby člověk, kterému pomáháme, dokázal **zvládat** sám sebe, své pocity, myšlenky a svůj vlastní život se vším, co přináší. Druhým cílem je, aby se daný člověk **vypořádal** s minulostí a se situacemi, které v minulosti prožil. Třetím cílem je, aby se tento člověk opět **začlenil** do společnosti, tzv. se vrátil zpět do života. A posledním cílem je pomoci mu opět začít **směřovat** do budoucnosti, plánovat ji, snít a budovat ji (Petříková, 2008).

## Poskytování laické psychosociální pomoci

Hlavní zásadou laické psychosociální pomoci je: „Být tu pro potřebného!“ Nejde o to, dostat z něj co nejvíce informací, poskytnout mu neodborné psychologické poradenství ani hrát si na odborníka. Důležité je naslouchat, povzbuzovat, pomáhat. První oblastí pomoci je tedy **vhodná komunikace**. Příhodné je být při rozhovoru klidný, chápavý, nenátlakový a nebát se ticha. Dobré je mluvit méně než ten, komu pomáháme, a pokud on nechce mluvit vůbec, můžeme s ním zůstat a mlčet. Při komunikaci musíme brát v úvahu různé charakteristiky člověka, jako jsou věk, pohlaví, společenské postavení, osobnost nebo vyznání. Mnoho se o druhém můžeme dozvědět také z jeho neverbálních projevů (postojů, pohybů, pohledů, výrazů v obličeji) nebo projevů chování (Baštecká, 2019). Více o vhodné komunikaci se dozvíte na následující straně, kde je uveden přehled různých doporučení.

Před započítím poskytování základní psychosociální pomoci je vhodné se **seznámit se situací** či mimořádnou událostí, která proběhla nebo stále ještě probíhá. Důležitost tohoto kroku spočívá v **ochraně našeho vlastního zdraví** a také v tom, abychom byli schopni podat zasaženým osobám **relevantní informace** (např. o možnostech lékařské péče, občerstvení, náhradního ubytování apod.) a poskytnout adekvátní pomoc (Baštecká, 2019).

Obecně se uvádí tři základní pravidla poskytování psychosociální první pomoci, která zní: „**Pozoruj, poslouvej, propojuj!**“ O poslouchání již byla řeč, takže jen stručně shrneme, že poslouchání spočívá v naslouchání zasaženému člověku a také poslouchání důležitých informací a instrukcí. Pozorování zahrnuje orientaci v situaci a neustálou obezřetnost vůči změnám a dění okolo nás. Jeho cílem je především ochrana našeho vlastního zdraví a zdraví osob, jimž pomáháme. Je nutné zhodnotit, zda někdo potřebuje poskytnutí zdravotnické první pomoci, psychosociální pomoci, nebo naši pomoc aktuálně nepotřebuje. Propojování pak má za cíl informovat osoby a pomoci jim dostat se k tomu, co potřebují, ať už to jsou např. příbuzní, zdravotníci, psycholog, nebo občerstvení (Baštecká, 2019).

*Přehled doporučení vhodné komunikace*

CO ŘÍKAT A DĚLAT: ✓	CO NEŘÍKAT A NEDĚLAT: ✗
<ul style="list-style-type: none"><li>• Snažte se pro rozhovor najít klidné místo a co nejvíce omezit vnější rušivé vlivy.</li><li>• Respektujte soukromí osob a zachovávejte o jejich sděleních mlčenlivost, pokud to odpovídá situaci.</li><li>• Budte osobě nablízku, ale zároveň udržujte vhodnou vzdálenost v závislosti na jejím věku, pohlaví a kultuře.</li><li>• Dejte najevo, že posloucháte, například přikývněte nebo přitakejte „hmmmm...“.</li><li>• Budte trpěliví a klidní.</li><li>• Poskytněte věcné informace, <b>pokud</b> je máte. Říkejte pravdu o tom, co víte a co nevíte. „Nevím, ale vynasnažím se to zjistit.“</li><li>• Informujte srozumitelným způsobem – mluvte jednoduše.</li><li>• Uznejte pocity lidí, jejich ztráty nebo důležité události, o kterých vyprávějí, jako je ztráta domova nebo smrt milované osoby. „Moc mě to mrzí. Je mi moc líto, co se vám stalo.“</li><li>• Uznejte síly lidí a oceňte, jak si byli schopni pomoci.</li><li>• Připusťte ticho.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nenuťte lidi, aby vyprávěli.</li><li>• Nepřerušujte vyprávění a nespěchejte (například se nedívejte během rozhovoru na hodinky a nemluvte moc rychle).</li><li>• Nedotýkejte se lidí, pokud si nejste jisti, že je vhodné to udělat.</li><li>• Nehodnoťte lidi za to, co udělali, či neudělali, nebo za to, jak se cítí. Neříkejte „Takhle byste se cítit neměl/a.“ Nebo „Měl/a byste se radovat, že jste přežil/a.“</li><li>• Nedomyšlejte si a neupravujte věci, které nevíte.</li><li>• Nepoužívejte příliš odborné pojmy.</li><li>• Nevyprávějte lidem příběhy jiných.</li><li>• Nemluvte o svých vlastních těžkostech.</li><li>• Nedávejte plané sliby a falešnou útěchu.</li><li>• Neuvažujte a nejednejte tak, jako byste všechny problémy druhých měli řešit vy.</li><li>• Neberte lidem jejich síly a dojem, že se o sebe dokážou postarat sami.</li><li>• Nemluvte o lidech negativně (například o nich neříkejte, že jsou „blázní“ či že jsou „šílení“).</li></ul>

Zdroj: (Baštecká, 2019, s. 17)



Doplňující informace k tématu poskytování psychosociální pomoci lze nalézt v příručce dostupné pod odkazem:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44615/9788090650992-cze.pdf?ua=1>



## NÁVRH 10. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 minut

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
<b>Motivace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Motivační video: <i>Ty to zvládneš – setkání s realitou</i> (1:17)</li> </ul>	Projekce, dynamická, vysvětlování, diskuse	Hromadná	4 min
<b>Expozice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pracovní list č. 10</li> <li>Uvedení do problematiky a vysvětlení hlavních pojmů</li> <li>Strach</li> <li>Panika</li> <li>Cíle psychosociální pomoci</li> <li>Poskytování laické psychosociální pomoci</li> </ul>	Výklad, práce s pracovním listem	Hromadná, samostatná	23 min
<b>Fixace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontrola pracovního listu č. 10</li> </ul>	Práce s pracovním listem, rozhovor	Hromadná	8 min
<b>Aplikace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1: Uklidni se!</li> </ul>	Aktivizační metoda, diskuse	Hromadná	10 min

### Motivace

V úvodu hodiny přehraje vyučující žákům video s názvem: „Ty to zvládneš – setkání s realitou“, které je sice zaměřeno na dopravní nehody, ale mělo by žákům ilustrovat, že mimořádné události jsou obecně velmi psychicky náročné. Vyučující smysl videa vhodně vysvětlí, tak aby byl všem žákům zřejmý. Tím budou žáci uvedeni do problematiky, které se tato vyučovací hodina věnuje. Vyučující také může s žáky rozvést krátkou diskusi.



**Doplňující odkaz na motivační video „Ty to zvládneš – setkání s realitou“ zmíněné výše (video – 1:17):**

[https://www.youtube.com/watch?v=lYoEZLDBQOw&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=lYoEZLDBQOw&feature=emb_title)

### Expozice

Na začátku expozice vyučující rozdá žákům pracovní listy č. 10 a požádá je, aby si je v rychlosti prošli, aby věděli, k jakým tématům se vztahují jednotlivé úkoly. Poté vyučující zahájí výklad, během kterého žáci samostatně vyplňují pracovní listy. Výklad vyučujícího postupuje podle pořadí témat v teoretické přípravě a tím pádem žáci vyplňují úkoly v pracovních listech rovněž popořadě. Nejprve jsou žáci uvedeni do tématu a seznámeni se základními pojmy psychosociální pomoci a občanského sdílení. Následně jim vyučující vysvětlí, co je to strach a panika, jaké jsou cíle psychosociální pomoci a jak je vhodné postupovat při poskytování laické psychosociální pomoci. Po ukončení učitelova výkladu dostanou žáci k dispozici určitý čas, aby si zkontrolovali, respektive doplnili, co nestihli vyplnit v pracovních listech.

### **Fixace**

Fixační část hodiny je věnována kontrole pracovních listů, které žáci vyplnili v průběhu výkladu vyučujícího v předchozí fázi hodiny. Fixace také poskytuje prostor pro zopakování problematiky a dovysvětlení nejasností.

### **Aplikace**

V rámci aplikace proběhne aktivita č. 1 nazvaná *Uklidni se!*. Tato aktivita vychází z metod dramatické výchovy a využívá improvizaci a dramatizaci. Žáci si díky ní vyzkouší uklidnit člověka, který prožil nějakou mimořádnou událost. Jde o jakýsi improvizovaný nácvik modelových situací, který bude doplněn diskusí.



## PRACOVNÍ LIST Č. 10 – PSYCHOSOCIÁLNÍ POMOC A OBČANSKÉ SDÍLENÍ V DOBĚ MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍ

### 1. Doplň na vynechaná místa v textu vhodná slova.

Psychosociální krizovou \_\_\_\_\_ rozumíme nejrůznější postupy, které jsou prováděny ihned po \_\_\_\_\_ události. Jejich cílem je poskytnout účastníkům zátěžové situace \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ pomoc a \_\_\_\_\_ sdílení, což má vést k naplnění všech jejich \_\_\_\_\_ (fyzických, psychických, emocionálních, duchovních, sociálních atd.).

### 2. Spoj pojmy s jejich charakteristikami.

Strach	stav, kdy vlivem silných emocí jednáme dle svých instinktů
Panika	negativní stav vzniklý v důsledku ohrožení zdraví či života
Trauma	přírozený stav obav typický pro všechny zdravé jedince

### 3. Stručně napiš 4 cíle psychosociální pomoci.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 4. Označ veselým smajlíkem vhodné způsoby psychosociální pomoci a smutným smajlíkem ty, které jsou nevhodné.

Dobré je lidem naslouchat a snažit se jim porozumět.

Při rozhovoru je důležité, aby stále někdo mluvil a nebylo ticho.

Je vhodné přimět člověka, aby se ze všeho vypovídal, vše nám sdělil.

Je dobré používat hodně termínů, aby bylo zřejmé, že jsme vzdělání.

Pro uklidnění sdílíme s člověkem své vlastní či cizí zkušenosti a příběhy.

Poskytujeme lidem adekvátní informace, a pokud je nemáme, snažíme se je zjistit.



## PRACOVNÍ LIST Č. 10 – PSYCHOSOCIÁLNÍ POMOC A OBČANSKÉ SDÍLENÍ V DOBĚ MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍ – ŘEŠENÍ

### 1. Doplň na vynechaná místa v textu vhodná slova.

Psychosociální krizovou **pomocí** rozumíme nejrozličnější postupy, které jsou prováděny ihned po **mimořádné** události. Jejich cílem je poskytnout účastníkům zátěžové situace **laickou** a **odbornou** pomoc a **občanské** sdílení, což má vést k naplnění všech jejich **potřeb** (fyzických, psychických, emocionálních, duchovních, sociálních atd.).

### 2. Spoj pojmy s jejich charakteristikami.

Strach	stav, kdy vlivem silných emocí jednáme dle svých instinktů
Panika	negativní stav vzniklý v důsledku ohrožení zdraví či života
Trauma	přirozený stav obav typický pro všechny zdravé jedince

### 3. Stručně napiš 4 cíle psychosociální pomoci.

zvládat sám sebe a svůj život	vypořádat se s minulostí
začlenit se do společnosti	směřovat do budoucnosti

### 4. Označ veselým smajlíkem vhodné způsoby psychosociální pomoci a smutným smajlíkem ty, které jsou nevhodné.

Dobré je lidem naslouchat a snažit se jim porozumět. 😊

Při rozhovoru je důležité, aby stále někdo mluvil a nebylo ticho. 😞

Je vhodné přimět člověka, aby se ze všeho vypovídal, vše nám sdělil. 😞

Je dobré používat hodně termínů, aby bylo zřejmé, že jsme vzdělaní. 😞

Pro uklidnění sdílíme s člověkem své vlastní či cizí zkušenosti a příběhy. 😞

Poskytujeme lidem adekvátní informace, a pokud je nemáme, snažíme se je zjistit. 😊



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Uklidni se!

Aktivita probíhá hromadně. Všichni žáci se posadí do kruhu, jeden dobrovolník si vytáhne kartičku se zadáním (kartičky vyučující předem připraví vytisknutím a rozstříháním tabulky níže). Úkolem dobrovolníka je pokusit se vžít do situace a ztvárnit stav, který by mohl nastat, pokud by byl účastníkem situace, kterou si přečetl v zadání. Dobrovolník se postaví do středu kruhu a začne s improvizací. Kdokoli z ostatních žáků může vstát a jít k němu a pokusit se mu pomoci. Pomáhat může jít klidně několik žáků současně nebo se mohou přidávat postupně. Žáci si také mohou vymyslet, za koho budou v situaci vystupovat (např. záchranář, lékař, hasič, dobrovolník atd.). Po chvíli scénku přerušíme a společně se všemi žáky prodiskutujeme. Pak pokračujeme dalším dobrovolníkem.

Tabulka pro přípravu kartiček

POŽÁR	POVODEŇ
LAVINA	DOPRAVNÍ NEHODA
ZEMĚTŘESENÍ	TERORISMUS

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

---

- Alkohol pod kontrolou [online] © 2021. Klinika adiktologie 1. LF UK [cit. 9. 3. 2021]. Dostupné z <https://www.alkoholpodkontrolou.cz/>
- BAŠTECKÁ, Bohumila (ed.), 2019. *Psychological first aid: Guide for field workers: Psychická první pomoc: Průvodce pro terénní pracovníky*. Praha: Světová zdravotnická organizace – Univerzita Karlova. ISBN 978-80-906509-2. Dostupné také z <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44615/9788090650992-cze.pdf?ua=1>
- BESIP: Návykové látky (výukový spot) [online], 2014. YouTube.cz. [cit. 3. 5. 2021]. Dostupné z <https://youtu.be/6oPtejnDJyg>
- Bezpečí pro dívky a ženy [online], 2021. Záchranný kruh. [cit. 3. 5. 2021]. Dostupné z <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/kriminalita-rizikove-chovani/domaci-nasili/bezpeci-pro-divky-a-zeny.html>
- Bílý kruh bezpečí [online] © 2009-2021, Bílý kruh bezpečí, z.s [cit. 3. 5. 2021] Dostupné z [www.bkh.cz](http://www.bkh.cz)
- BLINKA, Lukas, 2015. *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-247-5311-9.
- Co je to šikana?, nedatováno. [online]. Kladno: AISIS [cit. 2021-01-27]. Dostupné z <http://www.minimalizacesikany.cz/chci-se-dozvedet/informace-o-sikane/192-co-je-to-sikana>
- Co je záškoláctví [online], 2021. Pražské centrum primární péče. [cit. 9. 3. 2021]. Dostupné z <http://www.prevence-praha.cz/index.php/zaskolactvi.html>
- Co už je závislost [online], 2019. Alkohol pod kontrolou. [cit. 28. 4. 2021]. Dostupné z <https://www.alkoholpodkontrolou.cz/co-uz-je-zavislost/>
- České děti už nepatří mezi největší konzumenty tabáku a marihuany [online], 2021. Zdravá generace?! [cit. 2. 5. 2021]. Dostupné z <https://zdravagenerace.cz/reporty/koureni/>
- DACÍK, Tomáš, 1999. *Sekty a jejich nebezpečí*. Brno: CERM. ISBN 80-7204-125-8.
- Definition and typology of violence [online], 2021. Violence prevention Alliance. [cit. 3. 5. 2021]. Dostupné z <https://www.who.int/groups/violence-prevention-alliance/approach>
- Dětské krizové centrum [online], © 2021 [cit. 13. 4. 2021]. Dostupné z [www.ditekrize.cz](http://www.ditekrize.cz)
- Drogy – poznej svého nepřítele [online], 2012. NZIP.CZ. [cit. 28. 4. 2021]. Dostupné z <https://www.nzip.cz/doc/drogy-poznej-sveho-nepriatele-2012.pdf>
- E-bezpečí: Národní projekt prevence rizikového chování v online prostředí [online], © 2008–2020. Olomouc: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci [cit. 2021-01-30]. ISSN 2571-1679. Dostupné z <https://www.e-bezpeci.cz>
- Fotbal Cigareta Kouř: Vektorová grafika zdarma na Pixabay, 2020. In: *Pixabay: Úžasné obrázky zdarma* [online]. [cit. 2021-01-30]. Dostupné z <https://pixabay.com/cs/vectors/člověk-cigareta-kouř-kuřák-kouření-5665527/>
- Fotbal Míč Pole: Vektorová grafika zdarma na Pixabay, 2020. In: *Pixabay: Úžasné obrázky zdarma* [online]. [cit. 2021-01-30]. Dostupné z <https://pixabay.com/cs/vectors/fotbal-míč-pole-cílem-zápas-4288135/>
- Gambling nebo patologické (problémové) hráčství [online], 2021. Prev-centrum. [cit. 28. 4. 2021]. Dostupné z <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/gambling-nebo-patologicke-problemove-hracstvi/>
- GANERI, Anita, 2001. *Drogy – od extáze k agonii*. Praha: Amulet. ISBN 80-86299-70-8.
- Hasičský záchranný sbor České republiky (2004). *Podklady a učebnice*. [online]. Praha: HZS ČR. [cit. 2023-11-05]. Dostupné z <https://www.hzscr.cz/clanek/podklady-a-ucebnice.aspx>
- HOLCNER, Tomáš, © 2020. *Posttraumatická stresová porucha – PTSD a její léčba*. Psycholog Praha [online]. Praha: Tomáš Holcner [cit. 2021-02-08]. Dostupné z <https://psycholog-holcner.cz/posttraumaticka-stresova-porucha/>
- HOLEČEK, Václav, 2014. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.
- Internetem bezpečně [online], © 2018. Karlovy Vary: INTERNETEM BEZPEČNĚ [cit. 2021-01-30]. ISSN 2571-3736. Dostupné z <https://www.internetembezpecne.cz/>
- Jak na Internet [online], © 2021. Praha: CZ.NIC, z. s. p. o. [cit. 2021-01-30]. Dostupné z <https://www.jaknainternet.cz/>
- Jak předcházet užívání drog [online], 2021. NZIP.CZ. [cit. 29. 4. 2021]. Dostupné z <https://www.nzip.cz/clanek/249-jak-predchazet-uzivani-drog>



- JELEČKOVÁ, Monika, 2011. *Volný čas dětí*. České Budějovice. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity.
- KACHLÍK, Petr, 2011. *Škola a zdraví: Mapování drogové scény, aktivit a úrovně protidrogové prevence na Masarykově univerzitě*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5724-1.
- KAPOUNKOVÁ, Kateřina a Zdeněk POSPÍŠIL, © 2013. *Stres. Obecná patofyziologie* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [cit. 2021-02-05]. Dostupné z <https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/patofyziologie/literatura.html>
- Když je práce drogou. Workoholici si neuvědomují, že se říjí střemhlav do pekla [online], 2019. *Deník.cz*. [cit. 22. 3. 2021]. Dostupné z [https://www.denik.cz/zdravi/kondice\\_proc-milenialove-kolabuji.html](https://www.denik.cz/zdravi/kondice_proc-milenialove-kolabuji.html)
- KOLÁŘ, Michal, 2011. *Nová cesta k léčbě šikany*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-871-5.
- KOŤA, Jaroslav, Dobromila TRPIŠOVSKÁ a Marie VACÍNOVÁ, 2013. *Sociální psychologie: vybrané kapitoly*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. ISBN 978-80-262-0176-2.
- KUČERA, Tomáš, 2013. *Elektronické cigarety – e-liquidy* [online], Státní zdravotní ústav. [cit. 28. 4. 2021]. Dostupné z <https://docplayer.cz/12539933-Elektronicke-cigarety-e-liquidy-konzultacni-den-szu-21-11-2013.html>
- Kurátor pro děti a mládež: Záškoláctví. youtube [online], 2020. [cit. 10. 3. 2021]. Dostupné z [https://youtu.be/B\\_KjN9w1vVI](https://youtu.be/B_KjN9w1vVI)
- Kyberšikana – A co bys udělal ty? youtube.com [online], 2015. [cit. 2021-1-30]. Dostupné z [https://www.youtube.com/watch?v=s\\_5g2fvsjVs](https://www.youtube.com/watch?v=s_5g2fvsjVs)
- KYRIACOU, Chris, 2005. *Řešení výchovných problémů ve škole*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-945-3.
- Linka bezpečí [online] © 1994–2021. [cit. 3. 5. 2021]. Dostupné z <https://www.linkabezpeci.cz/>
- LÍZALOVÁ, Vanda a Jitka REISSMANNOVÁ. *Být připraven, znamená přežít! Metodický materiál k výuce ochrany člověka za mimořádných událostí pro 2. stupeň základních škol – první pomoc v OČMU*. 1., elektronické vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2022. ISBN 978-80-280-0174-2.
- MAJDIČOVÁ, Petra, 2009. *Problematika stresu u vysokoškoláků na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích*. České Budějovice. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- MARTÍNEK, Zdeněk, 2009. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Praha: Grada. ISBN 987-80-247-2310-5.
- MERTO VÁ, Markéta, 2019. *Přechod z prvního na druhý stupeň na konkrétní brněnské základní škole*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, katedra psychologie. Vedoucí práce Mgr. et Mgr. Jan Mareš, Ph.D.
- MIKULKA, Bohdan, Štěpán MIKULKA a Miroslav PIŇOS, 2005. *Výchova a prevence v oblasti požární ochrany: příručka pro učitele středních škol*. Praha: Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR. ISBN 80-86640-35-3.
- Minimalizace šikany [online], © 2021. Kladno: AISIS [cit. 2021-1-28]. Dostupné z <http://www.minimalizacesikany.cz/>
- Ministerstvo zdravotnictví vydalo varování před e-cigaretami [online], 2019. *Vitalia.cz*. [cit. 29. 4. 2021]. Dostupné z <https://www.vitalia.cz/clanky/ministerstvo-zdravotnictvi-vydalo-varovani-pred-e-cigaretami/>
- Modrá linka [online], © 2021, Modrá linka, z.s., Brno. [cit. 2021-2-12]. Dostupné z [www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz)
- Národní zdravotnický informační portál (NZIP). Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2020 [cit. 23. 8. 2020]. ISSN 2695-0340. Dostupné z <https://www.nzip.cz/>
- Následky závislosti [online], 2021. Substituční léčba. [cit. 28. 4. 2021]. Dostupné z <https://www.substitutni-lecba.cz/nasledky-zavislosti>
- Návykové látky (drogy) [online], 2021. NZIP.CZ. [cit. 28. 4. 2021]. Dostupné z <https://www.nzip.cz/clanek/323-navykovye-latky-drogy>
- Nelátkové závislosti: co to je? [online], 2021. Národní zdravotnický informační portál. [cit. 22. 3. 2021]. Dostupné z <https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkove-zavislosti-zakladni-informace>
- NEŠPOR, Karel, 2011. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 4. vydání. ISBN 987-80-7367-908-8.
- Netolismus: vše o online závislostech [online], © 2015. Olomouc: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci [cit. 2021-01-31]. Dostupné z <https://www.netolismus.cz/>
- Netolismus – závislost na internetu a sociálních sítích [online], 2019. *Webrangers*. [cit. 22. 3. 2021]. Dostupné z <https://www.webrangers.cz/zavislost-na-socialnich-sitich/>
- NOVÁKOVÁ, Milena a Alena PETRIŠČOVÁ. *Záškoláctví* [online], 2021. Šance dětem. [cit. 9. 3. 2021]. Dostupné z <https://www.sancedetem.cz/zaskolactvi#co-je-zaskolactvi>

- Odmítnutí a jejich způsoby [online], 2021. Státní zdravotní ústav. [cit. 29. 4. 2021]. Dostupné z [https://archiv.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/soutez\\_den\\_beztabaku2017/Priloha\\_c1\\_jednotlive\\_zpusoby\\_odmitnuti.pdf](https://archiv.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/soutez_den_beztabaku2017/Priloha_c1_jednotlive_zpusoby_odmitnuti.pdf)
- PAPEŽOVÁ, Zdeňka. *Prevence – odmítnutí* [online], 2017. Policie České republiky. [cit. 29. 4. 2021]. Dostupné z <https://www.policie.cz/clanek/prevence-odmitnuti.aspx>
- PETRÍKOVÁ, Veronika, 2008. *Možnosti a meze psychosociální pomoci při mimořádných událostech*. České Budějovice. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Podezření na požití omamných látek ze strany žáka na půdě školy [online], 2021. Škola jako úřad. [cit. 29. 4. 2021]. Dostupné z <http://swissconsulting.cz/files/SjU/6.-Podezreni-na-poziti-omamnych-latek-ze-strany-zaka-na-pude-skoly-.pdf>
- Podklad k výuce: Podklady k výuce témat ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí v základních školách, 2012. In: *Hasičský záchranný sbor České republiky* [online]. Praha: Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR [cit. 2020-12-27]. Dostupné z <https://www.hzscr.cz/clanek/podklady-a-ucebnice.aspx>
- Pojmy [online], 2009. *Výchova ke zdraví*. [cit. 29. 4. 2021]. Dostupné z <https://www.vychovakezdravi.com/clanky/pojmy.html>
- Policie ČR [online], © 2021. [cit. 13. 5. 2021]. Dostupné z <https://www.policie.cz/>
- Pomoc v krizi [online], 2021. Modrá linka. [cit. 3. 5. 2021]. Dostupné z <https://www.modralinka.cz/>
- Pražské centrum primární prevence [online], 2021. Hlavní město Praha [cit. 2021-02-08]. Dostupné z <http://www.prevence-praha.cz/>
- PRESL, Jiří, 1995. *Drogová závislost*. Praha: Maxdorf. ISBN 80-85800-25X.
- Prev-centrum [online], © 2017 Prev-Centrum. [cit. 23. 3. 2021]. Dostupné z <https://www.prevcentrum.cz/>
- Prevence [online], 2021. Dětské krizové centrum. [cit. 3. 5. 2021]. Dostupné z <https://www.ditekrize.cz/prevence/>
- Psychologické dopady trestného činu [online], 2021. Policie České republiky. [cit. 3. 5. 2021]. Dostupné z <https://www.policie.cz/clanek/psychologicke-dopady-trestneho-cinu.aspx>
- Psychosomaticky podmíněné onemocnění, © 2021. *Psycholog Praha* [online]. Praha: Psychoterapeutické centrum Řipská [cit. 2021-02-08]. Dostupné z <https://psycholog-praha.cz/klasifikace-dusevnich-poruch/psychosomaticky-podminene-onemocneni>
- Rozdělení drog [online], 2021. Substituční léčba. [cit. 28. 4. 2021]. Dostupné z <https://www.substitutni-lecba.cz/rozdeleni-drog>
- Rozhodni se! aneb životním stylem ke zdraví [online], 2020. Rozhodni se pro zdraví. [cit. 18. 5. 2021]. Dostupné z [https://www.rozhodniseprozdراحی.cz/](https://www.rozhodniseprozdрави.cz/)
- RVP ZV: Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání s vyznačenými změnami, 2023. In: Národní pedagogický institut České republiky [online]. Praha: MŠMT ČR [cit. 2023-01-16]. Dostupné z [https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/07/RVP\\_ZV\\_2023\\_zmeny.pdf](https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/07/RVP_ZV_2023_zmeny.pdf)
- SLANÁ REISSMANNOVÁ, Jitka a Markéta MERTOVIÁ. *Být připraven, znamená přežít*. Praha: Ministerstvo vnitra-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2021. ISBN 978-80-7616-091-0
- SIEDLECKI, Piotr, © 2007–2021. Grey panáček. In: *Public Domain Pictures* [online]. [cit. 2021-02-23]. Dostupné z <https://www.publicdomainpictures.net/cs/view-image.php?image=132109&picture=grey-panacek>
- SCHNEEWEISSOVÁ, Barbora, © 2020. Nebezpečí na internetu. *Policie České republiky: KŘP Středočeského kraje* [online]. Praha: Policie ČR [cit. 2021-01-30]. Dostupné z <https://www.policie.cz/clanek/uzemni-odbor-praha-venkov-zapad-zpravodajstvi-nebezpeci-na-internetu.aspx>
- SMRŽ, Josef, 2018. *Kde je hranice zdravého vzteku aneb Kdy začíná být agresivita nebezpečná* [online]. Šance dětem. [cit. 3. 5. 2021]. Dostupné z <https://sancedetem.cz/kde-je-hranice-zdraveho-vzteku-aneb-kdy-zacina-byt-agresivita-nebezpecna>
- SOBOLOVÁ, Kateřina, 2019. Učitelka vysvětlila dětem nebezpečí šikany. Použila dvě jablka. *LIFEE* [online]. Praha: Extra Online Media [cit. 2021-01-29]. Dostupné z [https://www.lifee.cz/trendy/ucitelka-vysvetlila-detem-nebezpeci-sikany-pouzila-dve-jablka\\_88314.html](https://www.lifee.cz/trendy/ucitelka-vysvetlila-detem-nebezpeci-sikany-pouzila-dve-jablka_88314.html)
- Sociální dopady drogové závislosti [online], 2021. Substituční léčba. [cit. 28. 4. 2021]. Dostupné z <https://www.substitutni-lecba.cz/novinky/socialni-dopady-drogove-zavislosti-99>
- SPÁLENKOVÁ, Markéta, 2014. *Využití volného času dětí a mládeže jako prevence kriminality*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze.
- Společenství proti šikaně [online], © 2004. [cit. 2021-05-16]. Dostupné z [www.sikana.org](http://www.sikana.org)

- Státní zdravotní ústav (SZÚ) [online], © 2021. [cit. 2021-02-03]. Dostupné z [www.szu.cz](http://www.szu.cz)
- Substituční léčba [online], © 2021 MeDitorial. [cit. 2021-01-13]. ISSN 1804-0799. Dostupné z <https://www.substitutnic-lecba.cz/>
- Světová zdravotnická organizace (WHO) [online], © 2021. [cit. 2021-03-04]. Dostupné z [www.who.int](http://www.who.int)
- Šance dětem [online], © Obecně prospěšná společnost Sirius, o.p.s. 2011–2021 [online] [cit. 2021-03-14]. ISSN 1805-8876. Dostupné z <https://sancedetem.cz/>
- Šikana, © 2020. *Policie České republiky* [online]. Praha: Policie ČR [cit. 2021-01-27]. Dostupné z <https://www.policie.cz/clanek/preventivni-informace-sikana.aspx>
- Šikana a kyberšikana, © 2005–2021. *Záchranný kruh* [online]. Karlovy Vary: Smartware [cit. 2021-01-27]. Dostupné z <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/kriminalita-rizikove-chovani/sikana-a-nasili/co-je-to-sikana.html>
- Šikana: Společenství proti šikaně [online], © 2004. Praha: Michal Kolář [cit. 2021-01-30]. Dostupné z <https://www.sikana.org/>
- Škola jako úřad [online], © 2021 Insion. Číslo projektu 01/2013–12/2014. CZ.1.07/1.3.49/02.0015. Praha: Sykora Swiss Consulting CZ. [cit. 2021-02-03]. Dostupné z <http://swissconsulting.cz/skola-jako-urad>
- Těkavé látky [online], 2017. Prev-centrum. [cit. 28. 4. 2021]. Dostupné z <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/tekave-latky/>
- Ty to zvládneš – Setkání s realitou – TEASER [online], 2019. Karlovy Vary: Záchranný kruh [cit. 2021-2-25]. Dostupné z [https://www.youtube.com/watch?v=lYoEZLDBQOw&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=lYoEZLDBQOw&feature=emb_title)
- URBAN, Jiří, 2013. Příloha 6 Školní šikanování. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky* [online]. Praha: MŠMT ČR [cit. 2021-01-27]. Dostupné z <https://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/msmt-aktualizuje-metodicky-pokyn-k-reseni-sikany-ve-skolach>
- URBANOVA, Martina a Jana DUNDELOVA, 2013. *Sociologie a sociální psychologie*. Brno: Mendelova univerzita v Brně. ISBN 978-80-7375-718-2.
- Vaše cesty k bezpečí: aneb chytré blondýnky radí..., 2017. Brno: Hasičský záchranný sbor Jihomoravského kraje.
- VEČEŘOVÁ PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK, 2008. Stres, eustres a distres. In: *Interní medicína pro praxi* [online]. Praha: Psychiatrická katedra IPVZ, Psychiatrická klinika 1. LF UK, Ústav všeobecného lékařství 1. LF UK, IKEM Praha [cit. 2021-02-05]. Dostupné z <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>
- Violence against woman [online], 2021. World Health Organisation. [cit. 3. 5. 2021]. Dostupné z [https://www.who.int/health-topics/violence-against-women#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/violence-against-women#tab=tab_1)
- VLC - ilustrační foto. In: betor.cz [online]. [cit. 2021-03-16]. Dostupné z <https://www.betorplus.cz/?refCode=Affiliate4Link2019>
- Volný čas a prevence u dětí a mládeže, 2002. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky* [online]. Praha: MŠMT ČR [cit. 2021-02-03]. Dostupné z [https://www.msmt.cz/file/7327\\_1\\_1/download/](https://www.msmt.cz/file/7327_1_1/download/)
- Výchova ke zdraví © 2009 [online]. Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ 2006 projekt č. 9648 „Podpora preventivních aktivit v Pardubickém kraji. [cit. 2021-03-14]. Dostupné z [www.vychovakezdravi.com](http://www.vychovakezdravi.com)
- WHO © 2021 [online]. World Health Organisation. [cit. 2021-04-23]. Dostupné z [www.who.int](http://www.who.int)
- Workoholismus - ilustrační foto. In: Deník.cz [online]. Když je práce drogou. Workoholici si neuvědomují, že se řítí střemhlav do pekla. [cit. 2021-03-16]. Dostupné z [https://www.denik.cz/zdravi/kondice\\_proc-milenialove-kolabuji.html](https://www.denik.cz/zdravi/kondice_proc-milenialove-kolabuji.html)
- Záchranný kruh [online]. © 2021 Asociace Záchranný kruh, z.s. [cit. 2021-02-08]. Dostupné z <https://www.zachranny-kruh.cz/>
- Základní pojmy: Příloha č. 1, 2012. In: *Hasičský záchranný sbor České republiky* [online]. Praha: Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR [cit. 2021-02-11]. Dostupné z <https://www.hzscr.cz/clanek/podklady-a-ucebnice.aspx>
- Základní a mateřská škola Stráž pod Ralskem 2021. [online]. *Záškoláctví*. [cit. 10. 3. 2021]. Dostupné z <https://zsstraz.org/62-zaskolactvi>
- zavislost-na-internetu-a-socialnich-sitich.jpg © 2021. Netolismus – závislost na internetu a sociálních sítích. In: Human.cz [online] [cit. 2021-03-16]. Dostupné z <https://www.webrangers.cz/zavislost-na-socialnich-sitich>
- Zdravá generace © 2021 [online]. [cit. 2021-01-20]. Dostupné z <https://zdravagenerace.cz>

3.

## Být připraven, znamená přežít!

Metodický materiál k výuce ochrany člověka  
za mimořádných událostí pro 2. stupeň  
základních škol – psychosociální oblast v OČMU

PhDr. Mgr. Jitka Reissmannová, Ph.D.  
Mgr. Markéta Mertová  
Mgr. Vanda Lízalová

Návrh obálky: kata

Vydala Masarykova univerzita, Žerotínovo nám. 617/9, 601 77 Brno  
1., elektronické vydání, 2023

ISBN 978-80-280-0401-9



MUNI  
PRESS

MUNI  
PED