



# PREVENCE NA ZŠ PRAKTICKÉ

Příručka pro učitele 1. stupně

Mgr. Martina Lenhartová  
Kralupy 2012

## Obsah

ÚVOD.....	1
POHYB A ZÁJMOVÁ AKTIVITA.....	2
ÚRAZY DOPRAVNÍ, V DOMÁCNOSTI.....	9
ZDRAVÁ VÝŽIVA, NADVÁHA.....	25
KOUŘENÍ A ALKOHOL.....	33
TÝRÁNÍ A ZNEUŽÍVÁNÍ DĚTÍ.....	38
ŠIKANA A ZÁŠKOLÁCTVÍ.....	48
VANDALISMUS, KRIMINALITA.....	59
ZÁVĚR.....	66

## ÚVOD

Prevenci sociálně patologických jevů je na školách nutné provádět systematicky, soustavně a přehledně. Už nějaký čas jsem přemýšlela o tom uspořádat vhodným způsobem nespecifickou prevenci tak, aby byla vhodným a hlavně využitelným materiálem pro učitele. Tento nápad se zrodil v rámci projektu Škola plná života, reg. č. CZ.1.07/1.2.13/03.0003.

Vytvořila jsem tedy příručku, jež obsahuje stěžejní témata pro žáky 1. stupně (1. – 5. r.), kterým je potřebné se věnovat. Jedná se především o získávání informací, rozvoj osobnostních a sociálních dovedností žáků. Témata jsou vždy zpracovaná pro jednotlivé ročníky s určením vyučovacího předmětu (většinou se jedná o Český jazyk – Komunikační, řečová a slohová výchova). Obsahem každé kapitoly jsou cíle, cílová skupina, obsah, účinnost, základní informace o tématu, další informace a materiály, návaznost a využití v jiných předmětech, východiska a výstupy. Další částí je ucelená metodika pro učitele v jednotlivých předmětech s vymezenou časovou dotací. V této metodice je uvedené téma, postup, pomůcky, realizace v předmětu, motivace, diskuse, sdělení pro žáky, úkoly pro žáky a závěr. V části „Úkoly pro žáky“ navrhuji jak individuální práci, tak skupinovou, různé hry, tvořivé činnosti a práci s pracovními listy. V závěrečné části pak zařazuji některá relaxační či tělesná cvičení, která jsou vhodnou doplňkovou aktivitou, při kterých se žáci mohou odreagovat. Je vřazena také krátká reflexe v podobě komunitního kruhu. Postupy pro práci žáků jsou navrženy tak, aby je zvládlo především dítě naší školy. Je nutné nezapomínat na individuální přístup k žákům a také na jejich možnosti. Velmi důležitá je jejich aktivní účast. Za neopomenutelné považuji to, aby vyučující při práci navozovali přátelskou a uvolněnou atmosféru, rozvíjeli u dětí vzájemnou důvěru a spolupráci. Při svých rozhovorech a diskusích s žáky nemusíte vždy odpovídat slovem, někdy postačí pouhý úsměv, kývnutí hlavou apod. K této příručce jsem vytvořila samostatnou přílohu, která obsahuje pracovní listy, motivační příběhy, dotazníky k jednotlivým metodikám a další potřebný materiál. Při své práci jsem vycházela z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání – vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením, Školního vzdělávacího programu naší školy „Škola plná života“, metodických materiálů, odborné literatury, letáků SZÚ a jiných zdrojů, které jsou uvedeny na konci příručky.

# POHYB A ZÁJMOVÁ AKTIVITA

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života smysluplným trávením volného času, využíváním nabídky kroužků ve škole či ve městě
- posilovat sociální a osobnostní rozvoj, seberealizaci
- získat poznatky o tom, co je pohybová aktivita, jaký je přínos pohybové aktivity pro zdraví člověka
- získat poznatky o tom, co je to volný čas, jak vhodně trávit volný čas
- zamyslet se nad významem kroužků

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí ve smyslu významu a podpory pohybové a zájmové činnosti. Informování o nabídce kroužků ve škole a ve městě (sdružení).

**Cílová skupina:** 1. - 5. ročník

**Metody:** využití aktivních metod - omalovánky, hraní rolí, hry, tvořivé činnosti

**Účinnost:** bude měřena dotazníkem po ukončení v 5. ročníku písemně, před zahájením výuky je možné provést krátkou anketu v každém ročníku

## Obecné informace:

### • Základní informace

**Zdraví** – lze charakterizovat jako přítomnost tělesné, psychické a sociální pohody.

**Zájem** – vyjadřuje relativně stálé zaměření osobnosti.

**Volný čas** – je dobou, kterou má člověk k dispozici pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející: odpočinek a zábavu, rozvoj zájmové sféry, ... Je částí lidského života mimo čas pracovní a tzv. čas vázaný (biofyziologické potřeby).

**Volnočasové aktivity** – jsou východiskem všestranného rozvoje osobnosti, formování společenských vztahů a utváření dalších předpokladů pro uplatnění v dospělosti. Vycházejí z dobrovolnosti účasti a rozhodování účastníka, zda do volnočasových aktivit vstoupit a jak se jich účastnit.

### **Prostředí kroužků**

- *Prostředí, prostory a zařízení v přírodě* (turistické trasy, cyklistické trasy, voda - plavání, střediska zimních sportů - lyžování, běh, lanová centra, ...)
- *Prostředí, prostory a zařízení v obcích a městech* (parky, dětská a sportovní hřiště, rekreační zóny, muzea, kina, divadla, knihovny, školská a sportovní prostředí, ...)

**Pohybová aktivita** - jeden z faktorů životního stylu, který významně ovlivňuje naše zdraví. Je základním biologickým projevem člověka a lidské tělo je přizpůsobeno k pohybu. Optimální množství pohybové aktivity ovlivňuje nejen zdraví člověka, ale je i základním předpokladem jeho životní pohody a tělesné zdatnosti.

Využívání volného času je jedním ze znaků životního stylu.

Činnost prováděná se zájmem přináší uspokojení základních lidských potřeb.

Pokud čas dítěte není naplňován žádoucími aktivitami, má dítě sklon k patologickým činnostem.

### **Přínosy dlouhodobě provozované pohybové aktivity**

- Zvyšování tělesné zdatnosti, snižování tělesné hmotnosti, spalování tělesného tuku, zvyšování energetického výdeje, posilování kostí, optimální zatěžování páteře a kloubů, zlepšování koordinace pohybů, zlepšování činnosti srdce a cévního systému, pozitivní ovlivňování krevního tlaku, prohlubování dýchání, zlepšení plicní ventilace, výrazná pomoc v prevenci nádorových onemocnění, posilování imunitního systému, snižování depresí, přispívání k duševní svěžesti, lepší prokrvení a oxyličení mozku, snadnější usínání a z kvalitnější spánku

**Pedagog volného času, vychovatel** – jsou pedagogickými pracovníky, protože vykonávají přímou výchovně-vzdělávací činnost. Pedagog volného času se uplatňuje ve střediscích volného času a v mnoha rozmanitých neškolských zařízeních - rekreačních, kulturních, ... Vychovatel je pracovník

školského zařízení, zařízení pro ústavní a ochrannou výchovu, některých zařízení pro zájmové vzdělávání (školní družiny, školní kluby)

**Účastník** – pojem používaný v zařízeních výchovy mimo vyučování

**Školská zařízení pro zájmové vzdělávání**

- středisko volného času (Dům dětí a mládeže, Stanice zájmových činností)
- školní družina (může organizovat i zájmové útvary, příležitostné akce, je určena pro 1. stupeň ZŠ)
- školní klub (patří do něj kroužky, příležitostné akce a aktivity i průběžná nabídka spontánních činností, je určen pro 2. stupeň ZŠ)

**Nestátní neziskové organizace**

- organizace dětí a mládeže (Skaut, Sokol, ... a jiné organizace, ...)
- občanská sdružení (zájmová sdružení hasičů, rybářů, ...)

**Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež**

- Mají poslání sociální a jsou určena neorganizovaným dětem a mládeži, kteří se nacházejí v obtížné životní situaci

Pravidelná činnost je určena účastníkům přihlášeným k pravidelné docházce.

*\* Aktuální nabídka zájmových kroužků a sdružení (š. r.:2010/2011)*

- ZŠ praktická a ZŠ speciální Králíky

(družina, zájmové kroužky - Logopedie, Německý jazyk, Sportovní kroužek, Kreativní dílna, Hra na flétnu, PC kroužek, Školní bravíčko)

- GZŠ Králíky

(družina, školní klub – PC, Švadlenka, Taneční klub, Výtvarná dílna, Sportovní klub, kroužky – aerobik, Florbal, Hokejbal)

- ZUŠ Králíky

(hudební, dramatický, výtvarný a taneční obor)

- Jednota bratrská

K-klub

- Město Králíky

(FC Jiskra Králíky – Červená Voda: fotbalový oddíl, TJ Jiskra Králíky: hokejový klub, běžkařský oddíl, oddíl stolního tenisu, tenisový oddíl,

Jezdecký klub Prostřední Lipka, Sokol Boříkovice, skautský oddíl, Sbor dobrovolných hasičů, Český rybářský sraz, Myslivecké sdružení a jiné)

*\* Další nabídka:*

-sportovní areál, dětské hřiště, knihovna, kino, muzeum, vojenské muzeum, ...

#### • **Řešení**

obrátit se na kamaráda, třídního učitele, výchovného poradce, metodika prevence či sledovat nabídku kroužků na nástěnce

**Další zdroje informací a materiálů:**

Hájek, Hofbauer, Pávková – Pedagogické ovlivňování volného času

<http://www.info.mfer.cz/ares/ares.html.cz>, <http://aplikace.mver.cz/seznam-obcanskych-sdruzeni/>

**Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Čj – dramatická výchova – hry: sportovní a zájmové aktivity

Čj – slohová výchova – písemná práce s tématem „Co se mi líbí na kroužku, který navštěvuji“

Čj – komunikační a řečová výchova – rozšíření diskusí nad tématem vhodného využívání volného času

Tv – sportovní hry

**Východiska a výstupy ŠVP:**

*Prvouka 1. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví – **denní režim** (Žák se učí správnému dennímu režimu, učí se zvolit vhodnou aktivitu.)

*Prvouka 2. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví – **význam aktivního pohybu** (Žák se učí předcházet běžným nemocem.)

*Prvouka 3. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví – **běžné nemoci a prevence** (vlastní výstup: Žák se učí předcházet běžným nemocem.)

*Přírodověda 4. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví – **význam aktivního pohybu** (Žák si osvojuje základní dovednosti a návyky související s preventivní ochranou zdraví a zdravého životního stylu.)

*Přírodověda 5. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví – **předcházení úrazům** (Žák by měl uplatňovat základní dovednosti a návyky související s preventivní ochranou zdraví a zdravého životního stylu.)

## Metodika pro 1. – 2. r. Čj - KŘSV

**Téma:** POHYB A ZÁJMOVÁ AKTIVITA

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, sdělení (18 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** pracovní list podle počtu žáků, pastelky, voskovky

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

### **Motivace:**

Učitel ukáže žákům obrázky různých činností, které děti dělají/měly by dělat ve svém volném čase (např. kreslí, čtou knížky, jezdí na kole, hrají venku míčové hry apod.). Poté se učitel zeptá: O čem si dnes děti budeme spolu povídat? Žáci by měli odpovědět: Co děláme ve volném čase.

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma volný čas.

- Co je to denní režim?
- Jak takový denní režim vypadá?
- Co je to volný čas?
- Jak doma trávíš svůj volný čas?
- Máš nějaký koníček, kterému se doma věnuješ?
- Navštěvuje někdo z vás nějaký zájmový kroužek ve škole či v obci?
- Proč děti navštěvují zájmové kroužky?
- Může být dětem náplň kroužků nějak prospěšná? I do budoucna?
- Co je to pohybová aktivita?
- Máš v průběhu dne nějaký pohyb? Jaký?
- Je důležité, aby se člověk něčemu věnoval? Proč?

Pro žáky:

- Pro každého člověka je důležité, aby vhodně a smysluplně využíval svůj volný čas.
- Navštěvujte nějaký kroužek, hodně se odpoledne pohybujte – hrajte hry s kamarády, jezděte na kole a chod'te na procházky. Uděláte mnoho pro své zdraví!

### **Úkoly pro žáky:**

1. Pracovní list č. 1 „Můj volný čas“

1. tř.: Nakreslí to, čemu se věnuješ ve volném čase.

2. tř.: Nakreslí, jaké pohybové aktivitě se odpoledne nebo ve dnech volna věnuješ.

2. Hra: Všichni lidé v tomto městě (zaměřeno na pohybovou a zájmovou aktivitu)

Žáci stojí v kruhu a postupně každý z nich říká: „Všichni lidé v tomto městě – bruslí“, a nato všichni začnou bruslit. Pokračuje se dál po kruhu. Další možnosti: (tancují, skáčou přes švihadlo, plavou, malují,...)

**Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jednu činnost, které by ses nejraději věnoval/a ve svém volném čase v létě/v zimě.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Nuda je můj nepřítel! Dostatek pohybu a účast v zájmových kroužcích je pro každého důležitá!*“

### Metodika pro 3. r. Čj - KŘSV

**Téma:** POHYB A ZÁJMOVÁ AKTIVITA

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, sdělení (18 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** pracovní list podle počtu žáků, pastelky, voskovky

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (učitel čte z tabule)

Máša chodí na kroužek keramiky. Moc se jí líbí, že může pracovat s hlínou a vyrábět různé předměty, zvířátka a jiné pěkné věci. O tomto kroužku řekla své kamarádce Renatě, která jej již dnes také navštěvuje. Z Máši a Renaty se staly velmi dobré kamarádky.

A co ty? Také navštěvuješ nějaký kroužek?

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma pohyb a zájmy.

- Co je to denní režim?
- Jaký je tvůj denní režim?
- Co je to volný čas?
- Co děláš doma ve svém volném čase?
- Máš nějaký koníček, kterému se doma věnuješ?
- Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek ve škole či v obci? Proč sis vybral/a zrovna tento kroužek?
- Proč děti navštěvují zájmové kroužky?
- Může být dětem náplň kroužků nějak prospěšná? I do budoucna?
- Je důležité, aby se člověk něčemu věnoval?
- Co je to pohybová aktivita?
- Jakému pohybu se v průběhu dne věnuješ?
- Je důležité, aby se člověk během dne pohyboval? Proč?
- Ve kterých prostředích děti tráví svůj volný čas?
- Které děti nejvíce chodí do kroužků? Jaké mají povahové vlastnosti? (nudí se, mají to nařízeno, mají zájem, ...)

Pro žáky:

- Pro každého člověka je důležité, aby vhodně a smysluplně využíval svůj volný čas.
- Navštěvujte nějaký kroužek, hodně se odpoledne pohybujte – hrajte hry s kamarády, jezděte na kole a chod'te na procházky. Uděláte hodně pro své zdraví!

**Úkoly pro žáky:**

1. Pracovní list č. 2 „Zájmový kroužek“ – Nakresli to, čemu se věnuješ v zájmovém kroužku, který navštěvuješ. Pokud žádný nenavštěvuješ, tak koníček, kterému se doma věnuješ.

## 2. Hra: Co rád dělám

Děti se v kruhu představují křestním jménem a přidávají, co rády dělají („Já jsem Míša a rád jezdím na kole.“ Soused napravo opakuje a přidá: „Ty jsi Míša a rád jezdíš na kole. Já jsem Jítka a ráda zpívám.“)

### **Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jednu činnost, které by ses nejraději věnoval/a ve svém volném čase v létě/v zimě.

Učitel ukončí hodinu slovy: *„Nuda nemá u mne šanci! Dostatek pohybu a účast v zájmových kroužcích je pro každého důležitá“*

## Metodika pro 4. r. Čj - KŘSV

**Téma:** POHYB A JEHO VÝZNAM, ZÁJMY

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, sdělení (18 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** tajenka podle počtu žáků, pracovní list podle počtu žáků, voskovky, pastelky, karty se slovy volnočasových aktivit

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (žáci luští)

Vyluštěním tajenky se žáci dozvědí téma hodiny.

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma pohyb a zájmy.

- Co je to denní režim?
- Jaký je tvůj denní režim?
- Co je to volný čas?
- Co děláš doma ve svém volném čase?
- Máš nějaký koníček, kterému se doma věnuješ? Jaký?
- Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek ve škole či v obci? Jaký?
- Proč děti navštěvují kroužky?
- Může být dětem náplň kroužků nějak prospěšná? I do budoucna?
- Co je to pohybová aktivita?
- Máš v průběhu dne nějaký pohyb? Jaký?
- Je důležité, aby se člověk něčemu věnoval? Proč?
- Jaké kroužky je možné u nás ve městě navštěvovat?
- Myslíte si, že mají děti dostatek volného času? Zdůvodni, proč?
- Ve kterých prostředích děti tráví svůj volný čas?
- Které děti nejvíce chodí do kroužků? Jaké mají povahové vlastnosti?

Pro žáky:

- Pro každého člověka je důležité, aby vhodně a smysluplně využíval svůj volný čas.
- Navštěvujte nějaký kroužek, hodně se odpoledne pohybujte – hrajte hry s kamarády, jezděte na kole a chodte na procházky. Uděláte hodně pro své zdraví a vaše tělo vás za to bude mít rádo!



## Úkoly pro žáky:

### 1. Pracovní list č. 3 „Symbol mého kroužku“

Žáci mají za úkol nakreslit pastelkou či voskovkou symbol, který by co nejlépe vystihl jejich zájmový kroužek. Pokud žák do žádného nechodí, tak nakreslí symbol svého koníčku.

### 2. Hra: Kufř

Jeden žák se postaví před tabuli. Další žák si vybere kartu z nabídnutých slov, která představují volnočasové aktivity. Pak se snaží popsat tu činnost tak, aby neprozradil zadané slovo. Žák u tabule má za úkol uhádnout, o které slovo se jedná. Žáci mohou být do dvojic rozlosováni, počet karet pro dvojici by měl být alespoň šest (tři pro jednoho žáka). Po prvním kole se dvojice prohodí a hraje se druhé kolo. Která dvojice nasbírala nejvíce bodů?

### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jednu činnost, které by ses nejraději věnoval/a ve svém volném čase v létě/v zimě.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Nuda mě nikdy nedohoní!*“

## Metodika pro 5. r. Čj - KŘSV

**Téma:** POHYB - PŘEDCHÁZENÍ ÚRAZŮM

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, sdělení (18 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** tajenka podle počtu žáků, 2x plakát, fixy, karty se slovy volnočasových aktivit

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (žáci)

Vyluštěním tajenky se žáci dozvědí téma hodiny.

### Diskuse:

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma pohyb a zájmy.

- Jaký je tvůj denní režim?
- Co je to volný čas?
- Co děláš doma ve svém volném čase?
- Máš nějaký koníček, kterému se doma věnuješ?
- Navštěvuje někdo z vás nějaký zájmový kroužek ve škole? Jaký?
- Navštěvuje někdo z vás nějaký kroužek či oddíl v obci? Jaký?
- Proč děti navštěvují kroužky?
- Může být dětem náplň kroužků nějak prospěšná? I v dospělosti?
- Co je to pohybová aktivita?
- Jaký pohyb v průběhu dne vykonáváš?
- Je důležité, aby se člověk něčemu věnoval? Proč?
- Jaké kroužky je možné u nás ve městě navštěvovat?
- Myslíte si, že mají děti dostatek volného času? Svoje tvrzení zdůvodni.
- Co dělají děti, které mají nadbytek volného času a neumí ho vhodně vyplnit?
- Ve kterých prostředích děti tráví svůj volný čas?
- Které děti nejvíce chodí do kroužků? Jaké mají povahové vlastnosti?

Pro žáky:

- Pro každého člověka je důležité, aby vhodně a smysluplně využíval svůj volný čas.

- Navštěvujte nějaký kroužek, hodně se odpoledne pohybujte – hrajte hry s kamarády, jezděte na kole a chodte na procházky. Uděláte hodně pro své zdraví a vaše tělo vás za to bude mít rádo!

### **Úkoly pro žáky:**

#### **1. Skupinová práce: plakát „Co dělat ve volném čase“**

Žáci mají za úkol napsat na plakát co nejvíce možností, jak trávit smysluplně svůj volný čas.

#### **2. Hra: Pantomima**

Připravíme si kartičky se slovesy. Žáci chodí po jednom, vyberou si kartičku a pomocí pantomimy předvedou dané sloveso, které bude představovat jednu volnočasovou aktivitu. Ostatní hádají. Kdo uhodl nejvíce? (Např. plavat, malovat, číst, hrát fotbal, apod.)

#### **Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jednu činnost, které by ses nejrady věnoval/a ve svém volném čase v létě/zimě.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Nuda nás nikdy nedohoní!*“

# ÚRAZY DOPRAVNÍ, V DOMÁCNOSTI

## **Cíl:**

- naučit se rozeznávat rizikové situace a pochopit, proč jsou nebezpečné
- naučit se přemýšlet o tom, jaký úraz se může v rizikové situaci stát
- naučit se bezpečnému chování, naučit se používat ochranné pomůcky
- naučit se přivolat pomoc

## **Obsah:**

Rozeznávání rizikových situací, chápání jejich nebezpečnosti, zdůrazňování významu ochranných pomůcek. Nacvičování sociálních dovedností – přivolání pomoci.

**Cílová skupina:** 1. - 5. ročník

**Metody:** využití aktivních metod - omalovánky, hraní rolí, vyprávění příběhů, práce s textem, pexesa

**Účinnost:** ve 3. r. před zahájením výuky se provede test, pak v 5. r. po probrání učiva

## **Obecné informace:**

### • **Základní informace**

**Úraz** – je jakékoli neúmyslné či úmyslné poškození organismu, ke kterému došlo následkem akutní expozice termální, mechanické, elektrické či chemické energie a z nedostatku životně nezbytných energetických prvků či veličin, jako jsou kyslík či teplo.

Závažné a méně závažné typy úrazů: popálení, opaření, otrava, tonutí, zlomeniny, vykloubení, pohmožděniny, odřeniny, pády, drobné řžnutí, poranění hlavy, polytraumata při dopravních nehodách.

Každému úrazu předchází riziková situace, kterou můžeme rozpoznat a vyhnout se jí. Úraz se stane během jedné vteřiny, jeho následky jsou pak na celý život. Každý rok mají úrazy na svědomí tři sta dětských životů, jsou tak nejčastější příčinou úmrtí dětí.

- **Řešení** – domácí ošetření drobného úrazu, návštěva dětského lékaře, přivolání záchranky
- **Odborná pomoc**

Lékařská pomoc – 155, Policie – 158, Hasiči – 150, Integrovaný záchranný systém - 112

## **Další zdroje informací a materiálů:**

Projekt Děťství bez úrazů – Úrazy dětí, Prevence úrazů a rizikového chování, První pomoc, Motivační a doplňkové materiály, Metodika prevence dětských úrazů

[www.detstvizbezurazu.cz](http://www.detstvizbezurazu.cz), [www.urazydeti.cz](http://www.urazydeti.cz)

## **Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Tv – dopravní hřiště (chodci, cyklisté)

Vv – namalovat obrázky dopravních značek, plánek trasy do školy,...

Čj – dramatická výchova – hraní rolí: nácvik přivolání pomoci

Čj – slohová výchova – písemná práce na téma: Jak se chovat v dopravních prostředcích, Můj úraz, ...

## **Úrazy dopravní**

### **Východiska a výstupy ŠVP:**

*Prvouka 1. r.*

Místo, kde žijeme – Škola – **cesta do školy** (Žák by měl znát bezpečnou cestu do školy.)

Lidé kolem nás – Situace hromadného ohrožení – **chování při dopravní nehodě** (Žák se učí správnému chování při dopravní nehodě.)

Člověk a jeho zdraví – osobní bezpečí – **bezpečné chování v silničním provozu, chodci** (Žák se seznamuje s pravidly silničního provozu pro chodce, učí se je dodržovat.)

*Prvouka 2. r.*

Místo, kde žijeme – Škola – **cesta do školy, základy dopravní výchovy** (Žák by měl zvolit bezpečnou cestu do školy.)

Lidé kolem nás – Situace hromadného ohrožení – **chování při dopravní nehodě, důležitá telefonní čísla** (Žák se učí správnému chování při dopravní nehodě, učí se znát důležitá telefonní čísla.)

Člověk a jeho zdraví – Osobní bezpečí – **bezpečné chování v silničním provozu, chodci, cyklisté** (Žák by se měl umět bezpečně chovat na silnici a na chodníku.)

*Prvouka 3. r.*

Místo, kde žijeme – Škola – **cesta do školy, základy dopravní výchovy – bezpečné chování v silničním provozu, chodci, cyklisté** (Žák by měl uplatňovat základní pravidla silničního provozu pro chodce.)

Lidé kolem nás – Situace hromadného ohrožení – **chování při dopravní nehodě, důležitá telefonní čísla** (Žák se učí správně zachovat v situacích hromadného ohrožení.)

*Přírodověda 4. r.*

Člověk a jeho zdraví – Ochrana člověka za mimořádných situací – **rizika v různých ročních obdobích, ochrana zdraví** (Žák se učí chovat a jednat za mimořádných situací.)

*Přírodověda 5. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví – **drobné úrazy a poranění, předcházení úrazům, 1. pomoc, přivolání lékařské pomoci** (Žák by měl uplatňovat základní dovednosti a návyky související s preventivní ochranou zdraví. Žák by měl poskytnout 1. pomoc při drobných úrazech a přivolat lékařskou pomoc.)

## Metodika pro 1. r. Čj - KŘSV

**Téma:** CHODCI, JÍZDA V AUTĚ

**Postup:** motivace (12 min.), diskuse, zásady (20 min.), úkoly pro žáky (10 min.), závěr (3 min.)

**Pomůcky:** videokazeta Kousky primáře Housky, pracovní list podle počtu žáků, pastelky, telefon

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV + 1 vyučovací hodina – vycházka: cesta do školy

### **Motivace:**

Videokazeta Kousky primáře Housky – 3. díl „Cesty a cestičky aneb připoutejte se prosím!“ (stopáž 0:29 – 0:40), seznámení s dívkou Jolanou, která je v nemocnici. Je to takový anděl, který ví o různých úrazech dětí či je dovede předvídat.

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma chodci a jízda v autě.

- Co udělali špatně Roman a jeho tatínek?
- Šlo neštěstí nějak předejít?
- Na co nesmí zapomenout žádný člověk cestující autem?
- Jaké jsou zásady bezpečného pohybu chodců po silnici?
- Jak bezpečně přejdete silnici (s přechodem pro chodce i bez něj, se semaforem i bez nich)?
- Jak správně přejdete křižovatku?
- Jak správně přecházet železniční přejezd?
- Co bys udělal/a v případě dopravní nehody?

Pro žáky - zásady :

Jízda v autě

- Děti do 12 let a do 150 cm musí vždy jezdit v autosedačce.
- Za jízdy sedím klidně, nikam nepřelézám a neruším řidiče.

- Všichni cestující musí být připoutaní.

#### Chodci

- Před přecházením se vždy pořádně rozhlédnu – vlevo, vpravo a znovu vlevo (i když přecházím na zelenou)
- Nikdy nepřecházím mezi auty, před nebo za autem či autobusem. Nevidím přes ně a ani řidič přijíždějícího auta mě nevidí.
- Nikdy nepřecházím za zatáčkou. Může se vyřítit auto, které nestihne včas zabrzdit.
- Nejbezpečnější na přecházení je podchod nebo nadchod, pak přechod se semaforem, nakonec přechod bez semaforu.
- Pokud musím jít po silnici, kde není chodník, jdu po levém okraji silnice. Skupina více než pěti osob jde společně po pravém okraji silnice.
- V zimě se dříve stmívá a chodci a cyklisté jsou špatně vidět – vezmu si barevné oblečení, oblečení s reflexními nášivkami či odrazky (např. na školní tašce).
- V horším počasí se auto chová jinak. Za deště či při námraze má auto delší brzdnou dráhu a také děti přecházejí silnici pomaleji.
- Přecházet železniční přejezd se závorami se může až poté, jakmile se závory zvednou. U přejezdů, které mají světelné a zároveň zvukové výstražné zařízení, musíme počkat, až signalizace přestane červeně svítit, popř. se zvednou závory. U nechráněných přejezdů se musíme vždy důkladně rozhlédnout vlevo i vpravo a ještě raději jednou. Rozhlížet bychom se měli i u těch dvou předešlých příkladů.

#### Důležitá telefonní čísla

155 – záchranka

158 – policie

#### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 4 „Chování na silnici“ – 1. Žáci mají za úkol označit správné chování zeleně, nesprávné červeně
  2. DÚ – Zakroužkuj, s čím se setkáváš při cestě do školy.
2. Přivolání pomoci – nácvik přivolání pomoci: dospělý, záchranka - vytočení čísla 155, hovor (jméno, příjmení, kde jsem a co se stalo)

#### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jedno pravidlo, jak se má chodec chovat na silnici.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Úraz není náhoda. Úraz je největším nepřítelem dětí.*“

### Metodika pro 2. r. Čj - KŘSV

**Téma:** CHODCI V ZIMĚ

**Postup:** motivace (10 min.), diskuse, zásady (20 min.), úkoly pro žáky (13 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** videokazeta Zimní kousky primáře Housky, 1x lamino - Neplechovi ve městě, pracovní list podle počtu žáků, tužka či pastelky, telefon

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

#### Motivace:

Videokazeta Zimní kousky primáře Housky – 1. díl „Jolana se vrací aneb Po ledu, po ledu, pro sádku si dojedu“ (stopáž 0:00 – 0:07), připomenutí si dívky – anděla Jolany, která ví o různých úrazech dětí či je dovede předvídat.

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma chodci a jízda v autě, zvláště v zimě.

- Jakou chybu udělala Jolana?
- Jak se správně pohybovat po ulicích při náledí?
- Jak se zachovat, když je v zimě některá část chodníku uzavřena?
- Víš, jak udržovat chodník před vaším domem bezpečný, když sněží nebo je náledí? S čím můžeš pomoci i ty?
- Proč mohou být padající sníh, led nebo rampouchy nebezpečné?
- Co bys udělal/a v případě dopravní nehody?

Pro žáky - zásady:

- Náledí je velmi nebezpečné. Nejčastějšími úrazy vzniklými následkem pádu na zledovatělou zem jsou otřes mozku, zlomené nohy, ruce nebo kotníky.
- Pokud je náledí a musíme do školy, vyjdeme raději dříve, než jsme zvyklí. Cesta po ledu nám může trvat déle. Pokud nemusíme, raději při silném náledí ven nevycházíme.
- Na náledí nespěcháme, neběháme a nekloužeme se. Nejlépe je něčeho se přidržovat, vybíráme si posypané úseky chodníku.
- Při náledí je dobré nosit pevnou obuv s drsnou podrážkou.
- Autům to v zimě klouže stejně jako nám. Navíc mají mnohem delší brzdovou dráhu než v létě.
- Nikdy si neděláme klouzačku na chodníku. Když se led navíc skryje pod napadaným sněhem, snadno si na takovém nebezpečném místě někdo zlomí nohu.
- Uvidíme-li někoho, kdo na ledu upadnul, snažíme se mu pomoci.
- V zimě bývají na chodnících často uzávěry a zákazy. Neporušujte je, ale také nikdy takový chodník neobcházíme po silnici. Raději přejdeme na druhou stranu nebo zvolíme jinou, bezpečnější cestu.
- Někdy je dobré nedívat se jen pod nohy – pozor na velké rampouchy a na možnost pádu sněhové masy ze střechy rovnou na chodník.

Důležitá telefonní čísla

155 – záchranka

158 – policie

### **Úkoly pro žáky:**

#### 1. Pracovní list č. 5 „Cesta do školy“

1. Na úvod si popíšeme aspoň dva příklady cesty žáků do školy, učitel může žákům ukázat pláněk města – lamino Neplechovi ve městě, a poté přistoupíme k pracovnímu listu.

2. Kreslení plánu cesty do školy.

2. Přivolání pomoci – nácvik přivolání pomoci: oslovení dospělého či volání záchranky - vytočení čísla 155, průběh hovoru (jméno, příjmení, kde jsem a co se stalo)

### **Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jedno pravidlo, jak se chovat v zimě.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Úraz není náhoda. Úraz je největším nepřítelem dětí.*“

## **Metodika pro 3. r. Čj - KŘSV**

**Téma:** CYKLISTÉ A BRUSLAŘI

**Postup:** motivace (15 min.), diskuse, zásady (15 min.), úkoly pro žáky (13 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** videokazeta Kousky primáře Housky, lamino - Neplechovi ve městě podle počtu žáků, stíratelné fixy, hadřík, dopravní značky, pracovní list podle počtu žáků, pastelky, telefon

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

### **Motivace:**

Videokazeta Kousky primáře Housky – 2. díl „Kolo se nám polámalo, udělalo ... aneb I nejdrobnější maličkosti dokážou být někdy k zlosti“

(stopáž 0:13 – 0:28), připomenutí si dívky - anděla Jolany, která ví o různých úrazech dětí či je dovede předvídat.

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma jízda na kole, bruslích, skateboardu.

- Jaké chyby udělala Linda?
- Jaké správné vybavení musíte mít, když chcete jezdit na kole, bruslích, skateboardu?
- Proč nám může přilba zachránit život?
- Jaké úrazy se při pádu z kola mohou stát?
- Jaké jsou základní zásady bezpečné jízdy na kole po silnici?
- Od kolika let smí děti jezdit samy na kole po silnici?
- Kde můžete v okolí vaší školy a domova bezpečně jezdit na kole, bruslích a skateboardu?
- Co bys udělal/a v případě nehody?

Pro žáky - zásady:

- Na kole sám jezdit po silnici sám od 10 let.
- Na kole můžu vyjet jen se správným vybavením (přilba, sportovní barevné oblečení, sportovní obuv, cyklistické rukavice). Pozor na volné oblečení, může se připlést do řetězu.
- Před jízdou na kole si vždy zkontroluji osvětlení a odrazky, dvě funkční nezávislé brzdy, blatníky a zvonek. Je dobré mít s sebou také pumpičku, nářadí, malou lékárničku a láhev s pitím.
- Pokud jedu na kole po silnici, musím se chovat jako ostatní řidiči, platí pro mne dopravní předpisy a musím znát i značky.
- Na kole nekličkuji, nejedím bez držení, netelefonuji.
- Před odbočováním se napřed ohlédnu, jestli za mnou nejede auto, pak dám znamení rukou, teprve potom odbočím.
- Jízda na kole ve skupině – jedeme za sebou po pravém okraji vozovky, necháme místo pro auta.
- Pokud si nejsem v některých situacích jistý/á, je lepší kolo vést a např. přejít silnici jako chodec.
- Na kolečkových bruslích, skateboardu jezdíme na hřištích k tomu určených, ne na silnici, na hlavě máme vždy přilbu, na ruce rukou a na nohou chrániče.

Důležitá telefonní čísla

155 – záchranka

158 – policie

### **Úkoly pro žáky:**

1. Lamino - Neplechovi ve městě – Žáci mají za úkol dovést pěšky či na kole kamaráda odněkud někam. Cestu kreslí stíratelnou fixou do plánu. Průběh cesty si promýšlí a pak si společně s učitelem povídají o tom, kde se rozhlédnou, komu dají přednost, jaká cesta je nejbezpečnější.

2. Pracovní list č. 6 „Dopravní značky“ – spojování obrázku s názvem. Společná práce s učitelem nebo spolupráce ve dvojicích.

### **Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu jízdy na kole/kolečkových bruslích.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Úraz není náhoda. Úraz je největším nepřítelem dětí.*“

## **Metodika pro 4. r. Čj - KŘSV**

**Téma:** PORANĚNÍ PŘI PÁDU Z KOLA

**Postup:** motivace (7 min.), diskuse, zásady (17 min.), úkoly pro žáky (18 min.), závěr (3 min.)

**Pomůcky:** nakopírovaný motivační příběh pro děti, lamino - Jak se jezdí na kole dle počtu žáků, stíratelné fixy, hadřík, telefon

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (čtou žáci)

Výlet

Začalo jaro a Jitka se mohla vydat s přáteli na první výlet na kole. Byla ráda, že mají sraz až v deset hodin dopoledne, alespoň si stihne dát po dlouhé zimě kolo do pořádku. Jitka se probudila o půl desáté – samozřejmě zaspala, rychle se oblékla, nasnídala se, sbalila svačinu, popadla kolo a vyjela. Protože Jitka je výborná a rychlá cyklistka, přijela na místo srazu včas. Skupinka vyjela z Horní Lipky a vydala se na západ do Dolní Lipky. Hned za obcí je vždycky nejpříjemnější část cesty. Nemusí se šlapat, protože se jede z kopce, na silnici není téměř žádný provoz. Jitka si jako vždycky mohla s ostatními v klidu vyprávět, co zažila na pátečním tréninku. V polovině kopce u odbočky k nádrži vyjelo ze zatáčky auto. Jak byla Jitka zabraná do hovoru, auta si nevšimla a ve velké rychlosti do sebe narazili. Kamarádi ihned zavolali záchranku. Při pádu na hlavu si Jitka poškodila zrakové centrum v mozku. Přišla o zrak.

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma cyklisté v silničním provozu

- Byla celá událost náhoda nebo můžete najít některé příčiny? Jaké to jsou?
- Kdy a kde nastal kritický okamžik?
- Jak celá událost ovlivní život Jitky a kamarádů?
- Co všechno musíš zkontrolovat, než vyjedeš na kole ven?
- Jaké chyby se v příběhu vyskytly a jak se měla Jitka s kamarády chovat, aby k tragédii nedošlo?
- Kdo nese odpovědnost za tragédii?
- Co bys udělal/a v případě dopravní nehody?
- Jaká jsou pravidla pro cyklisty?

Pro žáky - zásady:

- Opakování z 3. r.

Důležitá telefonní čísla

155 – záchranka

158 – policie

**Úkoly pro žáky:**

1. Lamino - Jak se jezdí na kole (druhá strana Neplechovi ve městě): žáci mají za úkol dokreslit fixem základní a nezbytnou výbavu na kolo. Náповědou jsou obrázky situací a cyklistů a začátky vět.

2. Přivolání pomoci – nácvik přivolání pomoci: dospělý, záchranka - vytočení čísla 155, hovor (jméno, příjmení, kde jsem a co se stalo)

**Závěr:**



Komunitní kruh – Jmenuj jedno pravidlo, jak se má chovat cyklista v silničním provozu.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Úraz není náhoda.* – Každému úrazu předchází konkrétní nebezpečná situace.“ „*Úraz je největším nepřítelem dětí.* – Ročně zemře 300 dětí (=1 základní škola) a 3000 je trvale postižených.“

### Metodika pro 5. r. Čj - KŘSV

**Téma:** PORANĚNÍ PŘI PÁDU NA KOLEČKOVÝCH BRUSLÍCH

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, zásady (17 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (3 min.)

**Pomůcky:** nakopírovaný motivační příběh, pracovní list podle počtu žáků, telefon

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (čtou žáci)

Kryštofova sázka

Kryštof byl vždycky nejlepší a nejrychlejší. Jakoby se už s bruslemi narodil. Vždycky nosil bílou kšiltovku. Měl rád volnost a vítr kolem hlavy. Velice rychle se naučil přemety a otočky na U-rampě. Ale jeho největší touhou bylo sjet tu nejprudší dvouproudovku ve městě a překonat svůj starý rychlostní rekord. Podařilo se mu přemluvit Libora, aby do toho šel s ním. Vsadil se, kdo bude dole rychleji. Soudci byli kluci ze třídy. Libor byl rychlejší, ale nestihl zastavit na červenou a vjel do křižovatky. Auto už nestihlo zabrzdit. Kryštof tedy vyhrál?

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma cyklisté a bruslaři v silničním provozu.

- Byla celá událost náhoda, nebo můžete najít některé příčiny? Jaké to jsou?
- Kde a kdy nastal kritický okamžik?
- Jak celá událost ovlivní život Kryštofa a ostatních chlapců?
- Co se asi stane s řidičem auta?
- Kdo nese odpovědnost za tragédii?
- Pokud bys byl/a na místě Libora a někdo by se s tebou chtěl vsadit, jak bys reagoval/a?
- Kdo a kde udělal chybu?
- Jak se měli kluci chovat, aby k tragédii nedošlo?
- Co bys udělal/a v případě dopravní nehody?

Pro žáky - zásady:

- Opakujeme ze 3. r

Důležitá telefonní čísla

155 – záchranka

158 – policie

**Úkoly pro žáky:**

1. Pracovní list č. 7 „Jak jsem boural na kole“ – žáci pracují s textem, úkolem je napsat příběh podle obrázků.

2. Přivolání pomoci – nácvik vytočení čísla 155 a hovoru (jméno, příjmení, kde jsem a co se stalo)

**Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jedno pravidlo, jak se má chovat bruslař v silničním provozu.

Učitel ukončí hodinu slovy: „**Úraz není náhoda.** – Každému úrazu předchází konkrétní nebezpečná situace.“ „**Úraz se stane ve vteřině, následky bývají na celý život.**“ „**Úraz je největším nepřítelem dětí.**“  
– Ročně zemře 300 dětí (=1 základní škola) a 3000 je trvale postižených.“

## Úrazy v domácnosti a venku

### **Východiska a výstupy ŠVP:**

*Prvouka 1. r.*

Lidé kolem nás – Osobní bezpečí – **chování v krizových situacích** (Žák se učí hledat pomoc při obtížích.)

*Prvouka 2. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví – **drobné úrazy a poranění** (Žák se učí ošetřovat drobná poranění.)

*Prvouka 3. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví - **drobné úrazy a poranění, předcházení úrazům, 1. pomoc** (Žák by měl zvládnout ošetření drobných poranění. Žák by měl dodržovat zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných.)

Člověk a jeho zdraví – **chování při bouřce** (Žák by měl vědět, jak se chovat při bouřce.)

*Přírodověda 4. r.*

Člověk a jeho zdraví – Ochrana člověka za mimořádných situací – **rizika v různých ročních obdobích, ochrana zdraví** (Žák se učí chovat a jednat za mimořádných situací.)

Člověk a jeho zdraví – **chování při sněhové kalamitě** (Žák by měl vědět, jak se chovat při sněhové kalamitě.)

*Přírodověda 5. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví – **drobné úrazy a poranění, předcházení úrazům, 1. pomoc, přivolání lékařské pomoci** (Žák by měl uplatňovat základní dovednosti a návyky související s preventivní ochranou zdraví. Žák by měl poskytnout 1. pomoc při drobných úrazech a přivolat lékařskou pomoc.)

## Metodika pro 1. r. Čj - KŘSV

**Téma:** BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ DOMA

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, zásady (20 min.), úkoly pro žáky (18 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** lamino - Neplechovi doma podle počtu žáků, pracovní list podle počtu žáků, kartičky s telefonními čísly 155, 150, telefon

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

### **Motivace:**

Promítnutí obrázku Neplechovi doma na plátno či rozdání žákům lamina Neplechovi doma. Žáci si obrázek pečlivě prohlédnou. Poté učitel položí žákům otázku: „O čem asi bude dnešní povídání?“  
Téma napíše na tabuli.

### **Diskuse:**

1. Žáci po chvíli přemýšlení povídají o tom, jaké nebezpečné chování dětí vidí na jednotlivých obrázcích.

- Co dělají děti na obrázcích?
- Je to správné a životu prospěšné? Proč?
- Co uděláte, když se Neplechovým nějaký úraz stane?

Důležitá telefonní čísla

„155 – doktor přijde hned.“ – záchranka

„150 – hasiči, oheň jenom zasyčí.“ - hasiči

2. Zavedeme diskusi na téma bezpečné chování doma.

- Jak by se měly děti chovat, aby se jim nic nestalo?

Pro žáky - zásady:

- Pavel: Nikdy si nehraj v blízkosti zapnuté žehličky nebo jiného spotřebič. Žehlička mě může popálit a rozbít mi hlavu. Pro malé děti je nebezpečná také šňůra a elektrická zásuvka.
- Zuzanka: Drobné předměty (korálky, kostičky) necucám ani nikam nestrkám, mohla bych se udusit. Drobné předměty jsou nebezpečné hlavně pro malé děti, dávám pozor na mladší sourozence.
- Hanička: Nikdy si nehraji s igelitovými taškami, je to nebezpečné, mohla bych se udusit. Dávám pozor hlavně na malé děti.
- Vojta: Nikdy si nehraji v kuchyni v blízkosti varné konvice nebo jiného spotřebiče. Mohl bych se opařit. Velké nebezpečí hrozí malým dětem, dávám na ně pozor.
- Alenka: V kuchyni nesahám na hrnce ani na sporák. Mohou být horké, mohu se popálit.
- Prokop: Dávám si pozor na horké jídlo a pití, abych je na sebe nesvrhnul. Hrnky nepokládám na okraj stolu, mohl bych je na sebe strhnout a opařit se. Ubrus by měl být zajištěn sponou.
- Evička: Z okna se nevykláním, u okna si nehraji, mohla bych z něj vypadnout. Když dole u dveří zvoní kamarád, radši sejdu dolů po schodech, nevykláním se!
- Karlík: Nikdy nejím žádné léky, pokud mi je nepředepsal lékař. Ani tak si je neberu sám, ale jen od rodičů. Dávám pozor na malé sourozence, kteří si je mohou splést s bonbóny.
- Anička: Jím jen to, co mi dají rodiče! Pokojové rostliny mohou být jedovaté.
- Matěj: Nehraji si s chemikáliemi nebo čistícími prostředky, mohl bych se poleptat. Nikdy nepiji neznámou tekutinu, ani když je v láhvi od limonády. Rodiče v ní mohou mít odlišné čistící prostředky nebo hnojivo na květiny či jiné chemikálie, mohl bych se otrávit. Piji jen to, co mi dají rodiče!
- Helena: Nikdy nesahám na elektrickou zásuvku mokrou rukou, nestrkám do ní žádné předměty. Hrozí mi popálení elektrickým proudem. Zásuvky mají být chráněny krytkou.
- Lenka: Při chůzi po schodech dávám pozor na cestu, abych neupadla.
- Petr: Dávám pozor v koupelně, abych neuklouzl. Utírám po sobě mokrou podlahu!
- Luděk: K neznámým látkám nečichám, nedotýkám se jich ani si s nimi nehraji. Mohou být jedovaté, otrávit mě, popálit mi kůži či vystříknout do oka. Některé mohou i začít hořet. Žádné domácí pokusy!

**Úkoly pro žáky:**

1. Pracovní list č. 8 „S čím si smím a nesmím hrát“ – žáci mají za úkol spojit nebezpečný předmět s tím, co by se mu mohlo stát.

2. Skupinová práce – nácvik přivolání pomoci: oslovením dospělého či voláním záchranky 155

**Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jedno pravidlo, jak se mám bezpečně chovat doma.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Úraz není náhoda. Úraz je největším nepřítelem dětí.*“

## **Metodika pro 2. r. Čj - KŘSV**

**Téma:** BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ VENKU

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, zásady (20 min.), úkoly pro žáky (18 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** lamino - Neplechovi na výletě podle počtu žáků, pexeso do čtveřic, kartičky s telefonními čísly 155, 150, telefon, lékárnička

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

### **Motivace:**

Promítnutí obrázku Neplechovi na výletě na plátno či rozdání žákům lamina Neplechovi na výletě. Žáci si obrázek pečlivě prohlédnou.

Poté učitel položí žákům otázku: „O čem asi bude dnešní povídání?“

Téma napíše na tabuli.

### **Diskuse:**

1. Žáci po chvíli přemýšlení povídají o tom, co vidí za nebezpečné chování dětí na jednotlivých obrázcích.

- Co dělají děti na obrázcích?
- Je to správné a životu prospěšné? Proč?
- Co uděláte, když se Neplechovým nějaký úraz stane?

Důležitá telefonní čísla

„155 – doktor přijde hned.“ – záchranka

„150 – hasiči, oheň jenom zasyčí.“ - hasiči

2. Plynule zavedeme diskusi na téma bezpečné chování venku.

- Jak by se měly děti chovat, aby se jim nic nestalo?
- Hrajete si na bezpečných místech? Kde by si děti měly hrát?

Pro žáky - zásady:

- Matěj: Nikdy nelez na strom. Při pádu si mohu poranit páteř či si mohu zlomit ruku nebo nohu. Nebezpečné jsou suché větve, které se snadno zlomí, a mokré větve, které kloužou.
- Karlík: Na skálu mohou lézt jen horolezci, kteří mají dostatečné vybavení a jsou jištění proti pádu.
- Luděk: Nikdy nechodím blízko ke sloupům elektrického vedení, v žádném případě na ně nelez. Nesahám na dráty spadlé na zem, mohl by mě popálit elektrický proud.
- Anička: Hraji si jen na hřišti, na zahradě nebo na místech pro děti. Neznámé domy, skládky, lesy mohou být nebezpečné, mohla bych se ztratit, někam spadnout, zranit se. Nikdy nelez do sklepních okýnek ve starých domech. Můžu se někam propadnout, můžou mě zavalit staré stěny. Na takovém místě se jen těžko dovolám pomoci.
- Evička: Cvičím, šplhám, houpu se a jinak sportuji jen v tělocvičně nebo na hřišti za dozoru dospělého.
- Zuzanka a Hanička: Rostliny a plody sbírám, jen když je se mnou někdo dospělý, kdo pozná, jestli nejsou jedovaté. Mohla bych se otrávit.
- Tomáš: Žádné lesní zvíře si nehladím (ani když je krotké).
- Prokop: Oheň můžou rozdělovat jen dospělí lidé. S ohněm si nikdy nehraji – mohl by mě popálit, zapálit les či dům. Všechna pyrotechnika patří do rukou jen dospělým, nikdy si s ní nehraji! Mohl bys přijít o oči, o ruce a zle se popálit.
- Pavel a Petr: Nešermuji, mohl bych kamaráda zranit (vypíchnout oči). Ostré předměty (jehlice, větve, nůžky, nože) jsou na práci a ne na hraní, mohl bych si poranit oči nebo se jinak bolestivě zranit.
- Vojta: Nikdy se nedotýkám neznámých nalezených věcí, nehraji si s nimi. Mohl bych se poleptat, pořezat či nakazit nějakou nemocí. Neznámou tekutinu nikdy nepiji ani k ní nečichám, mohl bych se otrávit.

### **Úkoly pro žáky:**

1. Skupinová práce - Pexeso – žáky rozdělíme do skupin po čtyřech, hrají pexeso Děťství bez úrazů – vždy se hledá konkrétní nebezpečné a k němu bezpečné chování.

## 2. Kolektivní práce – Žáci se učí ošetřit drobná poranění

- Drobné krvácející ranky (důkladně vyčistit čistou vodou, odstranit nečistoty, dezinfikovat, přiložit sterilní materiál, přelepit náplastí)
- Krvácení z nosu (předklonit hlavu a stisknout kořen nosu, přikládat studený obklad na čelo a týl)

### **Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jedno pravidlo, jak se mám bezpečně chovat venku.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Úraz není náhoda. Úraz je největším nepřítelem dětí.*“

## **Metodika pro 3. r. Čj - KŘSV**

**Téma:** BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ V LÉTĚ

**Postup:** motivace (15 min.), diskuse, zásady (10 min.), úkoly pro žáky (18 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** videokazeta Kousky primáře Housky, lamino - Neplechovi v létě podle počtu žáků, pracovní listy podle počtu žáků, kartičky s telefonními čísly 155, 150, telefon, lékárnička

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk -KŘSV

### **Motivace:**

Videokazeta Kousky primáře Housky – 9. díl „Voda, vodička ... aneb Jarčin skokanský talent“ (stopáž 1:56 – 2:10), připomenutí si dívky - anděla Jolany, která ví o různých úrazech dětí či je dovede předvídat.

### **Diskuse:**

1. Plynule zavedeme diskusi na téma bezpečné chování venku.

- Jak by se měly děti chovat, aby se jim nic nestalo?
- Hrajete si na bezpečných místech? Kde by si děti měly hrát?

2. Učitel rozdá dětem lamino - Neplechovi v létě. Nechá žáky důkladně si obrázek prohlédnout a po chvíli přemýšlení zavede aktivní diskusi

- Co dělají děti na obrázcích?
- Je to správné a životu prospěšné?
- Co uděláte, když se Neplechovým nějaký úraz stane?

Důležitá telefonní čísla

„155 – doktor přijde hned.“ – záchranka

„150 – hasiči, oheň jenom zasyčí.“ - hasiči

Pro žáky- zásady:

- Karlík a Lenka: Neskáču do neznámé vody. Může tam být malá hloubka nebo kameny, mohl bych se zranit a utopit. Vždy se koupu tam, kde to bezpečně znám, za doprovodu dospělého.
- Alenka, Luděk a Hanička: Při hrách ve vodě si dávám pozor, abych se nenapil, neuhodil, neublížil někomu jinému. Takové hry jsou bezpečné pouze tehdy, pokud nás hlídá dospělý.
- Anička: Dokud si nejsem jistá v plavání, nosím vestu, rukávky nebo kruh. I když umím plavat dobře, nikdy neplavu sama, nepřeceňuji svoje síly.
- Helena: Na lodi jezdím jen s rodiči či dospělým, vždy v záchranné vestě a s helmou jako opravdový sportovec!
- Petr: Vždy dávám pozor na to, co jím a piji, abych nespokl vosu nebo včelu. Při bodnutí do krku a do pusy hrozí udušení. Bodnutí je nebezpečné hlavně pro alergiky. Také dávám pozor, kam šlapu a kam si sedám, abych nějakou vosu/včelu nezmáčk. Po vosím /včelím bodnutí můžu otéct a mít potíže s dýcháním.
- Pavel: Na sluníčku se vždy mažu ochranným krémem, abych se nespálil.

- Prokop a Evička: Nechodím blízko ke včelím úlům, nehraji si tam.
- Pes: nikdy nehladím psa, který nemá pána! Psy nedráždím!
- Bouřka: Za bouřky se nikdy neschovávám pod vysokým stromem. Mohl by do něj uhodit blesk a popálit mě.
- V létě hodně piji, mažu se ochranným krémem, nosím pokrývku hlavy a sluneční brýle. Mohl bych se spálit a dostat úpal z přehřátí či úžeh od sluníčka.

### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 9 „Co tě může zachránit“: Žáci mají za úkol spojit, co k sobě patří - DÚ

2. Kolektivní práce – žáci se učí ošetřit drobná poranění

- Úžeh – vzniká při pobytu na přímém slunci. Měli bychom používat ochranné krémy, slunečních brýle, pokrývku hlavy.  
(postiženého uložit na chladné místo, otírat pokožku chladnou vodou, přikládat chladivé obklady na hlavu i končetiny a podat chladný nápoj. Zarudlou kůži od slunce ošetřit vhodným přípravkem s obsahem panthenolu)
- Pobodání hmyzem (vyndat žihadlo pinzetou a ranku vydezinfikovat nebo omýt mýdlem a vodou, místo ochlazovat studenými obklady. Při bodnutí do úst či jazyka podat kostky ledu a zajistit lékařskou pomoc. Při dušnosti, obtížném dýchání, nevolnosti, zvracení nebo při mnohonásobném pobodání okamžitě přivolat záchranku)

### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jedno pravidlo, jak se mám v létě bezpečně chovat venku.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Úraz není náhoda. Úraz je největším nepřítelem dětí.*“

## Metodika pro 4. r. Čj - KŘSV

**Téma:** BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ V ZIMĚ

**Postup:** motivace (15 min.), diskuse, zásady (10 min.), úkoly pro žáky (18 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** videokazeta Zimní kousky primáře Housky, lamino - Neplechovi v zimě podle počtu žáků, pexeso do čtveřic, pracovní listy podle počtu žáků, pastelky, pero, kartičky s telefonními čísly 155, 150, telefon

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

### Motivace:

Videokazeta Zimní kousky primáře Housky – 3. díl „Klárčin trojitý skok aneb Každý něco tají, ledy i to, že občas tají“

(stopáž 0:21 – 0:32), připomenutí si dívky - anděla Jolany, která ví o různých úrazech dětí či je dovede předvídat.

### Diskuse:

1. Plynule zavedeme diskusi na téma bezpečné chování venku v zimě.

- Jak by se měly děti chovat, aby se jim nic nestalo?
- Hrajete si v zimě na bezpečných místech? Kde by si děti měly hrát?

2. Učitel rozdá dětem lamino - Neplechovi v zimě, nechá žáky důkladně si obrázek prohlédnout a po chvíli přemýšlení zavede aktivní diskusi

- Co dělají děti na obrázcích?
- Je to správné a životu prospěšné? Jak?

- Co uděláte, když se Neplechovým nějaký úraz stane?

Důležitá telefonní čísla

- „155 – doktor přijde hned.“ – záchranka
- „150 – hasiči, oheň jenom zasyčí.“ - hasiči

Pro žáky - zásady:

- Lenka: Dávám si pozor na zledovatělé chodníky, nekloužu se. Mohla bych upadnout a zlomit si ruku nebo nohu.
- Pavel a Karlík: Nikdy neházím ledovaté koule, jsou tvrdé a mohly by někoho zranit.
- Prokop, Helena a Evička: Sáňkuji jen tam, kde nejezdí auta, kde nemůžu do ničeho narazit ani nikam spadnout.
- Petr: Jdu-li v zimě ven, teple se obléknu, nezapomenu na čepici, šálu a rukavice. Mohl bych nastydnout či mít omrzliny. Dobré oblečení mě chrání i před úrazy při zimních sportech.
- Anička: Nelyžuji mezi stromy. Mohla bych do nich narazit a zranit se. Při lyžování je dobré mít na hlavě přilbu, může nám zachránit život.
- Alenka a Luděk: Bruslit chodíme jen s dospělým. Ten musí nejdřív vyzkoušet, jestli je led dost silný. Tenký led se může pod námi prolomit a mohli bychom se utopit.
- Auto na ledu nemusí stihnout zabrzdit nebo mohou dostat smyk. V zimě je brzy tma a řidiči hůře vidí, nosím proto oblečení s jasnými barvami nebo odrazkami, reflexními pásy.

**Úkoly pro žáky:**

1. Pracovní list č. 10 „Zimní sporty“ - žáci mají za úkol nakreslit sport, který nejraději provozují, a na linku dole napsat, proč.

2. Skupinová práce – pexeso - žáky rozdělíme do skupin po čtyřech, hrají pexeso Děťství bez úrazů – vždy se hledá konkrétní nebezpečné a k němu bezpečné chování.

**Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jedno pravidlo, jak se mám v zimě bezpečně chovat venku.

Učitel ukončí hodinu slovy: „**Úraz není náhoda.** – Každému úrazu předchází konkrétní nebezpečná situace.“ „**Úraz je největším nepřitelem dětí.** – Ročně zemře 300 dětí (=1 základní škola) a 3000 je trvale postižených.“

## Metodika pro 5. r. Čj - KŘSV

**Téma:** DROBNÉ ÚRAZY A PORANĚNÍ, 1. POMOC

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, zásady (17 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (3 min.)

**Pomůcky:** články v novinách, lékárníčka, zíněnka či jiná podložka

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:**

Články z novin nebo výpis drobných úrazů na tabuli:

KRVÁCEJÍCÍ RANKY, KRVÁCENÍ Z NOSU, ÚPAL, ÚŽEH, POBODÁNÍ HMYZEM, ZAKOUSNUTÍ KLIŠTĚTE

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma drobné úrazy

- Co je to úraz?
- Co je to drobný úraz?

- Co patří mezi drobná poranění?
- Už ses někdy poranil/a? Jak? Co jsi udělal/a?
- Máte doma lékárničku? Co je jejím obsahem?

Pro žáky – zásady:

Drobné úrazy, ošetření

- Drobné krvácející ranky (důkladně vyčistit čistou vodou, odstranit nečistoty, dezinfikovat, přiložit sterilní materiál, přelepit náplastí)
- Krvácení z nosu (předklonit hlavu a stisknout kořen nosu, přikládat studený obklad na čelo a týl)
- Úpal – z přehřátí, tam kde je dusno a horko
- Úžeh – při pobytu na přímém slunci (postíženého uložit na chladné místo, otírat pokožku chladnou vodou, přikládat chladivé obklady na hlavu i končetiny a podat chladný nápoj, zarudlou kůži od slunce ošetřit vhodným přípravkem s obsahem panthenolu). Prevence - používat ochranné krémy, sluneční brýle, pokrývku hlavy.
- Klíště (pokapat olejem nebo zatřít vrstvou krému a po chvíli pomalu vytáhnout celé klíště. Nepřetrhnout, vytahuje pomalým kroužením proti směru hodinových ručiček, ranku vydezinfikovat, i nadále místo sledovat)
- Pobodání hmyzem (vyndat žihadlo pinzetou a ranku vydezinfikovat nebo omýt mýdlem a vodou, místo ochlazovat studenými obklady. Při bodnutí do úst či jazyka podat kostky ledu a zajistit lékařskou pomoc. Při dušnosti, obtížném dýchání, nevolnosti, zvracení nebo při mnohonásobném pobodání okamžitě přivolat záchranku)

Lékárnička – mimo dosah dětí

-Obvazový a zdravotnický materiál (sterilní obvazy, trojčipý šátek, náplast s polštářkem, náplast na cívce, obinadlo, zaškrcovadlo, zavírací špendlíky, resuscitační rouška, nůžky, pinzeta, rouška, rukavice chirurgické latexové, Septonex, Peroxid vodíku, digitální teploměr, baterka)

-Léky a léčivé přípravky (Paralen, Panadol baby sirup, živočišné uhlí, Fenistil gel, Kinedryl, Sanorin – nosní a oční kapky, Silomat sirup, Panthenol spray, Stopangin spray, Ibalgin)

**Úkoly pro žáky:**

Kolektivní práce

1. ošetření drobných úrazů – seznámení se s lékárničkou
2. učitel zadá druh poranění a jeho ošetření (odřenina, říznutí, bodnutí hmyzem, klíště, úžeh, úpal, krvácení z nosu)

**Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu ošetření drobného poranění.

Učitel ukončí hodinu slovy: „**Úraz není náhoda.** – Každému úrazu předchází konkrétní nebezpečná situace.“ „**Úraz se stane ve vteřině, následky bývají na celý život.**“ „**Úraz je největším nepřítelem dětí.** – Ročně zemře 300 dětí (=1 základní škola) a 3000 je trvale postižených.“

## Metodika pro 5. r. Čj - KŘSV

**Téma:** PŘIVOLÁNÍ LÉKAŘE

**Postup:** motivace (7 min.), diskuse (15 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (3 min.)

**Pomůcky:** motivační příběh – úraz dítěte, kartička s číslem 155, telefon, nafukovací panna, lékárnička, žíněnka či jiná podložka

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV



**Motivace:**

Elektrický proud popálil chlapce na 80 procentech těla

6. května 2006

Na železniční zastávce ve Zdicích na Berounsku došlo krátce před šestou hodinou k úrazu patnáctiletého chlapce elektrickým proudem. Záchraná služba ho převezla do Fakultní nemocnice Královské Vinohrady v Praze s popáleninami na osmdesáti procentech těla. „Chlapec je v bezvědomí, museli jsme ho intubovat, protože těžce dýchal. Resuscitace naštěstí nutná nebyla,“ řekla iDNES mluvčí středočeské záchranné služby Tereza Janečková.

„Stav chlapce je velmi kritický, má popáleniny až na 90 procentech těla z toho v 15 – 20 procentech se jedná o popáleniny třetího stupně,“ řekl iDNES primář kliniky popálenin Vinohradské nemocnice Lubomír Brož. Zasaženo bylo celé tělo – obličej, horní končetiny, trup, pohlavní orgány a dolní končetiny.

Podle dosavadních informací si chlapec hrál na odstavených vagónech, přeskakoval z vagónu na vagón a při tom zavadil o elektrické vedení.

9. května – Popálený chlapec ráno v nemocnici zemřel. Podle primáře kliniky popáleninové medicíny Lubomíra Brože byly zasaženy i dýchací cesty. Po celou dobu byl chlapec v umělém spánku a byl napojen na umělou ledvinu.

(www.idnes.cz)

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma rychlá záchranná pomoc

- Co se v našem příběhu stalo?
- Byla to náhoda? Proč?
- Co je to úraz?
- Kdy voláme rychlou záchrannou pomoc?
- Jaké je její telefonní číslo?
- Už jsi někdy volal záchranku? Pokud ano, v jakém případě?
- Už jsi někdy prováděl první pomoc postiženému? Jakou?

Pro žáky - zásady:

Rychlá záchranná pomoc (RZP)

- Číslo 155 po celé ČR, z jakéhokoliv telefonu, volání je bezplatné.
- Volat vždy pokud jste svědky náhlého a neočekávaného zhoršení zdravotního stavu pacienta, závažného úrazu nebo děje, který zřejmě bude mít za následek úraz nebo jiné poškození zdraví.
- Volat i tehdy, pokud si třeba i jen nejste jisti, zda se o takový stav nejedná. Dispečer záchranné služby i kvalifikovaný zdravotník vám pomůže situaci posoudit a najít optimální řešení.
- Volat co nejdříve.
- Je-li přítomno více zachránců, jeden se věnuje ožívování a první pomoci a druhý okamžitě zajistí přivolání RZP.
- Co sdělit? Co se stalo, místo nehody – velmi přesně určit, počet postižených, čas uplynutí od vzniku nehody, popis zdravotního stavu – druh zranění, jméno volajícího.
- Pracovník dispečinku bude zjišťovat další podrobnosti o tom, co se na místě děje.
- Dále vám pomůže poskytnout první pomoc postiženému.
- U nemocných v bezvědomí se zástavou dechu, pulzu, nebo obojího provádějte buď sami, nebo podle instrukcí nepřímou srdeční masáž srdce, případně umělé dýchání až do příjezdu záchranky. Jen tak má postižený šanci dožít se odborné pomoci.
- Nepřímá srdeční masáž (stlačováním hrudní kosti proti páteři se vypuzuje ze srdce krev do těla. Provádí se hranou dlaně uprostřed hrudní kosti, druhá ruka je přiložená na hřbet první, hloubka stlačení je asi 4-5cm, rychlost 2 stlačení za sekundu. Poraněný leží na tvrdé podložce, je co nejvíce obnažený).
- Umělé dýchání - z úst do úst (poraněnému zaklonit hlavu, prsty stisknout nos poraněného, vdech trvá přibližně 1 sekundu, pro nádech oddalte svoje ústa od úst poraněného, používat resuscitační roušku).

## Úkoly pro žáky:

### Kolektivní práce

1. přivolání RZP – nácvik, učitel zadá stav postiženého, místo, příčinu (provést aspoň 3 případy)
2. nácvik nepřímé srdeční masáže, dýchání z úst do úst – předvede učitel

### **Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „**Úraz není náhoda.** – Každému úrazu předchází konkrétní nebezpečná situace.“ „**Úraz se stane ve vteřině, následky bývají na celý život.**“ „**Úraz je největším nepřítelem dětí.** – Ročně zemře 300 dětí (=1 ZŠ) a 3000 je trvale postižených.“

# ZDRAVÁ VÝŽIVA, NADVÁHA

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života, pochopit význam výživy pro zdraví
- seznámit se a osvojit si zásady stravování dětí
- seznámit se a pracovat s potravinovou pyramidou
- umět si zvolit nápoje, které se mohou pít bez omezení, dodržovat pitný režim během dne
- dokázat si vybrat vhodné potraviny či pokrmy pro dopolední svačinu
- dokázat si připravit zeleninový salát, který bude zdravý

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí ve smyslu významu a podpory zdravé výživy.

**Cílová skupina:** 1. - 5. ročník

**Metody:** využití aktivních metod - malování, hry, tvořivé činnosti

**Účinnost:** bude měřena dotazníkem po ukončení v 5. r. písemně, před zahájením výuky je možné provést krátkou anketu v každém ročníku (Co je zdravá potravina?, Chodíš na obědy? Kam?, ...)

## Obecné informace:

### • Základní informace

**Zdraví** – lze charakterizovat jako přítomnost tělesné, psychické a sociální pohody

**Výživa** – má za úkol krýt energetické požadavky organismu nutné pro základní fungování organismu, pro fyzickou a psychickou práci, musí pokrývat potřeby na stavební a funkční nároky organismu a zejména na jeho růst a vývoj → nutnost příjmu *hlavních živin* (bílkoviny, cukry, tuky), dále *vedlejších živin* (vitamíny, minerální látky, voda)

Zdroje sacharidů – polysacharidy stravitelné (škroby), částečně stravitelné, nestravitelné, tzv. rozpustná a nerozpustná vláknina (celozrnné obiloviny, rýže, brambory, luštěniny, ovoce, zelenina), jednoduché cukry (v moučnicích, sladkostech, slazených nápojích by neměly překročit 25% z celkového příjmu sacharidů)

Zdroje tuků – vhodné jsou ty, které obsahují nenasycené mastné kyseliny (olej řepkový, olivový, slunečnicový, tuk v ořechách a rybách), nevhodné jsou ty, které jsou zdrojem nasycených mastných kyselin (máslo, sádlo, tuk v mase, uzenářských výrobcích, mléčných produktech, palmový a kokosový olej)

Zdroje bílkovin – vejce, mléko, maso, neplnohodnotné (sója, luštěniny, pohanka, amarant)

Zdroje vitamínů a minerálních látek – zelenina, ovoce, cereálie

Zdroje vody – pevné potraviny a nápoje (nejvhodnější je pitná voda, voda s citronem, lehce mineralizovaná minerálka, ředěný ovocný džus, ovocný čaj, nevhodné jsou slazené nápoje, kofeinové nápoje, chininové nápoje a energetické nápoje, alkohol je dětem zakázán)

### **Zdravá výživa – hlavní zásady**

1. jíst pestrou a rozmanitou stravu (hodně ovoce a zeleniny, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby, drůbež)
2. nepřejídat se, ale ani hladovět, nevynechávat hlavní jídla (pravidelně jíst 5 – 6x denně)
3. přijímat kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie)
4. jíst několikrát denně mléčné výrobky (polotučné)
5. přijímat kvalitní rostlinné tuky a oleje místo živočišných
6. být střídmy/á v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů
7. nesolit již hotové pokrmy
8. jíst pomalu a vždy u stolu, pokud možno příborem
9. vyhýbat se jídlu z tzv. fast foodu (hamburgery, hranolky, ...)
10. dodržovat správný pitný režim (alespoň 1,5 – 2,5 litrů tekutin denně)

11. Žít zdravým způsobem (aktivní pohyb, pobyt na čerstvém vzduchu, zdravá strava, pitný režim, dostatek spánku, ...)

Nevhodná skladba jídla ohrožuje zdraví člověka.

Při respektování pravidelnosti stravování 5 – 6x denně je zajištěn plynulý příjem energie a tělo tak nemá potřebu ukládat zásoby „na horší časy“. Intervaly mezi jednotlivými jídly by měly být 3 hodiny. Takto se minimalizuje možnost přejídání v odpoledních a večerních hodinách a inklinace ke konzumaci potravin s vysokým glykemickým indexem. Poslední jídlo by mělo být podáváno 2-3 hodiny před spaním.

**Potravinová pyramida** – pomocník při výběru vhodných potravin, je sestavena ze čtyř pater. V základně jsou potraviny, které bychom mohli jíst bez omezení, a to několikrát denně. Směrem vzhůru se vhodnost potravin snižuje. Na vrcholu jsou potraviny, které bychom měli volit jen výjimečně nebo raději vůbec ne. V rámci jednotlivých pater je umístění potraviny vlevo vhodnější pro konzumaci než umístění vpravo.

Náš jídelníček by měl obsahovat potraviny ze všech skupin, ale v různém množství, aby tělo dostalo všechny látky, které ke správné funkci potřebuje.

**Nadváha, obezita** (mírná, střední a těžká) – postihuje člověka především v důsledku přejídání se, konzumace energeticky bohatších potravin. Může mít dědičný původ. Jde o to, že váha člověka je vyšší, než je průměrná váha v daném období věku (u dětí) při určité tělesné výšce. Člověk by si měl hlídat množství sněženého jídla a využívat nadbytečnou energii pohybem a sportem. Obezita není jen kosmetický problém, ale v dospělosti přináší řadu zdravotních problémů. Obézní děti jsou vystaveny pošklebkům a nepřátelství svých vrstevníků.

#### **Poruchy příjmu potravy**

- **Mentální anorexie** (chorobné nechutenství – jde o psychickou poruchu, projevy: odmítání jídla a sledování hmotnosti, množství zkonsumovaného jídla, dramatický úbytek na váze, vyzábělé anorektičky mají zkreslené vnímání a proto se považují stále za tlusté, v důsledku této choroby umírá 5-10% postižených)
- **Mentální bulimie** (prejídání – psychická porucha, osoby mají normální či vyšší váhu, projevy: hladovění, tajné masivní přejídání potravin různých chutí v průběhu krátkého času, aby se pak mohl dotýčný vyčistit vyvolaným zvracením, půstem či nadměrnou fyzickou zátěží. Používá se často projímadel, toto onemocnění může být smrtelné)
- **Záchvatovitě přejídání** (déletrvající nekontrolovatelná konzumace velkého množství potravin)
- **Jiné poruchy**  
(*bigorexie* – nadměrné a nepřiměřené a často až zdraví škodlivé fyzické cvičení,  
*ortorexie* – chorobná posedlost zdravou výživou a zdravým stravováním  
*dietování* – závislost na dietách)

**Alternativní výživové směry** – vegetariánství, makrobiotika, dělená strava, ...

#### • **Řešení**

obrátit se na dospělého, Linku důvěry

#### • **Odborná pomoc**

Dětský dorostový lékař, odborný lékař v oblasti obezitologie či poruch příjmu potravy, nutriční terapeut

#### **Další zdroje informací a materiálů:**

Leták SZÚ „Problémy s nadváhou u dětí a dospívajících“ (uloženo u metodika prevence)

Kunová – „Zdravá výživa“

#### **Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Tv – sportovní hry

Vv – kreslení či koláž ovoce a zeleniny

Pv – příprava zdravého pokrmu (ovocný či zeleninový salát, ...)

#### **Východiska a výstupy ŠVP:**

*Prvouka 1. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví, zdravá výživa – **zdravá strava, pitný režim** (Žák se učí zdravě stravovat a dodržovat pitný režim.)

*Prvouka 2. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví, zdravá výživa – **zdravá strava, pitný režim** (Žák se učí zdravě stravovat a dodržovat pitný režim.)

*Prvouka 3. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví, zdravá výživa – **zdravá strava, pitný režim** (vlastní výstup: Žák si osvojuje základní dovednosti a návyky související s preventivní ochranou zdraví a zdravého životního stylu, a to v oblasti zdravé výživy.)

*Přírodověda 4. r.*

Člověk a jeho zdraví – Péče o zdraví, zdravá výživa – **zásady zdravé výživy, pitný režim** (Žák si osvojuje základní dovednosti a návyky související s preventivní ochranou zdraví a zdravého životního stylu.)

*Pracovní vyučování 5. r.*

Příprava pokrmu – Příprava pokrmů – **zásady zdravé výživy** (Žák by měl uplatňovat zásady správné výživy.)

## Metodika pro 1. – 2. r. Čj - KŘSV

**Téma:** ZDRAVÁ STRAVA A PITNÝ REŽIM

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, sdělení (18 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** obrázky různých potravin a nápojů, vzor potravinové pyramidy na velkém formátu, 4x balící papír, fixy, obaly či papírové obrázky potravin (letáky), nůžky, lepidlo, švihadlo či stuha, papírové koule či stuhy, pracovní list podle počtu žáků, pastelky, voskovky

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:**

Učitel ukáže žákům obrázky různých potravin (zdravých a méně zdravých). Poté se učitel zeptá: Tuší někdo z vás, o čem si dnes, děti, budeme spolu povídat? Žáci by měli odpovědět: O jídle a pití.

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma zdravá výživa a pitný režim.

- Co si představuješ pod pojmem zdravá potravina?
- Jíš ovoce a zeleninu? Které ti nejvíce chutnají?
- Proč bychom měli jíst ovoce a zeleninu?
- Co vše patří mezi zdravé potraviny?
- Jsou důležité zakysané mléčné výrobky?
- Je dobré se vyvarovat sladkostí a sladkému pečivu? Proč?
- Jak často jíte sladkosti?
- Už jsi někdy viděl/a obrázek potravinové pyramidy? Co nám říká? (ukázat a popsat)
- Jaké nápoje pijete během dne?
- Které nápoje jsou pro děti nejvhodnější?
- Jak se během celého dne stravuješ?
- Co to znamená jíst pravidelně? (ráno, dopoledne, v poledne, odpoledne, večer)
- Je důležité ráno jíst? Proč?
- Co snídáš?
- Co bychom měli snídat?
- Kdo ti připravuje dopolední svačinku do školy?
- Kam chodíš na oběd, když chodíš do školy?
- Kdo u vás doma připravuje jídlo?
- Jaká jídla máš nejraději k obědu?
- Proč by se lidé měli zdravě stravovat?

- Myslíte si, že je důležitější se dobře najíst ráno a dopoledne nebo raději později odpoledne a večer? Proč?
- Je důležité, aby se člověk také pohyboval a sportoval? Proč?
- Máš v průběhu dne nějaký pohyb? Jaký?

Pro žáky:

- Náš jídelníček by měl obsahovat potraviny ze všech skupin, ale v různém množství, aby tělo dostalo všechny látky, které ke správné funkci potřebuje.
- Člověk by si měl hlídat množství sněženého jídla a využívat nadbytečnou energii pohybem a sportem.
- Mělo by se jíst pravidelně 5 – 6x denně, tak tělo dostává, co potřebuje a nemá potřebu ukládat zásoby „na horší časy“. Intervaly mezi jednotlivými jídly by měly být 3 hodiny. Poslední jídlo by mělo být podáváno 2-3 hodiny před spaním.
- Zdravé je normálně jíst a pít dostatek tekutin – nejlépe vodu!

### Úkoly pro žáky:

#### 1. Skupinová práce „Potravinová pyramida“

Žáci se seznámí s potravinovou pyramidou, se systémem řazení potravin v jednotlivých patrech. Na základě toho poznávají potraviny vhodné k časté konzumaci. Učitel žákům vysvětlí systém řazení potravin a význam dodržování konzumace dle jednotlivých pater. Úkolem žáků je vytvořit celou potravinovou pyramidu samostatně ve skupinách z jednotlivých obrázků. Učitel žákům pomáhá při rozhodování, kam potravinu zařadit. Na práci mají žáci 10 minut. Na závěr každá skupina svoji práci představí ostatním.

#### 2. Hra: „Na zelináře“ (zaměřeno na procvičení ovoce, zeleniny, ...)

Žáci stojí v kruhu a uprostřed kruhu děti stojí zelinář – hlídač a pomalu otáčí dlouhým provazem nebo švihadlem s volným koncem. V první části hry děti skáčou přes švihadlo a jmenují jeden druh ovoce/zeleniny. Nesmí se opakovat stejné potraviny a musí se dodržet zadání. Ten, kdo to splete, jde na místo hlídače. V druhé části se na podlahu namaluje křídou kruh, který se rozdělí na polovinu. Na jednu půlku se napíše ovoce, na druhou zelenina. Děti jmenují opět druh ovoce či zeleniny a přitom házejí papírovými koulemi do příslušného pole. Kdo to splete, získává trestný bod.

#### 3. Pracovní list č. 11 „Zdravá výživa“ (DÚ)

1. tř.: Nakresli všechno ovoce, které znáš, a zakroužkuj z něj to, které jíš.
2. tř.: Nakresli všechnu zeleninu, kterou znáš, a zakroužkuj z ní tu, kterou jíš.

#### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu zdravé výživy.

Učitel ukončí hodinu slovy: ***Zdravá strava je součástí zdravého životního stylu!***

### Metodika pro 3. r. Čj - KŘSV

**Téma:** ZDRAVÁ STRAVA A PITNÝ REŽIM

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, sdělení (18 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** vzor potravinové pyramidy, balící papír pro každého žáka, fixy, obaly či papírové obrázky potravin (letáky), nůžky, lepidlo, švihadlo či stuha, papírové koule či stuhy

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:**

Učitel ukáže žákům velký obraz potravinové pyramidy. Poté se učitel zeptá: O čem si dnes, děti, budeme spolu povídat? Žáci by měli odpovědět: O jídle a pití/Zdravé stravě.

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma zdravá strava a pitný režim.

- Jaké je tvoje oblíbené jídlo?
- Jíš ovoce a zeleninu? Které ti nejvíce chutnají?
- Proč bychom měli jíst ovoce a zeleninu?
- Jíš pravidelně? Co znamená jíst pravidelně?
- Co je to zdravá strava?
- Co vše patří mezi zdravé potraviny?
- Jsou důležité zakysané mléčné výrobky? Jíte je? Které?
- Je dobré se vyvarovat sladkostí a sladkému pečivu? Proč?
- Piješ dostatek tekutin během dne? Jaké množství tekutin vypiješ?
- Jaké nápoje pijete během dne?
- Které nápoje jsou pro děti nevhodnější?
- Která jídla (chody) během celého dne jíš?
- Kolik z nich je teplých?
- Je důležité ráno jíst? Proč?
- Co bychom měli snídat?
- Co máš za jídlo na dopolední svačinku? Z jakých potravin se skládá tvoje dopolední svačinka?
- Kam chodíš na oběd, když chodíš do školy?
- Proč by se lidé měli zdravě stravovat?
- Myslíte si, že je důležitější se dobře najíst ráno a dopoledne nebo raději později odpoledne a večer? Proč?
- Je důležité, aby se člověk také pohyboval a sportoval? Proč?
- Jakému pohybu či sportu se ve volném čase věnuješ?

Pro žáky:

- Náš jídelníček by měl obsahovat potraviny ze všech skupin, ale v různém množství, aby tělo dostalo všechny látky, které ke správné funkci potřebuje.
- Člověk by si měl hlídat množství sněženého jídla a využívat nadbytečnou energii pohybem a sportem.
- Mělo by se jíst pravidelně 5 – 6x denně, tak tělo dostává, co potřebuje a nemá potřebu ukládat zásoby „na horší časy“. Intervaly mezi jednotlivými jídly by měly být 3 hodiny. Poslední jídlo by mělo být podáváno 2-3 hodiny před spaním.
- Zdravé je normálně jíst a pít dostatek tekutin – nejlépe vodu!

### **Úkoly pro žáky:**

#### 1. Individuální práce: „Moje potravinová pyramida“

Žáci mají za úkol vytvořit potravinovou pyramidu tak, jak jsou zvyklí konzumovat potraviny sami. Do základny nalepí/nakreslí obrázky potravin, které jedí nejčastěji i několikrát denně, do druhého patra ty, které jedí často, denně či obden, do třetího patra potraviny, které jedí asi 1x týdně a do vrcholu pyramidy pak obrázky potravin, které jedí výjimečně či vůbec ne. Po vyhotovení pak žáci svoje práce představení ostatním. Ti by měli reagovat na chybně zařazené potraviny. Žáky za špatné řazení učitel nekritizuje, ale upozorní na důsledky dlouhodobé konzumace nevhodných potravin!

#### 2. Hra: „Na zelináře/prodavače“ (zaměřeno na procvičení ovoce, zeleniny a jiných zdravých potravin)

Žáci stojí v kruhu a uprostřed kruhu děti stojí zelinář – hlídač a pomalu otáčí dlouhým provazem nebo švihadlem s volným koncem. V první části hry děti skáčou přes švihadlo a jmenují jeden druh ovoce/zeleniny. Nesmí se opakovat stejné potraviny a musí se dodržet zadání. Ten, kdo to splete, jde na místo hlídače. V druhé části se na podlahu namaluje křídou kruh, který se rozdělí na polovinu. Na

jednu půlku se napíše ovoce, na druhou zelenina. Děti jmenují opět druh ovoce či zeleniny a přitom hází papírovými koulemi do příslušného pole. Kdo to splete, získává trestný bod.

**Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu zdravé výživy.

Učitel ukončí hodinu slovy: *Zdravý životní styl tvoří i zdravá strava!*

### Metodika pro 4. r. Čj - KŘSV

**Téma:** ZDRAVÁ VÝŽIVA, ZÁSADY

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, sdělení (18 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** tajenka, pracovní list podle počtu žáků, obaly, reklamní obrázky či nálepky z pet lahví nebo skutečné rekvizity – džbán, půllitr, hrníček, sklenička či nakreslené na čtvrtce, obrázek přeškrtnuté kapky

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (žáci luští)

Vyluštěním tajenky na tabuli se žáci dozvědí téma hodiny.

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma zdravá výživa a její zásady.

- Jíš ovoce a zeleninu? Které ti nejvíce chutnají?
- Proč bychom měli jíst hodně ovoce a zeleniny?
- Jíš pravidelně? Co to znamená?
- Co je to zdravá strava?
- Co vše patří mezi zdravé potraviny?
- Jsou důležité zakysané mléčné výrobky? Jíte je? Které?
- Je dobré se vyvarovat sladkosti a sladkému pečivu? Proč?
- Piješ dostatek tekutin během dne? Jaké množství tekutin během dne vypiješ?
- Jaké nápoje pijete během dne?
- Které nápoje jsou pro děti nejvhodnější?
- Která jídla (chody) během celého dne jíš?
- Kolik z nich je teplých?
- Je důležité ráno jíst? Proč?
- Co bychom měli sníst?
- Chodíš na obědy, když jsi ve škole?
- Proč by se lidé měli zdravě stravovat?
- Myslíte si, že je důležitější se dobře najíst ráno a dopoledne nebo raději později odpoledne a večer? Proč?
- Je důležité, aby se člověk také pohyboval a sportoval? Proč?
- Jakému pohybu či sportu se ve volném čase věnuješ?

Pro žáky:

- Náš jídelníček by měl obsahovat potraviny ze všech skupin, ale v různém množství, aby tělo dostalo všechny látky, které ke správné funkci potřebuje.
- Člověk by si měl hlídat množství sněženého jídla a využívat nadbytečnou energii pohybem a sportem.



- Mělo by se jíst pravidelně 5 – 6x denně, tak tělo dostává, co potřebuje a nemá potřebu ukládat zásoby „na horší časy“. Intervaly mezi jednotlivými jídly by měly být 3 hodiny. Poslední jídlo by mělo být podáváno 2-3 hodiny před spaním.
- Zdravé je normálně jíst a pít dostatek tekutin – nejlépe vodu!

### Úkoly pro žáky:

#### 1. Pracovní list č. 12 „Co bychom správně měli jíst!“

Žáci mají za úkol zakroužkovat vhodné a přeškrtnout nevhodné potraviny.

#### 2. Skupinová práce: „Nápoje od litrů až po kapku“

Žáci se v tomto úkolu učí rozpoznat to, které nápoje je vhodné pít v relativně neomezeném množství a u kterých nápojů by měli být obezřetní, popřípadě je nepít vůbec. Začneme důležitostí pitného režimu a tím, že existují nápoje určené k celodenní konzumaci (symbol džbán) a nápoje, které můžeme pít v omezeném množství (symbol půllitr) či jen výjimečně (symbol sklenička) či které vůbec ne (symbol přeškrtnutá kapka).

- Pitná voda
- Středně mineralizovaná voda do půl litru za den
- 100% džus zředěný s vodou v poměru 1:1 do půl litru za den
- Slabý černý čaj, ovocný či zelený čaj – ne instantní
- Sladké limonády
- Nápoje s umělými sladidly
- Colové nápoje
- Energetické nápoje
- Káva
- Alkoholické nápoje – pivo, víno, lihoviny

Žáci ve skupinách budou k rekvizitám či nakresleným obrázkům přiřazovat či lepit jednotlivé obaly nápojů tak, aby splňovaly výše uvedená kritéria množství.

### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu zdravé výživy.

Učitel ukončí hodinu slovy: **Zdravý životní styl – zdravá strava!**

## Metodika pro 5. r. Čj - KŘSV

**Téma:** ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, sdělení (18 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** spojovačka podle počtu žáků, 5x plakát, fixy, kytara či varhany a další doprovodné nástroje

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (žáci)

Vyluštěním spojovačky se žáci dozvědí téma hodiny.

### Diskuse:

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma zdravá výživa, nadváha.

- Jíš ovoce a zeleninu? Které ti nejvíce chutnají?

- Proč bychom měli jíst hodně ovoce a zeleniny?
- Jíš pravidelně? Co to znamená?
- Co je to zdravá strava?
- Co vše patří mezi zdravé potraviny?
- Jsou důležité zakysané mléčné výrobky? Jíte je? Které?
- Je dobré se vyvarovat sladkostí a sladkému pečivu? Proč?
- Piješ dostatek tekutin během dne? Jaké množství tekutin vypiješ?
- Jaké nápoje pijete během dne?
- Které nápoje jsou pro děti nejvhodnější?
- Která jídla (chody) během celého dne jíš?
- Kolik z nich je teplých?
- Je důležité ráno jíst? Proč?
- Co bychom měli snídat?
- Chodíš na obědy, když jsi ve škole?
- Proč by se lidé měli zdravě stravovat?
- Myslíte si, že je důležitější se dobře najíst ráno a dopoledne nebo raději později odpoledne a večer? Proč?
- Je důležité, aby se člověk také pohyboval a sportoval? Proč?
- Jakému pohybu či sportu se ve volném čase věnuješ?

Pro žáky:

- Náš jídelníček by měl obsahovat potraviny ze všech skupin, ale v různém množství, aby tělo dostalo všechny látky, které ke správné funkci potřebuje.
- Člověk by si měl hlídat množství sněženého jídla a využívat nadbytečnou energii pohybem a sportem.
- Mělo by se jíst pravidelně 5 – 6x denně, tak tělo dostává, co potřebuje a nemá potřebu ukládat zásoby „na horší časy“. Interval mezi jednotlivými jídly by měly být 3 hodiny. Poslední jídlo by mělo být podáváno 2-3 hodiny před spaním.
- Zdravě je normálně jíst a pít dostatek tekutin – nejlépe vodu!

### Úkoly pro žáky:

#### 1. Skupinová práce: plakát – „Zásady zdravé výživy“

Žáci mají za úkol napsat na plakát, jaké jsou zásady zdravého stravování. Pracují ve skupinách po třech a na práci mají 8 minut. Poté zástupci skupin přečtou jednotlivé zásady, učitel je zapisuje na nový arch. Tento arch si žáci mohou vyvěsit ve třídě.

#### 2. Zpěv písní o zelenině či ovoci: Žáci mají za úkol si vzpomenout na nějakou písničku, ve které se zpívá o ovoci či zelenině (Měla babka, Koulelo se, koulelo, Foukej, foukej větříčku, Kopu, kopu brambory, ...).

### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu zdravé výživy.

Učitel ukončí hodinu slovy: **Zdravý životní styl – zdravá strava!**

# KOUŘENÍ A ALKOHOL

## Prevence kouření

V této oblasti využijeme program podpory zdraví a prevence kouření pro mladší školní věk "Normální je nekouřit", Brno 2005. Program je určený pro žáky základních škol, aby ho zvládli i žáci naší školy, jsou vynechány některé úkoly, které jsou označeny křížkem.

1. - 3. ročník „Normální je nekouřit 1. díl“ (5 lekcí), realizace v Čj – K, Ř a Sl. výchova
4. ročník „Normální je nekouřit 2. díl“ (5 lekcí), realizace v Čj – K, Ř a Sl. výchova
5. ročník „Normální je nekouřit 3. díl“ (5 lekcí), realizace v Čj – K, Ř a Sl. výchova

Zde je uvedena charakteristika programu, cíle, obsah, metody, účinnost, využití ve školním vzdělávacím programu.

## Zneužívání alkoholu

### **Cíl:**

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života
- formovat odpovědný přístup ke svému zdraví (vědět, co je zdravé, co nezdravé)
- získat poznatky a dovednosti, jak si chránit své zdraví (škodlivost alkoholu, vhodné trávení volného času, nácvik odmítání)

### **Obsah:**

Ovlivňování postojů a chování dětí k zdravému způsobu života, informování o důsledcích pití alkoholu. Nacvičování sociálních dovedností – odmítání.

**Cílová skupina:** 2 – 5. ročník

**Metody:** využití aktivních metod - omalovánky, hraní rolí, vyprávění příběhů, tělesná cvičení, práce s textem

**Účinnost:** před zahájením provést krátký dotazník ve 3 r., tento pak ihned po ukončení. Potom ještě po delším čase, po probrání učiva (tzn. v 5. r.)

### **Východiska a výstupy ŠVP:**

*Prvouka 2. r.* – Člověk a jeho zdraví – Návykové látky a zdraví – druhy návykových látek: **alkohol a nikotin** (Žák se seznamuje se škodlivostí alkoholu a nikotinu.)

*Prvouka 3. r.* – Člověk a jeho zdraví – Návykové látky a zdraví – **druhy návykových látek** (Žák by měl dodržovat zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných.)

*Přírodověda 4. r.* – Člověk a jeho zdraví – Návykové látky a zdraví: **druhy návykových látek, jejich odmítání** (Žák se učí popsat nebezpečí návykových látek, učí se je odmítat.)

*Přírodověda 5. r.* – Člověk a zdraví – závislosti a zdraví - **druhy návykových látek, jejich odmítání** (Žák by měl uplatňovat základní dovednosti a návyky související s preventivní ochranou zdraví a zdravého životního stylu.)

### **Obecné informace:**

#### • **Základní informace**

*Alkohol* – jednoduchá molekula alkoholu vzniká kvašením cukrů. Při 14% – 16 % alkoholu v roztoku kvasinky hynou. Koncentrovanější nápoje je pak možné získávat destilací.

Projevy alkoholu – v dechu, nezřetelná výslovnost, často oslabení zábran, zarudlé oči, zhoršená pohybová souhra, nejistá chůze, ospalost, bolesti hlavy v kocovině, někdy slovní i fyzická agrese,

později hltavé pití, pití při nevhodných příležitostech, okénka, třes, zvyšování odolnosti vůči alkoholu, ztráta nepřijících přátel, snížená schopnost ovládat a zastavit pití.

Největší rizika – častější úrazy, pády, popáleniny, pořezání, tělesné nemoci, duševní nemoci, alkoholová epilepsie, u destilátů riziko otravy alkoholem (u dětí po relativně malých dávkách), zhoršování průběhu mnoha běžných onemocnění, trestná činnost, zhoršování soustředění, paměti. U dětí je alkohol mimořádně nebezpečný.

Závislost na něm vzniká mnohem rychleji, řádově i během měsíců. Alkohol nejvíce poškozuje játra, mozek, nervový systém. Alkohol poškozuje zdraví, nese s sebou nebezpečí závislosti na něm, člověk pak ztrácí svobodu.

Věková hranice podávání alkoholu je 18 let. Ve vyspělých zemích je tato hranice stanovena na 21 let věku (USA, Japonsko, ...).

*Závislost* – užívání nějaké látky nebo třídy látek má u závislého jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.

- **Řešení**

Sám se rozhodnu přestat, požádám o pomoc kamaráda nebo dospělého, obrátím se na linku důvěry, centrum krizové intervence a jiná zařízení (poradny uvedené na internetu či v evidenci u metodika)

- **Odborná pomoc**

lékařská pomoc, dětský a dorostový psychiatr, pedagogicko psychologická poradna

**Další zdroje informací a materiálů:**

NEŠPOR, K., CSÉMY, L., PERNICOVÁ, H.: Prevence problémů působených návykovými látkami na školách

NEŠPOR, K.: Kouření, pití, drogy

NEŠPOR, K.: Alkohol a jiné návykové látky u dětí – prevence v rodině

**Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Tv – honičky, překážková dráha, skoky, překážkové běhy, ...

Vv – namalovat obrázky s tematikou zdraví

Čj – dramatická výchova – hraní rolí: odmítání kouření, alkoholu

### Metodika pro 2. – 3. r. Čj - KŘSV

**Téma:** ALKOHOL A NIKOTIN

**Postup:** učitel přečte slova napsaná na tabuli (plakátě) a děti naslouchají (1 min.), diskuse (15-20 min.), úkoly (20 min.), závěr (4 min.)

**Pomůcky:** pracovní list podle počtu žáků, tužka, pastelky, košíček + obrázky zdravých činností (2. r.), pracovní list podle počtu žáků, časopisy s obrázky + bílý papír, nůžky, lepidlo (3. r.)

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:**

ALKOHOL JE NÁPOJ, KTERÝ OHROŽUJE NAŠE ZDRAVÍ A CHOVÁNÍ. NEJVÍCE JE NEBEZPEČNÝ PRO DĚTI. MŮŽE VĚST I KE SMRTI.

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma pití alkoholu, zdraví.

- Co je to alkohol?
- Setkali jste se už s někým, kdo pije alkohol?
- Pije někdo ve vašem blízkém okolí alkohol?
- Líbí se vám to?

- Proč to asi dělá?
- Prospívá to člověku?
- Je nebezpečné, když někdo pije alkohol? Proč?
- Co je to opilost?
- Mohou děti pít alkohol? Od kolika let?
- Co je pro člověka zdravé?
- Co děláš ve svém volném čase?

### Úkoly pro žáky:

(2. r.)

1. Pracovní list č. 13 „Zdravé činnosti“ - činnosti, které jsou pro člověka zdravé, vybarvi.

2. Skupinová práce – Děti rozdělíme do skupin po dvou a zadáme úkol: Vyber z košíčku obrázky zdravých činností, které děláš a narovnej je před sebe (můžeme použít okopírovaný pracovní list č. 1, ale již učitelem vybarvený, nebo jiný materiál pro výuku v prvouce). Krátce pak povídej o tom, co je to za činnost, co k ní potřebujeme, kde se provádí atd.

(3. r.)

1. Pracovní list č. 14 „Volnočasová aktivita“ - nakresli do rámečku činnost, které se věnuješ ve volném čase a je zdraví prospěšná.

2. Skupinová práce – Děti rozdělíme do skupin po dvou a zadáme úkol: vyhledej v časopisech obrázky, které představují vše, co je dobré pro naše tělo, vystřihni obrázek a nalep jej na bílý papír (plakát).

### Závěr:

#### Tělesné cvičení:

„Strom ve větru“ – Ve stoji rozkročném propleťte prsty, vytočte dlaně vzhůru. Uklánějte trupem a nataženými pažemi střídavě doprava a doleva. Opakujeme zhruba 5x.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*O své zdraví musíme dobře pečovat.*“

## Metodika pro 4. – 5. r. Čj - KŘSV

**Téma:** ALKOHOL, NIKOTIN

**Postup:** učitel přečte příběh, děti naslouchají (5 min.), diskuse (15 - 20 min.), úkoly (15 min.), závěr (5 min.)

**Pomůcky:** pracovní list podle počtu žáků, nůžky (4. r.), pracovní list podle počtu žáků, psací potřeby (5r.)

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

### **Motivace:**

příběh „Zdenda“

Zdenda poprvé ochutnal alkohol ještě předtím, než mu bylo deset let. Doma nacházel otevřenou láhev s pivem a jinými alkoholickými nápoji a opatrně z nich upíjel, aby se nic nepoznalo. Kromě nezvyklé chuti si zapamatoval i zvláštní omámení a mírné točení hlavy. Když mu táta na Silvestra nalil k přípitku víno, nebyla to pro něj žádná novinka. Bral to spíše jako potvrzení, že když mohou pít dospělí, tak on může také. Na večírku, který si zorganizovaly děti na závěr základní školy, se už aktivně podílel na tom, aby tam byly alkoholické nápoje. Nikdo z dospělých, kteří na večírek přišli,

nebyl dost energický, a tak se několik dětí, mezi nimi i Zdenda, opilo. Rodiče nad tím mávli rukou – pro jednou se svět nezboří.

Po základní škole se šel Zdenda učit. Po škole a někdy i místo ní zašel se spolužáky a později i se staršími řemeslníky do hospody. Na to, jestli mu je nebo není osmnáct, se ho nikdo neptal. Prospěch se zhoršil. Zdenda chodí domů pozdě, někdy i opilý. K rodičům se chová neurvale, přibývá hádek, ztrácejí se peníze.

### **Diskuse:**

- Co si myslíte o Zdendovi?
- Setkali jste se už s někým, kdo pije alkohol?
- Pije někdo ve vašem blízkém okolí alkohol?
- Proč to asi dělá?
- Prospívá to nebo je to pro člověka nebezpečné?
- Co je to alkohol?
- Co je to opilost?
- Co je to návyková látka?
- Co je to závislost?
- Už ti někdo někdy nabízel alkohol? Co jsi udělal/a, řekl?
- Co je pro člověka zdravé?
- Jak se dá vhodně trávit volný čas? Co děláš ty ve svém volném čase?

Pro žáky:

**ALKOHOL JE NÁPOJ, KTERÝ OHROŽUJE NAŠE ZDRAVÍ A CHOVÁNÍ. NEJVÍCE JE NEBEZPEČNÝ PRO DĚTI. ALKOHOL NEJVÍCE POŠKOZUJE JÁTRA, MOZEK A NERVOVÝ SYSTÉM. ČLOVĚK SE KVŮLI NĚMU MŮŽE ZRANIT, POŘEZAT, TĚŽCE ONEMOCNĚT. ALKOHOL ZHORŠUJE SOUSTŘEDĚNÍ A PAMĚŤ. MŮŽE DOKONCE VĚST KE SMRTI.**

### **Úkoly pro žáky:**

(4. r.)

1. Pracovní list č. 15 „Zdravý a nemocný I“ - Na obrázku máš nakreslené 2 panáčky. Ten levý představuje zdravého člověka a ten pravý člověka, který moc pro své zdraví nedělá. Ty máš za úkol vystříhnout slova v dolní části listu, přečíst je a položit na knoflíček panáčkovi, kterému správně patří.

2. Nácvik odmítání – nejdříve probereme s dětmi možnosti odmítnutí, naučíme se 3 typy:

1. Nevidím – neslyším (= ignorace, nabídku prostě přeslechneme a jdeme pryč)
2. Odmítnutí gestem (zavrtění hlavou, odmítavý výraz tváře, odmítavý pohyb ruky)
3. Jasně NE (prostě řekni NE)

Děti rozdělíme do skupin po dvou a zadáme úkol: Předved'te odmítnutí nabídky alkoholu či cigarety libovolným způsobem, určeným způsobem.

(5.r.)

1. Pracovní list č. 16 „Zdravý a nemocný II“ – Spoj čarou, co k sobě patří.

2. Nácvik odmítání – nejdříve zopakujeme s dětmi již známé typy odmítnutí (nevidím - neslyším, gestem, jasně NE) a naučíme se další nová:

1. Odmítnutí vyhnutím se (ve smyslu vyhnutí se situace, kdy by mi mohl někdo něco takového nabídnout)
2. Nabídnutí lepší možnosti (Ne, pojď si raději zahrát fotbal. Zašla bych raději do knihovny.)
3. Odmítnutí s vysvětlením (Ne, mně to nic neříká. Nechci, našim by se to nelíbilo. Ne, trenér to zakázal.)

### **Závěr:**

Tělesné cvičení:

„Křídla“ – Ve stoji s nohama u sebe upažte dlaněmi vpřed a nadechněte se, trup se v horní části prohýbá vzad, hlava se mírně zaklání. Nyní vydechněte, předklánějte se a spojte dlaně natažených paží před tělem ve výši ramen. Pohyb plynule opakujeme 5x.

Učitel ukončí hodinu slovy: „**Moderní je být zdravý!**“

# TÝRÁNÍ A ZNEUŽÍVÁNÍ DĚTÍ

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života: respektovat práva – hlavně osobního bezpečí
- naučit se cenit si sám sebe
- získat poznatky a dovednosti obrany v oblasti týrání a zneužívání dětí
- naučit se rozeznávat nebezpečné situace, naučit se, jak se chránit před takovými situacemi osobního nebezpečí
- naučit se hledat pomoc při problémech

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí. Nacvičování sociálních dovedností – oznámení týrání či zneužívání, správné reakce na ochranu před nebezpečím.

**Cílová skupina:** 1. - 5. ročník

**Metody:** využití aktivních metod - omalovánky, hraní rolí, vyprávění příběhů, práce s textem

**Účinnost:** bude měřena písemným dotazníkem po ukončení v 5. r.

## Obecné informace:

### • Základní informace

**Syndrom CAN** – souhrn příznaků týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte, jde o poškození fyzického, psychického i sociálního stavu a vývoje dítěte.

= dítěti se ubližuje, psychicky či fyzicky trpí a je ohrožován jeho další vývoj

- Poškození psychosociálního vývoje je u dětí se sy CAN trvalé, bývají citově a psychicky deprivované

V případě podezření na páchaní trestného činu vůči dítěti platí ohlašovací povinnost daná trestním zákonem – lze ohlásit na PČR či orgán péče o dítě.

Dítě má právo požádat orgány a zařízení sociálně-právní ochrany, státní orgány, pověřené osoby, školy a školská a zdravotnická zařízení o pomoc při ochraně svého života a dalších svých práv. Ty jsou povinny poskytnout dítěti odpovídající pomoc. Dítě má právo požádat o pomoc bez vědomí rodičů nebo jiných osob odpovědných za jeho výchovu. (Prevence 6/2007)

**Týrání tělesné** – bití, kopání, pálení, opaření, kousání, škrcení, ...

-projevy: modřiny, pohmožděliny, popáleniny, jizvy, zlomeniny, poranění vnitřních orgánů, poškození mozku, smrt

**Týrání psychické** – rodiče odmítají dítěti projevovat lásku, cit, vyhrožují mu, záměrně ho urážejí, často mu nadávají či jinak ponižují

Týrané dítě se svěřuje především kamarádovi.

Podstatou prevence je vytvořit ve škole klima porozumění a pomoci, a to právě v době, kdy ji žák potřebuje.

**Sexuální zneužívání** – využívání osoby mladší 15 let k získání sexuálních požitek, uspokojení či jiného prospěchu osobou plnoletou, zpravidla výrazně starší. Je-li však dítě na osobě, jež zneužívá, závislé (rodiče, učitel, vychovatel, ...), prodlužuje se věková hranice, kdy hovoříme o zneužívání, až do 18 let. Sexuální aktivita při použití násilí je charakterizována jako znásilnění.

**Zanedbávání** – nepodávání jídla dětem, nucení žít v odpudivých podmínkách, nedodržování základní hygieny, chronická únava dětí z nevyspání, nošení znečištěného a zapáchajícího ošacení, neléčení zdravotních problémů dětí,...

### • Řešení

Obrátit se na Linku důvěry, říci to kamarádovi, dospělému (učitel, rodič), ohlásit to na policii či OSPOD

### • Odborná pomoc

pedagogicko-psychologická poradna, středisko výchovné péče, diagnostický ústav, výchovný ústav



### **Další zdroje informací a materiálů:**

Zákon č. 140/1961 Sb. ve znění pozdějších předpisů, Trestní zákon  
Zákon č. 200/1990 Sb. O přestupcích  
Zákon č. 94/1963 Sb. O rodině  
Zákon č. 359/1999 Sb. O sociálně-právní ochraně dětí  
M. Elliottová – „Jak ochránit své dítě“

### **Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Čj – dramatická výchova – hraní rolí: oznámení týrání, zneužívání (dospělému, na policii), procvičování správných reakcí na nebezpečnou situaci  
Čj – slohová výchova – písemná práce  
Vv – volné vyjádření smutku, trápení, bolesti,...

### **Východiska a výstupy ŠVP:**

*Prvouka 1. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **základní práva dítěte** (Žák se učí o svých právech – o právu na soukromí a o právu na nedotknutelnost svého těla.)

Lidé kolem nás – Osobní bezpečí – **chování v krizových situacích** (Žák se učí hledat pomoc při obtížích.)

*Prvouka 2. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **základní práva dítěte** (Žák se učí znát svá práva – právo na soukromí, právo na nedotknutelnost svého těla.)

Lidé kolem nás – Osobní bezpečí – **chování v rizikovém prostředí a krizových situacích** (Žák se učí hledat pomoc při obtížích, učí se svěřit se.)

Člověk a jeho zdraví – Osobní bezpečí – **agresivní chování** (Žák se učí rozpoznávat agresivní chování.)

*Prvouka 3. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **základní práva dítěte** (Žák by měl znát svá základní práva.)

Lidé kolem nás – Osobní bezpečí – **chování v rizikovém prostředí a krizových situacích, služby odborné pomoci** (Žák by měl vědět, jak se chovat při setkání s neznámými lidmi, učí se znát služby odborné pomoci.)

Člověk a jeho zdraví – Osobní bezpečí – **agresivní chování, obrana proti agresivním jedincům** (Žák by měl vědět, jak se chovat vůči agresivním jedincům.)

*Přírodověda 4. r.*

Člověk a jeho zdraví – Osobní bezpečí – **agresivita, obrana proti agresivním jedincům** (Žák se seznamuje s různými typy agresivního chování, se způsobem obrany proti němu.)

*Vlastivěda 4. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **základní práva dítěte, protiprávní jednání – týrání, zneužívání a jejich postih** (Žák by měl znát základní práva dítěte, učí se rozpoznat protiprávní jednání a seznamuje se s jeho postihy.)

Lidé kolem nás – Osobní bezpečí – **chování v rizikovém prostředí a krizových situacích, služby odborné pomoci** (Žák se učí rozpoznávat nevhodné chování ve svém okolí, seznamuje se se službami odborné pomoci – Linka důvěry, výchovný poradce.)

*Přírodověda 5. r.*

Člověk a jeho zdraví – Osobní bezpečí – **krizové situace a formy násilí, služby odborné pomoci** (Žák se učí rozpoznávat krizové situace, které jej ohrožují, učí se bránit proti násilí vůči své osobě.)

*Vlastivěda 5. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **protiprávní jednání – týrání a zneužívání, jejich postih** (Žák by měl znát základní práva dítěte. Žák by měl rozpoznat protiprávní jednání, být si vědom jeho postihu.)

Lidé kolem nás – Osobní bezpečí – **chování v rizikovém prostředí a krizových situacích, služby odborné pomoci** (Žák by měl rozpoznat ve svém okolí nevhodné jednání a chování vrstevníků a dospělých, měl by se orientovat v základních službách odborné pomoci.)

## Metodika pro 1. – 2. r. Čj - KŘSV

**Téma:** OSOBNÍ BEZPEČÍ

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, zásady (20 min.), úkoly pro žáky (18 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** pracovní list podle počtu žáků, pastelky, tužka, obraz lidského těla ženy a muže

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (čte/vypráví učitel)

příběh *Richard*

Devítiletý Ríša se vracel ze školy domů, když u něho náhle zastavilo auto. Uvnitř seděl muž se ženou. Obrátili se na malého Ríšu s žádostí, aby jim poradil, kudy se dostanou do nemocnice. Přistoupil až těsně k autu. Žena se vyklonila z okénka, aby mohla Ríšovi lépe ukázat plán města, zatímco muž využil jeho nepozornosti, obešel auto zvenčí, zezadu se k němu přiblížil a snažil se ho dostat na zadní sedadlo. Nešťastný Ríša muže nakopl, vykroutil se mu ze sevření a s křikem utíkal, co mu nohy stačily.

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma osobní bezpečí.

- Jaké chyby se dopustil Ríša?
- Jak by bylo správné se v této situaci zachovat?
- Už se někomu z vás něco takového přihodilo?
- Přihodilo se vám někdy, že vás někdo oslovil na ulici? Co jsi udělal/a?
- Co by se například mohlo stát, kdyby vás někdo unesl?
- Stalo se vám, že u vás někdo cizí zazvonil a vy jste otevřeli dveře, i když nikdo z rodičů nebyl doma? Co se pak stalo?
- Kdy a za jakých okolností prožíváte pocit bezpečí?
- Jsou vám příjemné pusy a objetí? Od koho?
- Jak byste dali najevo, že někoho máte rádi?
- Jaké doteky mají děti rády?
- Jaké doteky nemají děti rády?
- Uveďte některé příklady dárků.
- Vzal/a by sis 100,- Kč od cizího člověka? Proč? Vzal/a by sis 100,- Kč od známého člověka? Proč?
- Uveďte některé bezpečně utajované skutečnosti. (př. Maminka má se synem připravený dárek pro tatínka k narozeninám, požádá syna o utajení. **NORMÁLNÍ – NEOHROŽUJE MOJE OSOBNÍ BEZPEČÍ**)
- Co může být nebezpečným utajováním? (př. Strýc, který chodí hlídat neteř, když její rodiče ještě nejsou doma, ji osahává či pusinkuje. Vždy žádá o utajení, popř. tuto žádost utvrdí dárkem – prstýnek, ..., peníze. **TO JE ŠPATNÉ – OHROŽUJE MOJE OSOBNÍ BEZPEČÍ**)
- Zamyslete se nad tím, komu byste se z dospělých svěřili?

Pro žáky:

**PRÁVO NA BEZPEČNOST**

- Všichni lidé mají určitá přirozená práva, která jim nikdo nemůže upírat (právo na dýchání, na jídlo, na spánek, na hraní, právo na život, na ochranu své osoby, ...).
- Na světě existují i takoví lidé, kteří chtějí ostatním jejich práva brát. Při setkání s takovým člověkem, musíte energicky říci NE a přivolat pomoc!
- Vaše tělo patří jen vám samotným, nikdo se nesmí vašeho těla dotýkat takovým způsobem, aby vás to uvádělo do rozpaků nebo to ve vás dokonce vzbuzovalo odpor! Myslím tím úplně celé tělo.
- Nikdo nemá právo nutit někoho k přítulnosti!

- Na světě existují i takoví lidé, kteří dělají věci, jež jim působí určité vzrušení, ale pro nás ostatní nemají vůbec žádný smysl.
- Nikdo nemá právo požádat vás o mlčenlivost v tom, že se dotýkal vašeho těla (pusy, objímání, osahávání). Pokud vás o utajení takových skutečností někdo požádá, musíte vždy vyhledat osobu, které důvěřujete, a svěřit se jí!
- Dárky se dávají s láskou, naprosto volně a bez jakýchkoliv podmínek. Ten, kdo dá dárek a požaduje například mlčení o něčem, nejedná správně – takové jednání je špatné!

#### OBRANA

- Rychle se otočit a bez jakýchkoli řečí odejít, křičet a utíkat pryč
- Vždy máte právo říci NE, i člověku, kterého máte jinak rádi, nejsou-li vám jeho pusy a doteky zrovna příjemné nebo když vás něco uvádí do rozpaků nebo ve vás vzbuzuje nepříjemné pocity.
- Vždy si udržujte bezpečnou vzdálenost! Nikoho nikam nedoprovázejte, jen ukažte či raději řekněte: „NEVÍM“ a jděte pryč.
- Pokud jste doma sami, v žádném případě nikomu neotvírejte.
- Do telefonu neříkejte, že jste doma sami.
- Buďte opatrní!

#### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 17 „Cizí lidé za dveřmi“ - Vybarvi obrázek, na kterém se dítě zachovalo správně vůči cizímu člověku.

2. Pojmenování částí těla - Úkolem učitele je naučit žáky pojmenovat jednotlivé části lidského těla správně (včetně částí ukrytých pod spodním prádlem – pohlaví).

3. Nácvik obrany říkáním NE – Učitel se ptá a žák odpovídá jasným a zřetelným NE. Postupně učitel klade otázky vyžadující určitou opatrnost.

Př.: Máš rád šunku?

A co takový šunkový chlebíček, nedal/a by sis?

Mohl/a bys mi, prosím tě, říci, jak se odtud dostanu do kulturního domu? (Dospělý se většinou ptá na cestu nějakého jiného dospělého! Pokud se ptá dítěte a navíc žádá doprovod, mohlo by to být nebezpečné!)

#### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu osobního bezpečí.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Nikdo nemá právo narušovat vaše osobní bezpečí. Pokud se tak stane – pamatuj si: nemlčet a dožadovat se pomoci!*“

### Metodika pro 3. r. Čj - KŘSV

**Téma:** OSOBNÍ BEZPEČÍ

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, zásady (20 min.), úkoly pro žáky (18 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** pracovní list podle počtu žáků, pastelky, tužka

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (čte/vypráví učitel)

Příběh *Petr*

Dvanáctiletý Petr si zrovna hrál v parku, když se před ním začal odhalovat nějaký muž. Byl z toho, chudák, tak zděšen, že se sotva mohl pohybovat. Muž se nakonec sám vzdálil a Pét'a zůstal stát jako přikovaný. Když konečně přišel k sobě, pádil domů, ale byl příliš v rozpacích, než aby někomu mohl vysvětlit, co se mu vlastně přihodilo.

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma osobní bezpečí.

- Co se přihodilo Petrovi?
- Kde je bezpečné si hrát?
- Už se někomu z vás něco takového přihodilo?
- Mohlo se něco Pét'ovi zlého stát?
- Přihodilo se vám někdy, že vás někdo oslovil na ulici? Co jsi udělal/a?
- Stalo se vám, že u vás někdo cizí zazvonil a vy jste otevřeli dveře, i když nikdo z rodičů nebyl doma? Co se pak stalo?
- Co by se například mohlo stát, kdyby vás někdo unesl?
- Kdy a za jakých okolností prožíváte pocit bezpečí?
- Jsou vám příjemné polibky a objetí? Od koho?
- Jak byste dali najevo, že někoho máte rádi?
- Jaké doteky mají děti rády?
- Jaké doteky nemají děti rády?
- Uveďte některé příklady dárků.
- Vzal/a by sis 100,- Kč od cizího člověka? Proč? Vzal/a by sis 100,- Kč od známého člověka? Proč?
- Uveďte některé bezpečně utajované skutečnosti. (př. Maminka má se synem připravený dárek pro tatínka k narozeninám, požádá syna o utajení. **NORMÁLNÍ – NEOHROŽUJE MOJE OSOBNÍ BEZPEČÍ**)
- Co může být nebezpečným utajováním? (př. Strýc, který chodí hlídat neteř, když její rodiče ještě nejsou doma, ji osahává či pusinkuje. Vždy žádá o utajení, popř. tuto žádost utvrdí dárkem – prstýnek, ..., peníze. **TO JE ŠPATNÉ – OHROŽUJE MOJE OSOBNÍ BEZPEČÍ**)
- Zamyslete se nad tím, komu byste se z dospělých svěřili?

Pro žáky:

### **PRÁVO NA BEZPEČNOST**

- Všichni lidé mají určitá přirozená práva, která jim nikdo nemůže upírat (právo na dýchání, na jídlo, na spánek, na hraní, právo na život, na ochranu své osoby, ...)
- Na světě existují i takoví lidé, kteří chtějí ostatním jejich práva brát. Při setkání s takovým člověkem musíte energicky říci NE a přivolat pomoc!
- Vaše tělo patří jen vám samotným, nikdo se nesmí vašeho těla dotýkat takovým způsobem, aby vás to uvádělo do rozpaků nebo to ve vás dokonce vzbuzovalo odpor! Myslím tím úplně celé tělo.
- Nikdo nemá právo nutit někoho k přítulnosti!
- Na světě existují i takoví lidé, kteří dělají věci, jež jim působí určité vzrušení, ale pro nás ostatní nemají vůbec žádný smysl.
- Nikdo nemá právo požádat vás o mlčenlivost v tom, že se dotýkal vašeho těla (polibky, objímání, osahávání). Pokud vás o utajení takových skutečností někdo požádá, musíte vždy vyhledat osobu, které důvěřujete a svěřit se jí!
- Dárky se dávají s láskou, naprosto volně a bez jakýchkoliv podmínek. Ten, kdo dá dárek a požaduje například mlčení o něčem, nejedná správně – takové jednání je špatné!

### **OBRANA**

- Rychle se otočit a bez jakýchkoli řečí odejít, křičet a utíkat pryč
- Vždy máte právo říci NE, i člověku, kterého máte jinak rádi, nejsou-li vám jeho polibky a doteky zrovna příjemné nebo když vás něco uvádí do rozpaků nebo ve vás vzbuzuje Inepříjemné pocity.
- Udržujte si bezpečnou vzdálenost! Nikoho nikam nedoprovázejte, jen ukažte či raději řekněte: „NEVÍM“ a jděte pryč.

- Pokud jste doma sami, v žádném případě nikomu neotvírejte.
- Do telefonu neříkejte, že jste doma sami.
- Buďte opatrní!

### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 18 – „Co udělám I“ – Úkolem dětí je zamyslet se nad dvěma situacemi a vybarvit správné řešení ze dvou nabídnutých možností.

2. Nácvik obrany říkáním NE – Učitel se ptá a žák odpovídá jasným a zřetelným NE. Postupně učitel klade otázky vyžadující určitou opatrnost.

Př.: Máš rád sladkosti?

A co takový nanukový dort, nedal/a by sis?

Mohl/a bys mi, prosím tě, říci, jak se odtud dostanu k poště? (Dospělý se většinou ptá na cestu nějakého jiného dospělého! Pokud se ptá dítěte a navíc žádá doprovod, mohlo by to být nebezpečné!)

3. Hra: CO KDYBY .... – Úkolem je procvičovat s dětmi otázky typu CO KDYBY

Co kdyby přišel někdo se zprávou, že je maminka nemocná a nabízel ti, že tě odveze domů?

Co kdyby se s tebou chtěl bavit někdo neznámý, když jsi zrovna někde sám/a?

Co kdyby ses někde na výletě ztratil/a?

Co kdyby tě maminka požádala, abys nikomu neříkal/a, jaký dárek připravila k narozeninám pro tvého bratra?

Co kdybys byl/a zrovna na cestě domů a někdo by tě sledoval?

Co kdyby tě někdo uchopil a snažil se tě odvléci do auta?

### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu osobního bezpečí.

Učitel se rozloučí slovy: „*Nikdo nemá právo narušovat vaše osobní bezpečí. Pokud se tak stane – pamatuj si: nemlčet a dožadovat se pomoci!*“

## Metodika pro 4. r. Čj - KŘSV

**Téma:** OSOBNÍ BEZPEČÍ

**Postup:** motivace (10 min.), diskuse, zásady (18 min.), úkoly pro žáky (15 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** motivační příběh pro žáky, pracovní list podle počtu žáků, pastelky

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (čte/vypráví učitel nebo čtou žáci)

Příběh *Cizí muž za dveřmi*

Jednoho dne, když se Tomáš vrátil ze školy a byl sám doma, zaklepal na dveře muž, který svým elegantním oblečením a kufříkem v ruce vzbuzoval zdání důvěryhodného člověka. Tomáš dveře sice otevřel, ale pro jistotu jen na řetízek. Muž však naléhal, že veze svou těhotnou manželku do nemocnice a že se mu k veškeré smůle rozbilo auto a nyní potřebuje velmi rychle zavolat záchranku. Pravda, Tomášovi se na něm cosi nezdálo, a tak se nabídl, že mu raději do nemocnice zavolá sám. S tím však onen muž nesouhlasil, neboť údajně nemá času nazbyt. Tomáš ho tedy nakonec vpustil dovnitř, byl jím však zneužit.

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma osobní bezpečí.

- Co se přihodilo Tomášovi?
- Ve které chvíli se Tomáš zachoval špatně?
- Stalo se vám, že u vás někdo cizí zazvonil a vy jste otevřeli dveře, i když nikdo z rodičů nebyl doma? Co se pak stalo?
- Přihodilo se vám někdy, že vás někdo oslovil na ulici? Co jsi udělal/a?
- Co by se například mohlo stát, kdyby vás někdo unesl?
- Jsou vám příjemné pusy a objetí? Od koho?
- Jak byste dali najevo, že někoho máte rádi?
- Jaké doteky mají děti rády?
- Jaké doteky nemají děti rády?
- Uveďte některé příklady dárků.
- Vzal/a by sis 100,- Kč od cizího člověka? Proč? Vzal/a by sis 100,- Kč od známého člověka? Proč?
- Uveďte některé bezpečně utajované skutečnosti. (př. Maminka má se synem připravený dárek pro tatínka k narozeninám, požádá syna o utajení. **NORMÁLNÍ – NEOHROŽUJE MOJE OSOBNÍ BEZPEČÍ**)
- Co může být nebezpečným utajováním? (př. Strýc, který chodí hlídat neteř, když její rodiče ještě nejsou doma, ji osahává či pusinkuje. Vždy žádá o utajení, popř. tuto žádost utvrdí dárkem – prstýnek, ..., peníze. **TO JE ŠPATNÉ – OHROŽUJE MOJE OSOBNÍ BEZPEČÍ**)
- Zamyslete se nad tím, komu byste se z dospělých svěřili?

Pro žáky:

#### PRÁVO NA BEZPEČNOST

- Všichni lidé mají určitá přirozená práva, která jim nikdo nemůže upírat (právo na dýchání, na jídlo, na spánek, na hraní, právo na život, na ochranu své osoby, ...)
- Na světě existují i takoví lidé, kteří chtějí ostatním jejich práva brát. Při setkání s takovým člověkem musíte energicky říci NE a přivolat pomoc!
- Vaše tělo patří jen vám samotným, nikdo se nesmí vašeho těla dotýkat takovým způsobem, aby vás to uvádělo do rozpaků nebo to ve vás dokonce vzbuzovalo odpor! Myslím tím úplně celé tělo.
- Nikdo nemá právo nutit někoho k přítulnosti!
- Na světě existují i takoví lidé, kteří dělají věci, jež jim působí určité vzrušení, ale pro nás ostatní nemají vůbec žádný smysl.
- Nikdo nemá právo požádat vás o mlčenlivost v tom, že se dotýkal vašeho těla (polibky, objímání, osahávání). Pokud vás o utajení takových skutečností někdo požádá, musíte vždy vyhledat osobu, které důvěřujete a svěřit se jí!
- Dárky se dávají s láskou, naprosto volně a bez jakýchkoliv podmínek. Ten, kdo dá dárek a požaduje například mlčení o něčem, nejedná správně – takové jednání je špatné!

#### OBRANA

- Rychle se otočit a bez jakýchkoli řečí odejít, křičení + útek
- Vždy máte právo říci NE, i člověku, kterého máte jinak rádi, nejsou-li vám jeho polibky a doteky zrovna příjemné nebo když vás něco uvádí do rozpaků nebo ve vás vzbuzuje nepříjemné pocity.
- Udržujte si bezpečnou vzdálenost! Nikoho nikam nedoprovázejte!
- Pokud jste doma sami, v žádném případě nikomu neotvírejte.
- Do telefonu neříkejte, že jste doma sami.
- A pozor na komunikaci přes počítač!

#### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 19 „Co udělám II“ – Úkolem dětí je zamyslet se nad dvěma situacemi a vybarvit správné řešení ze dvou nabídnutých možností.

2. Hra: CO KDYBY .... – Úkolem je procvičovat s dětmi otázky typu CO KDYBY

Co kdyby se s tebou chtěl bavit někdo neznámý, když jsi zrovna někde sám/a?  
Co kdyby sis musel/a v restauraci odskočit na záchod, kde by nějaká osoba odhalovala před tebou intimní části svého těla a nabízela ti nějakou dobrotu za to, že to nikomu neřekneš?  
Co kdybys zvedl/a telefon a uslyšel/a bys, jak ti někdo říká něco pohoršujícího nebo neslušného?  
Co kdyby tě někdo z dospělých nebo dospívajících dětí požádal, abys nikomu neříkal/a o tom, že tě osahával?  
Co kdybys byl/a doma sám/a a přišel by za dveře nějaký člověk s tím, že jde nabízet nějaké zboží, a dožadoval se vstupu dovnitř?  
Co kdyby před tebou zastavil nějaký muž nebo nějaká žena v elegantním autě a ptali se tě na cestu? (Dospělý se většinou ptá na cestu nějakého jiného dospělého! Pokud se ptá dítěte a navíc žádá doprovod, mohlo by to být nebezpečné!)

### **Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu osobního bezpečí.

Učitel se rozloučí slovy: „*Nikdo nemá právo narušovat vaše osobní bezpečí. Pokud se tak stane – pamatuj si: nemlčet a dožadovat se pomoci!*“

## **Metodika pro 5. r. Čj - KŘSV**

**Téma:** OSOBNÍ BEZPEČÍ

**Postup:** motivace (10 min.), diskuse, zásady (15min.), úkoly pro žáky (18min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** motivační příběh pro žáky, pracovní list podle počtu žáků, tužka

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Čj - KŘSV

**Motivace:** (čtou žáci)

Příběh *Markéta*

Markéta se vracela ze školy cestou přes park, i když měla od rodičů přikázáno, aby chodila po chodníku kolem domů. Najednou se k ní ze zadu přiblížil nějaký muž, který ji uchopil a vlekl na opuštěné místo. Dohlédla sice na lidi procházející se opodál, ale bylo to marné, oni ji spatřit nemohli. Markéta byla natolik zděšená, že nedokázala ani zakřičet. Po kratší šarvátce se však onen násilník pokusil z ní strhnout kalhoty. V tuto chvíli ze sebe Markéta s veškerou silou vypravila hlasitý a pronikavý výkřik. Další, opodál procházející lidé Markétu zaslechli a běželi jí na pomoc. Násilník je spatřil, a tak rychle utekl pryč. Později ho dopadla policie na základě výpovědi Markéty a lidí, kteří jí pomohli.

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma osobní bezpečí.

- Co se přihodilo Markétě?
- Co udělala Markéta špatně?
- Co se všechno mohlo Markétě stát, kdyby jí nikdo nepomohl?
- Už vás někdy někdo pronásledoval?
- Přihodilo se vám někdy, že vás někdo oslovil na ulici? Co jsi udělal/a?
- Stalo se vám, že u vás někdo cizí zazvonil a vy jste otevřeli dveře, i když nikdo z rodičů nebyl doma? Co se pak stalo?
- Co by se například mohlo stát, kdyby vás někdo unesl?
- Co pro vás znamená slovo bezpečí?
- Jsou vám příjemné polibky a objetí? Od koho?
- Jak byste dali najevo, že někoho máte rádi?
- Jaké doteky mají děti rádi?

- Jaké doteky nemají děti rády?
- Uveďte některé bezpečně utajované skutečnosti. (př. Maminka má se synem připravený dárek pro tatínka k narozeninám, požádá syna o utajení. **NORMÁLNÍ – NEOHROŽUJE MOJE OSOBNÍ BEZPEČÍ**)
- Co může být nebezpečným utajováním? (př. Strýc, který chodí hlídat neteř, když její rodiče ještě nejsou doma, ji osahává či pusinkuje. Vždy žádá o utajení, popř. tuto žádost utvrdí dárkem – prstýnek, ..., peníze. **TO JE ŠPATNÉ – OHROŽUJE MOJE OSOBNÍ BEZPEČÍ**)
- Zamyslete se nad tím, komu byste se z dospělých svěřili?

Pro žáky:

#### PRÁVO NA BEZPEČNOST

- Všichni lidé mají určitá přirozená práva, která jim nikdo nemůže upírat (právo na dýchání, na jídlo, na spánek, na hraní, právo na život, na ochranu své osoby, ...)
- Na světě existují i takoví lidé, kteří chtějí ostatním jejich práva brát. Při setkání s takovým člověkem, musíte energicky říci NE a přivolat pomoc!
- Vaše tělo patří jen vám samotným, nikdo se nesmí vašeho těla dotýkat takovým způsobem, aby vás to uvádělo do rozpaků nebo to ve vás dokonce vzbuzovalo odpor! Myslím tím úplně celé tělo.
- Nikdo nemá právo nutit někoho k přítulnosti!
- Na světě existují i takoví lidé, kteří dělají věci, jež jim působí určité vzrušení, ale pro nás ostatní nemají vůbec žádný smysl.
- Nikdo nemá právo požádat vás o mlčenlivost v tom, že se dotýkal vašeho těla (polibky, objímání, osahávání). Pokud vás o utajení takových skutečností někdo požádá, musíte vždy vyhledat osobu, které důvěřujete a svěřit se jí!
- Dárky se dávají s láskou, naprosto volně a bez jakýchkoliv podmínek. Ten, kdo dá dárek a požaduje například mlčení o něčem, nejedná správně – takové jednání je špatné!

#### OBRANA

- Rychle se otočit a bez jakýchkoli řečí odejít, křičet a utíkat pryč
- Vždy máte právo říci NE, i člověku, kterého máte jinak rádi, nejsou-li vám jeho polibky a doteky zrovna příjemné nebo když vás něco uvádí do rozpaků nebo ve vás vzbuzuje nepříjemné pocity.
- Udržujte si bezpečnou vzdálenost! Nikoho nikam nedoprovázejte!
- Pokud jste doma sami, v žádném případě nikomu neotvírejte.
- Do telefonu neříkejte, že jste doma sami.
- Pozor na komunikaci přes internet!
- Buďte vždy opatrní!

#### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 20 „Moudrý člověk“ – Úkolem žáků je doplnit určité chování k žákům ve třídě.

2. Hra: CO KDYBY .... – Úkolem je procvičovat s dětmi otázky typu CO KDYBY

Co kdyby se s tebou chtěl bavit někdo neznámý, když jsi zrovna někde sám/a?

Co kdybys byl/a zrovna na cestě domů a někdo by tě sledoval?

Co kdyby tě někdo uchopil a snažil se tě odvléci do auta?

Co kdybys to vzal/a zkratkou přes park, přestože ti to rodiče zakázali, a začal tě sledovat nějaký muž a říkal ti nějaké neslušné věci?

Co kdyby tě tento muž uchopil a začal se k tobě hrubě chovat a pak se tě ještě snažil přimět, abys o tom nikomu neříkala?

Co kdybys musel/a být doma sama s někým z příbuzných, v jehož přítomnosti se díky jeho chování opravdu necítíš dobře?

#### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu osobního bezpečí.



Učitel ukončí hodinu slovy: „***Nikdo nemá právo narušovat vaše osobní bezpečí. Pokud se tak stane – pamatuj si: nemlčet a dožadovat se pomoci!***“

# ŠIKANA A ZÁŠKOLÁCTVÍ

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života (respektovat práva, dodržovat společenské normy, školní řád)
- formovat odpovědný přístup za své chování (přijímat postihy, ale i pochvaly)
- získat poznatky o tom, co je to šikana, agresivita, násilí, jaký je postih
- osvojovat si sociální dovednosti (spolupráce, přátelství, sebeúcta, tolerance, hledání pomoci při potížích, ...)
- podporovat dobré vztahy ve skupině, třídě prostřednictvím skupinových her a činností zaměřených na rozvoj důvěry
- rozvíjet spolupráci a toleranci

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí, informování o důsledcích protiprávního jednání – šikanování ve škole, společnosti. Nacvičování sociálních dovedností – svěření se, rozvíjení dobrých a přátelských vztahů mezi dětmi – spolupráce, pomoc slabším, vlídnost, kamarádství.

**Cílová skupina:** 1. - 5. ročník

**Metody:** využití aktivních metod – omalovánky, hry, hraní rolí, vyprávění příběhů, tvořivé a výtvarné činnosti (vše jako skupinová práce)

**Účinnost:** bude měřena dotazníkem po ukončení v 5. r., v každém ročníku by mohl být před výukou proveden průzkum vztahů ve třídě pomocí sociometrického šetření, měla by proběhnout krátká anketa z oblasti šikanování

## Obecné informace:

### • Základní informace

*Agrese* = útok

*Agresivní chování* = útočné chování, může být namířeno proti věcem, lidem, ale také proti sobě samému

*Outsider* – jedinec, který je z různých důvodů méně disponován, k sociálním dovednostem a je pro něj těžké začlenit se do kolektivu vrstevníků, stojí na okraji skupiny. Společným znakem takových žáků bývá, že nějakým způsobem „vybočují“, odlišují se svým chováním od ostatních

*Šikanování* – hovorový výraz pro pronásledování, záměrné, zbytečné obtěžování, nespravedlivé obviňování, trestání, týrání (Klimeš, L.: Slovník cizích slov)

### *Vymezení pojmu šikanování podle MŠMT:*

„Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit jedinci, ohrozit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a obvykle opakované užití násilí jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí druhé osobě, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako nápadné přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků.“

*Šikanování* – jde o specifickou formu násilného chování. Hlavními vnějšími rysy jsou: jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně týrá a zotročuje spolužáka či spolužáky a používá k tomu agresi a manipulaci (Kolář, M.: Bolest šikanování).

### *Trojrozměrný model šikany podle Koláře:*

- nemocné chování (fyzická agrese, slovní agrese, zastrašování, krádeže a ničení věcí, příkazy, izolace, ponižování, vše se může dít v rovině přímé či nepřímé, fyzické či verbální a aktivní a pasivní)
- závislost (jako vazba mezi agresorem a obětí určená strategií „skrýt vlastní strach a zároveň využít strachu druhého“, slabí a silní se od počátku diferencují, přesto zde vzniká oboustranná silná vazba)

-porucha vztahů ve skupině (jde o onemocnění celé skupiny, která má svou vnitřní dynamiku, vývoj)

**Znaky šikanování** – záměrnost, opakování (není podmínkou), nepoměr sil, samoučelná agrese

**Přehled konkrétních typů a forem agrese a manipulací:**

1. Fyzická agrese a používání zbraní (věšení, škrcení, svazování, dušení, shazování, mučení, bodání, vyslečení, střílení, mlácení, kopání, bití, fackování, ...)
2. Slovní agrese a zastrašování zbraněmi (vyhrožování, zastrašování, nadávání, urážení, vysmívání, vtipkování, ...)
3. Krádeže, ničení a manipulace s věcmi
4. Násilné a manipulativní příkazy (pití moči, čištění bot, klečení, prošení, uklánění, ...)
5. Zraňování izolací, oklikou a „uměleckými“ výtvoři (ignorování, odsedání, pomlouvání, osočování, ...)

**Stádia šikany:**

- *Ostrakismus*  
*Fyzická agrese a přitvrzování manipulace*  
*Vytvoření jádra*  
*Většina přijímá normy agresorů*  
*Totalita neboli dokonalá šikana*

**Účastníci šikany:**

- agresor
- oběť

**Příčiny šikany:**

- prostředí školy (jako stresující faktor)
- osobnost učitele (předsudky vůči žákovi, nezvládnutí emocí, absence přirozené autority)
- rodinné zázemí (u agresora – často tělesné i psychické násilí, u obětí – rodiče s úzkostnou či přehnaně pečlivou povahou nebo rodiče, které své dítě týrají, zanedbávají)
- osobní charakteristiky aktérů šikany – agresora i oběti (tlak kolektivu, touha po moci, zvědavost, experiment, motiv krutosti)

**Následky šikany:**

- *Zdravotní* (úrazy - zlomeniny, pohmožděny, otřesy mozku, ..., vyčerpání organismu, rozvoj psychosomatických onemocnění - astma, alergie, poruchy trávení, poruchy spánku, bolesti hlavy, břicha, ..., zvýšený krevní tlak, zvýšené riziko kardiovaskulárních nemocí v dospělosti)
- *Psychické* (frustrace sociálních potřeb oběti, snížená schopnost navazovat a udržovat vztahy, nízké sebehodnocení, špatný vztah ke škole a k lidem, stálé napětí, špatná nálada a smutek, úzkostné stavy, strach)
- *Sociální* (zhoršení prospěchu, členství v rizikových partách, horší využívání vlastních schopností, kriminální jednání, zvýšené riziko rozvoje dalších sociálně patologických jevů u agresorů v dospělosti, ztráta iluzí o společnosti, která by měla každému člověku zajistit ochranu proti jakékoli formě násilí, narušení mravních a morálních postojů)

**Záškoláctví** = vyhýbání se škole

- jedná se o větší počet neomluvených hodin žáka
- žák může být záškolákem, i když má všechny hodiny omluvené

Jedná se o únik, útěk od toho, co se žákovi nelíbí, co mu nevyhovuje, co ho nebaví, co mu nejde, ale také od toho, co ho nějak přímo či nepřímo ohrožuje.

**Druhy záškoláctví:**

- impulsivní (zkratové)
- účelové (plánované)

**Důvody záškoláctví:**

1. jako důsledek problémů souvisejících s učením a vzděláváním
2. jako důsledek vztahových a osobnostních záležitostí
3. jako důsledek vlivu rodinného prostředí a výchovy

**Postihy šikany a záškoláctví**

1. řeší školní řád
2. řeší policie, sociální odbor - právní ochrana dítěte

*Trestní odpovědnost* – nastává dnem následujícím po dni 15. narozenin, a to jak vůči trestným činům, tak i vůči přestupkům.

*Děti mladší 15 let* - spoléhají na svoji beztrestnost a zneužívají toho. Vědí, že nejsou trestně odpovědné (přesto jsou postižitelné) a mají pocit, že se jich zákony netýkají. Děti, které vedou zahálčivý život či dokonce zanedbávají školní docházku, jsou postižitelné. Soud může použít opatření v podobě dohledu probačního úředníka, zařazení do terapeutického, psychologického či jiného vhodného výchovného programu střediska výchovné péče.

- **Řešení**

Obrátit se na Linku důvěry a jiné krizové centrum (Bílý kruh bezpečí, Občanské sdružení proti šikanování), svěřit se kamarádovi, dospělému (učitel, rodič), ohlásit to na policii

- **Odborná pomoc**

pedagogicko-psychologická poradna, středisko výchovné péče, speciálně pedagogické centrum, diagnostický ústav, výchovný ústav

### **Další zdroje informací a materiálů:**

Kolář Michal: „Bolest šikanování“

Říčan Pavel: „Agresivita a šikana mezi dětmi“

Zákon č. 140/1961 Sb. ve znění pozdějších předpisů, Trestní zákon

Zákon č. 200/1990 Sb. O přestupcích

Zákon č. 218/2003 Sb. O odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže

### **Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Čj – dramatická výchova – hraní rolí: oznámení šikany (kamarádovi, dospělému, na policii), ...

### **Východiska a výstupy ŠVP:**

*Prvouka 1. r.*

Lidé kolem nás – Osobní bezpečí – **chování v krizových situacích** (Žák se učí hledat pomoc při obtížích.)

*Prvouka 2. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **protiprávní jednání - šikanování** (Žák by měl vědět, že šikana je protiprávní čin.)

Lidé kolem nás – Osobní bezpečí – **chování v rizikovém prostředí a krizových situacích** (Žák se učí hledat pomoc při obtížích, učí se svěřit se.)

*Prvouka 3. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **protiprávní jednání – šikanování, jeho postih** (Žák se učí znát důsledky protiprávního jednání.)

Lidé kolem nás – Rodina a společnost – **mezilidské vztahy – tolerance k odlišnostem** (Žák by měl projevovat toleranci k odlišnostem spolužáků, k jejich přednostem i nedostatkům.)

*Vlastivěda 4. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **protiprávní jednání – šikanování, jeho postih** (Žák se učí rozpoznat protiprávní jednání a seznamuje se s postihy. Žák se učí pravidlům soužití ve škole, v rodině, na veřejnosti. Žák se seznamuje se službami odborné pomoci.)

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **práva a povinnosti žáka školy** (Žák se seznamuje s právy a povinnostmi žáka školy.)

*Vlastivěda 5. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **protiprávní jednání – šikanování, jeho postih** (Žák by měl rozpoznat protiprávní jednání, být si vědom jeho postihu. Žák by měl pečovat o dobré vztahy. Žák by měl dodržovat pravidla soužití ve škole, v rodině, v obci. Žák by se měl orientovat v základních službách odborné pomoci.)

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **práva a povinnosti žáka školy** (Žák by měl znát práva a povinnosti žáka školy.)

## Metodika pro 1. - 2. r. Čj - KŘSV

**Téma:** ŠIKANA

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, zásady (15 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (5 min.)

**Pomůcky:** pracovní list podle počtu žáků, tužky, pastelky, 6 - 8 šátků

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (čte/vypráví učitel)

Příběh - KOČKA A MYŠ

Na malém selském dvoře žil malý kocourek se svou maminkou a babičkou. Kocourek se cítil často velmi osamělý. Jeho maminka byla už dlouho nemocná a nemohla se o něj starat.

Ani babička neměla na kocourka moc času. Pořád lovila myši, aby měli něco k jídlu. Někdy ji kocourek směl doprovázet, protože byl mrštný a uměl dobře šplhat. Jednoho dne zjistil, že se kočky z okolí scházejí v nedaleké stodole, aby si hrály. Kocour se tam, celý zvědavý, vypravil. Opatrně pokukoval dírou ve stěně do stodoly. Kočky si právě hrály na babu. Pomalu se přišoural ke kočkám, ale ty ho nechtěly vzít do hry. Smutně se vyšplhal na vysoký trám a díval se na ně seshora. Najednou si kočky přestaly hrát, protože do stodoly vběhla myška. Všechny kočky se radily, jak by se myš dala chytit. Tu zavolá kocour z trámu dolů. „Já to umím! Babička mě naučila chytat myši!“ Kočky se mu vysmály. Kocour si však všiml, že myš zase vylezla z díry, a tak seskočil z trámu dolů. Jedním skokem ji dopadl. Pyšně ji předváděl kočkám a ty nadšeně tleskaly. Od tohoto dne si s nimi směl hrát. Byl rád, že našel tolik přátel.

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma šikanování.

- O jakém zvířátku byl náš příběh?
- Co se přihodilo? (cítil se osamělý, neměl kamarády - outsider)
- Je to hezké, když někdo, myslím tím lidi, zůstává stranou? Nikdo se s ním nekamarádí?
- Jak se asi cítí člověk, se kterým nikdo nechce kamarádit?
- Může se ještě někdo někdy cítit špatně? Kdy, při jaké příležitosti?
- Proč někdo někomu ubližuje? (příčiny)
- Jak asi vypadá takový žák, který ubližuje?
- Jak asi vypadá ten, komu je ubližováno? (šprt, tlustý žák, strašpytel, hubený, ...)
- Dokázal/a bys uvést příklad nějakého špatného chování mezi dětmi, které by bylo ubližováním?
- Co to znamená, když se řekne, že někdo někoho šikanuje? (druhy – nadávání, vyhrožování, přezdívký, kopání, bití, ...)
- Jak se asi cítí žák, kterému je ubližováno, je mu nadáváno apod.?
- Jaké může mít takové špatné chování následky pro oběť? (následky)
- Kde asi dochází k šikaně?
- Myslíš si, že kolektiv třídy může zabránit takovému nevhodnému chování nějakého žáka? Jak?
- Je ve školním řádu něco napsáno o špatném chování?
- Může být někdo potrestaný za špatné chování? Jak?
- Jak by ses měl/a chránit v případě nebezpečí?
- Dokázal/a by ses někomu svěřit, kdybys měl/a takové potíže? Komu?
- Kde jinde můžeš hledat pomoc? (školní schránka důvěry, Linka bezpečí a důvěry, ...)
- Kde můžeš získat telefonní čísla? (nástěnka školní prevence, třídní učitel, internet, ...)
- Jak bys řekl/a, že máš nějaké trápení?

Sdělení pro žáky:

- To, že je někdo „slabý“ nebo „jiný“, není žádná vina.

- Nikdo nemá právo ubližovat druhému člověku! (fyzicky ani psychicky ho týrat). Nevzdávejte se svého práva na bezpečí!
- Takové ubližování může skončit např. smrtí, trvalými úrazy, psychickými problémy.
- Mezi lidmi by měla vždy platit slušnost a úcta k druhému.
- Člověk by měl také slabším pomáhat a spolupracovat se všemi.
- Některé projevy násilného chování žáků porušují školní pravidla, dokonce mohou být trestným činem.

### Úkoly pro žáky:

1. Hra pro uvolnění: „Molekuly“ – Všichni žáci jsou atomy, které se pohybují volně po určeném prostoru. Na povel učitele vytvářejí molekuly – shlukují se do pevně se držící molekuly o stanoveném počtu atomů. Počet atomů určí učitel. Ti, kteří přebývají, vypadávají ze hry.

2. Pracovní list č. 21a, b „Dobré a špatné chování“

1.r.: Žáci mají za úkol přeškrtnout špatné chování, hovoří o tom, co je dobré chování.

2.r.: Žáci mají za úkol barevně vybarvit pouze dobré chování.

3. Hra vzájemného poznávání, sebepoznávání: „Co máme společné a co rozdílné“ – Žáci se rozdělují do jednotlivých skupin (na jednu stranu a na druhou) podle instrukcí – např. jedináček x sourozenci, léto x zima, plavec x neplavec, špagety x rajská omáčka, ...). Může následovat krátká diskuse – každý vyjadřuje své důvody, proč se zařadil právě do dané skupiny, jak se ve skupině cítí, kdo ho svým zařazením překvapil, ...

4. Nácvik ochrany před nebezpečím – „Jak si poradit“ (učitel s žáky procvičuje dané možnosti, aby byli žáci připraveni na nebezpečí)

-Reakce na provokativní poznámky:

slovní: důrazné Ne! Nech mne na pokoji! Zmizni už!

křičení: intenzivní a zřetelné, „pomoc“ – by mělo znít jako troubení na poplach

udržování bezpečné vzdálenosti (aby nás případně útočník nemohl uchopit a někam nás odvléci)

předstírání hluchoty (žák si jde dál svojí cestou, ničeho si nevšímá)

útěk (co nejrychleji)

sebejistá chůze (kráčíme hrdě, vzpřímená hlava, dlouhé kroky, přímý pohled před sebe)

### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu prevence šikany.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Nikdy nikomu nijak neublížuj! Pokud by se to stalo právě tobě, určitě by ses velmi trápil/a. Je dobré mít opravdového kamaráda.*“

## Metodika pro 3. r. Čj - KŘSV

**Téma:** ŠIKANA A JEJÍ POSTIH

**Postup:** motivace (8 min.), diskuse, zásady (15 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** papír A3 podle počtu žáků ve třídě, pastelky, voskovky, barevné tužky, obyčejné tužky, CD přehrávač, relaxační hudba

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (čte/vypráví učitel)

Příběh – KŘEČEK MÍŠA

Malý křeček Míša žil se svými rodiči, dědečkem, babičkou a velkou sestrou v hluboké brázdě na poli u potoka. Každý měl svou postýlku a dvě spižírny. Míša odmítal vydat se s ostatními hledat zásoby na zimu, ačkoliv už téměř končil podzim. Místo toho trávil čas tím, že tahal sestru za kůži, za uši nebo za ocas a celý den ji pošťuchoval. Zlobil také dědečka a babičku. Proto docházelo v domečku u křečků často k hádkám. Někdy chodil Míša na návštěvu ke kamarádům, které také bil, škrábal a kousal, protože chtěl být vždycky ten nejsilnější. Škádlił a štípál žížaly, brouky, a dokonce i mravence. Chodil také k potoku a házel kameny na ropuchu, která mu ještě nikdy neublížila. Ta vždycky rychle zmizela ve své mokré a slizké díře. Konečně Míšu napadlo, že si ještě nenasbíral žádné zásoby na zimu. Bylo však už příliš pozdě, na zem spadly první sněhové vločky. Míša se nevracel dlouho domů. Tatínek byl již doma se zimními zásobami a naplnil všechny spižírny. Míša si venku nacpal obě tváře pšeničnými zrny, div nepraskl. Vtom si všiml, že se začalo stmívat. Jak utíkal přes pole, zakopl o několik kamenů a hromádek hlíny a spadl po hlavě do ropuší díry v potoce. Zmítal se a hlasitě volal o pomoc, protože se vody hrozně bál. Jak tak křičel, vypadala mu všechna zrna do vody. Ropucha zaslechla zoufalý křik a vylezla, aby se podívala, co se děje. Spatřila křečka Míšu, jak sebou zoufale hází ve vodě. Zavolala na něj: „Míšo, vydrž ještě chvíli, dojdu pro tvé rodiče, aby nám pomohli!“ V křeččí vesničce si už dělali starosti, protože nikdo nevěděl, kam se Míša zatoulal. Vtom přiskákala žába a hlasitě kvákala: „Rychle, pojďte se mnou, Míša uvízl v díře v potoce!“ Všichni křečci se rozběhli Míšovi na pomoc. Podali mu větev, aby se mohl zachytit. Pak ho společně vytáhli ven. Míša byl ropuše moc vděčný, že se jí podařilo ho zachránit. Poděkoval všem a slíbil ropuše, že až přejde zima, navštíví ji a uzavře s ní přátelství. Pak šel s ostatními křečky domů, kde čekal tatínek, a rozdělil se s ním o zásoby. Od té doby Míša věděl, že umí být také hodný jako druzí, a šťastně se zavrtal do své teplé, hebké postýlky.

### Diskuse:

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma šikanování.

- O jakém zvířátku byl náš příběh?
- Co se Míšovi přihodilo?
- Jak se Míša choval ke své sestře a dalším zvířátkům? (tahal za uši, ocas, mlátil, škrábal,...)
- Je správné, když někdo, myslím nyní lidi, ubližuje druhým?
- Jak se asi cítí člověk, kterému je ubližováno?
- Jak si například děti ubližují ve škole?
- Proč někdo někomu ubližuje? (příčiny)
- Jak asi vypadá takový žák, který ubližuje?
- Jak vypadá ten, komu je ubližováno? (šprt, tlustý žák, strašpytel, hubený, jiná národnost, ...)
- Víš, co je to šikana? Uveď příklad. (druhy – nadávání, vyhrožování, přezdívký, kopání, bití, ...)
- Kdo podle vás bývá šikanován?
- Jaké může mít takové násilné chování následky pro oběť?
- Kde dochází k šikaně?
- Myslíš si, že kolektiv třídy může zabránit takovému nevhodnému chování nějakého žáka? Jak?
- Je ve školním řádu něco napsáno o špatném chování? Co?
- Může být někdo potrestaný za špatné chování? Jak?
- Dokázal/a by ses někomu svěřit, kdybys měl/a takové potíže? Komu?
- Kde jinde můžeš hledat pomoc? (školní schránka důvěry, Linka bezpečí a důvěry, ...)
- Kde můžeš získat telefonní čísla? (nástěnka školní prevence, třídní učitel, internet, ...)
- Jak bys řekl/a, že máš nějaké trápení?

Sdělení pro žáky:

- To, že je někdo „slabý“ nebo „jiný“, není žádná vina.
- Každý má právo na své bezpečí!
- Nikdo nemá právo ubližovat druhému člověku! (fyzicky ani psychicky ho týrat)
- Takové ubližování může skončit např. smrtí, trvalými úrazy, psychickými problémy.
- Některé projevy násilného chování žáků porušují školní pravidla, ba dokonce mohou být trestným činem.

- Mezi lidmi by měla vždy platit slušnost a úcta k druhému.
- Člověk by měl také slabším pomáhat a spolupracovat se všemi.
- Každý člověk je něčím jedinečný.

### Úkoly pro žáky:

1. Hra: „Místo po mé pravici je volné“ – Všichni žáci sedí v kruhu, jedna židle zůstává volná. Žák, který má volnou židli po pravé ruce, říká: „Místo po mé pravé ruce je volné a já bych si přál, aby si tam sedl (a) ... , protože ... (uvádět pozitivní vlastnosti žáka).“ Vyzvaný žák si sedne na volnou židli a pokračuje dál ten, který má nyní volné místo po své pravé ruce. Hru zahajuje učitel.

2. Malování po kruhu – Žáci sedí v kruhu (možné i na zemi), každý má u sebe k dispozici určité množství jakýchkoliv psacích potřeb (5-6 barev) a jeden výkres. Tento si v dolním rohu podepíše. Žáci malují cokoli, téma není určeno, po určitou dobu (která bude pravidelná 2 min.), na pokyn předají svůj výkres o jedno místo doprava. Dál libovolně pokračují v kresbě na výkresu, který obdrželi. Technika končí, až každý obdrží svůj původní výkres. Může se doplnit nějakou relaxační hudbou.

3. Hra vzájemného poznávání, sebepoznávání: „Co máme společné a co rozdílné“ – Žáci se rozdělují do jednotlivých skupin (na jednu stranu a na druhou) podle instrukcí – např. jedináček x sourozenci, léto x zima, plavec x neplavec, špagety x rajská omáčka, ...). Může následovat krátká diskuse – každý vyjadřuje své důvody, proč se zařadil právě do dané skupiny, jak se ve skupině cítí, kdo ho svým zařazením překvapil, ...

4. Nácvik ochrany před nebezpečím – „Jak si poradit“ (Učitel se žáky procvičuje dané možnosti, aby byli žáci připraveni na nebezpečí)

-Reakce na provokativní poznámky:

slovní: důrazné Ne! Nech mne na pokoji! Zmizni už!

křičení: intenzivní a zřetelné, „pomoc“ – by mělo znít jako troubení na poplach

udržování bezpečné vzdálenosti (aby nás případně útočník nemohl uchopit a někam nás odvléci)

předstírání hluchoty (žák si jde dál svojí cestou, ničeho si nevšímá)

útěk (co nejrychleji)

sebejistá chůze (kráčíme hrdě, vzpřímená hlava, dlouhé kroky, přímý pohled před sebe)

### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu prevence šikany.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Nikdy nikomu nijak neublížuj! Pokud by se to stalo právě tobě, určitě by ses velmi trápil/a. Je dobré mít opravdového kamaráda.*“

## Metodika pro 4. r. Čj - KŘSV

**Téma:** ŠIKANA, JEJÍ POSTIH, POMOC, ZÁŠKOLÁCTVÍ

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, zásady (18 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** motivační text podle počtu žáků, šátek, kartičky s čísly podle počtu žáků, 1x kartička bez čísla, papír A5 podle počtu žáků, pastelky, tužky, voskovky, 4 papíry A4, balicí papír, nůžky, lepidlo, výtvarné potřeby, časopisy

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (žáci si přečtou krátký případ)

ŠIKANA



Žák třetí třídy vydíral svých šest slabších spolužáků. Museli mu dávat své svačiny a peníze. Pokud odmítli, čekal je surový výprask.  
(mujweb.cz/skolstvi, výtah z článku Šikana – netrestaný zločin?)

### Diskuse:

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma šikanování a záškoláctví.

- O čem byl tento případ?
- Je správné, když někdo ubližuje druhým?
- Jak se asi cítí člověk, kterému je ubližováno? Proč?
- Proč někdo někomu ubližuje? (příčiny)
- Jak asi vypadá takový žák, který ubližuje?
- Jak asi vypadá ten, komu je ubližováno? (šprt, tlustý žák, strašpytel, hubený, ...)
- Co je to agresivní chování? Dokázal/a bys uvést příklad?
- Co je to šikana? Uveď příklad. (druhy – nadávání, vyhrožování, přezdívký, kopání, bití, ...)
- Kdo podle vás bývá šikanován?
- Jaké může mít takové násilné chování následky pro oběť?
- Kde podle vás dochází k šikaně?
- Myslíš si, že kolektiv třídy může zabránit takovému nevhodnému chování nějakého žáka? Jak?
- Je ve školním řádu něco napsáno o špatném chování? Co?
- Může být někdo potrestaný za špatné chování? Jak?
- Víš, co by čekalo žáka, který někomu ubližoval a měl již více jak 15 let?
- Komu by ses svěřil/a, kdybys měl/a takové potíže?
- Znáš nějaké odborné pracoviště, kde bys mohl najít/a pomoc? (Linka bezpečí a důvěry, PPP, SVP, SPC, ...)
- Víš, kde najdeš důležitá telefonní čísla? (nástěnka školní prevence, třídní učitel, internet, ...)
- Jak bys někomu řekl/a, že máš nějaké trápení?
- Školní řád také hovoří také o školní docházce, která je pro každého žáka povinná. Už se ti někdy nechtělo do školy? Proč?
- Chtěl/a bys něco ve škole, třídě změnit? Co?

Sdělení pro žáky:

- To, že je někdo „slabý“ nebo „jiný“, není žádná vina.
- Nikdo nemá právo fyzicky ani psychicky ubližovat druhému člověku!
- Takové ubližování může skončit např. smrtí, trvalými úrazy, psychickými problémy.
- Některé projevy násilného chování žáků porušují školní pravidla, ba dokonce mohou být trestným činem, pokud je spáchá osoba starší 15 let.
- Mezi lidmi by měla vždy platit slušnost a úcta k druhému.
- Člověk by měl slabším pomáhat a také se všemi spolupracovat.
- Každý člověk je něčím jedinečný!
- Školní docházka je ze zákona povinná! Zameškané hodiny musí být rodiči řádně omluveny.

### Úkoly pro žáky:

1. Hra pro uvolnění, podporuje vzájemnou důvěru: „Pavouk a mouchy“ – Žáci vytvoří kruh, každý dostane kartičku s číslem. Jeden žák má prázdný lístek – ten se postaví doprostřed kruhu, má zavázané oči. Ostatní si čísla přečtou, ale nikomu je nesmí prozradit. Žák v kruhu vyvolá dvě libovolná čísla (od 1 do počtu členů skupiny), žáci s těmito čísly se musí neverbálně domluvit a vzájemně si vyměnit místa (pouze vnitřkem kruhu, co nejrychleji). Žák uprostřed - „pavouk“ se snaží zachytit pohyb vyměňujících se „mouch“ a alespoň jednoho z nich se dotknout. Pokud se mu to podaří, zaujímá jeho místo i s číslem. Chycený žák jde doprostřed kruhu.

2. Dopis kamarádovi – Žáci vytvářejí pohlednici pro svého nejbližšího kamaráda. Na jednu stranu nakreslí obrázek, na druhou píší, proč považují adresáta za nejlepšího kamaráda. Poté si žáci sednou do kruhu a představí své pohlednice a povídají o svém kamarádství.

3. Skládačka – skupinové malování. Učitel rozstříhá prázdný papír na části různorodých tvarů. Každý žák obdrží nějakou část, na kterou bude malovat. Po dokončení každý svůj namalovaný díl přinese a společně vytvářejí na balicí papír nějaký obraz. Díly se nalepí, dále se ještě může dílo výtvarně dotvořit. Učitel může zadat téma (např. kamarádství, nepřátelství, láska, problémy, ...). Následuje krátká diskuse o pocitech z díla, o spolupráci.

Pokud zbyde čas, je možné se vrátit k procvičování reakcí na možné nebezpečí.

#### 4. Procvičování ochrany před nebezpečím – „Jak si poradit“

-Reakce na provokativní poznámky:

slovní: důrazné Ne! Nech mne na pokoji! Zmizni už!

křičení: intenzivní a zřetelný, „pomoc“ – by mělo znít jako troubení na poplach

udržování bezpečné vzdálenosti (aby nás případně útočník nemohl uchopit a někam nás odvléci)

předstírání hluchoty (žák si jde dál svojí cestou, ničeho si nevšímá)

útěk (co nejrychleji)

sebejistá chůze (kráčíme hrdě, vzpřímená hlava, dlouhé kroky, přímý pohled před sebe)

#### **Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu prevence šikany.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Nikdy nikomu nijak neublížuj! Pokud by se to stalo právě tobě, určitě by ses velmi trápil/a. Je důležité mít dobrého kamaráda.*“

### **Metodika pro 5. r. Čj - KŘSV**

**Téma:** ŠIKANA, JEJÍ POSTIH, POMOC, ZÁŠKOLÁCTVÍ

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, zásady (15 min.), úkoly pro žáky (20 min.), závěr (5 min.)

**Pomůcky:** motivační příběh podle počtu žáků, obyčejné papíry podle počtu žáků, psací potřeby, klubko příze či provázku, balicí papír, různé výtvarné a psací potřeby, nůžky, lepidlo, časopisy

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** ( žáci si přečtou případ)

Případ – VYHROŽOVALI SPOLUŽAČCE ZABITÍM

Sedm dívek a jeden chlapec ve věku desíti a devíti let bili svoji spolužačku. Zavírali ji na záchodě, škrtili ji a vyhrožovali vraždou, jestliže o týrání promluví.

(Právo – výtah z článku Vyhrožovali spolužačce zabitím)

#### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma šikanování a záškoláctví.

- O čem byl tento případ?
- Je správné, když někdo ubližuje druhým?
- Jak se asi cítí člověk, kterému je ubližováno?
- Proč někdo někomu ubližuje? (příčiny)
- Jak asi vypadá takový žák, který ubližuje?
- Jak asi vypadá ten, komu je ubližováno? (šprt, tlustý žák, strašpytel, hubený, róm, ...)
- Co je to agresivní chování? Dokázal/a bys uvést příklad?
- Co je to šikana? Uveď příklad. (druhy – nadávání, vyhrožování, přezdívký, kopání, bití, ...)

- Kdo podle vás bývá šikanován?
- Jaké může mít takové násilné chování následky pro oběť?
- Kde dochází k šikaně?
- Myslíš si, že kolektiv třídy může zabránit takovému nevhodnému chování nějakého žáka? Jak?
- Je ve školním řádu něco napsáno o špatném chování? Co?
- Může být někdo potrestaný za špatné chování? Jak?
- Komu by ses svěřil/a, kdybys měl/a takové potíže?
- Znáš nějaké odborné pracoviště, kde bys mohl/a najít pomoc? (Linka bezpečí a důvěry, PPP, SVP, SPC, ...)
- Víš, kde najdeš důležitá telefonní čísla? (nástěnka školní prevence, třídní učitel, internet, ...)
- Jak bys někomu řekl/a, že máš nějaké trápení?
- Školní řád také hovoří o školní docházce, která je pro každého žáka povinná. Už se ti někdy nechtělo do školy? Proč?
- Chtěl/a bys něco ve škole, třídě změnit? Co?

Pro žáky:

- To, že je někdo „slabý“ nebo „jiný“, není žádná vina.
- Nikdo nemá právo fyzicky ani psychicky ubližovat druhému člověku!
- Takové ubližování může skončit např. smrtí, trvalými úrazy, psychickými problémy.
- Některé projevy násilného chování žáků porušují školní pravidla, ba dokonce mohou být trestným činem, pokud je provede osoba starší 15 let.
- Mezi lidmi by měla vždy platit slušnost a úcta k druhému.
- Člověk by měl slabším pomáhat a také se všemi spolupracovat.
- Každý člověk je něčím jedinečný!
- Školní docházka je ze zákona povinná! Zameškané hodiny musí být rodiči řádně omluveny.

### Úkoly pro žáky:

1. Odhad skupiny – Žáci odpovídají na instrukce učitele. Každý odpovídá sám za sebe, ale snaží se odpovědět tak, jak si myslí, že bude asi odpovídat většina spolužáků. Snaží se odhadnout odpověď většiny. Příklady instrukcí: napiš dívčí jméno, číslo od 1 do 10, výrobní značku auta, jméno zpěváka, české město, roční období, ... Žáci zapisují jednotlivé typy na papír pod sebe. Vyhodnocení: počet shodných odpovědí ve třídě = počet bodů pro každého, kdo má stejnou odpověď, minimum 1 bod za svou odpověď, maximum bodů podle počtu žáků. (Př. Napiš oblíbené roční období - někdo tipuje jaro, jiný léto, podzim či zimu. Sečte se, kolik dětí napsalo jaro a toto číslo – body si za tuto otázku daný žák zapíše. Pak se sečte, kolik jich tipovalo léto, zimu či jaro. Pokud jsou u některých otázek různé odpovědi, tak se učitel ptá, kdo co tipoval a kdo takto tipoval, aby se mohly sečíst stejné odpovědi.)

2. Skupinová práce: „Erb třídy“ – Žáci výtvarně zpracovávají společný identifikační znak třídy – erb. Součástí může být i sepsání pravidel, pokud je žáci mají, mohou je přepsat či přilepit k erbů.

3. Hra: „Síť přátelství“ – Žáci stojí v kruhu. Jeden z nich má v ruce klubko vlněné příze či provázku. Nejprve osloví toho, komu chce klubko předat. Oslovení může být reflexí ze společné činnosti nebo poděkováním, rozloučením apod. Z klubka, které předává, si však v ruce ponechává jeho začátek. Ten, kdo klubko obdržel, ho pak stejným způsobem předává někomu dalšímu. Také on si však v ruce ponechává odvinutou část provázku. Protože si děti klubko nepředávají popořadě, ale podle toho, koho oslovují, vzniká tak mezi nimi síť „přátelství“, protože byla tkaná s úmyslem toho druhého potěšit, říci mu něco hezkého.

4. Procvičování ochrany před nebezpečím „Jak si poradit“ - reakce na provokativní poznámky:

slovní: důrazné Ne! Nech mne na pokoji! Zmizni už!

křičení: intenzivní a zřetelný, „pomoc“ – by mělo znít jako troubení na poplach

udržování bezpečné vzdálenosti (aby nás případně útočník nemohl uchopit a někam nás odvléci)

předstírání hluchoty (žák si jde dál svojí cestou, ničeho si nevšímá)

útěk (co nejrychleji)

sebejistá chůze (kráčíme hrdě, vzpřímená hlava, dlouhé kroky, přímý pohled před sebe)

**Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu prevence šikany.

Učitel ukončí hodinu slovy: ***„Nikdy nikomu nijak neublížuj! Pokud by se to stalo právě tobě, určitě by ses velmi trápil/a. Je důležité mít po svém boku opravdového kamaráda.“***

# VANDALISMUS, KRIMINALITA

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života (respektovat práva, dodržovat společenské normy)
- naučit se cenit si majetku svého i druhých
- formovat odpovědný přístup za své chování
- získat poznatky a dovednosti v oblasti kriminality (co je to krádež, řešení)
- naučit se rozeznávat protiprávní jednání, znát možný postih

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí, informování o důsledcích protiprávního jednání. Nacvičování sociálních dovedností – oznámení krádeže, omluva, odpouštění.

**Cílová skupina:** 1. - 5. ročník

**Metody:** využití aktivních metod - omalovánky, hraní rolí, vyprávění příběhů, práce s textem

**Účinnost:** bude měřena ústním dotazníkem před zahájením ve 3. a 5. r., a pak po ukončení v 5. r. písemně

## Obecné informace:

- **Základní informace**

*Stav:*

Příprava trestné činnosti je nedokonalá, obvykle schází prvek plánování, častá je i nedostatečná příprava vhodných nástrojů ke spáchání trestného činu. Mladiství pachatelé jednají více emotivně než rozumově, trestná činnost je páchána ve většině případů živelně pod vlivem momentální situace.

*Povaha trestních činů:*

Převažují krádeže a majetková trestná činnost. Pachatelé často odcizují předměty, které momentálně potřebují nebo které se jim vzhledem k věku líbí. Následuje neoprávněné užívání cizího motorového vozidla, trestné činy proti životu a zdraví, loupeže, sexuální násilí a výtržnictví. Nově přibyla kriminalita spojená s problematikou drog a rasově motivované násilí. Chování mladistvých pachatelů se vyznačuje neúměrnou tvrdostí, která se projevuje devastací, ničením předmětů, znehodnocením zařízení, ale také násilnými činy.

*Trestní odpovědnost* – nastává dnem následujícím po dni 15. narozenin, a to jak vůči trestným činům, tak i vůči přestupkům. (Anglie – 10 let, Řecko 12 let, Francie 13 let, Německo 14 let.)

Podle věku: 0 - 15 dítě, 15 - 18 mladistvý, 0 - 18 nezletilá osoba

*Děti mladší 15 let* - spoléhají na svoji beztrestnost a zneužívají toho. Vědí, že nejsou trestně odpovědné (přesto jsou postižitelné) a mají pocit, že se jich zákony netýkají. Děti, které vedou zahálčivý či dokonce nemravný život spočívající např. v zanedbávání školní docházky, požívání alkoholických nápojů nebo jiných návykových látek, opakovaných útěcích, spáchaly-li čin, který by jinak byl trestným činem, živí se prostitucí, opakovaně nebo soustavně páchají přestupky nebo jinak ohrožují občanské soužití, jsou postižitelné. Soud může použít opatření v podobě dohledu probačního úředníka, zařazení do terapeutického, psychologického či jiného vhodného výchovného programu střediska výchovné péče nebo nařídít ochrannou výchovu.

*Tresty, které lze mladistvému uložit:*

Trestný čin je u mladistvého označován jako provinění, ukládají se jim trestná opatření nebo některá z výchovných či ochranných opatření.

-trest odnětí svobody (lze jej podmíněčně odložit na zkušební dobu), obecně prospěšné práce (musí být vykonány nejdéle do 1 roku od uložení na náklady odsouzeného, ve volném čase, každé 2 neodpracované hodiny se mění na 1 den trestu odnětí svobody), vyhoštění, peněžitý trest (je-li mladistvý výdělečně činný), trest zákazu činnosti (pouze není-li to na překážku v přípravě na budoucí povolání).

*Trestní sazby, které se vztahují na mladistvé:*

odnětí svobody – stanovené v trestním zákoně se jim snižují na polovinu, přičemž horní hranice nesmí převyšovat 5 let a dolní hranice je 1 rok. V případě, že mladistvý spáchá trestný čin, za který lze uložit výjimečný trest, je mladistvému povoleno uložit odnětí svobody v rozsahu 5 - 10 let.

*Kriminalita* – je to zločinnost, trestná činnost

*Trestný čin* – činy (skutky), které porušují zákony, pokud dojde k závažnému činu, soud nařídí ústavní ochranou výchovu.

*Delikvence* – je to páchání deliktů (přečin, poklesek, porušení práva, provinění), trestná činnost

*Krádež* – je přisvojení si cizí věci zmocněním a způsobení tím škody druhému

*Vandalismus* – je úmyslné poškození cizího majetku (dopravní značky, zastávky, domy, dopravní prostředky, ...)

- **Řešení**

Obrátit se na Linku důvěry, říci to kamarádovi, dospělému (učitel, rodič), ohlásit to na policii

- **Odborná pomoc**

pedagogicko-psychologická poradna, středisko výchovné péče, diagnostický ústav, výchovný ústav, dohled probačního úředníka

### **Další zdroje informací a materiálů:**

Zákon č. 140/1961 Sb. ve znění pozdějších předpisů, Trestní zákon

Zákon č. 200/1990 Sb. O přestupcích

Zákon č. 218/2003 Sb. O odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže

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

článek „Policista ve škole“: Mgr. Michaela Veselá, časopis Prevence ročník 3, číslo 4, duben 2006

článek „Sociální aspekty trestné činnosti dětí a mladistvých“: Mgr. Jitka Gjuríčová, časopis Závislosti a my, listopad 2007

### **Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Čj – dramatická výchova – hraní rolí: oznámení krádeže (dospělému, na policii)

Čj – slohová výchova – písemná práce s tématem krádež, např. dokončení příběhu, vymyšlení příběhu se zadanými slovy, ...

Čj – komunikační a řečová výchova – rozšíření diskusí nad tématy protiprávního jednání

### **Východiska a výstupy ŠVP:**

*Prvouka 1. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **protiprávní jednání - krádež** (Žák by měl vědět, že krádež je protiprávní skutek.)

*Prvouka 2. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **protiprávní jednání - krádež** (Žák by měl vědět, že krádež je protiprávní čin.)

*Prvouka 3. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **protiprávní jednání – krádež, její postih** (Žák se učí znát důsledky protiprávního jednání.)

*Vlastivěda 4. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **protiprávní jednání – krádež, její postih** (Žák se učí rozpoznat protiprávní jednání a seznamuje se s postihy.)

*Vlastivěda 5. r.*

Lidé kolem nás – Právo a spravedlnost – **protiprávní jednání – krádež, její postih** (Žák by měl rozpoznat protiprávní jednání, být si vědom jeho postihu. Žák by měl dodržovat pravidla soužití ve škole, v rodině, v obci.)

## Metodika pro 1. – 2. r. Čj - KŘSV

**Téma:** KRÁDEŽ

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, zásady (20 min.), úkoly pro žáky (18 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** pracovní list podle počtu žáků, pastelky, tužka, předměty – peněženka, prstýnek, autíčko, knížka, ...

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (čte/vypráví učitel)

příběh Prstýnek

Spolužačka Jitka dostala od rodičů k 8. narozeninám stříbrný prstýnek. Když přišla do školy, hned ráno se pochlubila svým nejlepším kamarádkám s krásným dárkem. Z koutu třídy je pozorovala Marcela, která tiše záviděla tu nádheru. Ještě nikdy nic takového nedostala a prstýnek si vždy přála. Když se žáci po 3 vyučovací hodině převlékali na tělesnou výchovu, sundala si Jitka prstýnek z ruky a dala ho do kapsičky na aktovce. Se zvoněním paní učitelka požádala děti, aby se seřadily u dveří k odchodu do tělocvičny. Na chodbě Marcela řekla paní učitelce, jestli by se mohla vrátit do třídy a vzít si kapesník, protože dostala ráno rýmu. Paní učitelka ji tedy poslala do třídy. Když se žáci po tělocviku vrátili zpět, začali se převlékat. Jitka otevřela kapsičku, aby si nasadila nový prstýnek, ale nebyl tam. Sedla si do lavice a začala brečet. Když přišla do třídy paní učitelka, Jitka za ní přiběhla a o prstýnku jí pověděla. Učitelka dětem řekla, aby ten, kdo prstýnek vzal, jí ho ihned přinesl a Jitce se omluvil. Marcela celá zčervenala, začala být nervózní. Paní učitelka tedy požádala děti, aby jí ukázaly své aktovky. Prstýnek byl nalezen. Marcela samou ostudou nemohla ani promluvit.

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma krádež.

- Co se přihodilo v našem příběhu?
- Co je to krádež?
- Bylo chování Marcely správné? Proč?
- Co byste jí poradili, když tolik toužila po prstýnku?
- Co měla udělat Jitka s prstýnkem před hodinou Tv?
- Už tě někdo okradl či někoho známého? Jak?
- Co jsi udělal/a?
- Proč si myslíš, že někdo krade?
- Co bys poradil/a kamarádovi, který se ti svěřil s tím, že ho někdo okradl?
- Co se stane, když bude někdo krást doma, ve škole či na veřejnosti?
- Dokázal/a bys odpustit tomu, kdo tě okradl, věc ti vrátil a omluvil se ti?
- Řekněte, jak byste se omluvili?

Pro žáky:

- Krádež je nesprávné chování. Je to přisvojení si cizí věci.
- Pokud se mi něco líbí či danou věc potřebuji, tak si o to požádám rodiče nebo poprosím o vypůjčení majitele.
- Bez dovolení si nic nesmím vzít! Vypůjčenou věc vracím vždy v pořádku.
- Příznání je polehčující okolnost! Je však k němu daleko více odvahy.
- Chybovat je lidské, ale člověk se musí pokusit vše napravit.
- Učme se odpouštět.
- Cenné věci se do školy nenosí. Pokud ale přece jen něco cenného mám, tak si to raději uschovám u učitele.
- Peníze, klíče od bytu, telefon nosím vždy při sobě nebo je opět nechám uschovat u učitele.
- Děti mladší 15 let jsou trestně neodpovědné, ale přesto jsou postižitelné.

## Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 22 „Moje milá osoba“ – Nakresli osobu, které věříš a řekl bys jí o nějakém problému.

2. Nácvik oznámení krádeže – Učitel zadá jednomu žákovi, že má oznámit krádež (peněženky, knížky, prstýnku, telefonu, ...) a uveďte, komu to bude oznamovat (učitelce, rodiči – role učitele). Sám uveďte příklad.

### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu prevence kriminality, kterou sis zapamatoval/a.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Chovejme se tak, abychom se sami před sebou nestyděli a nestyděli se za nás i naši rodiče.*“

## Metodika pro 3. r. Čj - KŘSV

**Téma:** KRÁDEŽ A JEJÍ POSTIH

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, zásady (20 min.), úkoly pro žáky (18 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** kartička s číslem 158 – Policie, pracovní listy podle počtu žáků, pastelky, tužka, předměty – peněženka, prstýnek, autíčko, knížka, ..., telefon

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (čte/vypráví učitel)

Příběh *Ztracená peněženka*

Pepík dnes pospíchal na oběd. Když přišel do šatny školní jídelny, zapomněl si z kapsy bundy vytáhnout peněženku. Rychle se v jídelně najedl a pospíchal na autobus. Když si chtěl koupit u pana řidiče jízdenku, tak zjistil, že nemá peněženku. Naštěstí mu peníze na cestu půjčil kamarád Tomáš.

Pepík byl celou cestu domů skleslý a přemýšlel, kde mohl peněženku ztratit. V jídelně? Cestou na nádraží? Doma vše rodičům řekl. Napadlo je to samé jako Pepíka. Hned odpoledne se ještě vydali hledat peněženku cestou od jídelny k nádraží. Bohužel se nenašla. Mohl ji někdo najít a vzít si ji. Přesto se ještě druhý den tatínek vydal do školní jídelny za panem vedoucím. Vše mu řekl a požádal ho o pomoc. V šatně je kvůli bezpečnosti nainstalovaná kamera, a tak bylo možné si prohlédnout věřejší záznam. A ejhle! Byl odhalen zloděj Pepíkovy peněženky.

### Diskuse:

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma krádež, postih.

- Co se přihodilo v našem příběhu?
- Co je to krádež?
- Co udělal Pepík špatně?
- Jaké bylo chování neznámého zloděje?
- Co se stalo se zlodějem? Jak byl asi potrestán?
- Už tě někdo okradl či někoho známého? Co ti ukradl?
- Co jsi udělal/a?
- Proč si myslíš, že někdo krade?
- Co bys poradil/a kamarádovi, kterého někdo okradl?
- Co se stane, když bude někdo krást doma, ve škole či na veřejnosti?
- Dokázal/a bys odpustit tomu, kdo tě okradl, věc ti vrátil a omluvil se ti?

Pro žáky:

- Krádež je nesprávné chování. Je to přisvojení si cizí věci, je to protiprávní čin.



- Pokud se mi něco líbí či danou věc potřebuji, tak si o to požádám rodiče nebo poprosím o vypůjčení majitele.
- Bez dovození si nic nesmím vzít! Vypůjčenou věc vrátím vždy v pořádku.
- Příznání je polehčující okolnost! Je však k němu daleko více odvahy.
- Chybovat je lidské, ale člověk se musí pokusit vše napravit.
- Učme se odpouštět.
- Cenné věci se do školy nenosí. Pokud ale přeci jen něco cenného mám, tak si to raději uschovám u učitele.
- Peníze, klíče od bytu, telefon nosím vždy při sobě nebo je opět nechám uschovat u učitele.
- Děti mladší 15 let jsou trestně neodpovědné, ale přesto jsou postižitelné (např. školní řád – třídní důtka, ředitelská důtka, ... opakované krádeže na veřejnosti řeší soud – umístění do diagnostického či výchovného ústavu).

Důležitá telefonní čísla:

158 – Policie

### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 23 „Cenné věci“ – Nakreslete věci, které do školy nepatří nebo které byste měli uschovat u učitele.

2. Nácvik oznámení krádeže – Učitel zadá jednomu žákovi, že má oznámit krádež (peněženky, knížky, prstýnku, telefonu, ...) a uvede, komu to bude oznamovat (učitelce, rodiči, policie – role učitele). Sám uvede příklad.

### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu prevence kriminality, kterou sis zapamatoval/a.

Učitel ukončí hodinu slovy: *„Chovejme se tak, abychom se nestyděli sami před sebou a nestyděli se za nás i naši rodiče.“*

## Metodika pro 4. r. Čj - KŘSV

**Téma:** KRÁDEŽ, VANDALISMUS

**Postup:** motivace (10 min.), diskuse, zásady (18 min.), úkoly pro žáky (15 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** motivační příběh pro žáky, pracovní list podle počtu žáků, 1 - 2x pracovní list – příběhy, nůžky

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (čtou žáci)

Příběh Radek

Radek byl členem jedné party kluků ze města. Většina se znala ze školy. Jednou se kluci rozhodli jít nakoupit nějaké minerálky do supermarketu. Před obchodem však zjistili, že nikdo z nich nemá u sebe peníze. Najednou se ozval hlas Petra, který řekl: „No, Radek mezi nás přišel jako poslední, tak ať se předvede!“ „Jak to myslíš?“ zeptal se Radek. „Takhle. Půjdeš dovnitř a nenápadně vezmeš jednu láhev minerálky. Schovej ji třeba pod bundu. Nějak si už poradíš, ne? Jo, a nenech se hlavně chytout. Počkáme na tebe naproti v parku. Tak dělej už!“ povídá Petr. Radkovi najednou začalo hlasitě bušit srdíčko. Měl kluky docela rád. Pomalu vešel do supermarketu a šel krást. Byl však kamerou odhalen a zadržen ochrankou.

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma krádež.

- O čem vypráví tento příběh?
- Co udělal Radek špatného?
- Jak se měl správně zachovat?
- Co je to krádež?
- Už tě někdo okradl či někoho známého? Jak?
- Co jsi udělal/a? Nebo co bys udělal/a, kdyby se ti to stalo?
- Proč si myslíš, že někdo krade?
- Dokážeš se správně zachovat, i když tě někdo přemlouvá, abys udělal/a něco špatného? Jak?
- Co se stane, když bude někdo krást doma, ve škole či na veřejnosti?
- Jaké jiné špatné věci mohou lidé páchat kromě krádeží? (poškození cizí věci, vykrádání aut, bytů, loupeže, vydírání, vyhrožování, ...)
- Víš, co je vandalismus?
- Uvedl/a bys nějaké příklady vandalismu?

Pro žáky:

- Krádež je nesprávné chování, je to protiprávní čin.
- Pokud se mi něco líbí či to potřebuji, tak si to koupím či o to požádám rodiče nebo poprosím o vypůjčení.
- Bez dovolení si nic nesmím vzít.
- Vandalismus je také protiprávní chování. Je to poškození cizího majetku.
- Nic, co není mé, nesmím nijak ničit ani poškozovat.
- Děti mladší 15 let jsou trestně neodpovědné, ale přesto jsou postižitelné.
- Děti od 15 let jsou již trestně odpovědné (trestná opatření)

Důležitá telefonní čísla

158 – policie

### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 24 – „Příběh“ - Vraťme se zpět k našemu příběhu. Úkolem žáků je vymyslet konec příběhu od této věty: Radkovi najednou začalo hlasitě bušit srdíčko. Žáci mohou vymyslet jakýkoliv konec.

2. Práce ve skupinách (Pracovní list – Příběhy) – Žáci mají za úkol z předložených příběhů vybrat ty, které se týkají buď krádeže anebo vandalismu, přičemž každá skupina si vylosuje jedno téma. Pro přehlednost odkládají nehodící se příběhy do košíku. Poté každý žák pohovoří o jednom příběhu, učitel může doplnit vhodnými otázkami.

### Závěr:

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu prevence kriminality, kterou sis zapamatoval/a.

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Chovejme se vždy tak, abychom se nemuseli nikdy stydět!*“

## Metodika pro 5. r. Čj - KŘSV

**Téma:** KRÁDEŽ, LOUPEŽ, VANDALISMUS

**Postup:** motivace (10 min.), diskuse, zásady (15 min.), úkoly pro žáky (18 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** motivační příběh pro žáky, pracovní list podle počtu žáků

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Český jazyk - KŘSV

**Motivace:** (čtou žáci)

Děťští lupiči obrali vrstevníka, hrozili mu smrtí

Dva malí kluci přepadli na školním hřišti v Bruntále jedenáctiletého chlapce. Chtěli po něm mobil a peníze. V Bruntále nejde o jediný podobný případ. O den dříve šestnáctiletý hoch pomáhal okrást třiačtyřicetiletou ženu. Dvojice kluků napadla jedenáctiletého hochu na školním hřišti v pondělí odpoledne. „Jeden ho držel pod krkem a požadoval po něm vydání peněz a mobilu. Druhý ho prošacoval, ze zad mu sundal batoh,“ uvedla bruntálská policejní mluvčí Lucie Krašteničová. Z batohu vrátili jen boty na fotbal, se zbytkem utekli. Okradenému chlapci předtím pohrozili, že pokud loupež oznámí, zabijí ho. Policie zjistila, že jedním z pachatelů je dvanáctiletý hoch z Bruntálu. K činu se přiznal. Po jeho spolupachateli, který má zřejmě u sebe ukradené věci, zatím kriminalisté pátrají. Podle nich se také jedná o školáka.

([www.idnes.cz](http://www.idnes.cz), 21.2.2006)

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma krádež, loupež, vandalismus.

- Co se přihodilo v našem příběhu?
- Co je to krádež? Co je to loupež?
- Co je to vyhrožování?
- Jsou to protiprávní činy?
- Jak asi budou kluci potrestáni?
- Stalo se ti, že už tě někdo okradl? Povídej o tom, jak.
- Co jsi udělal/a? Co se stalo zlodějovi?
- Co se stane, když bude někdo krást doma, ve škole či na veřejnosti?
- Jaké jiné protiprávní činy znáš?
- Dokážeš uvést nějaký příklad vandalismu?

Pro žáky:

- Krádež je nesprávné chování, je to protiprávní čin.
- Bez souhlasu majitele věci si nic nesmím vzít.
- Loupež je také protiprávní čin, je to trestná činnost. Je to násilný čin.
- Vydírání také patří mezi násilné činy, které jsou trestnou činností.
- Vandalismus je také protiprávní chování. Jde o poškozování cizího majetku.
- Nic, co není mé, nesmím nijak ničit.
- Děti mladší 15 let jsou trestně neodpovědné, ale přesto jsou postižitelné.
- Děti od 15 let jsou již trestně odpovědné (trestní opatření)

Důležitá telefonní čísla

158 – policie

### **Úkoly pro žáky:**

1. Pracovní list č. 25 – „Pojmy“ – Úkolem žáků je spojit pojmy s jejich definicí.

2. Práce ve skupinách (plakát) - Učitel napíše jednu větu na jeden plakát (jsou aspoň 3 kusy plakátů). Úkolem žáků je vymyslet ke větě příběh. 1. Skupina žáků ničí jedné spolužačce pomůcky a osobní věci. 2. Skupina chlapců a dívek pustoší autobusové zastávky. 3. Parta kluků krade v obchodech.

### **Závěr:**

Komunitní kruh – Jmenuj jednu zásadu prevence kriminality, kterou sis zapamatoval/a.

Učitel se rozloučí slovy: „*Chovejme se vždy tak, abychom se nemuseli nikdy stydět!*“

## **ZÁVĚR**

Přeji všem pedagogům, aby se jim s příručkou dobře pracovalo a byla jim vždy pomocníkem při realizaci témat prevence sociálně patologických jevů, které se v naší společnosti vyskytují.

## POUŽITÁ LITERATURA:

1. NEŠPOR, K., CSÉMY, L.: *Alkohol, drogy a vaše děti*. Praha, Besip 1997
2. NEŠPOR, K., CSÉMY, L., PERNICOVÁ, H.: *Prevence problémů působených návykovými látkami na školách*. Praha, Besip
3. KOLÁŘ, M.: *Bolest šikanování*. Praha, Portál 2007
4. ŘÍČAN, P.: *Agresivita a šikana mezi dětmi*. Praha, Portál 1995
5. ŽLUNKOVÁ, J.: *Co do školy nepatří*. Olomouc, Univerzita Palackého 2010
6. BADEGRUBER, B., PIRKL, F.: *Příběhy pomáhají s problémy*. Praha, Portál 1995
7. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J.: *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha, Portál 2008
8. HŘIVNOVÁ, M. a kol.: *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci 2010
9. ELLIOTTOVÁ, M.: *Jak ochránit své dítě*. Praha, Portál 1995
10. MÁLKOVÁ, I., KRCH, F., D.: *SOS nadváha*. Praha, Portál 2001

## DALŠÍ ZDROJE:

1. Školní vzdělávací program „Škola plná života“, Základní škola praktická Králíky
2. *Strategie prevence rizikových projevů a chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství na období 2009 – 2012*, MŠMT 2009.
3. Projekt *Normální je nekouřit 1. díl*, Pedagogická a Lékařská fakulta Masarykovy univerzity Brno, 2005
4. Projekt *Normální je nekouřit 2. díl*, Pedagogická a Lékařská fakulta Masarykovy univerzity Brno, 2007
5. Projekt *Normální je nekouřit 3. díl*, Pedagogická a Lékařská fakulta Masarykovy univerzity Brno, 2007
6. Projekt *Dětství bez úrazů – Úrazy dětí*, Dětství bez úrazů, o.p.s., 1997
7. Projekt *Dětství bez úrazů – Metodika k prevenci dětských úrazů pro MŠ 1. st. ZŠ, 2. st. ZŠ a pro volný čas*, Dětství bez úrazů, o.p.s., 1997
8. Projekt *Dětství bez úrazů – Prevence úrazů a rizikového chování*, Dětství bez úrazů, o.p.s., 1997
9. Projekt *Dětství bez úrazů – Rizikové chování dětí a mladistvých*, Dětství bez úrazů, o.p.s., 1997
10. Projekt *Dětství bez úrazů – Motivační a doplňkové materiály*, Dětství bez úrazů, o.p.s., 1997
11. Projekt *Dětství bez úrazů – První pomoc*, Dětství bez úrazů, o.p.s., 1997
12. Brožura k videokazetě *Nepřítel dětí, Vteřina, okamžik*, Akademos, a.s. a Podaná ruka, o.p.s., 2004 + videokazeta
13. Brožura k videokazetě *Kousky primáře Housky*, Akademos, a.s. a Podaná ruka, o.p.s., 2004 + videokazeta
14. Brožura k videokazetě *Zimní kousky primáře Housky*, Akademos, a.s. a Podaná ruka, o.p.s., 2006 + videokazeta
15. Škodová, E. - *Školení pro učitele – Šikana*, Pardubice, 2007
16. Leták SZÚ - *Problémy s nadváhou u dětí a dospívajících*, Státní zdravotní ústav, 2004

## ČLÁNKY

1. Časopis *Prevence*, 2/2006, ročník 3, číslo 2: Zákon o soudnictví ve věcech mládeže
2. Časopis *Prevence*, 9/2010, ročník 7, číslo 7: Záškoláctví a jeho skryté formy
3. Časopis *Prevence*, 1/2006, ročník 3, číslo 1: Týrané dítě se svěřuje především kamarádovi
4. Časopis *Prevence*, 3/2009, ročník 6, číslo 3: Co je to, když se řekne pohlavní zneužívání
5. Časopis *Prevence*, 2/2009, ročník 6, číslo 2: Závislost' od jedla alebo k problematice porúch příjmu potravy

## INTERNETOVÉ ZDROJE

<http://zakony-online.cz/> - Trestní zákon, Zákon o přestupcích, Zákon o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy

<http://mvcr.cz/>

<http://www.zspkraliky.cz/> - zájmové kroužky

<http://www.gazskraliky.cz/> - zájmové kroužky

<http://www.kraliky.eu/> - sporty ve městě

<http://www.odmaturuj.cz/pravo/kriminalita-mladeze/>

[http://www.zachranny-kruh.cz/kriminalita\\_mladeze.html/](http://www.zachranny-kruh.cz/kriminalita_mladeze.html/)

<http://www.idnes.cz> (Děťští lupiči obrali vrstevníka, hrozili mu smrtí, 21.2.2006)

## ZDROJE OBRÁZKŮ:

1. Kouření a alkohol – vlastní tvorba
2. Úrazy dopravní, v domácnosti a venku – Projekt Děťství bez úrazů – Metodika k prevenci děťských úrazů pro MŠ 1. st. ZŠ, 2. st. ZŠ a pro volný čas, Děťství bez úrazů, o.p.s., 1997
3. Protiprávní jednání - Projekt Děťství bez úrazů – Metodika k prevenci děťských úrazů pro MŠ 1. st. ZŠ, 2. st. ZŠ a pro volný čas, Děťství bez úrazů, o.p.s., 1997
4. Týraní a zneužívání děťtí - Projekt Děťství bez úrazů – Metodika k prevenci děťských úrazů pro MŠ 1. st. ZŠ, 2. st. ZŠ a pro volný čas, Děťství bez úrazů, o.p.s., 1997
5. Zdravá výživa, nadváha – z internetu ([www.google.cz](http://www.google.cz), [www.obcare.cz](http://www.obcare.cz))