



# PREVENCE NA ZŠ PRAKTICKÉ

Příručka pro učitele 2. stupně

Mgr. Martina Lenhartová  
Králíky 2012

## Obsah

ÚVOD .....	1
VZTAHY VE TŘÍDĚ, ŠIKANA .....	2
ZÁŠKOLÁCTVÍ .....	9
VOLNÝ ČAS, ZÁJMOVÁ AKTIVITA .....	13
ZDRAVÁ VÝŽIVA, MENTÁLNÍ ANOREXIE, MENTÁLNÍ BULIMIE .....	18
KONFLIKTNÍ SITUACE A PATOLOGIE V RODINĚ .....	24
RASISMUS, XENOFOBIE, INTOLERANCE .....	29
POHLAVNÍ DOSPÍVÁNÍ, ONEMOCNĚNÍ HIV/AIDS A DALŠÍMI NEMOCEMI ŠÍŘÍCÍMI SE KREVNÍ CESTOU .....	35
SEXUÁLNÍ OBTĚŽOVÁNÍ A ZNEUŽÍVÁNÍ DĚTÍ .....	41
OHROŽOVÁNÍ MRAVNÍ VÝCHOVY MLÁDEŽE .....	47
VANDALISMUS, DELIKVENCE, KRIMINALITA .....	52
NÁVYKOVÉ LÁTKY – NIKOTIN, ALKOHOL, DROGY .....	56
GAMBLING A NETOLISMUS .....	65
NÁBOŽENSKÉ SEKTY .....	69
DIVÁCKÉ NÁSILÍ .....	73
SEBEPOZNÁNÍ, SEBEPOJETÍ .....	78
STRES, DUŠEVNÍ A TĚLESNÁ HYGIENA .....	84
ZÁVĚR .....	89

## ÚVOD

Prevenci sociálně patologických jevů je nutné na školách 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 a uskutečnil 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 2. stupně (6. – 9. r.), kterým je potřebné se věnovat. Jedná se především o získávání informací, rozvoj osobnostních a sociálních dovedností žáků. Témata jsou vždy zpracovaná pro vybrané ročníky s určením vyučovacího předmětu (většinou se jedná o Výchovu ke zdraví či Občanskou výchovu). Tato druhá část navazuje na témata z Příručky pro učitele 1. stupně. Další témata se tu objevují nově. 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. 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.

# VZTAHY VE TŘÍDĚ, ŠIKANA

## 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, 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, spolupráce a tolerance)

## Obsah:

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

**Cílová skupina:** 6. – 8. ročník

**Metody:** využití aktivních metod – uvolňovací hry, hraní rolí, vyprávění příběhů, tvořivé a výtvarné činnosti

**Účinnost:** bude měřena dotazníkem po ukončení v 8. r., v každém ročníku by mohlo být před výukou provedeno měření 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, škrčení, 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, ...)

**Stádía 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, nevládnutí emocí, absence přirozené autority)
- rodinné zázemí (u agresora – často tělesné i psychické násilí, u obětí – rodiče s úzkostnou či přehnaně pečlivou výchovou nebo rodiče, kteří své dítě týrají, zanedbávají)
- osobní charakteristiky aktérů šikany – agresora i obětí (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 obětí, 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)

**Kyberšikana** – úmyslné, opakující se, nepřátelské chování s cílem ublížit oběti při využití informačních a komunikačních technologií (mobily – telefonáty, SMS či možnosti PC – e-mail, skype, chat, facebook, ...)

Praktické podoby: posílání krutých, vulgárních či výhrůžných zpráv, vytváření webových stránek – karikatury, fotky s ponižujícím obsahem, vtipy, posílání výzev ostatním o hlasování „Kdo je největší ...?“, rozesílání zpráv, fotografií, záběrů a jiných materiálů, které poškozují oběť, ostatním.

**Postihy šikany**

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 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, ochrannou výchovu či zařazení do terapeutického, psychologického či jiného vhodného výchovného programu střediska výchovné péče.

- **Řešení**

Obrátit se na Linku důvěry či jiné krizové centrum (Bílý kruh bezpečí, Občanské sdružení proti šikanování) nebo 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, způsoby obrany před nebezpečím

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

Vv – barevné vyjádření radosti, smutku, úzkosti, strachu

**Východiska a výstupy ŠVP:**

*Občanská výchova 6. r.*

Člověk ve společnosti – Škola – **vztahy ve škole** (Žák by měl znát svá práva a povinnosti, podílet se na vytváření třídních pravidel a posilovat vztahy ve třídě.)

Stát a právo – Lidská práva – **šikana** (Žák by měl být schopen objasnit pojem šikana. Žák by měl umět rozpoznat šikana, měl by umět uplatnit způsoby obrany při fyzickém či psychickém napadení.)

*Výchova ke zdraví 7. r.*

Vztahy mezi lidmi a formy soužití – Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – **škola – pravidla soužití ve třídě, škole** (Žák by měl respektovat pravidla soužití ve třídě a plnit zadané úkoly.)

*Výchova ke zdraví 8. r.*

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – **šikana** (Žák by měl uplatňovat osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy. Žák by měl zaujímat odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí.)

## **Metodika pro 6. r. Ov**

**Téma:** VZTAHY VE TŘÍDĚ, ŠIKANA

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

**Pomůcky:** CD – balíček 5 příběh Závist – Výchovné foto-seriály Volání naděje o. s., výkres A4, pastelky, psací potřeby

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Občanské výchovy

**Motivace:** (čtou žáci/učitel)

Příběh Závist

(foto-seriál) – promítání na plátno (nebo pokud jsou žáci zdatní ve čtení, mohou si sami přečíst příběh na PC)

### Diskuse:

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma vztahy ve třídě, šikánování.

- O čem byl náš příběh?
- Už jste se někdy setkali se závistí? Uveď příklad.
- Jak se může závist projevat?
- Jaká je Míša, Klára, Ondra?
- Věřili byste kamarádce, kdyby někoho z vaší blízkosti obvinila z krádeže?
- Už vás někdo někdy neprávem obvinil? Uveď příklad.
- Jak byste se zachovali na místě Ondry?
- Co měl Ondra dělat poté, kdy ho Klára obvinila z krádeže?
- Proč se Klára chovala tak špatně?
- Odpustili byste Kláře její jednání?
- Jak se jinak projevuje nevhodné, špatné chování mezi spolužáky?
- Chovají se někdy někteří žáci ve třídě agresivně? Jak se to projevuje? Co je to agresivita?
- Co je to šikana?
- Kde dochází k šikaně?
- Kdo podle vás bývá šikanován?
- Jak se asi cítí žák, kterému je ubližováno, nadáváno apod.?
- Proč někdo někomu ubližuje? (příčiny)
- Jaké může mít takové násilné chování následky pro oběť?
- Myslíš si, že kolektiv třídy může potlačit takové nevhodné chování nějakého žáka? Jak?
- Co říká školní řád o chování žáků ve škole?
- Víš, jak může být potrestán žák mladší 15 let a žák starší 15 let za šikánování?
- Co bys dělal/a, kdyby ti vyhrožoval starší/silnější spolužák?
- Kde můžeš hledat pomoc při potížích? (školní schránka důvěry, Linka bezpečí a důvěry, ...)
- Kde můžeš získat telefonní čísla? (nástěnka školní prevence, třídní učitel, internet, ...)

Sdělení pro žáky:

- Žáci ve třídě by k sobě i dalším lidem měli být slušní.
- Měli by si navzájem pomáhat, spolupracovat a chovat k sobě vzájemnou úctu.
- To, že je někdo „slabý“ nebo „jiný“, není žádná vina.
- Nikdo nemá právo ubližovat druhému člověku!
- Některé projevy násilného chování žáků porušují školní pravidla nebo dokonce mohou být trestným činem u žáků starších 15 let.

### Úkoly pro žáky:

1. Hra pro uvolnění: „GORDICKÝ UZEL“ – Žáci se postaví do velice těsného hloučku. Zvednou pravou ruku vzhůru směrem do jeho středu a levou ruku naopak natáhnou dolů, ale také směrem do středu hloučku. Pak se všichni společně uchopí za ruce. Žádná ruka nesmí zůstat volná. Vznikne tak Gordický uzel, zdánlivě nerozmotatelný. Přesto však, na rozdíl od toho bájného, lze při troše trpělivosti ten náš rozplést. Podmínkou je, že se nikdo nesmí ani na chvíli pustit. Všechny ruce musí zůstat spojeny po celou dobu tak, jak se spojily na samém počátku.

2. Tvořivá činnost vzájemného poznávání, sebepoznávání: „JÁ JSEM ...“ – Žák nakreslí doprostřed papíru svůj autoportrét – jen hlavu, nahoru na papír nadepíše: Já jsem ... (křestní jméno). Na libovolné místo na papíru dále kreslí, píše vše, co se týká jeho osoby (může používat i symboly). Instrukce: nejlepší kamarád, oblíbená kniha, oblíbené jídlo, moje zájmy, nejoblíbenější předmět, sourozenci, rodina, domácí zvíře, ... Po vyhotovení následuje představení sám sebe.

### Závěr:

Učitel ukončí hodinu slovy: **„Nikdy nikomu nijak neubližuj! Je dobré mít opravdového kamaráda!“**

## Metodika pro 7. r. VkJ

**Téma:** VZTAHY VE TŘÍDĚ

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

**Pomůcky:** CD – balíček 2 příběh „Brigáda“ – Výchovné foto-seriály Volání naděje o. s., papíry A5, psací potřeby, výkres A4, pastelky, voskovky, nůžky, klubko příze či tkalounu

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

**Motivace:** (čte/vypráví učitel)

Příběh – Brigáda

(foto-seriál) – promítání na plátno (nebo pokud jsou žáci zdatní ve čtení, mohou si sami přečíst příběh na PC)

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma vztahy ve třídě.

- O čem byl příběh?
- Proč se podle vás Katka chovala tak, jak se chovala?
- Co měla Andrea dělat ve chvíli, kdy ji Katka pomlouvala?
- Měla Andrea Katce odpustit? Proč?
- Co byste řekli Katce?
- Už jste se někdy setkali s posměchem a pomluvami? Uveď příklad.
- Jak jste to řešili?
- Přátelili byste se s někým, kdo je „obyčejnější“ než vy?
- Je každý člověk stejně důležitý?
- Udělali jste někdy nějaký ukvapený názor? Jaký? Litovali jste toho?
- Pomlouvali jste někdy někoho?
- Jaký jste z toho měli pocit?
- Máte ve třídě kamaráda? Někde jinde?
- Jaké vlastnosti by měl mít tvůj kamarád?
- Má vaše třída nějaká vytvořená pravidla chování? Pokud ano, jaká to jsou?

Sdělení pro žáky:

- Žáci ve třídě by měli být slušní k sobě i dalším lidem.
- Měli by si navzájem pomáhat, spolupracovat a chovat k sobě vzájemnou úctu.
- Každý člověk je něčím jedinečný.
- To, že je někdo „slabý“ nebo „jiný“, není žádná vina.
- Nikdo nemá právo jakkoliv ubližovat druhému člověku! Pomluvy i výsměchy mohou být posuzovány jako šikana!
- Za šikanu bývá vždy viník potrestán.

**Úkoly pro žáky:**

1. Hra: „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 tipy 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. Tvořivá činnost vzájemného poznávání, sebepoznávání: „RUKA SEBEVĚDOMÍ“ – Žáci si obkreslí na papír levou ruku až po zápěstí, do každého prstu napíše jednu svou kladnou vlastnost. Ruka se může dále ozdobit, vystřihnout, vymalovat. Následuje vyjádření pocitů, zda byl či nebyl problém napsat své klady, čeho si na sobě cením nejvíc, představení svých kladů.

3. pokud zbyde čas, je možné si zahrát některou ze skupinových her zaměřených na spolupráci, např. Gordický uzel (6. r.), Síť přátelství (5. r.).

#### **Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Nikdy nikomu nijak neubližuj! Je dobré mít opravdového kamaráda.*“

### **Metodika pro 8. r. VkZ**

**Téma:** ŠIKANANA

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

**Pomůcky:** motivační příběhy dle počtu žáků, papíry A5, psací potřeby, papíry, časopisy, nůžky, lepidlo, barevné psací potřeby

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

**Motivace:** (čte učitel či žáci)

Příběh OBĚTNÍ TANEC

V páté třídě ZŠ byl mimořádně sportovně nadaný chlapec Pavel, oblíbený mezi učiteli i dětmi. Měl samé jedničky. Pavel měl ve zvyku testovat „kravatou“ každého chlapce, aby se zjistilo, kdo je silnější. Téměř vždy vyhrál, když však dvakrát prohrál, měl k vítězům silný respekt. Různými žertíky testoval i dívky.

Po pololetí přišla do třídy nová dívka. Byla trochu zvláštní, nápadně se bála. Při Pavlových testcích se lekala a brzy se rozplakala. Svoje nápady začal s hravou lehkostí vylepšovat a strach dívky se stupňoval. Když jí trapič říkal, že jí strašně zbije, a trochu jí to naznačil, začala se třást strachy. Pavel řekl, že ji zabije. To se již zhroutila v pláči. Tato hra se líbila tak, že se do ní zapojila postupně téměř celá třída. Jednou, když se začalo opět hrát, Pavel hned zpočátku dal Janě pár štulců a potom do ní strčil, až spadla na zem. To už pomáhalo pět kamarádů, kteří začali do Jany kopat a křičet, že ji ukopou k smrti. Jana se svíjela strachy, skučivě naříkala a prosila o milost. Většina ostatních žáků se přidala, tančili kolem a říčeli vzrušením „zabijeme tě, zabijeme tě. Život běžel dál. Pouze ta dívka už nikdy nepřišla do školy.

#### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma šikanování.

- O čem byl náš příběh?
- Bylo Pavlovo chování testovat spolužáky – chlapce i dívky správné?
- Proč se Pavel takto choval?
- Myslíte si, že Pavel ovládal celou třídu? Podle čeho jste to poznali?
- Jak se asi cítila nová dívka v novém prostředí, kde jí je navíc ubližováno?
- Věřili by učitelé dívce, že ji Pavel šikanuje? Proč?
- Co měla dívka udělat, aby jí nebylo ubližováno?
- Kdy měla dívka začít hledat pomoc a u koho?
- Co si myslíte o ostatních spolužácích ve třídě?
- Co bys udělal/a ty, kdybys byl/a v této třídě a stal/a se svědkem takového chování?
- Chovají se někdy někteří žáci ve třídě agresivně?

- Co je to agresivita?
- Co je to šikana? Definuj.
- Kde dochází k šikaně?
- Myslíte si, že je agresivita směřována jen na slabší jedince? Na koho ještě?
- Proč je člověk agresivní?
- Choval se někdy někdo z vás agresivně? Kdy to bylo?
- Jsou více agresivní kluci nebo holky?
- Jak se asi cítí žák, kterému je ubližováno, nadáváno apod.?
- Jaké může mít takové násilné chování následky pro oběť?
- Jak vypadá agresor?
- Víš, co je to kyberšikana? Definuj.
- Co by bylo v našem příběhu jinak, kdyby se v něm objevila kyberšikana?
- Setkal/a ses ty sám/a s kyberšikanou? Víš o někom, kdo ano? Co jsi /on udělal?
- Jak se dá proti agresivitě bojovat?
- Co říká školní řád o chování žáků ve škole?
- Víš, jak může být potrestán žák mladší 15 let a žák starší 15 let za šikanování?
- Máš ve třídě kamaráda? Jak se jmenuje? Proč je zrovna on tvým kamarádem?
- Dokázal/a by ses někomu svěřit, kdybys měl/a takové potíže? Komu?
- Kde můžeš hledat pomoc při potížích? (školní schránka důvěry, Linka bezpečí a důvěry, metodik prevence, internet – tel. čísla, centra pomoci, ...)

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 nebo 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: „JMÉNO JAKO MONOGRAM“ – Žáci napíší své křestní jméno na papír většími tiskacími písmeny svísele pod sebe. Ke každému písmenu svého jména doplní přídavné či podstatné jméno, které začíná tím daným písmenkem a zároveň nějak souvisí se sebou samým (vlastnost, charakteristika, zájem, ...)

Např.

J – jedináček

I – iniciativní

T – tajemná

K – kytky

A - aktivní

2. Tvořivá činnost: „KOLÁŽ POCITŮ“ – Žáci vystřihují z časopisů postavy či obličej osoby v různých situacích, nalepují je na papír. K postavám a obličejům dokreslují „bublinu“ a do ní napíší, jak se osoba cítí, o čem přemýšlí, co říká, ... Následně každý představí své dílo, může vysvětlit, proč k dané postavě přidal právě takové vyjádření (možné pohovořit o pravdě a lži, sdělování nepříjemných věcí, ...)

### Závěr:

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

# ZÁŠKOLÁCTVÍ

## **Cíl:**

- formovat odpovědný přístup za své chování (dodržovat školní řád, přijímat postihy)
- získat poznatky o tom, co je to záškoláctví, o jeho postihu
- osvojit si sociální dovednosti (spolupráce, přátelství, hledání pomoci při potížích, ...)
- podporovat dobré vztahy ve skupině, třídě (prostřednictvím her zaměřených na rozvoj důvěry, spolupráci a toleranci)

## **Obsah:**

Ovlivňování postojů a chování dětí, informování o důsledcích záškoláctví. Nacvičování sociálních dovedností – rozvíjení dobrých a přátelských vztahů mezi dětmi navzájem a mezi dětmi a učiteli – spolupráce, kamarádství, důvěra.

**Cílová skupina:** 6. ročník

**Metody:** využití aktivních metod – uvolňovací hry, hraní rolí, vyprávění příběhů, tvořivé činnosti, skupinová práce

**Účinnost:** bude měřena dotazníkem po ukončení v 6. r., před zahájením výuky by měla proběhnout anketa

## **Obecné informace:**

- **Základní informace**

**Školní docházka** – je v ČR za zákona povinná po dobu devíti školních let.

Žáci jsou povinni řádně docházet do školy nebo školského zařízení a řádně se vzdělávat.

Zákonní zástupci dětí a nezletilých žáků jsou povinni zajistit, aby jejich dítě - žák docházel řádně do školy nebo školského zařízení.

Přestupku se dopustí ten, kdo zanedbává péči o povinnou školní docházku žáka.

Zákonní zástupci dětí a nezletilých žáků jsou povinni dokládat důvody nepřítomnosti dítěte a žáka ve vyučování v souladu s podmínkami stanovenými školním řádem.

**Záškoláctví** = *vyhýbání se škole*

- může být úmyslným zameškáváním školního vyučování, žák se z vlastní vůle, bez vědomí rodičů vyhýbá pobytu ve 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) - neplánovaná nepřítomnost ve škole

-účelové (plánované) - naplánovaný odchod ze školy

## **Rozdělení záškoláctví podle toho, zda o něm rodiče vědí:**

1. záškoláctví bez vědomí (souhlasu) rodičů – rodiče o absencích nevědí
2. záškoláctví s vědomím (klamáním) rodičů – rodiče o nepřítomnosti žáka ve škole vědí a vědomě ji omluví
3. záškoláctví s podporou rodičů – rodiče o absenci vědí, často jí i sami využívají – starší sourozenci hlídají mladší, ... nebo výlet, rodinná dovolená, narozeniny, ...

### **Příčiny záškoláctví:**

1. *Negativní vztah ke škole*
  - nízká úroveň rozumových schopností nebo naopak mimořádné schopnosti dítěte, dítě se pak špatně přizpůsobuje zavedenému školnímu režimu
  - nepřiměřený strach z různých předmětů, osob nebo situací, to může vyvolat i psychickou poruchu
2. *Porucha mezilidských vztahů ve škole*
  - jde buď o špatný vztah k učiteli, nebo nepřijetí dětským kolektivem, popř. šikanování, žák se neustále dostává do stresových situací a vytváří si trvalou nechuť ke škole a k učení.
3. *Vliv rodinného prostředí a trávení volného času*
  - příčinu je třeba hledat zejména v rodině - jde o přehnanou péči o dítě, příliš vysoké nároky, nezáměr rodičů o dítě, o školu a školní prospěch, tyto děti citově strádají

Pedagog by měl chápat záškoláctví jako určitou reakci dítěte, které není schopno adekvátně řešit své problémy.

Záškoláctví je vždy citlivým odrazem aktuálního psychického stavu dítěte.

Při hodnocení záškoláctví by měla být pozornost zaměřena nejen na postih záškoláka, ale i na další preventivní výchovné působení.

Pokud se záškoláctví včas neřeší, mohou se důvody absence na sebe nabalovat anebo se ještě více prohlubovat stejně jako i jeho následky. Dítě neví, jak má situaci řešit, takže může pokračovat v chození za školu ze strachu z prozrazení a z následků, ačkoliv prvotní motiv již dávno pominul.

### **Postihy záškoláctví**

1. řeší školní řád (vůči žákovi)
2. řeší orgán sociálně-právní ochrany dítěte = OSPOD (vůči žákovi, rodičům)

*Trestní odpovědnost* – nastává dnem následujícím po dni 15. narozenin, a to jak vůči trestním 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, ba 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**

svěřit se kamarádovi, dospělému (učitel, rodič) či Lince důvěry v případě záškoláctví v důsledku nějakého problému, učitel naváže spolupráci s rodiči, popř. s dětským lékařem, OSPOD

#### **• Odborná pomoc**

pedagogicko-psychologická poradna, středisko výchovné péče

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

Zákon č. 561/2004 Sb. Školský zákon

Zákon č. 200/1990 Sb. O přestupcích

Zákon č. 359/1999 Sb. O sociálně-právní ochraně dětí

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

Čj – dramatická výchova – hraní rolí: oznámení toho, že spolužák je záškolákem

Čj – slohová výchova – písemná práce s tématem záškoláctví (Proč někdo chodí za školu, ...)

### **Východiska a výstupy ŠVP:**

*Občanská výchova 6. r.*

Člověk ve společnosti – Škola – **vztahy ve škole** (Žák by měl znát svá práva a povinnosti, podílet se na vytváření třídních pravidel a posilovat vztahy ve třídě.)

## Metodika pro 6. r. Ov

**Téma:** ZÁŠKOLÁCTVÍ

**Postup:** motivace (23 min.), diskuse, sdělení (20 min.), úkoly pro žáky (45 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** CD – balíček 7: příběh Záškoláctví – Výchovné foto-seriály Volání naděje o. s., 2x plakát, pracovní listy podle počtu žáků, klubko provázku či tkalounu

**Realizace:** 2 vyučovací hodiny Občanské výchovy současně (90 min.)

**Motivace:** (čtou žáci/učitel)

Příběh ZÁŠKOLÁCTVÍ

(foto-seriál) – promítání na plátno (nebo pokud jsou žáci zdatní ve čtení, mohou si sami přečíst příběh na PC)

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma záškoláctví.

- O čem byl náš příběh?
- Popište hlavní hrdinku příběhu Sandru.
- Co myslíte, že Sandře na neustálém stěhování vadilo?
- Jaký máte názor na časté stěhování?
- Co může zažívat váš spolužák, který je ve třídě nový a právě se přistěhoval či přestoupil z jiné školy ve městě?
- Charakterizujte Moniku.
- Jakou roli hraje v příběhu Petr?
- Popište charakterové vlastnosti Denise.
- Chtěli byste mít Moniku za svou kamarádku? Proč?
- Mohli rodiče nějak zabránit problémům Sandry?
- Co si myslíte o skupince žáků, kteří posedávali venku za školou?
- Hrozilo jim nějaké nebezpečí?
- Jaké plyne ponaučení z našeho příběhu?
- Znáte někoho, kdo chodí za školu?
- Chodili jste vy někdy za školu? Proč?
- Proč myslíte, že je špatné chodit za školu?
- Řekli byste rodičům nebo někomu jinému, že váš kamarád chodí za školu?
- Přiznali byste se k tomu vy?
- Jaké výchovné opatření může být uděleno žákovi za neomluvené hodiny?

Pro žáky:

- Každý žák je podle zákona povinen chodit pravidelně do školy, a to každý den.
- Pokud rodiče vědí, že žák nebude chodit do školy, i když není nemocný (např. jedou na dovolenou k moři), musí písemně požádat ředitele školy.
- Absence musí být rodiči řádně omluvena – zápis do omluvného listu v ŽK.
- Za neomluvené hodiny může být žákovi uděleno některé z výchovných opatření (podle školního řádu).

**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. Skupinová práce: „DŮVODY, PROČ NĚKDO NECHCE CHODIT DO ŠKOLY“, „DOPORUČENÍ, ABY OPĚT KAMARÁD ZAČAL CHODIT DO ŠKOLY“

Žáci se rozdělí do dvou skupin a každá dostane jeden plakát. Jedna skupina bude zapisovat všechny důvody, proč někdo nechce chodit do školy, a druhá skupina, co by doporučila, aby znovu spolužák začal chodit do školy. Na práci mají žáci max. 10 minut, poté se jednotlivé plakáty pověsí na tabuli a pročítají se či doplňují důvody a doporučení.

3. Pracovní list č. 1a,b (možné i jako DÚ): „RÉBUS“ -Žáci mají za úkol vyluštit rébus odškrtáváním jednotlivých slov v tabulce. Zbývá písmena pak žáci zapíší do políček ve spodní části pracovního listu a zjistí – přečtou výsledek.

4. 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, ...

5. 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.

**Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Školní docházka je pro všechny žáky povinná.*“

# VOLNÝ ČAS, ZÁJMOVÁ AKTIVITA

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života - smysluplně trávit volný čas, využívat nabídky kroužků ve škole či ve městě
- posilovat sociální a osobnostní rozvoj, seberealizaci
- získat poznatky o tom, co je to 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:** 7. - 8. ročník

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

**Účinnost:** bude měřena dotazníkem po ukončení v 8. r. 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 dobrovolné účasti a rozhodování účastníka, zda do volnočasových aktivit vstoupit a jak se jich účastnit.

### **Prostředí**

- *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 - 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**

- střediska 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 určena pro 2. stupeň ZŠ)

**Nestátní neziskové organizace**

- organizace dětí a mládeže (Skaut, Sokol, ... a jiné tělovýchovné 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:*

- ZŠ praktická a ZŠ speciální Králíky

(družina, 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, K-klub, 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.mfcr.cz/ares/ares.html.cz>, <http://aplikace.mvcr.cz/seznam-obcanskych-sdruzeni/>

**Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Čj – slohová výchova – písemná práce s tématem Proč navštěvuji zájmový kroužek

Tv – sportovní hry

**Východiska a výstupy ŠVP:**

*Výchova ke zdraví 7. r.*

Zdravý způsob života a péče o zdraví – Základní životní potřeby jedince – Režim dne – **volný čas** (Žák by si měl navrhnout svůj denní režim, měl by umět vhodně trávit svůj volný čas.)

*Občanská výchova 8. r.*

Péče o občana – Člověk a volný čas – kultura, sport, **volnočasové aktivity, význam pro člověka, zájmové a sportovní organizace**, kulturní zařízení (Žák by měl být schopen navrhnout vhodné způsoby využívání volného času.)



## Metodika pro 7. VkJ

**Téma:** VOLNÝ ČAS

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

**Pomůcky:** tajenka podle počtu žáků, pracovní listy podle počtu žáků, 2 plakáty, fixy

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

**Motivace:** (žáci luští tajenku)

Vyluštěním tajenky se žáci dozvědí téma hodiny.

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma volný čas.

- Jaký je tvůj denní režim?
- Co je to volný čas?
- Co děláš doma ve svém volném čase?
- Máš nějaký koníček, kterému se doma věnuješ?
- Trávíš více času doma nebo venku? Proč?
- Navštěvuje někdo z vás nějaký zájmový kroužek ve škole? Jaký? Proč?
- Navštěvuje někdo z vás nějaký kroužek či oddíl v obci? Jaký? Proč?
- Proč děti navštěvují kroužky?
- Může být dětem náplň kroužků nějak prospěšná? I v dospělosti? Jak?
- Co je to pohybová aktivita?
- Jaký pohyb v průběhu dne vykonáváš?
- Která pohybová aktivita z hlediska zdraví je nejvíce efektivní?
- Je důležité, aby se člověk něčemu věnoval?
- 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? (nudí se, mají to nařízeno, mají zájem, ...)
- Existují děti, které trpí nedostatkem volného času? Které to jsou?

Pro žáky:

- Pro každého člověka je důležité, aby vhodně a smysluplně využíval svůj volný čas.
- Každý by měl navštěvovat nějaký kroužek nebo se věnoval svému koníčku.
- Každý by se měl během dne co nejvíce pohybovat – hrajte hry s kamarády, jezděte na kole, sportujte a chodte na procházky.

### **Úkoly pro žáky:**

#### 1. Pracovní list č. 2: „VOLNÝ ČAS“

Žáci mají za úkol napsat, čemu všemu se věnují ve svém volném čase.

#### 2. Skupinová práce (myšlenková mapa): „CO DĚLAT VE VOLNÉM ČASE“

Žáky rozdělíme do skupin. Mají za úkol napsat na velký papír co nejvíce vhodných možností, co dělat ve volném čase, a to metodou myšlenkové mapy. Učitel na tabuli nakreslí vzorec pro mapu a do hlavního oválu, který je ve středu, napíše téma: „volný čas“. Žáci si tento vzorec překreslí a do vedlejších oválů zapisují možnosti, které je napadnou. Počet oválů učitel zadá či ponechá na žácích. Vzor mapy: Uprostřed papíru nakreslit ovál a okolo něj libovolně nakreslit několik oválů, které jsou s tím středovým spojené čarou.

### 3. Pracovní list č. 3 (DÚ): „ÚČINKY, KTERÉ MÁ POHYBOVÁ AKTIVITA“

Žáci mají za úkol zamyslet se nad tím, jaké všechny možné účinky má pohybová aktivita pro člověka z hlediska zdraví (např. hubnutí, ...)

#### Závěr:

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Nuda nemá u mne šanci!*“

## Metodika pro 8. r. Ov

**Téma:** VOLNÝ ČAS A ZÁJMY

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

**Pomůcky:** rébus podle počtu žáků, pracovní listy podle počtu žáků, 2 plakáty, fixy

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Občanské výchovy

**Motivace:** (žáci vylouští rébus)

Žáci zjistí téma hodiny z rébusu, který rozluští.

#### Diskuse:

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma volný čas.

- Co je to volný čas?
- Co děláš doma ve svém volném čase?
- Máš nějaký koníček, kterému se doma věnuješ?
- Trávíš více času doma nebo venku? Proč?
- Navštěvuje někdo z vás nějaký zájmový kroužek ve škole? Jaký? Proč sis vybral/a právě tento kroužek?
- Navštěvuje někdo z vás nějaký kroužek či oddíl v obci? Jaký a proč?
- Proč děti navštěvují kroužky?
- Může být dětem náplň kroužků nějak prospěšná? I v dospělosti? Jak?
- Co je to pohybová aktivita?
- Jaký pohyb v průběhu dne vykonáváš?
- Která pohybová aktivita z hlediska zdraví je nejvíce efektivní?
- Je důležité, aby se člověk něčemu věnoval? Proč?
- Myslíte si, že mají děti dostatek volného času? Svoje tvrzení zdůvodní.
- Co dělají děti, které mají nadbytek volného času a neumí ho vhodně vyplnit?
- Ve kterých prostředích děti tráví svůj volný čas?
- Jak bys charakterizoval/a děti, které navštěvují hodně kroužků? Jaké jsou?
- Existují děti, které trpí nedostatkem volného času? Které to jsou?

Pro žáky:

- Pro každého člověka je důležité, aby vhodně a smysluplně využíval svůj volný čas.
- Každý by měl navštěvovat nějaký kroužek nebo se věnoval svému koníčku.
- Každý by se měl během dne co nejvíce pohybovat – hrajte hry s kamarády, jezděte na kole, sportujte a chodte na procházky.

#### Úkoly pro žáky:

### 1. Pracovní list č. 4: „PROČ JE DŮLEŽITÉ VHDODNĚ TRÁVIT SVŮJ VOLNÝ ČAS“

Žáci mají za úkol se zamyslet nad tím, proč je důležité vhodně trávit volný čas.

2. Skupinová práce (plakát): „KROUŽKY VE MĚSTĚ“

Žáci mají za úkol napsat všechny kroužky (pracují ve skupinách), které je možné v našem městě navštěvovat. Vzpomeňte si i na své kamarády a sourozence.

3. 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:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Nuda nemá u mne šanci!*“

# ZDRAVÁ VÝŽIVA, MENTÁLNÍ ANOREXIE, MENTÁLNÍ BULIMIE

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života, pochopit význam výživy pro zdraví
- vést žáky ke zdravým stravovacím návykům, zopakovat si zásady stravování dětí a pitného režimu, připomenout si nevhodnost některých nápojů
- zopakovat si význam potravinové pyramidy
- dokázat si vybrat vhodné potraviny či pokrmy pro dopolední svačinu
- poskytnout žákům informace o výskytu, příčinách i důsledcích poruch příjmu potravy
- dokázat si připravit zdravý zeleninový/ovocný salát

## Obsah:

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

**Cílová skupina:** 7. ročník

**Metody:** využití aktivních metod – tvořivá činnost, práce s textem, komunikační kruh

**Účinnost:** bude měřena dotazníkem po ukončení v 7. r. písemně, před zahájením výuky (druhé vyučovací hodiny) je možné provést krátkou anketu – téma: Co je to mentální anorexie?

## 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, 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 střídmý/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.*

### **Poruchy příjmu potravy (PPP)**

Jde o okruh onemocnění, kam patří mentální anorexie, mentální bulimie a také přejídání spojené s jinými psychickými poruchami, například se stresem. Tato onemocnění jsou svým způsobem logickým vyústěním přehnaného významu, který je v naší společnosti připisován štíhlé postavě žen. Většina žen a dívek si dělá starosti o svou tělesnou hmotnost. Jde o psychická onemocnění, to znamená, že chování spojené s anorexií či bulimií není schopen nemocný člověk od určitého stádia ovládat a tedy se i sám, bez pomoci druhých, nemoci zbavit. PPP jsou typická pro období dospívání. Nejsou-li léčeny, jsou zdraví velmi nebezpečné. Nakonec mohou způsobit metabolický rozvrat a smrt.

- **Mentální anorexie** (chorobné nechutenství – jde o psychickou poruchu, kdy se drží přísné diety, odmítá se jít, nakonec takový člověk váží méně než 85% své normální tělesné hmotnosti, středem zájmu se stává jídlo a vlastní postava. Více postihuje ženy, nejvíce v období 12 – 18 let.

#### **projevy:**

odmítání jídla a sledování hmotnosti a množství zkonsumovaného jídla, nadměrné cvičení, užívání projímadel, diuretik a látek potlačujících chuť k jídlu

#### **následky:**

dramatický úbytek na váze, vyzábblé anorektičky mají zkreslené vnímání, a proto se stále považují za tlusté, trpí neustálým strachem z tloušťky. Zdravotní rizika – srdeční potíže, chudokrevnost, pomalý pulz, změny krevního obrazu a kostní dřeně, nízký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu v krvi, otoky, odvápnění kostí, nevolnosti, deprese, modřiny, osteoporóza, únava, poruchy spánku, nehojící se infekce, oslabení celkové imunity, zimomřivost, dehydratace, selhání ledvin, rozvrácení minerálního metabolismu, špatná funkce střev – zácpa, křeče, svalová slabost, bolesti hlavy, opoždění či zastavení puberty – růst, vývoj, nedostavení se či porucha menstruace, hrozba neplodnosti, vypadávání vlasů, suchá, zažloutlá a praskající pleť, vyrážky. V důsledku této choroby umírá 5-10% postižených, dále ztráta kamarádů, kontaktu s okolím)

- **Mentální bulimie** (přejídání – psychická porucha u osob, které mají normální či vyšší váhu. Postihuje především dívky a ženy. Vznikají záchvaty přejídání hnané neodolatelnou touhou po jídlu, vzápětí se snaží zmírnit vliv jídla na váhu zvracením či pomocí projímadel. Nemoc provází strach z tloušťky a nízké sebevědomí, nemocný přehnaně řeší svůj vzhled a svoji tělesnou hmotnost

#### **projevy:**

hladovění, tajné masivní přejídání potravin různých chutí v průběhu krátkého času, aby se pak mohl dotyčný vyčistit vyvolaným zvracením, půstem či nadměrnou fyzickou zátěží, používání projímadel, neustálé zabývání se jídlom a silná touha po jídlu, pocit přílišné tloušťky spojený s neodbytnou obavou z tloustnutí, předchází jí často období anorexie nebo období intenzivnějšího omezování se v jídlu.

#### **následky:**

zdravotní problémy – podrážděnost, deprese, únava, špatná pleť, dehydratace, vyrážka, edém, bolest v krku, zvrhodatělý jícen – hrozba protřžení, kazivost zubů, záněty slinných žláz, srdeční arytmie, bolesti břicha, zácpa, perforace žaludku. Toto onemocnění může být smrtelné.

- **Záchvatovité přejídání** (déletrvající nekontrolovatelná konzumace velkého množství potravin, postihuje obě pohlaví. Značné omezování se v jídle či jednostranný jídelníček se střídá s neodolatelnou, nutkavou touhou se přejíst. Obvykle nedochází ke zvracení, častým důsledkem bývá přibývání na váze, deprese, nespokojenost se sebou a snaha nejrůznějšími způsoby se omezovat v jídle. Rozvíjí se jako reakce na stres, citové strádání či depresivní nálady.

**následky:**

obezita, problém s krevním oběhem, tlakem, špatná srdeční činnost, hrozba infarktu a mozkové mrtvice, nebezpečí anorexie či bulimie, diabetes mellitus

- *Jiné poruchy:*

**bigorexie** – nadměrné a nepřiměřené, často až zdraví škodlivé fyzické cvičení,

**ortorexie** – chorobná posedlost zdravou výživou a zdravým stravováním

**dietování** – závislost na dietách

- **Nadváha, obezita** (mírná, střední a těžká) – postihuje člověka především v důsledku přejídání se, konzumace energeticky bohatších potravin. Může mít i 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 přináší hlavně v dospělosti řadu zdravotních problémů. Obézní děti jsou vystaveny pošklebkům a nepřátelství svých vrstevníků.

**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, psychiatr

**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 tužkou ovoce/zeleniny s použitím světla a stínů

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

**Východiska a výstupy ŠVP:**

*Výchova ke zdraví 7. r.*

Zdravý způsob života a péče o zdraví – Základní životní potřeby jedince – Výživa a zdraví – **Zásady zdravé výživy, zásady sestavování jídelníčku, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví, rychlé stravování (zdravotní rizika), výživa v reklamě, poruchy příjmu potravy** (Žák by si měl uvědomovat základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím. Žák by měl dodržovat správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňovat zásady správné výživy a zdravého stravování. Žák by měl kriticky vnímat a zhodnotit vliv reklamy na výživu.)

**Metodika pro 7. r. VkJ**

**Téma:** ZDRAVÁ VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM

**Postup:** motivace (5-7 min.), diskuse, sdělení (18 min.), úkoly pro žáky (15-20 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** motivační rébus podle počtu žáků, vzor potravinové pyramidy na velkém formátu či v příloze, pracovní listy podle počtu žáků, psací potřeby

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

**Motivace:**

Rébus – žáci mají za úkol vyluštit rébus na pracovním listě.

**Diskuse:**

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

- Co si představuješ pod pojmem zdravá výživa?
- Jíš ovoce a zeleninu? Jak často?
- Proč je důležité, abychom jedli ovoce a zeleninu?
- Co vše patří mezi zdravé potraviny?
- Jsou důležité zakysané mléčné výrobky? Proč?
- Je dobré se vyvarovat sladkostí a sladkému pečivu? Proč?
- Jíte často sladkosti? Jaké?
- Už jsi někdy viděl/a obrázek potravinové pyramidy? Vzpomeneš si, co nám říká? (ukázat a popsat)
- Dodržujete pitný režim? Popište, jak.
- Jaké nápoje pijete během dne?
- Které nápoje jsou pro děti nevhodnější a jakých by se měly vyvarovat?
- Jak se během celého dne stravuješ? Popiš.
- Co to znamená jíst pravidelně? (ráno, dopoledne, v poledne, odpoledne, večer)
- Proč je důležité ráno jíst? Co jíš ke snídani?
- Co bychom měli snídat?
- Svačíte ve škole? Co?
- Kam chodíš na oběd, když chodíš do školy?
- Jaká jídla máš nejraději k obědu?
- Proč by se lidé měli zdravě stravovat?
- Co to znamená jíst pestrou stravu?
- Je důležité, aby se člověk během dne 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. Jednotlivé orgány potřebují v různou dobu rozdílné věci, aby z nich mohly získat to, co právě potřebují.
- 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 stravovací návyky spočívají v tom, že jíme ve správnou dobu a přiměřeně. Jídlo je naší potřebou.
- Zdravě je normálně jíst a pít dostatek tekutin – nejlépe vodu!

**Úkoly pro žáky:**

1. Pracovní list č. 5: „POTRAVINOVÁ PYRAMIDA“ - Žáci si na pracovním listě zapíší do jednotlivých pater potraviny, které konzumují s ohledem na jejich intenzitu – vytvoří si tak svoji vlastní potravinovou pyramidu. Do základny 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 ty potraviny, které jedí výjimečně nebo vůbec ne.

Po vypracování následně v kruhu porovnávají se správnou potravinovou pyramidou. Učitel upozorní žáky na důsledky dlouhodobé konzumace nevhodných potravin!

**Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Zdravé je normálně jíst!*“

### Metodika pro 7. r. VkJ

**Téma:** PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

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

**Pomůcky:** lístečky pro anketu, pero, obrázek anorektičky – příloha „Ideál krásy či nemocný člověk“, CD – balíček 5 příběh: Dieta (Výchovné foto-seriály Volání naděje o. s.), motivační příběhy – příloha, 4x balicí arch, fixy

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví (následná)

**Motivace:**

1. Anketa: Co je to mentální anorexie?
2. Obrázek anorektičky, který nechá učitel kolovat po třídě.

Možnosti jiné motivace:

Příběh „Dieta“ (čtou žáci/učitel)

(foto-seriál) – promítání na plátno či samostatné čtení na PC

Motivační příběh – viz příloha (příběhy anorektiček)

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma poruchy příjmu potravy, vliv reklamy.

- O čem byl příběh?
- Popište role osob příběhu – Ireny, Lenky, Anety, tatínka a Jirky.
- Jak hodnotíte vyjádření Jirky o postavě Ireny?
- Měla Irena brát Jirkova slova tak moc vážně? Nereagovala moc přehnaně?
- Už jste se setkali s někým, kdo držel podobnou dietu? Co jste mu na to řekli?
- Co byste dělali, kdyby někdo z vašeho okolí začal mít takový podobný problém? Nejedl, chtěl zhubnout?
- Myslíte si, že byla Irena tlustá? Musela hubnout?
- Jak mohl příběh Ireny dopadnout, kdyby za ní nepřišla Aneta?
- Jak podle vás reagoval otec Ireny?
- Jaká z příběhu plynou ponaučení?
- Co v tobě vyvolal pohled na obrázek dívky/modelky, na kterou ses díval/a?
- Jaký je podle vás ideál krásy?
- Znáš nějaké poruchy příjmu potravy, které si člověk přivodí držením různých (nesmyslných) diet?
- Víš, co je to mentální anorexie a mentální bulimie?
- Dokázali byste takto lehko podlehnout nějaké dietě? Proč?
- Tušíte, v jakém věku se může taková choroba vyvinout?
- Dá se léčit?
- Trpí jimi jen dívky a ženy?
- Myslíš si, že jsou takto hubené dívky opravdu krásné? Zdůvodni.
- Myslíš si, že anorektičky či bulimičky jsou „šťastné“ a žijí plnohodnotný život?



- Kde se můžeme setkat s reklamou na tzv. ideál krásy – hubená, čistá pleť, ...?
- Myslíte si, že reklama v televizi, tisku, na internetu či rozhlase ovlivňuje naše myšlení natolik, že někdo začne držet dietu, užívat nějaké koktejly, čaje, tablety a jiné či se jinak zdokonalovat a přibližovat se ideálu krásy? Znáte nějaký příklad?
- Myslíte si, že nějaký produkt uváděný v reklamě nám zaručí hubnutí a krásu? Nebo jde o klamavou reklamu a mohly by nám hrozit nějaké zdravotní potíže? (možné rozvinutí nemoci – m. anorexie, bulimie, rakovina kůže, nepovedené plastické operace - deformace, ...)
- Můžou se objevit nějaká zdravotní rizika? Jaká?
- Jak by měl člověk při hubnutí postupovat, aby si nepřivodil žádné zdravotní problémy?
- Co pro vás znamená slovo krásná/krásný? Jakou podobu to slovo má?
- Jak jednoduše může být dívka či žena/muž krásná/ý? (pěkný účes, přirozené nalíčení, pěkné oblečení, slušné a milé chování, ...)
- Co je pro vás důležitější (cennější) - být zdravý a mít třeba nějaké to kilo navíc nebo být hubený, ale s velkými zdravotními problémy?

Pro žáky:

- Mentální anorexie a bulimie významným způsobem narušují zdravotní stav, psychickou pohodu, osobní a společenský život nemocného. Dlouhodobé hladovění a podvýživa jsou vždy spojeny s tělesným i psychickým utrpením a mohou skončit smrtí. Proto je třeba co nejrychleji vyhledat lékaře a snažit se zabránit následkům nedostatečné výživy.
- Žádný z potravinových či kosmetických prostředků a přípravků na hubnutí nepřetvoří ženu v modelku. Výška, tvar postavy a rozložení tuku v těle jsou z velké části geneticky dané.
- Prezentace dnešního ideálu krásy v médiích je skutečně škodlivá, protože v jejím důsledku dochází především u žen a dívek k narušení vnímání vlastního těla a zvyšuje se u nich riziko vzniku poruch příjmu potravy. Pozor – média mají možnost pomocí různých triků naprosto dokonale vyhladit tváře a těla modelek!
- Při hubnutí řada vitamínů a minerálních látek v těle chybí, je to důsledek nevhodného složení stravy.
- Jídlo nejsou jen kilojouly a kalorie, kromě energie je výživa i nenahraditelným zdrojem nezbytných stavebních a ochranných látek!
- Mít pár kilo navíc není hřích, je důležité se mít rád a být spokojený.
- Zdravotníci rovněž varují před nebezpečím jak nadváhy, tak i podváhy, zdůrazňují, že strava má být pestrá, pravidelná a energetický příjem má být vyvážen dostatečným výdejem!
- Tělesná hmotnost vzrůstá s věkem.
- Důležité je cítit se dobře, být zdravý a mít se rád!!! Ten, kdo trpí anorexií, není zdravý ani krásný, trpí vážnou chorobou a měl by vyhledat lékaře. Sám se totiž cítí spokojený, ale svůj zdravotní stav nemá pod kontrolou.

### Úkoly pro žáky:

1. A. Skupinová práce: plakát – „NÁSLEDKY PORUCH PŘÍJMU POTRAVY“ - Žáci z první skupiny mají za úkol napsat na plakát, jaké jsou možné následky, které se u člověka objeví v důsledku mentální anorexie či mentální bulimie. Na práci mají 10 minut. Poté zástupce skupiny přečte jednotlivé body, učitel je zapisuje na nový arch či tabuli.

1. B. Skupinová práce: plakát – „HLEDÁNÍ KRÁSY“ - Žáci z druhé skupiny mají za úkol vymyslet co nejvíce možností – soubor rad „Zdravím ke kráse“, to znamená, jak pečovat o zdraví v dospívání. Na práci mají žáci také 10 minut. Opět zástupce skupiny přečte výsledek a učitel je zapíše na tabuli.

3. komunikace po kruhu: „CO SE VÁM NA MNĚ LÍBÍ?“ - Žáci v kruhu za sebou říkají o sousedovi po pravé ruce „Co se mu na něm líbí“. Měli by se vyjadřovat nejen k vzhledu, ale především k vlastnostem svých spolužáků.

### Závěr:

Učitel ukončí hodinu slovy: „**Zdravé je normálně jíst! Být zdravý se vyplatí!**“

# KONFLIKTNÍ SITUACE A PATOLOGIE V RODINĚ

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života: respektovat práva, komunikovat, spolupracovat, ...
- naučit se cenit si sám sebe, druhých
- získat poznatky a dovednosti v oblasti rodinných vztahů – hádky, rozvod, zanedbávání, využívání, týrání a zneužívání dětí, ..., jejich příčiny, možné následky
- naučit se rozeznávat konfliktní a nebezpečné situace, naučit se, jak se chránit před takovými situacemi
- naučit se hledat pomoc při problémech v rodinných vztazích

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí. Nacvičování sociálních dovedností – oznámení problému, svěření se.

**Cílová skupina:** 6. – 7. ročník

**Metody:** využití aktivních metod - vyprávění příběhů, práce s textem, tvořivá činnost

**Účinnost:** bude měřena písemným dotazníkem po ukončení v 7. r.

## Obecné informace:

### • Základní informace

**Rodina** – seskupení lidí, kteří se vyznačují soužitím po určité časové období a kteří jsou navzájem spojeni manželstvím nebo pokrevním příbuzenstvím. Podílí se na utváření vzorců chování a životních postojů u dítěte, hraje prvotní a zásadní roli v jeho životě

**Funkční rodina** – kladně pečuje o své děti z hlediska všech základních funkcí na rodinu kladených

**Konflikty** - spory, střety, neshody

**Rozvod** – sociální jev, kdy se ukončuje manželské soužití. Jeden z partnerů odchází, děti jsou v péči jednoho rodiče či ve střídavé péči

**Patologie v rodině** – chorobné chování mezi členy rodiny

**Domácí násilí** – druh násilí, který v sobě zahrnuje všechny projevy psychického, fyzického a sexuálního násilí páchaného mezi osobami, které by k sobě měly mít nejbližší.

(Od 1. 1. 2007 je policie oprávněna, zjistí-li, že se v daném případě jedná o domácí násilí, násilnou osobu ze společného obydlí vykázat na dobu 10 dnů. Vykázaná osoba je povinna neprodleně opustit společné obydlí a vydat policii klíče od bytu. Ohrožená osoba je policií poučena o možnosti využití psychologických, sociálních nebo jiných služeb v oblasti pomoci obětem násilí. Předá kontakty.)

**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, škracení, ...

-projevy: modřiny, pohmožděniny, 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.

**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 s pomocí 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 či dětský domov

**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

Časopis Závislosti a my č. 9/2008 – Domácí násilí

**Návaznost a využití v jiných předmětech:**

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

Čj – slohová výchova – písemná práce na téma (Využívání dětí v rodině, Zanedbávání dětí v rodině,...)

Vv – barevné vyjádření vztahů v rodině (Jakou barvu má můj vztah k rodičům, ...)

**Východiska a výstupy ŠVP:**

*Občanská výchova 6. r.*

Stát a právo – Lidská práva - **práva dítěte, rodinné právo** (Žák by měl být schopen uplatňovat svá práva a respektovat práva druhých. Žák by měl mít základní poznatky rodinného práva, měl by být schopen rozpoznat týrání a zneužívání dětí, měl by umět uplatnit způsoby ochrany.)

*Výchova ke zdraví 7. r.*

Vztahy mezi lidmi a formy soužití – Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – **Rodina – vliv rodinného prostředí na rozvoj osobnosti** (Žák by měl uplatňovat vhodné způsoby chování ke všem členům rodiny, vhodně s nimi komunikovat.)

## Metodika pro 6. r. Ov

**Téma:** PATOLOGIE V RODINĚ

**Postup:** motivace (5-10 min.), diskuse, zásady (20 min.), úkoly pro žáky (15 min.), závěr (1 min.)

**Pomůcky:** ústřížky papírů, tužka, motivační příběh podle počtu žáků, 3x plakát, fixy, pracovní listy podle počtu žáků

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Občanské výchovy

**Motivace:**

1. brainstorming – Domácí násilí

Žáci mají za úkol na lístečky napsat to, co je napadne, když se řekne Domácí násilí.

Poté učitel na tabuli píše všechny nápady žáků a vyhodnotí.

## 2. příběh Vojta (čtou žáci)

Osmiletého Vojtu opakovaně mlátil jeho vlastní otec pokaždé, když přišel domů z hospody.

Vojta se vždy schovával, ale jeho táta tak řádl, že se celý roztrásl. Častokrát se i strachy počůral. Táta ho bezdůvodně bil, kopal, až Vojtovi tekla krev a měl po těle modřiny. Nikdy nevěděl, proč ho táta mlátí. Maminka ho nikdy neubráníla.

### Diskuse:

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma osobní bezpečí v rodině.

- Dokázali byste správně pojmenovat, jak se nazývá toto špatné chování Vojtova táty?
- Z jakého důvodu si myslíte, že táta mlátil Vojtu?
- Proč mu maminka nedokázala pomoci?
- Jak by tento příběh mohl pokračovat?
- Co by měl Vojta udělat, aby mu táta přestal ubližovat?
- Stalo se vám někdy, že vám doma rodiče takto ublížili? Co bylo příčinou? Co jste udělali?
- Jaké jiné, špatné chování (patologické) mohou mít rodiče ke svým dětem? (týrání fyzické, psychické, zneužívání, využívání, zanedbávání)
- Jak bys popsal/a domácí násilí?
- Co všechno patří pod pojem fyzické týrání? (fackování, pohlavkování, bití, kopání, štípaní, škrcení, ...)
- Co všechno patří pod pojem psychické týrání? (nadávky, urážky, posměšky, vydírání, ...)
- Kdo a komu v rodině takto asi ubližuje?
- Dá se proti tomu něco dělat?
- Kdy prožíváte doma pocit bezpečí?
- Jaké chování by ve spokojené rodině mělo být?
- Zamyslete se nad tím, komu byste se v případě domácího násilí 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! Nikdo nemá právo nutit někoho k přítulnosti!
- Nikdo nemá právo požádat vás o mlčenlivost v tom, že se dotýkal vašeho těla (polibky, objímání, osahávání). Pokud vás o utajení někdo požádá, musíte vždy vyhledat osobu, které důvěřujete, a svěřit se jí!
- Dárky se dávají s láskou, naprosto volně a bez jakýchkoliv podmínek.
- Nikdo nemá právo být vůči někomu druhému násilný!

### OBRANA

- Vždy máte právo říci NE, i člověku, kterého máte jinak rádi.
- Svěřte se kamarádovi či jiné dospělé důvěryhodné osobě.
- Zavolejte na Linku bezpečí.

### Úkoly pro žáky:

1. Skupinová práce (myšlenková mapa): „ZDRAVÁ RODINA“ Žáky rozdělíme do skupin. Mají za úkol napsat na velký papír co nejvíce nápadů, co si představují pod zadaným pojmem zdravá rodina, a to metodou myšlenkové mapy. Učitel na tabuli nakreslí vzorec pro mapu a do hlavního oválu, který je ve středu, napíše téma: „zdravá rodina“. Žáci si tento vzorec překreslí a do vedlejších oválů zapisují možnosti, které je napadnou. Počet oválů učitel zadá či ponechá na žácích.

Vzor mapy: Uprostřed papíru nakreslit ovál a okolo něj libovolně nakreslit několik oválů, které jsou s tím středovým spojené čarou.

2. Pracovní list č. 6: „PATOLOGIE V RODINĚ“ – Úkolem žáků je správným způsobem spojit písmena tak, aby vytvořila slovo.

**Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Každý má právo na život bez jakéhokoliv násilí!*“

### Metodika pro 7. r. VkJ

**Téma:** KONFLIKTY V RODINĚ

**Postup:** motivace (5-10 min.), diskuse, zásady (20 min.), úkoly pro žáky (15 min.), závěr (1 min.)

**Pomůcky:** ústřížky papíru, tužka, motivační příběh podle počtu žáků, pracovní listy podle počtu žáků, 3x plakát, fixy

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

**Motivace:**

1. Brainstorming – Rodina

Žáci mají za úkol na lístečky napsat to, co je napadne, když se řekne slovo rodina. Poté učitel na plakát píše všechny nápady žáků a vyhodnotí je.

2. Příběh Tereza (čtou žáci)

Tereza je dvanáctiletá holka. Doma se neustále dohaduje s maminkou, která po ní chce, aby jí Tereza pomáhala s domácími pracemi. Vždy dojde na hádání, protože se Tereze nechce nic dělat. Jen by poslouchala písničky, natřásala se před zrcadlem a pořád se courala venku. Nějak si obě přestaly rozumět. Maminka už jen dává příkazy a ví, že stejně s Terezou nic nesvede.

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma konflikty v rodině.

- Dokázali byste správně pojmenovat, jak se nazývá toto Terezino chování?
- Z jakého důvodu si myslíte, že se tak Tereza chová?
- Myslíte si, že je maminka zlá?
- Jaké vztahy asi v Terezině rodině panují?
- Co byste poradili Tereze a mamince, aby u nich doma bylo příjemně, bez konfliktů?
- Musíte doma také pomáhat? Jak?
- Ocení to vaši rodiče? Jakým způsobem?
- Stalo se vám někdy, že jste byli přítomni nějaké hádce mezi maminkou a tatínkem? Co jsi udělal/a? Jak ses cítil/a?
- Už ses někdy hádal/a s maminkou nebo tatínkem? Mrzelo tě to potom?
- Komu se doma svěřuješ, když tě něco trápí?
- Jaký máš vztah s rodiči? Popiš.
- Jaký máš vztah se sourozenci? Popiš.
- Trávíte všichni společné chvíle doma – povídáte si, jezdíte na výlety, hraje stolní hry apod.?
- Jaké jiné špatné chování - konflikty mohou v rodině být a mezi kým? (hádky mezi rodiči, hádky mezi otcem a dítětem, maminkou a dítětem, rivalita mezi sourozenci, ...)
- Proč si myslíte, že jsou v rodinách takové problémy?
- Kdy se ty cítíš v rodině nejlépe?
- Jaké chování by mělo v rodině panovat, aby byla správná, fungující, bezkonfliktní?

### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 7: „KONFLIKTY V RODINĚ“ – Úkolem žáků je vyluštit tajenky a na linku napsat výsledek.

2. Plakát „CO CÍTÍ DÍTĚ ROZVEDENÝCH RODICŮ“ – Žáky rozdělíme do skupin. Jejich úkolem je napsat, jaké pocity asi prožívá dítě rodičů, kteří se rozvádějí či už jsou rozvedeni. Na práci mají žáci 5 minut. Poté učitel spolu se žáky vyhodnotí jednotlivé poznatky.

### **Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Chování každého člena rodiny je důležité proto, aby v ní panovala láska a pohoda! Nevyhledávejme konflikty, ale raději hledejme porozumění.*“

# RASISMUS, XENOFOBIE, INTOLERANCE

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života: respektovat práva druhých, spolupracovat, ...
- předávat znalosti v oblasti multikulturní výchovy (informace o jiných kulturách ve vazbě na kulturu vlastní, vzdělávat se o tom, co se děje při setkávání příslušníků různých kultur a jak správně reagovat)
- předávat dovednosti (učit se přijímat odlišnosti mezi lidmi a kulturami dnešního světa, poznávat, tolerovat, ...)
- předávat společenské hodnoty
- vychovávat k partnerství, spolupráci a solidaritě, usilovat o život bez konfliktů a negativních postojů ve společenství nejen druhých lidí, ale i jiných národů, jazyků, menšin a kultur
- podporovat a respektovat sociální a kulturní identitu žáků
- naučit se hledat pomoc při problémech s rasistickým podtextem

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí. Nacvičování sociálních dovedností – spolupráce, tolerance, respektu.

**Cílová skupina:** 6. – 7. ročník

**Metody:** využití aktivních metod - vyprávění příběhů, hry na rozvoj spolupráce, vnímání odlišností, ..., práce s textem

**Účinnost:** bude měřena písemným dotazníkem po ukončení v 7. r.

## Obecné informace:

### • Základní informace

**Národnost** – 1. příslušnost k určitému národu

2. národnostní menšina, která nemá vlastní stát nebo žije v prostředí početně významnější národnostní většiny

**Národnostní menšina** – skupina osob téže národnosti žijící v prostředí jiné národnostní většiny či skupina osob téže národnosti, která je v daném prostoru početně v menšině, zatímco v jiném státě táž národnost tvoří většinovou společnost

**Rasa** – určitá skupina lidí s podobnými tělesnými a dědičnými vlastnostmi, která je původně místně ohraničená

- bílá rasa (europoidní)
- černá rasa (negroidní)
- žlutá rasa (mongoloidní)

**Migrace** – přemísťování, přesídlování obyvatelstva, může být nevratné, dočasné, sezónní, též vystěhovalectví a přistěhovalectví legální či ilegální

**Asimilace** – úplné přizpůsobení se jedince nebo skupiny, ať již přesídlenců nebo národnostní menšiny, které vede ke ztrátě původní etnické identity, dochází pak k naprostému splynutí s majoritní společností. Asimilace přirozená (bez nátlaku), dále nucená, nedobrovolná, organizovaná mocenským aparátem

**Integrace** – včlenění jednotlivce nebo skupiny do nového prostředí nebo nových poměrů, a to bez proměny vlastní identity nebo ztráty specifičnosti

**Segregace** – oddělování, vylučování, zpravidla na základě rasových či jiných diskriminačních opatření

**Konformita** – přizpůsobení se, jednání stejným způsobem, jakým jednají druzí

**Kosmopolitismus** – světoobčanství

**Multikulturalita** – vytvoření přátelského prostředí a vzájemného respektu pro soužití lidí různých etnik a národností, vychází z předpokladu, že všechny kultury mají vzájemně srovnatelnou hodnotu a jsou si rovny a že soužití nositelů různých kultur vede k vzájemnému plodnému obohacení

**Sociální normy** – společensky nebo kulturně akceptované standardy chování, které vyjadřují, jak by lidé měli jednat, a co je normální pro danou situaci

**Předsudek** – fixovaný, dopředu zformovaný postoj, obvykle negativní nebo hostilní a zaměřený na určitou společenskou skupinu

**Obětní beránek** – nějaký nepopulární nebo „nižší“ jedinec či společenská skupina, na niž je přenášena vina za obtížnou ekonomickou situaci nebo za jiné problémy vedoucí k narůstání předsudků a meziskupinového nepřátelství

**Xenofobie** – strach z něčeho cizího, např. kdo přichází z ciziny

**Rasismus** – ideologie, která představuje soubor koncepcí vycházejících ze xenofobie a tvořící jeho ideologickou nadstavbu, předpokládá fyzickou a duševní nerovnost lidských ras a rozhodující vliv rasových odlišností na historii a kulturu lidstva, pracuje s představou, že lidstvo je rozděleno na vyšší a nižší, méněcenné rasy

- *tvrdý rasismus* (zřetelně agresivní podoba – ničení, zášť, hanobení, podněcování, vyhrožování a rasové násilí)
- *měkký rasismus* (nevyhraněný, spíše pasivní společenský postoj - vylučování, omezování, rozlišování, diskriminace)

Z rasismu vycházejí dva druhy aktivního chování:

1. *rasová diskriminace* (jde o sociální diferenciaci, v níž jsou popřeny normativní zásady rovnosti a stejného zacházení se všemi členy sociálního útvaru, neoprávněné rozlišování jedinců či skupin na základě jejich příslušnosti k určité biologické, ale také k sociální kategorii, a o znevýhodňování jedněch oproti druhým)
2. *rasové násilí* (násilné chování s rasovým motivem, jehož objektem je neindividualizovaný příslušník rasově odlišné skupiny. Podstatné je, že „oběť nemá tvář“. Útočník napadá odlišnou rasu a konkrétní oběť je zaměnitelná kýmkoliv z této skupiny, příklad – vražda, zabití, ublížení na zdraví, způsobení škody velkého rozsahu, užití různých druhů násilí, genocidum, ...)

**Diskriminace** – poškozování, popírání a omezování práv jednotlivců i celých skupin obyvatelstva v nejrůznějších oblastech života. Zpravidla se jedná o menšiny odlišné nábožensky, národnostně, kulturně, jazykově nebo barvou kůže

**Antisemitismus** – nenávisť a odpor vůči Židům, protizidovské, náboženské, národnostní a rasové předsudky i veškeré činy vyplývající z tohoto přesvědčení

**Genocida** – připravený a vzájemně propojený plán různých akcí, které vedou ke zničení základů života určitých skupin obyvatelstva s cílem je vyhladit

**Neonacismus** – ožívování nacismu, snaha znovu uvést v život jeho zásady teoretické i praktické

Mezinárodní ochrana: uprchlíci v ČR, azylanti v ČR

Národnostní menšiny v ČR:

-bulharská menšina, chorvatská menšina, maďarská menšina, německá menšina, polská menšina, romská menšina, rusínská menšina, ruská menšina, řecká menšina, slovenská menšina, srbská menšina, ukrajinská menšina, dále vietnamská menšina, lidé z blízkého východu, ...

**Právní předpisy v ČR** – rasová diskriminace (výběr)

Ústava ČR

Listina základních práv a svobod

(Základní práva a svobody se zaručují všem bez rozdílu pohlaví, rasy, barvy pleti, náboženství, politického či jiného smýšlení, národního nebo sociálního původu, příslušnosti k národnostní nebo etnické menšině, majetku, rodu nebo jiného postavení.)

Zákon o právech příslušníků národnostních menšin

Občanský soudní řád

Zákon o právu shromážděním

(Městský úřad, jemuž bylo shromáždění oznámeno, je zakáže, jestliže by oznámený účel směřoval k výzvě: popírat nebo omezovat osobní, politická nebo jiná práva občanů pro jejich národnost, pohlaví, rasu, původ, politické nebo jiné smýšlení, náboženské vyznání a sociální postavení nebo rozněcování nenávisli.)

Zákon o sdružování občanů



(Nejsou dovolena sdružení, jejichž cílem je popírat nebo omezovat osobní, politická nebo jiná práva občanů pro jejich národnost, pohlaví, rasu, původ, politické nebo jiné smýšlení, náboženské vyznání a sociální postavení, rozněcovat nenávisť, nesnášenlivost z těchto důvodů, podporovat násilí nebo jinak porušovat Ústavu a zákony.)

#### Občanský zákoník

(Fyzická osoba má právo na ochranu své osobnosti, zejména života a zdraví, občanské cti a lidské důstojnosti, jakož i soukromí, svého jména a projevů osobní povahy...)

#### Zákon o přestupcích

(Přestupku proti občanskému soužití se dopustí ten, kdo omezuje nebo znemožňuje příslušníku národnostní menšiny výkon práva nebo způsobí jinému újmu pro jeho příslušnost k národnostní menšině nebo pro jeho etnický původ, rasu, barvu pleti, pohlaví, sexuální orientaci, jazyk, víru nebo náboženství, pro jeho politické nebo jiné smýšlení atd. Za tento přestupek lze uložit pokutu.)

#### Trestní zákoník

(Kdo skupině obyvatel vyhrožuje usmrcením, ublížením na zdraví nebo způsobením škody velkého rozsahu, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.

Kdo užije násilí proti skupině obyvatel nebo jednotlivci nebo jim vyhrožuje usmrcením, ublížením na zdraví nebo způsobením škody velkého rozsahu pro jejich politické přesvědčení, národnost, rasu, vyznání nebo proto, že jsou bez vyznání, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až tři léta.

Kdo veřejně hanobí některý národ, jeho jazyk nebo některou rasu nebo skupinu obyvatel republiky pro jejich politické přesvědčení, vyznání nebo proto, že jsou bez vyznání, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta. Kdo veřejně podněcuje k nenávisti k některému národu, rase nebo k omezování práv a svobod jejich příslušníků, bude potrestán až na dvě léta.

Kdo má v úmyslu zničit úplně nebo částečně některou národní, etnickou rasovou nebo náboženskou skupinu, bude potrestán odnětím svobody na dvanáct až patnáct let nebo výjimečným trestem.

Kdo podporuje nebo propaguje hnutí, které prokazatelně směřuje k potlačení práv a svobod občanů nebo hlásá národnostní, rasovou, třídní nebo náboženskou zášť, bude potrestán odnětím svobody na jeden rok až pět let.

Kdo veřejně projevuje sympatie k fašismu nebo jinému podobnému hnutí v paragrafu 260, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až tři léta.)

- **Řešení**

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

- **Odborná pomoc**

pedagogicko-psychologická poradna, středisko výchovné péče, ...

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

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

T. Šišková – Výchova k toleranci a proti rasismu (Multikulturní výchova v praxi)

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

Čj – dramatická výchova – hraní rolí: Přivedl/a jsem si domů kamaráda/kamarádku – ženicha/nevěstu z ciziny

Čj – slohová výchova – písemná práce na téma rasismus

#### **Východiska a výstupy ŠVP:**

*Občanská výchova 6. r.*

Stát a právo – Lidská práva – **Národnostní problematika, šikana, diskriminace** (Žák by měl být schopen objasnit pojmy národnostní problematika, diskriminace, šikana.)

Průřezové téma: Multikulturní výchova – Etnický původ (rovnocennost a rovnoprávnost menšin, problematika lidské nesnášenlivosti, národnostní problematika), Kulturní rozdíly (jedinečnost člověka, svoboda víry)

*Občanská výchova 7. r.*

Stát a právo – Právní základy státu – **Národy a národnosti ve státě, národnostní menšiny ČR** (Žák by měl definovat různé etnické a kulturní skupiny žijící v ČR, měl by interpretovat problémy v soužití různých etnik a navrhnout možnosti jejich řešení. Měl by být schopen tolerance a respektu k odlišným sociokulturním skupinám.)

Průřezové téma: Multikulturní výchova – Etnický původ (národy a národnosti v ČR, národnostní menšiny – odlišnost a rovnost).

## Metodika pro 6. r. Ov

**Téma:** JINÉ NÁRODNOSTI VE STÁTĚ, DISKRIMINACE/ŠIKANA

**Postup:** motivace (20 min.), diskuse, zásady (10 min.), úkoly pro žáky (10 min.), závěr (5 min.)

**Pomůcky:** CD – balíček 7 příběh Rasismus – Výchovné foto-seriály Volání naděje o. s., malé samolepící štítky nebo barevné fixy (4 barvy)

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Občanské výchovy

**Motivace:** (čte učitel/žáci)

Příběh – Rasismus

(foto-seriál) – promítání na plátno (nebo pokud jsou žáci zdatní ve čtení, mohou si sami přečíst příběh na PC)

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma intolerance, xenofobie a rasismus.

- O čem byl náš příběh?
- Popište hlavní hrdiny a jejich role.
- Co podle vás zažívala Klára?
- Mohla se Klára nějakým způsobem bránit napadání svých spolužáků?
- Proč se Petra a její kamarádky chovaly nepřátelsky? (předsudky)
- Mohla Eva nějak ovlivnit rasistické názory své sestry Petry?
- Co byste řekli Petře, kdybyste byli Evou?
- Pokuste se vysvětlit, co je to rasismus?
- Už jste se někdy osobně setkali s projevy rasismu? Popište.
- Jak se dá zabránit projevům rasové nesnášenlivosti?
- Co byste udělali, kdybyste byli přítomni takové situaci?
- Proč někteří lidé nemají rádi lidi s jinou barvou pleti?
- Co je to národnostní problematika?
- Jaké národnostní menšiny u nás žijí?
- Vadí vám to? Proč?
- Jak by sis připadal/a v roli cizince v jiném státě?
- Bojíte se něčeho? Čeho?
- Co je to xenofobie?
- Co je to rasová diskriminace? Jak se projevuje?

Pro žáky:

**PRÁVO NA BEZPEČNOST**

- Základní práva a svobody se zaručují všem bez rozdílu pohlaví, rasy, barvy pleti, náboženství, politického či jiného smýšlení, národního nebo sociálního původu, příslušnosti k národnostní nebo etnické menšině, majetku, rodu nebo jiného postavení.
- Nikdo nemá právo být vůči někomu druhému jakkoliv násilný! Za takový čin je pak trestně odpovědný.

**OBRANA**

- Svěřit se kamarádovi či jiné dospělé, důvěryhodné osobě.
- Zavolat na Linku bezpečí.

**Úkoly pro žáky:**

1. Hra: „TEČKOVÁNÍ“ (spolupráce, stmelení skupiny, odloučení jedince, neverbální komunikace)

Žáci se postaví do kruhu, zavřou oči a učitel každému nalepí na čelo barevnou značku. Předem žáky upozorníme na to, že se jich budeme dotýkat na čele. Barvy střídáme tak, aby vedle sebe stojící žáci nebyli označeni stejně. Barevné zastoupení je rovnoměrné. V případě, že jeden žák bude mít jinou

barvu či ho neoznačíme, bude zažívat pocit izolace či „menšiny“. Žáci pak otevřou oči a jejich úkolem je vytvořit skupinky podle určitého společného znaku, přičemž žáci nesmějí mezi sebou mluvit. (délka hry – 6 minut, následuje krátká diskuse s otázkami:

- Jaké pocity jste měli na začátku, když jste měli zavřené oči?
- Pokud jste to vnímali jako nepříjemné, můžete to srovnat se situací, kdy po vás někdo něco chce za podmínku, které neznáte. Není to nepříjemný pocit?
- Dovedete srovnat situaci izolovaného jedince ve třídě se situací, kterou prožíváte nyní, kdy jste sám ve skupině?)

2. Pracovní list č. 8: „NÁRODNOSTNÍ PROBLEMATIKA, DISKRIMINACE“ – Úkolem žáků je zjistit znění tajenky po vyškrtání předepsaných slov.

**Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Každý má právo na život v klidu a bezpečí!*“

### Metodika pro 7. r. VkJ

**Téma:** NÁRODNOSTNÍ MENŠINY V ČR, RASISMUS

**Postup:** motivace (15 min.), diskuse, zásady (15 min.), úkoly pro žáky (10 min.), závěr (5 min.)

**Pomůcky:** CD – balíček 4 příběh Rasismus – Výchovné foto-seriály Volání naděje o. s.

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Občanské výchovy

**Motivace:** (čte učitel/žáci)

Příběh – Rasismus

(foto-seriál) – promítání na plátno (nebo pokud jsou žáci zdatní ve čtení, mohou si sami přečíst příběh na PC)

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma rasismus, xenofobie a intolerance.

- O čem byl náš příběh?
- Co byste poradili Kristýně, jak by se měla zachovat?
- Myslíte si, že se Jana zachovala správně?
- Jak byste řešili vy takovou podobnou situaci?
- Zachovaly se Janiny kamarádky dobře ve chvíli, kdy Jana nemohla najít své peníze?
- Jak byste řešili tento problém, kdybyste byli na místě vedoucího tábora?
- Bylo správné, že Patrik dal Janě peníze na nákup?
- Cítil se někdo z vás takto podobně „odstrčený“ jako Kristýna?
- Jak se chovala Monika?
- Byla omluva Jany na konci příběhu dostatečná?
- Co to je rasismus?
- Už se někdo z vás setkal s projevem rasismu?
- Co je to rasová diskriminace? Jak se projevuje?
- Co je to rasové násilí? Jak se projevuje?
- Znáte někdo nějaký případ s rasistickým podtextem?
- Už se vám někdy stalo, že jste někoho obvinili neprávem? Jak to dopadlo? Měli jste odvahu přiznat svoji chybu? Popište.
- Jaké národnostní menšiny u nás žijí?
- Vadí vám to?
- Proč k nám přišli?

- Máte mezi takovými lidmi nějaké své přátele či rodinné známé?
- Víte něco o jejich kultuře (životě, tradicích, chování)?
- Máte nějakou zkušenost s jiným zvykem (vánočním, ...)?
- Bojíte se něčeho? Čeho?
- Co je to xenofobie?
- Ví někdo, co je to multikulturalita?
- Víte, že se dnes žáci vzdělávají v multikulturní výchově? Uveďte příklad, kdy si myslíte, že jste takto vzděláváni.

Pro žáky:

#### PRÁVO NA BEZPEČNOST

- Základní práva a svobody se zaručují všem bez rozdílu pohlaví, rasy, barvy pleti, náboženství, politického či jiného smýšlení, národního nebo sociálního původu, příslušnosti k národnostní nebo etnické menšině, majetku, rodu nebo jiného postavení.
- Nikdo nemá právo být vůči někomu druhému jakkoliv násilný! Za takový čin je pak trestně odpovědný.

#### OBRANA

- Svěřit se kamarádovi či jiné dospělé, důvěryhodné osobě.
- Zavolat na Linku bezpečí.

#### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 9: „NÁRODNOSTNÍ PROBLEMATIKA, RASISMUS“ – Úkolem žáků je vyřešit správným způsobem spojovačku a zapsat výsledek.

2. Hra: „STEJNÁ STRANA CESTY“ (podobnosti a rozdíly mezi lidmi)

Žáci se musí postavit do středu místnosti. Tímto středem vede cesta a učitel bude jmenovat různé lidské vlastnosti. V případě, že žák má danou vlastnost, postaví se na pravou stranu cesty, pokud ji nemá, postaví se na levou stranu. Učitel může tato pravidla napsat na tabuli, aby nevznikl případný zmatek. Každý žák se musí přemísťovat co nejrychleji a ve chvíli, kdy už jsou všichni na jedné či na druhé straně, podívají se, kde stojí ostatní spolužáci. Příklady: Na pravou stranu přejde ten, kdo:

- má mladšího sourozence
- bydlí v tomto městě
- jezdí na kole
- rád zpívá
- má nějaké domácí zvíře
- má rád zmrzlinu
- rád sportuje
- má moc rád svoje rodiče
- má nějakého kamaráda
- lehce se naštvě
- rád dlouho spí
- čistí si zuby aspoň 2x denně, ...

(délka hry – 8 minut, následuje krátká diskuse s otázkami:

- Byli na jedné straně pořád stejní žáci? Proč ne?
- Co máte všichni ve třídě společného?
- Čím se jeden od druhého odlišujete?
- V čem se každý občan odlišuje od ostatních?
- V čem se navzájem liší lidé na celém světě?
- Co je špatně na tvrzení, že určití lidé jsou horší než jiní?
- Co dělá lidi rozdílnými?

#### Závěr:

Učitel ukončí hodinu slovy: *„Nevyhledávejme zbytečně konflikty, ale raději hledejme porozumění mezi lidmi!“*

# POHLAVNÍ DOSPÍVÁNÍ, ONEMOCNĚNÍ HIV/AIDS A DALŠÍMI NEMOCEMI ŠÍŘÍCÍMI SE KREVNÍ CESTOU

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života
- formovat odpovědnost za své chování
- získat poznatky o vhodně prováděné intimní hygieně
- seznámit se s poznatky a riziky v oblasti reprodukčního zdraví – sexuální kontakty, antikoncepční metody, riziko nechtěného těhotenství, pojem infekce, přehled vybraných pohlavně přenosných nemocí a jiných onemocnění šířící se krevní cestou, seznámit se s mechanismy přenosu, příznaky, s jejich prevencí
- znát zásady bezpečného sexu
- vědět, na koho se obrátit s otázkami týkajícími se antikoncepce
- vědět, kde hledat pomoc při zdravotních problémech

## Obsah:

Vytváření zdravého postoje a zodpovědného přístupu k vlastnímu reprodukčnímu zdraví.

**Cílová skupina:** 7. – 8. ročník

**Metody:** využití aktivních metod - práce s textem, tvořivá činnost, tělesná cvičení

**Účinnost:** bude měřena písemným dotazníkem po ukončení v 8. r.

## Obecné informace:

### • Základní informace

**Pohlavní dospívání u dívek** – obvykle mezi jedenácti až patnácti lety, objevují se prsní žlázy, ňadra se začínají zvětšovat, objevuje se ochlupení v podpaží a pubické části, přichází první menstruace

**Pohlavní dospívání u chlapců** – obvykle mezi dvanácti až patnácti lety, objevuje se ochlupení v podpaží a pubické části, jejich pohlaví má schopnost se za určitých okolností měnit

**Reprodukční zdraví** – adekvátní plodnost

**Intimní hygiena u dívek a u chlapců** – je součástí celotělové hygieny, spočívá v otírání, omývání, mechanické očištění intimních částí těla, dále v používání vhodného mýdla, pravidelné výměně spodního prádla, používání hygienických potřeb

**Zdraví** – souhrn schopností organismu vyrovnávat se se změnami zevního prostředí, aniž by došlo k poruše homeostázy vnitřního prostředí

(WHO: Zdraví je stav úplné tělesné, psychické a sociální pohody a harmonické rovnováhy.)

**Nemoc** – stav, kdy jsou výše uvedené mechanismy porušeny, porucha zdraví

**První pohlavní styk** – dle zákona až od 15. roku věku

**Antikoncepce** – je metoda, resp. postup zabraňující nechtěnému otěhotnění, bez nutnosti úplné sexuální abstinence dvou plodných jedinců

#### - Přirozené antikoncepční metody

(přerušovaná soulož, periodická sexuální abstinence) – nevhodné pro dospívající z důvodu možnosti nakažení se nějakou pohlavně přenosnou chorobou

#### Umělé antikoncepční metody

(bariérová antikoncepce: vaginální pesar, okluzní pesar, děložní pesar - nevhodné, prezervativ, ženský kondom)

(chemická antikoncepce: tablety, globule, čípky, krémy, pěny, gely, vaginální houba) - nevhodné

(hormonální antikoncepce: vaginální kroužek - nevhodné, minipilulky, pilulky, injekce, náplast, podkožní implantát)

(nitroděložní antikoncepce: tělísko) – nevhodné

(chirurgická antikoncepce: tubární sterilizace u žen, vazektomie u mužů) – nevhodné

**Těhotenství** – neboli gravidita, došlo k oplození vajíčka spermií a následně k jeho uhnízdění v děloze ženy

**Interrupce** – je umělé přerušování (ukončení) těhotenství, rizika – pooperační problémy, neschopnost znovu otěhotnět, psychické problémy – úzkost, výčitky, deprese, ...), zákrok je zpoplatněný, u dívky mladší 16 let je nutný souhlas rodičů, od 16-18 let na vlastní žádost, povinnost lékaře informovat rodiče

**Pohlavně přenosné nemoci** – jedná se o kontaktní infekční onemocnění přenášené zejména pohlavním stykem

- Bakteriální (kapavka, syphilis)
- Virové (hepatitida B, C, AIDS, genitální opar, infekce HPV)
- Dermatomykotické (kvasinkové infekce)
- Zooparazitární (trichomonáza)

**Infekce HPV** – nejrozšířenější, způsobuje ji lidský papilomavirus, virus vyvolává tvorbu genitálních bradavic u mužů i žen a přednáborové změny na děložním čípku až rakovinu děložního čípku, přenos pohlavním stykem bez použití kondomu, prevence – očkování dívek ve věku 9-26 let vakcinou Silgard či Cervarix, vyvarovat se častému střídání partnerů, používat kondom, eliminovat pohlavní styk do 18 let

**Kapavka** – přenos nechráněným pohlavním stykem s infikovanou osobou, vysoce nakažlivé, u mužů hlenohnisavý výtok z močové trubice, zarudnutí, otok, řezání a pálení při močení, u žen navíc výtok z pochvy, také v konečníku, i jako infekce nosohltanu, povinnost léčení antibiotiky, hlásí se všechny sexuální kontakty, porušení je klasifikováno jako trestný čin „Ohrožování pohlavní nemocí“

**Syphilis** – přenos sexuálním kontaktem i z matky na plod, v místě infekce (na penisu, v pochvě, na čípku děložním, v okolí konečníku, na rtech, v ústech, na krčních mandlích či na prstech) se objeví nebolestivý zarudlý vřed, po 6 týdnech se může objevit nesvědčivá vyrážka, zvětšení mízních uzlin a teplota, objeví se ploché výrůstky v oblasti genitálu, vypadávání vlasů, v posledním stádiu dochází k závažnému poškození srdce a cév atd., povinnost se léčit, nahlásit všechny sexuální kontakty, porušení je klasifikováno jako trestný čin „Ohrožování pohlavní nemocí“

**Infekce** – neboli nákaza je proces, kdy do našeho těla vnikl mikroorganismus, nejčastěji viry, bakterie, členovci, plísňe, červi, a začínou se v našem těle rozvíjet. Jedinec může šířit infekční chorobu i v inkubační době, kdy o chorobě ještě vůbec neví

Způsoby přenosu:

- Přímé (jde o těsný kontakt vnímavého jedince se zdrojem nákazy, např. polibkem, pohlavním stykem, z matky na plod, pokousáním zvířetem)
- Nepřímé (vzduchem, vodou, potravinami, rukama, různými předměty)

**Infekční choroby:**

- **Nákazy přenášené krví** – nebo krevními deriváty (transfúze), patří sem žloutenka typu B, žloutenka typu C, AIDS, cesta přenosu – krev, pohlavní styk, z matky na plod. Existuje pouze očkovací vakcína proti žloutence typu B. Prevence – bezpečný sex, partnerská věrnost, nepodstupovat tetování, piercing, akupunkturu, nitrožilní užívání drog pokud není používáno sterilních jehel. Léčba – cílená, klid na lůžku, dostatek tekutin, strava bohatá na vitamíny, užívání léků (celou dávku)

**HIV/AIDS** – virus HIV se přenáší krví nakaženého, nechráněným pohlavním stykem, z mateřského mléka, z matky na plod. Příznaky po 2-4 týdnech - horečka, bolesti hlavy, kloubů, zažívací potíže, zduření mízních uzlin, zduření jater, sleziny, vyrážka, nechutenství, úbytek na váze, průjem. V tomto období mohou být laboratorní testy na virus HIV negativní, člověk je nakažen a může být zdrojem nákazy pro ostatní. Několik dalších let může být člověk bezpříznakový, teprve poté se nakažený dostává do posledního stadia onemocnění – stadia AIDS – selhání obranyschopnosti (imunity) a člověk umírá na oportunní infekce. Léčba – lék, který by nakaženého trvale vyléčil, neexistuje!, užívá se kombinace léků k potlačení viru HIV, tím se prodlouží život nakaženého

**Žloutenka typu B** – přenos krví nakaženého, nechráněným pohlavním stykem s nakaženou osobou i z matky na plod, závažné onemocnění, které může způsobit cirhózu jater. Příznaky – horečka, průjem, zvracení, svědění kůže, zvětšení jater, zežloutnutí bělma očí i kůže

**Žloutenka typu C** – přenos používáním nesterilních jehel u toxikomanů, také sexem, asymptomatický průběh, způsobuje jaterní cirhózu, rakovinu jater a chronický zánět jater

- **Řešení**

Obrátit se s pomocí na dospělého, lékaře gynekologa, dětského lékaře, Národní linku pomoci AIDS, zdravotní ústav (HK, PU, OL)

- **Odborná pomoc**

AIDS centra (HK), odborný lékař – gynekolog, venerolog, kožní lékař, dětský lékař

**Další zdroje informací a materiálů:**

M. Hřivnová a kol.: „Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví“

H. Joyeux: „City, sexualita, AIDS“

[www.aids-pomoc.cz](http://www.aids-pomoc.cz)

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

**Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Čj – slohová výchova – písemná práce na téma: Nemoci přenosné krví

Inf. – vyhledávání informací, center pomoci při onemocnění infekční chorobou

**Východiska a výstupy ŠVP:**

*Výchova ke zdraví 7. r.*

Zdravý způsob života a péče o zdraví – Základní životní potřeby jedince – Tělesná a duševní hygiena – **Zásady intimní hygieny v době dospívání** (Žák by měl dodržovat zásady tělesné hygieny.)

*Výchova ke zdraví 8. r.*

Změny v životě člověka a jejich reflexe – **Sexuální dospívání a reprodukční zdraví** (Žák by měl mít základní vědomosti z oblasti pohlavního života.)

Zdravý způsob života a péče o zdraví – Ochrana před přenosnými chorobami – **Nemoci přenosné pohlavním stykem, způsob přenosu, léčení, prevence** (Žák by měl znát rizika přenosu nemocí pohlavním stykem, znát způsoby bezpečného sexuálního chování.)

### **Metodika pro 7. r. VkJ**

**Téma:** POHLAVNÍ DOSPÍVÁNÍ – INTIMNÍ HYGIENA

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

**Pomůcky:** ústřížky papíru, tužka, podložky na cvičení

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

**Motivace:**

brainstorming – Intimní hygiena

Žáci mají za úkol na lístečky napsat to, co je napadne, když se řekne Intimní hygiena.

Poté učitel na tabuli píše všechny nápady žáků a celkově vyhodnotí.

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma intimní hygiena, žáky vyzveme ke slušnosti.

- Jak často by se měl člověk umývat, myslím tím sprchovat a koupat se?
- Proč je důležité se denně umývat?
- Co je to dospívání?
- Jak vypadá u dívek? U kluků?
- Kdy začínají dospívat dívky?
- Kdy začínají dospívat chlapci?
- Co patří do intimní hygieny dívek?
- Co patří do intimní hygieny chlapců?
- Víte co máte používat k intimní hygieně? (speciální mýdla, čistou tekoucí vodu, výměna spodního prádla)
- Co je to menstruační hygiena? Co by měly dívky používat? (denní omývání, používání vložek, tamponů)
- Za kým byste šli, kdybyste potřebovali s něčím poradit v oblasti intimní hygieny?

Pro žáky:

- Své tělo udržuj v čistotě!
- Denně se umývej v čisté vodě, nezapomínej na intimní místa!
- Denně si oblékej čisté spodní prádlo!
- Svrchní oblečení také udržuj v čistotě, při ušpinění či zápachu si je vyměň!

**Úkoly pro žáky:**

Tělesná cvičení - na uvolnění břišních svalů a cviky na krční, hrudní a bederní páteř – kočičí hřbet a jiné cviky dle Mojžíšové  
([www.cvicime.cz/cviky.cz](http://www.cvicime.cz/cviky.cz))

**Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Čistota – půl zdraví!*“

### Metodika pro 8. r. VkJ

**Téma:** SEXUÁLNÍ DOSPÍVÁNÍ A REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ

**Postup:** motivace (5 - 10 min.), diskuse, zásady (20 min.), úkoly pro žáky (15 min.), závěr (1 min.)

**Pomůcky:** tajenka podle počtu žáků, pracovní listy podle počtu žáků, 3x plakát, fixy

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

**Motivace:**

Tajenka na PL č. 10 – žáci mají za úkol doplnit tajenku a zjistit její znění. Výsledkem je téma dnešní hodiny (Pohlavní dospívání)

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma pohlavní dospívání, Žáky vyzveme ke slušnosti a řekneme jim, aby pokládané dotazy se netýkaly našeho soukromí.

- Co je to sexualita?
- Co je to panenství?
- Jak je to u chlapců? Kdy je kluk panicem?
- Co je to menstruace? Kdy k ní dochází?
- Jak by dívky měly pečovat o své tělo v době menstruace?
- Je žena plodná každý den? Zdůvodni.
- Je muž plodný každý den?
- Co je to pohlavní styk?
- Kdy můžete mít podle zákona pohlavní styk?
- Co je to těhotenství?
- Co je to interrupce?
- Jak se chovat, aby nedošlo k nechtěnému těhotenství? (zásady bezpečného sexu)
- Co byste dělali, kdyby dívka, u chlapců jejich partnerka otěhotněla? (řešení)
- Co je to baby box a kde je umístěn?

Pro žáky:

**ZÁSADY BEZPEČNÉHO SEXU**

- Pro reprodukční zdraví je dobré používat kombinaci prezervativu a antikoncepčních pilulek. Nechráněný pohlavní styk s sebou nese rizika nechtěného těhotenství a nákazy pohlavně přenosnou chorobou
- Prezervativ – je jedinou antikoncepční metodou, která snižuje riziko nákazy pohlavně přenosnou chorobou. Latexový návlek pro jedno použití u mužů, relativně levný, při správném



používání spolehlivá ochrana, bez vedlejších účinků, ojediněle alergická reakce na latex či spermicidy

- Hormonální antikoncepce – denní užívání 1 pilulky ve stejnou dobu, nedojde k oplodnění vajíčka, finančně náročné, vedlejší účinky
- Postkoitální antikoncepce „nouzová“ – Postinor – tableta se užije bezprostředně po styku, nejdéle do 1 hodiny, cena za 2 tbl. kolem 300,- Kč
- Důležitost partnerské věrnosti, zaujímat zodpovědný přístup k výběru partnera!
- Nenavazovat náhodné sexuální vztahy, a už vůbec neprovozovat nechráněný styk – „nevíš, s kým spíš“
- Ten, kdo úmyslně šíří pohlavně přenosné nemoci, páchá trestný čin!

#### ŘEŠENÍ TECHTĚNÉHO TĚHOTENSTVÍ

- Žena dítě porodí a ponechá si je
- Žena dítě porodí a nabídne je k adopci či je dá do baby boxu
- Interrupce

#### Úkoly pro žáky:

1. Plakát „JAK SE CHO VAT, ABY NEDOŠLO K NEPLÁNOVANÉMU TĚHOTENSTVÍ“ – Úkolem žáků je ve dvojicích napsat své myšlenky na papír a pak přednést svá doporučení ostatním. Ti se vyjádří, zda s doporučením souhlasí či ne. Na práci mají žáci 10 minut.

2. DÚ: Pracovní list č. 11: „SEXUÁLNÍ DOSPÍVÁNÍ“ – Úkolem žáků je vypracovat úvahu na nedokončený příběh.

#### Závěr:

Učitel ukončí hodiny slovy: „*Každý je zodpovědný za své chování!*“

### Metodika pro 8. r. VkJ

**Téma:** POHLAVNĚ PŘENOSNÉ NEMOCI A JINÉ ŠÍŘÍCÍ SE KREV NÍ CESTOU

**Postup:** motivace (5-10 min.), diskuse, zásady (20 min.), úkoly pro žáky (16 min.), závěr (1 min.)

**Pomůcky:** motivační hlavolam, 6x malý plakát (A3), barevné tužky, voskovky, fixy, vodové barvy, nůžky, lepidlo, časopisy, pracovní listy podle počtu žáků, 3x plakát

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

#### Motivace:

Hlavolam na tabuli - žáci mají za úkol doplnit hlavolam a zjistit jeho znění. Výsledkem je téma dnešní hodiny (Přenosné choroby)

#### Diskuse:

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma pohlavní styk, pohlavně přenosné nemoci a jiná onemocnění šířící se krevní cestou. Žáky vyzveme ke slušnosti a řekneme jim, aby se pokládané dotazy netýkaly našeho soukromí.

- V kolika letech mohou mít kluci a holky podle zákona pohlavní styk?
- Co se používá při pohlavním styku? Vzpomeň si na zásady bezpečného sexu.
- Na co všechno by si měl člověk dávat pozor při sexu?
- Znáš nějaké pohlavně přenosné nemoci? Jaké?
- Znáš nějaké infekční nemoci přenášené krví? Jaké?
- Co je to HIV a co AIDS?

- Jak se může tímto virem člověk nakazit? (krevní cestou, sexuální cestou)
- Jsou prezervativy proti AIDS účinné?
- Co je to homosexualita?
- Znáte nějaké další infekční choroby, které se šíří krevní cestou? (žloutenka typu B, C)
- Víš, kam se obrátit o pomoc v případě nákazy?

Pro žáky:

#### PREVENCE POHLAVNĚ PŘENOSNÝCH NEMOCÍ

- Uvědomovat si rizika vázaná na pohlavní život!
- Zahájit pohlavní život až při bio-psycho-sociální zralosti!
- Používat prezervativ! Je to jediná antikoncepční metoda, která snižuje riziko nákazy pohlavně přenosné choroby.
- Dodržovat partnerskou věrnost!
- Dodržovat pravidla bezpečného sexu!
- Nechat se otestovat u lékaře při podezření nákazy!
- Dodržovat terapeutická opatření při nákaze = nešířit infekci dál!
- Ten, kdo úmyslně šíří pohlavně přenosné nemoci, páchá trestný čin!

#### Úkoly pro žáky:

1. Práce ve dvojicích: „PREVENCE AIDS“ – Žáci mají za úkol vytvořit informační plakát pro dospívající včetně názvu, na kterém bude jasně, srozumitelně a poutavě sděleno, jak se chránit proti AIDS. Na práci mají žáci 8 minut

2. Plakát: „JAK SE MOHU A NEMOHU NAKAZIT POHLAVNĚ PŘENOSNOU CHOROBOU“ – Úkolem žáků je ve skupinách napsat - Jak se mohu a na druhou půlku plakátu - Jak se nemohu nakazit pohlavně přenosnou nemocí. Na práci mají žáci 8 minut.

3. DÚ: Pracovní list č. 12: „POHLAVNĚ PŘENOSNÉ CHOROBY“ – Úkolem žáků je zamyslet se a napsat krátkou úvahu.

#### Závěr:

Učitel ukončí hodinu slovy: *„Každý si musí zvolit míru rizika, kterou je ochoten podstoupit! Chovejte se tak, abyste se nenakazili!“*

# SEXUÁLNÍ OBTĚŽOVÁNÍ A ZNEUŽÍVÁNÍ DĚTÍ

## Cíl:

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

## Obsah:

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

**Cílová skupina:** 7. – 8. ročník

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

**Účinnost:** bude měřena písemným dotazníkem po ukončení v 8. 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 trestního 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)

**Sexuální zneužívání** – využívání osoby mladší 15 let k získání sexuálních požitků, 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 obtěžování** – patří sem nabízení sexuálních aktivit, sexuální obtěžování v podobě šikany a takové chování dospělé osoby, které uvádí dítě v rozpaky a kontakt s touto osobou velmi těžce prožívá.

**Znásilnění** – sexuální aktivita při použití násilí, moci

**Sexuální deviace** – pohlavní úchylka, odchylnost od obecně sociálně přijímané normy sexuálního chování

**Pedofilie** – jde o sexuální deviaci, při které tito jedinci upřednostňují fyzickou nezralost svých sexuálních objektů (nepřítomnost sekundárních pohlavních znaků a dětské chování).

**Homosexualita** – sexuální chování charakterizované pohlavní náklonností ke stejnému pohlaví (níže Trestní zákon)

**Svádění k pohlavnímu styku** – trestný čin, kterého se dopustí ten, kdo nabídne, slíbí nebo poskytne osobě mladší 18 let za pohlavní styk s ní nebo za její pohlavní sebeukájení, obnažování nebo jiné srovnatelné chování úplatu nebo jinou výhodu či prospěch.

**Pohlavní zneužívání** – trestný čin, kterého se dopustí ten, kdo vykoná soulož s osobou mladší než 15 let nebo kdo takové osoby jiným způsobem pohlavně zneužije.

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

- **Řešení**

Obrátit se s pomocí na Linku důvěry, říci to kamarádovi, dospělému (uč., 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. 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 – slohová výchova – písemná práce na vybrané téma

Vv – volné vyjádření smutku, trápení, bolesti,...

**Východiska a výstupy ŠVP:**

*Výchova ke zdraví 7. r.*

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – Bezpečné chování – **Způsoby chování při pobytu v různých prostředích – parky, veřejná doprava, výlety, diskotéky, ..., přivolání pomoci, Způsob chování v krizových situacích - deviantní osoby – střediska pomoci** (Žák by měl uplatňovat způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích, a v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc.)

*Výchova ke zdraví 8. r.*

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – **Sexuální zneužívání dětí (deviantní chování – sexuální zneužívání a ochrana před ním** (Žák by měl popsat skryté formy násilí, deviantních chování a ochrany před nimi.)

### **Metodika pro 7. r. VkJ**

**Téma:** BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ

**Postup:** motivace (15-20 min.), diskuse, zásady (15 min.), úkoly pro žáky (10 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** CD – balíček 4 příběh Násilník – Výchovné foto-seriály Volání naděje o. s., nebo motivační texty podle počtu žáků, pracovní listy podle počtu žáků, 2x plakát, fixy

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

**Motivace:** (čtou žáci/učitel)

Příběh *Násilník*

(foto-seriál) – promítání na plátno (nebo pokud jsou žáci zdatní ve čtení, mohou si sami přečíst příběh na PC)

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma osobní bezpečí.

- O čem byl náš příběh?
- Měly dívky upozornit vedoucího na to, že se Katka stýká s cizím mužem?
- Jaká nebezpečí dívkám a Katce hrozila?
- Co byste dělali vy na místě Katky?
- Už vás někdy někdo cizí oslovil s nějakou nabídkou? Popište.

- Jak byste se zachovali, kdyby vás někdo podobným způsobem lákal?
- Kdybyste se ocitli v hotelu na místě Katky, co byste dělali?
- Co by se ještě mohlo stát, kdyby vás někdo unesl podobně jako Katku?
- Kde všude vás může někdo ohrozit? Na jaká místa si musíte dávat pozor?
- Věříte cizím lidem? Proč?
- Jaké vnímáte ponaučení z tohoto příběhu?
- Jsou vám příjemné polibky a objetí? Od koho?
- Jak byste dali najevo, že někoho máte rádi?
- Které doteky jsou dětem příjemné?
- Jaké doteky nemají děti rády?
- Co je to sexuální obtěžování? Uveď příklad.
- Co je to sexuální zneužívání? Uveď příklad.
- Uveďte některé příklady dárků.
- Co je to úplatek? Co by mohlo být takovým úplatkem?
- Může někdo chtít po dítěti, aby zatajovalo skutečnosti, které se mu vůbec nelíbí a ohrožují jej?
- Dokázali byste najít ve svém okolí osobu, které byste se mohli svěřit s problémy? Její jméno?

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!
- 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

- V případě ohrožení se rychle otočte a bez jakýchkoli řečí odejděte, křičte a utíkejte 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.
- Vždy si udržujte bezpečnou vzdálenost!
- Nesedejte si s cizími lidmi do auta!
- Pokud jste doma sami, v žádném případě nikomu neotvírejte!
- Nesdělujte informace o vašem příjmení, bydlišti, telefonu při komunikaci přes internet!
- Pokud ti někdo ublížil nebo chtěl ublížit, svěř se se svým zážitkem dospělému, kterému důvěřuješ!
- Zavolej na Linku bezpečí!
- Máš právo na svou ochranu, bezpečí a pochopení!

#### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 13: „ČÍSLOVÝ RÉBUS“ – Úkolem dětí je vyluštit jedno pravidlo. Je možné využít i jako DÚ.

2. Hra: „CO KDYBY ...“ – Úkolem je procvičovat s dětmi otázky typu CO KDYBY  
Co kdybys nastoupil/a do autobusu a nějaký člověk vedle tebe by ti začal šeptat do ucha nějaké oplzlé řeči?

Co kdybys byl/a na cestě od autobusu domů a zastavilo by u tebe auto, z něhož by ti pokynuli muž se ženou a ptali se tě na cestu?

Co kdybys šel/šla po ulici pozdě v noci a někdo tě pronásledoval?

Co když jsou sice v takové ulici domy, ale v žádných oknech se už nesvítí?

Co kdyby sis šel/šla zaběhat do parku a někdo tě tam pronásledoval?

Co kdybys byl/a ve výtahu, právě se zavíraly dveře, do kterých se ještě vmáchl člověk, v jehož přítomnosti by ses cítil/a velice nepříjemně?

Co kdyby se tě někdo z tvých přátel anebo příbuzných pokoušel dotknout způsobem, jenž by se ti vůbec nezamlouval?

Co kdybys uvěřil/a myšlenkám, že neexistuje nikdo, komu by ses mohl/a svěřit, protože by tvůj problém stejně nebyl s to pochopit?

3. Plakát: „NEBEZPEČNÁ PROSTŘEDÍ“, „ŘEŠENÍ NEBEZPEČNÝCH SITUACÍ“ – Žáci se rozdělí do skupin. Jejich úkolem je vymyslet co nejvíce možností nebezpečných prostředí a řešení nebezpečných situací. Na práci mají žáci 5 minut. Nakonec se plakáty přečtou a popřípadě doplní.

#### **Závěr:**

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

### **Metodika pro 8. r. VkJ**

**Téma:** OSOBNÍ BEZPEČÍ

**Postup:** motivace (15-20 min.), diskuse, zásady (15 min.), úkoly pro žáky (10 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** CD – balíček 2 příběh Znásilnění – Výchovné foto-seriály Volání naděje o. s., nebo motivační texty podle počtu žáků, pracovní listy podle počtu žáků, 2x plakát, fixy

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

**Motivace:** (čtou žáci/učitel)

Příběh *Znásilnění*

(foto-seriál) – promítání na plátno (nebo pokud jsou žáci zdatní ve čtení, mohou si sami přečíst příběh na PC)

#### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma osobní bezpečí.

- O čem byl náš příběh?
- Jakou chybu Jana udělala?
- Měla jít na schůzku s Milanem? Proč?
- Jak byste se zachovali vy?
- Je možné se nějak bránit, aby se člověk do této situace nedostal?
- Co byste dělali, kdybyste šli kolem ve chvíli, kdy kluci dávali Janu do auta?
- Zachovala se kamarádka Pavla správně? Proč?
- Kdybyste byli na místě Pavly, co byste dělali?
- Když se Pavla nedovolala Janě, měla zavolat znovu? Proč?
- Co si myslíte o Milanovi a jeho kamarádech?
- Proč myslíte, že se násilníci chovali tak, jak se chovali?
- Mohlo se stát ještě něco horšího? Co?
- Může za to jen alkohol?
- Jak na tom bude Jana teď? Jaké myslíte, že má pocity?

- Jak se bavit s člověkem, kterému se stalo něco podobného?
- Přihodilo se vám někdy, že vás někdo oslovil na ulici s nějakou nabídkou? Co jsi udělal/a?
- Co je to sexuální obtěžování?
- Co je to sexuální zneužívání?
- Co je to znásilnění?
- Víš, od kolika let mohou mít mladí podle zákona pohlavní styk?
- Může vás někdy někdo nutit k něčemu, co se vám nelíbí?
- Co byste dělali vy, kdyby se vás někdo pokusil znásilnit?
- Jsou vám příjemné polibky a objetí? Od koho?
- Uveďte některé bezpečně utajované skutečnosti. (př. Maminka má se synem připravený dárek pro tatínka k narozeninám, požádá dítě 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**)
- Uveďte některé příklady dárků a potom úplatků.
- Dokázali byste najít ve svém okolí osobu, které byste se mohli svěřit s nějakými problémy? O koho se jedná?

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!
- 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

- V případě ohrožení se rychle otočte a bez jakýchkoli řečí odejděte, křičte a utíkejte 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.
- Vždy si udržujte bezpečnou vzdálenost!
- Nesedejte si s cizími lidmi do auta!
- Pokud jste doma sami, v žádném případě nikomu neotvírejte!
- Nesdělujte informace o vašem příjmení, bydlišti, telefonu při komunikaci přes internet!
- Pokud ti někdo ublížil nebo chtěl ublížit, svěř se se svým zážitkem dospělému, kterému důvěřuješ!
- Zavolej na Linku bezpečí!
- Máš právo na svou ochranu, bezpečí a pochopení!

#### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 14: „ČÍSLOVÝ RÉBUS“ – Úkolem dětí je vyluštit jedno pravidlo. Je možné využít i jako DŮ.

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

Co kdyby ti někdo na diskotéce nabízel, že tě odveze domů?

Co kdybys byla sama doma a někdo by tě telefonem obtěžoval neslušnými poznámkami?

Co kdyby ten člověk tvrdil, že za tebou může přijít, a vyhrožoval by ti?

Co kdyby se ti někdo z tvých kamarádů nebo kamarádek svěřil, že jej nebo ji někdo pohlavně zneužívá, ale zároveň vyslovil přání, aby ta věc zůstala jen mezi vámi?

Co kdybys byl/a na veřejné toaletě a vedle tebe stojící muž by se tě snažil obtěžovat?

Co kdyby se tě někdo z tvých přátel anebo příbuzných pokoušel dotknout způsobem, jenž by se ti vůbec nezamlouval?

Co kdybys uvěřil/a myšlenkám, že neexistuje nikdo, komu by ses mohl/a svěřit, protože by tvůj problém stejně nebyl s to pochopit?

3. Plakát: „NEBEZPEČNÉ SITUACE“, „ŘEŠENÍ NEBEZPEČNÝCH SITUACÍ“ – Žáci se rozdělí do skupin. Jejich úkolem je vymyslet co nejvíce možností nebezpečných situací a řešení nebezpečných situací. Na práci mají žáci 5 minut. Nakonec se plakáty přečtou a popřípadě doplní.

**Závěr:**

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



# OHROŽOVÁNÍ MRAVNÍ VÝCHOVY MLÁDEŽE

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života: respektovat práva – hlavně osobní bezpečí
- naučit se cenit si sám sebe
- získat poznatky v oblasti zneužívání dětí (prostituce, obchod s dětmi, pornografie,...), seznámení s pojmem promiskuita, komerční zneužívání dětí
- naučit se rozeznávat nebezpečné situace, naučit se, jak se chránit před takovými situacemi
- naučit se hledat pomoc při potížích

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí. Nacvičování sociálních dovedností – oznámení jakéhokoliv zneužívání dítěte, upevňování reakcí na ochranu před nebezpečím.

**Cílová skupina:** 7. - 8. ročník

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

**Účinnost:** bude měřena písemným dotazníkem po ukončení v 8. r.

## Obecné informace:

### • Základní informace

**Ohrožování mravní výchovy** - trestný čin, kterého se dopustí ten, kdo vydá, byť i z nedbalosti, osobu mladší 18 let nebezpečí zpusnutí tím, že ji svádí či umožní zahálčivý nebo nemravný život nebo závažným způsobem poruší svou povinnost pečovat o sobu mladší 18 let. Dále kdo umožní, byť i z nedbalosti, osobě mladší 18 let hru na hracím přístroji, který je vybaven technickým zařízením, které ovlivňuje výsledek hry a který poskytuje možnost peněžité výhry.

**Ohrožování mravnosti** – trestný čin, kterého se dopustí ten, kdo uvádí do oběhu, rozšiřuje, činí veřejně přístupným, vyrábí, dováží, provází či vyvází, anebo za tímto účelem přechovává pornografická díla písemná, nosiče zvuku nebo obrazu, zobrazení nebo jiné předměty ohrožující mravnost, která zobrazují dítě nebo v nichž se projevuje neúcta k člověku a násilí nebo které zobrazují pohlavní styk se zvířetem.

**Svádění k pohlavnímu styku** – trestný čin, kterého se dopustí ten, kdo nabídne, slíbí nebo poskytne osobě mladší 18 let za pohlavní styk s ní nebo za její pohlavní sebeukájení, obnažování nebo jiné srovnatelné chování úplatu nebo jinou výhodu či prospěch.

**Obchod s dětmi** – trestný čin, kterého se dopustí ten, kdo za odměnu svěří dítě do moci jiného za účelem adopce, využívání dětské práce nebo pro jiný účel.

**Kuplírství** – trestný čin, kterého se dopustí ten, kdo zjedná jinému či ho přiměje, svede k provozování prostituce nebo ten, kdo kořistí z provozování prostituce.

**Promiskuita** – časté střídání partnerů (takový jedinec získává ve svém okolí špatnou pověst, riziko onemocnění závažnou pohlavní chorobou, u dívky riziko otěhotnění)

**Prostituce** – poskytnutí pohlavního styku za úplatu, kupčení s vlastním přesvědčením, prodejnost (riziko nakažení se pohlavně přenosnou chorobou, předčasná těhotenství, vystavení komplexu forem násilí, zneužívání drog, zneužití dítěte pro kriminální aktivity, vykořenění ze společnosti, tvorba psychických poruch i narušení somatického zdraví)

**Pornografie (tisk, internet, televize)** – jakýkoliv předmět, zobrazení pohlavních orgánů, pohlavního nebo jiného sexuálního styku, které veřejně, způsobem hrubě urážejícím a zasahujícím do dobrých mravů a obvykle vyvolávajícím pocit studu a ošklivosti, zvláště intenzivním a vtíraným způsobem ovlivňuje a podněcuje pohlavní pud

**Dětská pornografie** – jedná se o zobrazení dětských pohlavních orgánů, pohlavního nebo jiného sexuálního styku s dítětem nebo mezi dětmi.

**Pedofilie** – jde o sexuální deviace, při které tito jedinci upřednostňují fyzickou nezralost svých sexuálních objektů (nepřítomnost sekundárních pohlavních znaků a dětské chování).

**Sexuální deviace** – pohlavní úchylnka, odchylnost od obecně sociálně přijímané normy sexuálního chování

**Komerční zneužívání dětí** – obchod s dětmi za účelem sexuálního zneužívání, na práci, kvůli odebírání orgánů, nelegální adopci, k prostituci, výrobě pornografie

**Komerční sexuální zneužívání dětí** – dochází k němu v případě použití dítěte pro sexuální účely výměnou za peníze nebo za odměnu v naturálních mezi dítětem, zákazníkem, prostředníkem nebo agentem a jinými, kdo vydělávají na obchodu s dětmi pro tyto účely. Formy: přemísťování a prodej dětí, dětská prostituce, dětská pornografie, snuff movies (je součástí pornofilmu, dochází k sexuální vraždě, kdy oběť vůbec netuší, za jakým účelem je scéna filmována).

**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, škracení, nepodávání jídla

-projevy: modřiny, pohmožděniny, 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 svěří 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 požitků, 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** – jde o 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 s pomocí na Linku bezpečí, 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. 94/1963 Sb. O rodině

Zákon č. 359/1999 Sb. O sociálně-právní ochraně dětí

Časopis Prevence 3/2009 roč. 6, čís. 3 – Komerční sexuální zneužívání dětí

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

Čj – slohová výchova – písemná práce na zadané téma

Vv – volné vyjádření smutku, trápení, bolesti,...

### **Východiska a výstupy ŠVP:**

*Výchova ke zdraví 7. r.*

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – bezpečné chování – **Komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, odpovědnost za své bezpečí** (Žák by měl uplatňovat způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi.)

*Výchova ke zdraví 8. r.*

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – **Sexualita a zákon – Sexuální obtěžování, ohrožování mravního vývoje dětí**

**a mládeže, Sex a násilí ve sdělovacích prostředcích, PC hrách** (Žák by měl umět popsat skryté formy násilí, deviantního chování a ochrany před ním.)

### Metodika pro 7. r. VkJ

**Téma:** OSOBNÍ BEZPEČÍ – NEZNÁMÍ LIDÉ

**Postup:** motivace (5-10 min.), diskuse, zásady (15-20 min.), úkoly pro žáky (15 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** motivační texty podle počtu žáků, pracovní listy podle počtu žáků, tužka

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

**Motivace:** (čtou žáci/ učitel)

příběh *Fanda*

Do dětského krizového centra zavolal dvanáctiletý chlapec. Žádal o pomoc v problémech, do kterých se dostal, když se seznámil v jedněch pražských lázních se skupinou cizinců. Pozvali jej do bytu patřícímu jednomu z nich. Nabídli mu porno obrázky k prohlížení, vlídně se k němu chovali. Příště na něm žádali fotografování se při pózování - nejprve oblečený, pak nahý, posléze při různých sexuálních aktech a sexuálním styku s muži. Dostal za tyto návštěvy velké množství peněz. Poté jeho cizinečtí přátelé žádali další chlapce. Vzhledem k tomu, že byl velmi organizačně schopný, dokázal vybudovat dobře fungující skupinu hochů, která ve velkém sloužila svým hostitelům. Situace se mu však vymkla z rukou, nevěděl kudy kam, proto požádal o pomoc.

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma osobní bezpečí.

- O čem byl náš příběh?
- Co udělal Fanda špatně?
- Co by se všechno Fandovi mohlo stát, kdyby nepožádal o pomoc?
- Příhodilo se vám někdy, že vás někdo cizí oslovil na ulici či někde jinde a zval vás např. k němu domů či někam jinam? Co jsi udělal/a?
- Co by se s vámi mohlo stát, kdyby vás někdo unesl?
- Co si myslíš, že je ohrožování mravní výchovy dětí?
- Kdo z lidí mravně ohrožuje děti?
- Víš, kdo je to pedofil?
- Už jsi někdy slyšel/a o slově prostituce? Co to znamená?
- Už jsi někdy slyšel/a slovo pornografie? Co to znamená?
- Už jsi někdy slyšel/a slovo promiskuita? Co to znamená?
- Už ses s něčím takovým setkal/a? Uveď příklad.
- Co pro tebe znamená slovo bezpečí?
- Co může být nebezpečným utajováním?
- Zamysli se nad tím, komu by ses z dospělých svěřil/a?

Pro žáky:

**PRÁVO NA BEZPEČNOST**

- Nikdy nikam nechod' s cizími lidmi! Neber si od nich sladkosti, dárky ani peníze! Nikdy si neseď k nim do auta!
- Nikdo kromě tebe (nebo kromě toho, komu to dovolíš) nemá právo sahat na tvé tělo!
- Pozor na internetu - neudávej na chatu nebo seznamkách svou adresu, telefon a další osobní informace neznámým lidem – nikdy nevíš, kdo je na druhé straně!
- V případě ohrožení se rychle otoč a bez jakýchkoli řečí odejdi, křič a utíkej pryč!
- Vždy máš právo říci NE, i člověku, kterého máš jinak rád, nejsou-li ti jeho polibky a doteky zrovna příjemné nebo když tě něco uvádí do rozpaků nebo v tobě vzbuzuje nepříjemné pocity.
- Udržuj si bezpečnou vzdálenost!

- Pokud ti někdo ublížil nebo chtěl ublížit, svěř se se svým zážitkem dospělému, kterému důvěřuješ!
- Zavolej na Linku bezpečí!
- Máš právo na svou ochranu, bezpečí a pochopení!

### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 15: „LINKA BEZPEČÍ“ – Úkolem žáků je se zamyslet se a napsat: Co by pro mě bylo důvodem zavolat na linku bezpečí.

2. Hra: „CO KDYBY ...“ – Úkolem je procvičovat s dětmi otázky typu CO KDYBY  
 Co kdybys byl/a na cestě od autobusu domů a zastavilo by u tebe auto, z něhož by ti pokynuli muž se ženou a ptali se tě na cestu?  
 Co kdyby se někomu podařilo tě unést a teď bys s ním seděl/a v jedoucím autě?  
 Co kdyby ti někdo na diskotéce nabízel, že tě odveze domů?  
 Co kdybys byl/a zrovna na své pochůzce s poštou a někdo by tě pomalou jízdou pronásledoval autem?  
 Co kdyby tě kamarádi pozvali na sledování porna?  
 Co kdybys byl/a v herně a přišel k tobě nějaký muž s nabídkou, že za tebe zaplatí pár her, a na vysvětlenou by uvedl, že má mladé lidi velice rád, neboť jeho vnoučata jsou tak stará jako ty?

3. Tělesné cvičení: „HRDINA“

Ve stoji rozkročném nakročte tak, aby pravé chodidlo bylo kolmo na levé. Přeneste váhu na pravou nohu a pravé koleno poněkud pokrčte. Trup vytočte doprava, upažte, případně dejte ruce v bok. Vypněte hrudník. Po kratší výdrži, stále dýcháme normálně, se vracíme do výchozí polohy a opakujeme na opačnou stranu.

### Závěr:

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

## Metodika pro 8. r. VkJ

**Téma:** OSOBNÍ BEZPEČÍ – OHROŽOVÁNÍ MRAVNÍHO VÝVOJE

**Postup:** motivace (5-10 min.), diskuse, zásady (15-20 min.), úkoly pro žáky (15 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** motivační texty pro žáky, 5 různých inzerátů nabízejících práci pro mladé

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

**Motivace:** (čtou žáci/ učitel)

příběh *Mirka*

Začalo to tak obyčejně. Potkala jsem ho na diskotéce. Měl hodně známých mezi cizinci, kteří přijížděli do našeho města. Dost se mi líbil. Říkala jsem si, že až skončím školu, tak pojedu na nějakou brigádu do zahraničí a vydělám si spoustu peněz. A on mi slíbil práci v zahraniční restauraci. Choval se ke mně tak mile, že jsem neměla důvod mu nevěřit. Když jsem s ním přijela do Německa, majitelé restaurace si ode mne půjčili pas, aby prý mohli vyřídit nějaké formality nutné k pobytu. Už mi ho nevrátili. Servírku jsem nikdy dělat nezačala. Místo toho mě jen mlátili, když jsem nebyla někomu, kdo za mnou chodil, po vůli. Nemohla jsem utéct, protože mě hlídali a drželi zavřenou.

### Diskuse:

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma osobní bezpečí.

- Co se přihodilo Mirce?

- Co udělala Mirka špatně?
- Co se asi s Mirkou stalo dál?
- Příhodilo se vám někdy, že vás někdo oslovil na ulici? Co jsi udělal/a?
- Co by se například mohlo stát, kdyby vás někdo unesl?
- Už vás někdy někdo pronásledoval? Co jste dělali?
- Víš, kdo je to pedofil?
- Už jste někdy slyšeli o slově prostituce? Co to znamená?
- Už jste někdy slyšeli slovo pornografie? Co to znamená?
- Už jste někdy slyšeli slovo promiskuita? Co to znamená?
- Už jste se s něčím takovým setkali? Uveďte příklad?
- Víte, co je to komerční zneužívání dětí? Popište.
- Co pro vás znamená slovo bezpečí?
- Jak se chová takový pachatel - zprostředkovatel obchodu s dětmi?
- Zamyslete se nad tím, komu byste se z dospělých svěřili?

#### PRÁVO NA BEZPEČNOST

- Nikdy nikam nechod' s cizími lidmi! Neber si od nich sladkosti, dárky ani peníze! Nikdy si nesedej k nim do auta!
- Nikdo kromě tebe (a osob, kterým to dovolíš) nemá právo sahat na tvé tělo!
- Pozor na internetu - neudávej na chatu nebo seznamkách svou adresu, telefon a další osobní informace neznámým lidem – nikdy nevíš, kdo je na druhé straně!
- V případě ohrožení se rychle otoč a bez jakýchkoli řečí odejdi, křič a utíkej pryč!
- Vždy máš právo říci NE, i člověku, kterého máš jinak rád, nejsou-li ti jeho polibky a doteky zrovna příjemné nebo když tě něco uvádí do rozpaků nebo v tobě vzbuzuje nepříjemné pocity.
- Udržuj si bezpečnou vzdálenost!
- Pokud ti někdo ublížil nebo chtěl ublížit, svěř se se svým zážitkem dospělému, kterému důvěřuješ!
- Zavolej na Linku bezpečí!
- Máš právo na svou ochranu, bezpečí a pochopení!

#### Úkoly pro žáky:

1. Skupinová práce (myšlenková mapa): „PACHATEL“ Žáky rozdělíme do skupin. Mají za úkol napsat na velký papír všechny možné pachatele – zprostředkovatele obchodu s dětmi, a to metodou myšlenkové mapy. Učitel na tabuli nakreslí vzorec pro mapu a do hlavního oválu, který je ve středu, napíše téma: „pachatel“. Žáci si tento vzorec překreslí a do vedlejších oválů zapisují možnosti, které je napadnou. Počet oválů učitel zadá či ponechá na žácích.

Vzor mapy: Uprostřed papíru nakreslit ovál a okolo něj libovolně nakreslit několik oválů, které jsou s tím středovým spojené čarou.

2. Práce s inzerátem – Úkolem je zamyslet se nad inzeráty nabízejícími práci, zda je nabídka v něčem podezřelá.

3. Tělesné cvičení: „HADÍ PROTAŽENÍ“

Ve vzpřímeném stojí propleteme prsty za zády. Propnutím paží a tahem lopatek k sobě a záklonem hlavy provedme hrudní záklon. S výdechem se vracíme nazpět do vzpřímeného stoje, prsty u rukou zůstávají propletené, ale paže se uvolní. Opakujeme asi 5x.

#### Závěr:

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

# VANDALISMUS, DELIKVENCE, 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
- 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, prosazení svého názoru.

**Cílová skupina:** 8. ročník

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

**Účinnost:** bude měřena písemným dotazníkem před zahájením a pak po ukončení v 8. r. (mimo otázku č. 11-14)

## 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.

*Výčet* - vraždy, násilné činy (loupeže, úmyslné ublížení na zdraví, vydírání, nebezpečné vyhrožování, násilí,...), mravnostní činy (znásilnění, ...), krádeže vloupáním, krádeže prosté (kapesní, v bytech, na osobách, ...), majetkové činy (poškození cizí věci, neoprávněné užívání cizí věci, ...), ostatní kriminální činy (sprejerství, výtržnictví, požáry, výbuchy, nedovolené ozbrojování, ...), zbývající kriminalita (týrání zvířat, sdělení nepravdivé informace, šíření poplašné zprávy, ...), hospodářské činy (krádež, podvod, ochrana měny, ...).

*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 a nařídí 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, mladistvému je 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 ochrannou výchovu.

*Delikvence* – je to páchaní deliktů (přechin, poklesek, porušení práva, provinění), trestná činnost

*Probační a mediální služba ČR* - je státní organizace, která spadá do kompetence Ministerstva spravedlnosti ČR. Své služby nabízí zdarma jak pachatelům a obětem trestné činnosti, tak široké veřejnosti. Středisko najdeme tam, kde sídlí okresní či krajský soud. Jejím posláním je vytvářet podmínky pro mimosoudní řešení konfliktů spojených s trestnou činností a zajišťovat výkon trestů nespojených s odnětím svobody. Probace – je dohled nad pachateli trestných činů. Mediacie – je setkání pachatele a oběti za přítomnosti nestranného prostředníka – mediátora - za účelem urovnání vztahů narušených trestným činem.

- **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.cz](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 – slohová výchova – písemná práce s tématem krádež, např. dokončení příběhu, vymyšlení příběhu se zadanými slovy, ...

Inf – vyhledávání informací – např. články v tisku, zadání pojmu – kriminalita, delikvence, ... do vyhledávače, vyhledávání telefonních čísel odborné pomoci (Linka důvěry, ...)

### **Východiska a výstupy ŠVP:**

*Občanská výchova 8. r.*

Stát a právo – Člověk a právo – **Trestná činnost, příčiny, projevy, prevence. Druhy a postihy protiprávního jednání** (Žák by měl znát základní práva a povinnosti občanů, uvědomovat si rizika porušování právních ustanovení a důsledky protiprávního jednání. Měl by kriticky přistupovat k projevům vandalismu. Žák by měl objasnit prevenci a důsledky trestné činnosti.)

## Metodika pro 8. r. Ov

**Téma:** KRIMINALITA DĚTÍ A MLÁDEŽE

**Postup:** motivace (40 min.), diskuse, sdělení (20 min.), úkoly pro žáky (25 min.), závěr (5 min.)

**Pomůcky:** CD – balíček 7 příběh Temná síla – Výchovné foto-seriály Volání naděje o. s., pracovní listy podle počtu žáků, tužky, fixy, 3 bílé plakáty, články o probační službě – příběhy (1x), nůžky

**Realizace:** 2 vyučovací hodiny Občanské výchovy souvisle za sebou (90 min.)

**Motivace:** (čtou žáci/učitel)

Příběh Temná síla

(foto-seriál) – promítání na plátno (nebo pokud jsou žáci zdatní ve čtení, mohou si sami přečíst příběh na PC)

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma kriminalita.

- Co se přihodilo v našem příběhu?
- Bylo chování Honzy správné? Proč?
- Kdy se stala zásadní chyba?
- Co se mohlo přihodit paní, které kluci vypínali pojistky?
- Co by se stalo, pokud by kluci z party Temná síla vypnuli elektrický proud v nemocnici?
- Z čeho byli kluci obviněni policií?
- Jaký postih je asi čekal?
- Víš, co to znamená, když se říká, že někdo spáchal trestný čin?
- Co všechno může být trestným činem?
- Víte, od kolika let je dítě trestně odpovědné?
- Jak by mohlo být potrestáno dítě mladší 15 let?
- Jak by mohlo být potrestáno dítě od 15 do 18 let? (mladistvý)

Pro žáky:

- Kriminalita je zločinnost, je to trestná činnost (porušení zákonů, protiprávní jednání).
- Delikvence je trestná činnost, kdy dochází k páčání deliktů (přečin, poklesek, porušení práva, provinění).
- Trestná činnost – vraždy, loupeže, úmyslné ublížení na zdraví, vydírání, nebezpečné vyhrožování, násilí, znásilnění, krádeže vloupáním, krádeže kapesní, v bytech, na osobách, poškození cizí věci, neoprávněné užívání cizí věci, sprejerství, výtržnictví, požáry, výbuchy, nedovolené ozbrojování, týrání zvířat, sdělení nepravdivé informace, šíření poplašné zprávy, ochrana měny, ...
- Děti mladší 15 let jsou trestně neodpovědné, ale přesto jsou postižitelné. Pokud spáchá dítě trestný čin (čin jinak trestný), může mu soud uložit některé z opatření směřující k nápravě a ochraně (dohled probačního úředníka, zařazení do terapeutického, psychologického či jiného vhodného výchovného programu ve středisku výchovné péče, nařídí ochrannou výchovu – diagnostické a výchovné ústavy).
- Trestní odpovědnost nastává dovršením 15 let věku dítěte. Pokud spáchá mladistvý trestný čin (provinění), může mu soud uložit trestní opatření nebo některé z výchovných nebo ochranných opatření.
- Probační – je dohled nad pachatelem trestných činů. Mediace – je setkání pachatele a oběti za přítomnosti nestranného prostředníka – mediátora - za účelem urovnání vztahů narušených trestným činem



## Úkoly pro žáky:

1. Tělesné cvičení: „TROJÚHELNÍK“ – Postavte se do širokého rozkročného stoje, upažte. S výdechem se ukláníte vpravo, pravá ruka se dotýká zevní strany levé nohy, vnitřní strana levé paže jde k levému uchu. S nádechem se vracíte do vzpřímeného stoje, s výdechem na opačnou stranu. Cvičíme na obě strany asi 3x.

(3min.)

2. Plakát: „LEPŠÍ MOŽNOSTI“ (prosazení svého názoru) - Žáci jsou rozděleni do skupinek po třech. Mají za úkol napsat na plakát lepší možnosti toho, jak lépe mohou využít svůj volný čas, a přitom sdělit svůj nesouhlas, kdyby je někdo v partě přemlouval k něčemu, co nechtějí, co je špatné, s čím nesouhlasí. Učitel/ka říká dětem nabídky nevhodného chování a ti pak společně zapisují různá odmítnutí s lepšími možnostmi. Např.: Učitel řekne v roli spolužáka: „Hele Jardo, pojď odpoledne na pivko.“ Žáci napíší: „Ne - raději si zajdu na nějaký pěkný film do kina, Ne - půjdu si raději zahrát fotbal, Ne – mamka s tatškou by si to nepřáli atd.“ (5 min.)

3. Ukázka probační služby – Žáci se pomocí příběhů seznámí s probační a mediační službou. Učitel rozdává do skupinek vždy jeden příběh. Žáci si jej přečtou a pak jeden z nich přečte příběh nahlas před třídou. Po přečtení příběhu je vhodné odpovědět krátce na to, jestli se chování jedince nějak změnilo po uložení trestu. (7 min.)

4. Pracovní list č. 16: „PŘÍBĚH“ – Žáci mají za úkol z nabídnutých vět sestavit příběh, přičemž si pro psaní příběhu vyberou jen jednu větu. (5 min.)

5. Nácvik sociálních dovedností: „DOKÁŽU TO ŘÍCT“ – Úkolem je zkusit si zahrát tu část příběhu, kdy probíhá rozhovor dvou osob a jedné z nich se nelíbí návrh té druhé osoby. Můžeme navázat na vytvořené příběhy žáků či na příběh Honzy.

Jde hlavně o to, aby žáci řekli nahlas svůj nesouhlas, nabídli jiné řešení či jen gestikulovali. (5 min.)

### Závěr:

1. Pracovní list č. 17: „KRIMINALITA V TISKU“ (DÚ) – Žáci mají za úkol z PC (při hodině informatiky či doma) vyhledat jednu zprávu, která se týká nějakého trestného činu mladistvého. Žáci mají na pracovním listě doporučené www stránky. Tuto zprávu si přečtou a přepíší na pracovní list.

2. Učitel se s žáky rozloučí slovy: „*Chovejme se tak, abychom se sami před sebou nemuseli nikdy stydět!*“

# NÁVYKOVÉ LÁTKY – NIKOTIN, ALKOHOL, DROGY

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života
- formovat odpovědný přístup ke svému zdraví (vědět, co je zdravé, co nezdravé)
- získat poznatky, jak si chránit své zdraví (základní informace o škodlivost nikotinu, alkoholu a jiných návykových látek, vhodně trávit volný čas)
- naučit se odmítat
- naučit se hledat centra odborné pomoci
- osvojit si kritický přístup k reklamám na tabák a alkoholické nápoje

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí k zdravému způsobu života, informovanosti o důsledcích pití alkoholu. Procvičování sociálních dovedností – odmítání, orientace v pomáhajících organizacích.

**Cílová skupina:** 8. ročník

## Metody:

Využití aktivních metod - hraní rolí, vyprávění příběhů, tělesná cvičení, práce s textem, tvořivé činnosti

## Účinnost:

Před zahájením provést krátkou anketu, ihned po ukončení provést dotazník.

## Východiska a výstupy ŠVP:

*Občanská výchova 8. r.*

Péče o občana – Člověk a volný čas – **Nevhodné využívání volného času, nebezpečí drog, linky bezpečí** (Žák by měl rozeznat nebezpečí ohrožení sociálně patologickými jevy. Měl by v krizových situacích využívat služby pomáhajících organizací.)

*Výchova ke zdraví 8. r.*

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – autodestruktivní závislosti – **nejčastěji zneužívané návykové látky, zneužívání návykových látek – zdravotní a sociální rizika, rizikové skupiny, vznik závislosti, možnosti léčení, propagace tabákových a alkoholických výrobků formou reklamy – taktiky reklamních agentur, ochranná státní opatření, centra odborné pomoci, linky důvěry** (Žák by měl uplatňovat osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy. Žák by měl dát do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek. Žák by měl pochopit souvislosti mezi konzumací návykových psychoaktivních látek a poškozováním zdraví a životního stylu. Žák by měl vědět o centrech odborné pomoci a vyhledat a použít jejich telefonní čísla. Žák by měl kriticky zhodnotit reklamu na návykové látky. Žák by měl odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem.)

## Obecné informace:

### • Základní informace

**Kouření** – Tabák se vyrábí z tabákových listů, přidávají se další aditiva. Tabákový kouř obsahuje velké množství (5 000) chemických látek (např. nikotin, oxid uhelnatý, arsen, formaldehyd, dehet), návykový je pouze nikotin. Asi 100 z nich je rakovinotvorných. Cigarety, cigára, doutníky, tabák do dýmek, šňupací tabák, tabák a jiné (marihuana, ...) do vodních dýmek.

**Projevy kouření** – typický zápach z úst, u začátečníků - bledost, studený pot, nevolnost, zvracení, bolest hlavy, pokleslá nálada, dále zažloutlé prsty a zuby, kašel, pokles tělesné výkonnosti, bolesti žaludku, srdeční choroby, stárnutí pleti obličeje, u žen hrubší hlas.

**Největší rizika** kouření – zvyšování rizika zhoubných nádorů, impotence u mužů, poškození plodu u těhotných žen, onemocnění dýchacích cest, rozedma plic, alergie, astma, nemoci cév dolních končetin, srdeční onemocnění - infarkt.

Závislost na kouření vzniká asi po 2 letech, typ tělesné závislosti na droze nikotinu je stejný jako třeba na heroinu, kokainu, nebo amfetaminech.

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

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 nepijících 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 – hrozí otrava. Děti pod jeho vlivem dělají věci, které by jinak neudělaly (sex s neznámými osobami, sedají za volant, riskují, ...)

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.

**Droga** – látka přírodní či synteticky připravená, která působí na naši psychiku, ovlivňuje naše prožívání a chování, jedná se o látky návykové = mohou vyvolat závislost.

**Závislost** - konzument pocítuje nevladatelnou touhu drogu užívat, zvyšovat dávky, i když ví, že je to pro něj nebezpečné.

**Zneužívání** – zdravotně nežádoucí a chybné chování, jednání.

**Návykové látky – produkty konopí, stimulační drogy, halucinogeny, opiáty**

1. **Produkty konopí** – obsahují účinnou látku THC (tetrahydrocannabinol), užívají se kouřením, minimálně jako součást pokrmů či nápojů, účinnost 1 – 4 hodiny, ručně balené cigarety s nazelenalým obsahem

*Marihuana* – usušené listy a vrcholky konopí setého, kouří se či pojídá

Joint = cigareta bez filtru

*Hašiš* – konopná pryskyřice, THC v koncentrovanější podobě

Projevy intoxikace – rozšířené zornice, zarudlé oči, zrychlený puls, kašel, pach potu po spálené trávě, zhoršení paměti, únava, nezájem

Rizika zneužívání – poškození mozkových buněk, zhoršená paměť a soustředění, podrážděnost, poruchy koordinace pohybu, udržení rovnováhy, poruchy sluchu a zraku, zrychlený puls, dýchací potíže, choroby cévní, zvýšené riziko nádorových onemocnění, halucinace, kolísání nálad, deprese, ztráta kontroly nad sebou, narušené vnímání času, ztráta zájmu o zevnějšek, pasivita, snížení výkonu, změna vztahu k okolí, přechod na nebezpečnější drogy

2. **Stimulační drogy** – šňupou se či aplikují nitrožilně, několikadenní tahy

*Kokain* (bílý prášek), získává se z listů koky, šňupe se, inhaluje či kouří

*Crack* – je forma kokainu (bílá hmota) určená ke kouření s rychlým a dramatickým účinkem

*Pervitin* = *metamfetamin* (světlý prášek nebo roztok), šňupe se, inhaluje, kouří či užívá nitrožilně – dočasně stimulují psychickou i fyzickou činnost, snižují únavu a chuť k jídlu, rychlá psychická závislost

*Extáze* – taneční droga ve formě tablet, povzbudivé účinky, extrémní fyzická aktivita, potlačení pocitu hladu, žízně nebo horka, navozuje pocit přátelskosti a sdílení, halucinogenní účinky, za noc tance ztráta až 10 litrů vody, čímž zhoustne krev

*Efedrin* – surovina pro výrobu pervitinu, tablety, kapky

*Některé léky*

Projevy intoxikace – zrychlený tep, rozšířené zornice, halucinace, neklid, podrážděnost, vzrušení, třes, podezřívavost, úzkosti, problémy s pamětí, po doznění účinku útlum, spavost a deprese, pocitu pronásledování, vnímání neexistující osoby, podivné chování, nespavost.

Rizika zneužívání – rychlá závislost, postupné zvyšování dávky, často dochází k neúmyslnému předávkování a ke smrti, poškození nosní sliznice, srdce, záněty žil a trombóza, někdy smrtelná

embolie, nákaza hepatitidou nebo virem HIV, poškození plodu u těhotných žen, ztráta dosavadních přátel i rodiny, úrazy, agrese

### 3. **Halucinogeny** – látky přírodní nebo syntetické, vyvolávají halucinace (navozují změnu vnímání skutečnosti), nevyzpytatelné účinky, proto velmi nebezpečné

*Psilocybin* – v houbách lysohlávkách, sběr a sušení

*Meskalin* – v kaktusech

*LSD* – na černém trhu tzv. tripy – malé čtverečky barevně potištěného papíru, který je napuštěn LSD, polosyntetická droga, pokládá se pod jazyk

Projevy intoxikace – rozšířené zornice, zčervenání, rychlejší puls, horší sebeovládání, snazší ovlivnitelnost, halucinace, zhoršená schopnost rozhodování, abnormální chování, člověk vnímá neexistující předměty, slyší neexistující zvuky, mění se vnímání prostoru i času, změny nálad.

Rizika zneužívání – ovlivňují lidské vědomí, poškození jater a ledvin u vysokých dávek lysohlávek, děsivý prožitek, riziko sebevražd v důsledku nadměrného sebevědomí nebo naopak pod vlivem depresivních nálad, duševní poruchy, flash back – krátkodobý stav jako po požití drogy, i když žádnou drogu člověk už delší dobu neužívá

### 4. **Opiáty**

*Opium* – základní surovina, která se získává ze šťávy nezralých makovic, cenná surovina pro výrobu léků

*Morfín* – izoluje se z opia, „Bůh spánku“

*Heroin* – vzniká chemickým postupem z morfia, čistý, bílý, krystalický prášek (i morfín) nebo tablety, ampule, hnědavá tekutina, aplikace injekčně, kouřením, šňupáním, 6 – 8 hodin účinek

*Kodein* – vyrábí se také z opia

*Brown* – vyrábí se z kodeinu, je to hnědá tekutina, užívá se nitrožilně

Projevy intoxikace – zúžené zornice, apatie, útlum, malátnost, desítky minut až hodiny trvající stav tichého obluzení následovaný kocovinou, voskově bledá barva kůže, často zanícené stopy po vpiších

Rizika zneužívání – rychlá fyzická i psychická závislost spojená s abstinencií příznaky (pocení, průjmy, bolesti kloubů, křeče), odumírání mozkových buněk, snížení obranyschopnosti organismu, ohrožení života při předávkování, ztráta zájmu o okolí, trestná činnost či prostituce za účelem obstarání si peněz na drogy, poškození plodu u těhotných žen, u mužů impotence, nákaza infekcemi včetně HIV (nesterilní jehly a stříkačky), obsah drogy může být dealery různě naředěn, a to i nebezpečnými jedy, tělesné a duševní chátrání.

**Těkavé látky** - patří sem některá *rozpouštědla a ředidla* (toluen, trichlóretylén), *lepidla* (kanagon, vulkán,...), *plynné látky* (éter, rajský plyn =oxid dusný). Tyto látky ovlivňují činnost centrální nervové soustavy.

*Toluen* – inhaluje se přímo z lahve nebo se vdechují výpary z napuštěné tkaniny, účinek během několika minut a je krátkodobý, vyvolává silnou psychickou závislost, inhalace denní.

Projevy – z dechu i oděvu je cítit zápach po chemikáliích, obluzenost, nepřítomnost duchem, nedůživost, pobledlost, nevolnost, rozšířené zornice, zarudlé oči, nepřítomný pohled, rozjařenost.

Rizika zneužívání – může dojít k úmrtí v důsledku toho, že postižený ztratí vědomí nebo přestane dýchat, nebezpečné je nasazování sáčku na hlavu pro zvýšení účinku, poruchy vnímání provázené halucinacemi, dochází k útlumu, ke spánku, k poruchám vědomí přecházející do bezvědomí až kóma, při kterém může dojít k srdeční zástavě, zástavě dechu či udušení zvratky, toxické poškození jater a ledvin, poleptání dýchacích cest, při delším užívání dochází k poškození mozku, zhrounutí, ztrátě zájmů a výkonnosti, k citové labilitě a projevům nečekané agresivity.

**Lékové závislosti** – dlouho probíhají skrytě a za podpory rodiny a zdravotnického systému, jsou obtížně léčitelné. Léky se užívají proti bolestem nebo na uklidnění. Jde o různé tablety nebo dražé. Jsou to syntetické látky, nejnebezpečnější jsou barbituráty. Chronické užívání vede k psychické a fyzické závislosti na dané návykové látce, a to i u uživatelů, kteří ji dostávají jako lék na předpis. Společným účinkem *analgetik, sedativ, hypnotik a anxiolytik* je útlum centrální nervové soustavy.

Projevy - po užití dochází k postupující ospalosti, otupělosti, celkovému útlumu s blábolivou řečí, vyhasínání reflexů, řeč je zpomalená, poruchy myšlení, orientace, úsudku, problémy krevního oběhu, zpomalený dech, bolesti hlavy. Při předávkování může dojít až k hlubokému bezvědomí.

Rizika zneužívání – odvykací syndrom ohrožující na životě při vysazení vysokých dávek, duševní poruchy, nepříznivý účinek na paměť, riziko poškození plodu u těhotných žen.

**Ochrana** – zdravotní výchova, cenová regulace, různá zákonná omezení, ...

- **Řešení**

Sám se rozhodnu přestat, požádám o pomoc kamaráda nebo dospělého, obrátím se na linku důvěry (Linka bezpečí pro děti a mládež, Linka vzkaz domů, Zelená linka důvěry, Modrá linka pro odvykání kouření, Růžová linka pro děti), Centrum krizové intervence a jiná zařízení (poradny uvedené na internetu či v evidenci u metodika – Prev centrum, Sananim, Drogová poradenská linka, Drop in, Alternativa, Centrum pomoci závislým, Centrum léčby závislosti na tabáku, ...)

- **Odborná pomoc**

lékařská pomoc, dětský a dorostový psychiatr, pedagogicko psychologická poradna, středisko výchovné péče (ambulantní péče), psychiatrická léčebna – léčebna závislostí (ústavní péče)

**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

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

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

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

[www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

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

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

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

**Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Tv – sportovní hry, fair play, sportovní činnost venku, ...

Vv – namalovat obrázky s tematikou zdraví, škodlivost kouření – plakát, ...

Čj – slohová výchova – napsat příběh či úvahu Proč někteří lidé berou drogy – kouří, pijí alkohol či fetují? Co si myslím o kouření., ...

**Metodika pro 8. r. VkJ**

**Téma:** ALKOHOL, NIKOTIN A DROGY

**Postup:** motivace (15-20 min.), diskuse + informace (20- 30 min.), tělesná cvičení (5 min.), úkoly (30 min.), závěr (5 min.)

**Pomůcky:** CD – balíček 4 příběh: Alkohol (Výchovné foto-seriály Volání naděje o. s.), tužky, barevné fixy, plakáty 5 ks, pracovní listy pro žáky dle počtu, kalkulačky

**Realizace:** 2 sloučené vyučovací hodiny Výchovy ke zdraví (90 minut)

**Motivace:** (čtou žáci/učitel)

Příběh Alkohol

(foto-seriál) – promítání na plátno či samostatné čtení na PC

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma návykové látky.

- O čem byl náš příběh?
- Co byste řekli o chování Pavly? Co o chování Marka?
- Bylo chování Marka vždy správné (objednávání alkoholu, přemlouvání, neposkytnutí pomoci)?

- Co je to alkohol? Co se může stát, když někdo pije alkohol, je opilý? (rizika, následky)
- Co byste dělali, kdybyste potkali člověka, který je v bezvědomí?
- Jak stará byla Pavla? A Marek?
- Jak se zachoval číšník v první restauraci a jak číšnice ve druhé restauraci?
- Jaká je věková hranice pro prodej a konzumaci alkoholu?
- Líbí se vám, když je někdo opilý? Co vám vadí?
- Je nebezpečné, když někdo pije alkohol?
- Co se všechno mohlo Pavle stát, kdyby neomdlela? (násilí, znásilnění, ...)
- Jak by se zachovali vaši rodiče, kdybyste přišli domů pozdě a ještě opilí?
- Znáš ještě nějaké další látky, které ohrožují naše zdraví? (nikotin, drogy, těkavé látky, léky)
- Proč jsou nebezpečné? (rizika)
- Jaké znáš drogy?
- Jak vypadají?
- Jakým způsobem se podávají?
- Za jak dlouho se vyloučí z těla? (Marihuana až za 3 měsíce)
- Víš, co je to závislost?
- Víš, co je to předávkování?
- Proč jsou cigarety, alkohol a drogy dětem a mladistvým zakázané? (Je to nebezpečné)
- Proč lidé kouří cigarety, pijí alkohol nebo berou drogy? (příčiny – z nudy, nezájem rodiny, nesplnění očekávání blízkých, vliv party, ...)
- Myslíš si, že kouření, pití alkoholu, fetování má vliv na rodinu, její členy? Jak?
- Dokázal/a bys odmítnout alkohol, cigaretu či nějakou drogu, kdyby ti ji někdo nabízel?
- Umiš se sám/a rozhodnout, prosadit svůj názor?
- Uměl/a bys pomoci kamarádovi, který kouří, pije alkohol či fetuje a chce s tím přestat? Jak?

Informace pro žáky:

#### Kouření

- Nákup cigaret a kouření je zakázáno do 18 let věku.
- Tabákový kouř obsahuje asi 100 rakovinotvorných částic, je škodlivý i pro ty, kteří ho musejí snášet, dýchat.
- Kouření bývá často označované jako pomalá sebevražda, neboť si kuřáci zkracují život až o 20 let.
- Kouření způsobuje 90% případů rakoviny plic a 30% případů ostatních nádorových onemocnění.
- Kouření je zakázáno ve většině pracovišť, ve školách, ve zdravotních zařízeních, ve veřejných prostorách – zastávky, ...
- **Kouření je škodlivé, obtěžující a drahé.**

#### Alkohol

- Alkohol ohrožuje naše zdraví a chování. Nejvíce je nebezpečný pro děti, protože jejich tělesné orgány neumějí alkohol odbourávat. Proto dochází často k otrávám, k poškození jater, mozku a nervového systému.
- Alkohol zhoršuje soustředění a paměť, můžeme se pod jeho vlivem zranit, těžce onemocnět či dokonce zemřít.
- Je zakázáno prodávat, podávat a konzumovat alkohol dětem a mladistvým do věku 18 let.
- Je zakázáno pod vlivem alkoholu řídit motorová vozidla, chodit do školy či zaměstnání.

#### Další návykové látky

- Droga – látka přírodní či synteticky připravená, která působí na naši psychiku, ovlivňuje naše prožívání a chování. Jedná se o látky návykové, tzn., že mohou vyvolat závislost. To je, když konzument pociťuje nevladatelnou touhu drogu užívat, zvyšovat dávky, i když ví, že je to pro něj **nebezpečné**.
- Drogou je např.: marihuana, hašiš, kokain, pervitin, LSD, extáze, heroin, opium, ředidla, rozpouštědla, různé léky
- Formy drog: cigarety, tablety, dražé, prášek, roztok, barevné papírové čtverečky
- Aplikace drog: kouření, cucání, polykání, šňupání, nitrožilně injekční stříkačkou, inhalace

- Chytré je nikdy nezačít! Drogy nám berou kus zdraví, někdy i samotný život.
- Rizika: u nitrožilního podávání drog je to těžká otrava, zanesení infekce do těla, přenos žloutenky, AIDS, srdeční onemocnění, dále je to předávkování (i ti, co jen experimentují), otrava příměsmi, které se do drogy dostaly při výrobě, či jimi byla droga obohacena, dítě zaostává za vrstevníky (vzdělání, sociální dovednosti, pracovní návyky), v těhotenství dochází k poškození plodu, vznik závislosti, některé drogy ji vyvolávají velmi rychle.

Nikdy od nikoho nic neberte, nenechte si nic vnucovat, zvláště od neznámých lidí.

Nebojte se říct svůj názor.

### Úkoly pro žáky:

1. Plakát: „DŮVODY PROČ KOUŘIT/NEKOUŘIT“ – Učitel rozdělí žáky do dvou skupin, do každé skupiny dá 1 velký list papíru – plakát, na který budou žáci psát důvody. První skupina zapisuje důvody, proč kouřit, a druhá důvody, proč nekouřit. Na práci mají 5 minut. Poté se plakáty pověsí na tabuli a procházejí se jednotlivé důvody, doplňují se, popř. se vysvětluje. Mělo by se dojít k výsledku. (více důvodů proč nekouřit).

2. Tělesné cvičení: „NÁMOŘNÍK“ – Ve stoji spojném překřížit zápěstí v dolní části břicha, s nádechem děláme oblouky vnitřním vzpažením nad hlavu, tam se znovu zkříží zápěstí. S výdechem jdou ruce vnitřním obloukem do upažení dlaněmi vzhůru. S dalším nádechem se ruce opět zkříží nad hlavou. S výdechem se pak oblouky dovnitř vracejí dolů a zkříží se před tělem v dolní části břicha. Opakujeme 3 – 5 x.

3. Pracovní list č. 18: „MOJE PŘEDNOSTI“ - Žáci mají za úkol nakreslit nebo popsat to, v čem jsou nejlepší, jaká je jejich největší přednost, v čem vynikají. Na práci mají 5 minut.

4. Pracovní list č. 19: „VÝPOČTY“ – Učitel zahájí úkol těmito větami a pak položí žákům otázku: „Každý z nás má přání si něco koupit. Častokrát jsou to věci hodně drahé. Co by sis koupil/a, kdybys měl/a nějaké peníze naspořené? Žáci jednotlivě odpovídají. Poté jim učitel rozdá pracovní listy, na kterých mají podle zadání vypočítat útraty za kouření, alkohol za určitá období. Na práci mají žáci 5 minut. Poté, co žáci odpovědí na jednotlivá zadání, se opět učitel zeptá: „Je to velká či malá částka?“ „Mohli byste si koupit za tyto peníze tu věc, kterou jste si přáli?“

5. Plakát: „LEPŠÍ MOŽNOSTI“ – Učitel rozdělí žáky do tří skupin, dá jim 1 plakát. Úkolem žáků je napsat co nejvíce možností, které jsou lepší než kouřit, pít alkohol či fetovat. Co dělat raději jiného než si ničit své zdraví. (např. Jít na pěkný film do kina, zajít si zacvičit, zahrát fotbal, přečíst si nějakou pěknou knížku, ...). Na práci mají žáci 5 minut.

### Závěr:

1. DŮ – Kuřáci ať si vyzkouší vykouřit jednu cigaretu přes látkový kapesníček a pak se na něj pečlivě dívají.

2. Učitel ukončí hodinu slovy: „**Každý je odpovědný za své zdraví. Máme jenom jedno! Nikdy si nenechte někým něco nezdravého a špatného vnucovat!**“

### Metodika pro 8. r. O.v (mělo by následovat po VkZ)

**Téma:** NEBEZPEČÍ DROG, CENTRA POMOCI

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse + informace pro žáky (13 min.), úkoly (25 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** motivační texty podle počtu žáků, pracovní listy podle počtu žáků, plakát s nadepsanými typy odmítnutí, nůžky, časopisy s obrázky, lepidlo, bílé papíry, tužky, fixy, nástěnka, špendlíky, PC s internetem

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Občanské výchovy

**Motivace:** čtou žáci

Dívka bojuje o život, mozek jí zničil pervitin

V ostravské nemocnici bojují lékaři o život 18 - ti leté dívky, která byla dva roky závislá na drogách. Je pravděpodobné, že jí pervitin zničil mozkové cévy. Vyšetření prokázalo rozsáhlý krevní výron v pravé polovině mozku. Lékaři okamžitě přistoupili ke složité operaci. Stav pacientky je vážný.

„Pervitin patří k drogám, které způsobují rychlé stárnutí cév. Člověk závislý na této droze může mít cévy křehké a praskající jako stařec. Přestože dívka tvrdila, že asi půl roku abstinovala, dva roky na pervitinu mohly udělat s jejími cévami své,“ vysvětlil primář oddělení pediatrické resuscitační a intenzivní péče Michal Hladík.

([www.idnes.cz](http://www.idnes.cz), 20. 5. 2006)

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma drogy a centra pomoci.

- Jakou drogu užívala dívka v příběhu? Jak dlouho ji užívala?
- Jaké jsou následky užívání drogy z příběhu?
- Myslíš si, že se dívka uzdraví? Svě tvrzení zdůvodni.
- Co je návyková látka a co droga?
- Co si pod tím představuješ konkrétně?
- Je pro člověka nebezpečné užívat drogy? (rizika)
- Co je to závislost?
- Co je to zneužívání?
- Co je to předávkování?
- Jaké znáš drogy? Jak vypadají? Jakým způsobem se podávají?
- Proč lidé berou drogy? (příčiny – z nudy, nezáměr rodiny, nesplnění očekávání blízkých, vliv party, ...)
- Dokázal/a bys odmítnout nějakou drogu, kdyby ti ji někdo nabízel?
- Už ti někdo někdy nabízel nějakou drogu? Co jsi udělal/a?
- Dokázal/a bys poradit kamarádovi s tím, aby přestal užívat drogy? Co bys mu řekl/a?
- Znáš nějaká centra pomoci či pomáhající organizace? Kde bys hledal informace?
- Co je pro člověka zdravé?
- Jak se dá vhodně trávit volný čas? Co děláš ty ve svém volném čase?

Informace pro žáky:

Kouření

- Nákup cigaret a kouření je zakázáno do 18 let věku.
- Tabákový kouř obsahuje asi 100 rakovinotvorných částic, je škodlivý i pro ty, kteří ho musejí snášet, dýchat.
- Kouření bývá často označované jako pomalá sebevražda, neboť si kuřáci zkracují život až o 20 let.
- Kouření způsobuje 90% případů rakoviny plic a 30% případů ostatních nádorových onemocnění.
- Kouření je zakázáno ve většině pracovišť, ve školách, ve zdravotních zařízeních, ve veřejných prostorách – zastávky, ...
- **Kouření je škodlivé, obtěžující a drahé.**

Drogy

- Droga – látka přírodní či synteticky připravená, která působí na naši psychiku, ovlivňuje naše prožívání a chování. Jedná se o látky návykové, tzn., že mohou vyvolat závislost. To je, když konzument pociťuje nevladatelnou touhu drogu užívat, zvyšovat dávky, i když ví, že je to pro něj **nebezpečné**.



- Drogou je např.: marihuana, hašiš, kokain, pervitin, LSD, extáze, heroin, opium, ředidla, rozpouštědla, různé léky
- Formy drog: cigarety, tablety, dražé, prášek, roztok, barevné papírové čtverečky
- Aplikace drog: kouření, cucání, polykání, šňupání, nitrožilně injekční stříkačkou, inhalace
- Chytré je nikdy nezačít! Drogy nám berou kus zdraví, někdy i samotný život.
- Rizika: u nitrožilního podávání drog je to těžká otrava, zanesení infekce do těla, přenos žloutenky, AIDS, srdeční onemocnění, dále je to předávkování (i ti, co jen experimentují), otrava příměsí, které se do drogy dostaly při výrobě, či jimi byla droga obohacena, dítě zaostává za vrstevníky (vzdělání, sociální dovednosti, pracovní návyky), v těhotenství dochází k poškození plodu, vznik závislosti, některé drogy ji vyvolávají velmi rychle.

Centra pomoci a pomáhající organizace (aktuálně na [www](http://www) stránkách)

- Centrum krizové intervence 284 016 110
- Linky důvěry a jejich telefonní čísla, pracovní doba

Linka bezpečí pro děti a mládež	800 155 555	Nonstop
Linka vzkaz domů	800 111 113	8 – 22 hod.
Zelená linka důvěry	736 149 142	10 – 06 hod.
Modrá linka pro odvykání kouření	844 600 500	Po-pá 12 – 20 hod.
Růžová linka pro děti	272 736 263	Po-pá 8 – 20 hod.

### Úkoly pro žáky:

1. Pracovní list č. 20: „DŮVODY, PROČ ŘÍCI DROGÁM NE“ + plakát – Žáci mají napsat co nejvíce důvodů – výhod, proč říci drogám ne. Na práci mají 5 minut. Učitel pak s žáky probírá jednotlivé důvody, žáci je chodí zapisovat na plakát, který učitel připevní na tabuli. Tento plakát si žáci můžou vyvěsit ve třídě.

2. Nácvik ODMÍTÁNÍ – Připomeneme si, jaké možnosti odmítání již známe, naučíme se další 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)
4. *Odmítnutí vyhnutím se* (vyhnutí se situaci, kdy by mi mohl někdo něco takového nabídnout)
5. *Nabídnutí lepší možnosti* (Ne, pojď si raději zahrát fotbal. Zašla bych raději do knihovny.)
6. *Odmítnutí s vysvětlením* (Ne, mě to nic neříká. Nechci, našim by se to nelíbilo.)
7. *Převedení řeči jinam* (Nabídku přeslechněš nebo odmítneš a začneš se bavit o něčem jiném.)
8. *Porouchaná gramofonová deska* (opakujeme jednu a tutéž větu pořád dokola)

Na různých zadáních si žáci zkoušejí odmítání libovolným způsobem či určeným způsobem:

- Odmítnutí nabídky alkoholu či cigarety
- Odmítnutí nabídky cigarety (možná droga) na diskotéce
- Odmítnutí nabídky tablety (extáze) na diskotéce, ...

Maximálně 5 minut.

3. Příprava NÁSTĚNKY PRO MLADŠÍ ŽÁKY – Učitel rozdělí žáky do tří skupin. Každá skupina bude mít za úkol jinou práci, společně se však budou podílet na vytvoření nástěnky pro mladší spolužáky. Cílem je informovat žáky o nebezpečnosti nikotinu, alkoholu, drog, nabídnout jim centra pomoci a motivovat je ke zdravému způsobu života. Motto nástěnky by mělo být: Moderní je být zdravý! Dětem je ponechána jejich tvůrčí činnost, čeká se však stručná a seriózní práce. Učitel dohlédne na to, aby si žáci ve skupinách rozdělili úkoly. Mělo by být řečeno, jak velká část nástěnky jim bude vyčleněna. Na práci mají žáci 15 minut.

Skupina č. 1 – úkol: zjistit informace o drogách (nikotin, alkohol, návykové látky) na internetu či v knihách, časopisech, stručně informovat žáky na papíře.

(www stránky, NEŠPOR, K., CSÉMY, L., PERNICOVÁ, H.: Prevence problémů působených návykovými látkami na školách, časopis Prevence č. 6/2007 s. 16)

Skupina č. 2 – úkol: zjistit informace o centrech pomoci, pomáhajících organizacích (www stránky, metodik prevence + nástěnka, časopisy)

Skupina č. 3 – úkol: připravit z obrázků z časopisů motivaci ke zdravému stylu života (pití tekutin, sport, odpočinek, zdravá strava, ...)

Postupně, jak budou skupiny s prací hotové, promýšlejí uspořádání na nástěnce. Společně ji pak dokončí a vyvěsí.

**Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Nezapomeňte, že moderní je být zdravý!*“

# GAMBLING A NETOLISMUS

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života (vhodné využívání volného času)
- získat znalosti v oblasti patologického hráčství a netolismu (základní informace)
- získat poznatky, jak si chránit své zdraví (základní informace o škodlivosti hazardních her a virtuálních drog, možná nebezpečí)
- naučit se hledat pomoc v případě problému

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí k zdravému způsobu života, informovanosti o důsledcích hazardního hráčství a virtuálních drog.

**Cílová skupina:** 8. ročník

## Metody:

Využití aktivních metod - hra, vyprávění příběhů, tvořivé činnosti

## Účinnost:

Před zahájením provést brainstorming, po ukončení provést dotazník.

## Východiska a výstupy ŠVP:

*Výchova ke zdraví 8. r.*

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – autodestruktivní závislosti – **patologické hráčství** (Žák by měl dát do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená s provozováním hazardních her a virtuálních drog.)

## Obecné informace:

### • Základní informace

**Gamblerství** – patologické hráčství, návyková a impulzivní porucha, závislost na herních automatech, spočívá v častých, opakovaných epizodách hazardních her, ta ovládá život jedince na úkor materiálních, rodinných a pracovních (studijních) hodnot.

znaky:

- bažení po hře, vzrušení
- narůstání času tráveného hraním
- nemožnost, neschopnost přestat hrát, ukončit hru
- neodůvodněný optimismus při hře, zvyšování sázek v rámci hry
- zanedbávání jiných povinností, zájmů, rodiny, přátel, vztahů
- zanedbávání výživy, odpočinku, spánku, přehlížení zdravotních obtíží
- dluhy, krádeže
- skrývání hry, lhaní, bezohlednost vůči rodině, podrážděnost, neklid, uzavřenost, poškození pověsti, obviňování druhých, výčitky svědomí, beznaděj, myšlenky na sebevraždu, ...

**Gambling** - hazardní hra, hráčství

druhy:

- automaty (zábavní a výherní),
- kasina a rulety,
- karetní hry,
- stírací losy a sportovní sázky

**Gambler** – patologický hráč, pociťuje velmi silné nutkání ke hře, které lze velmi těžko ovládnout, motivem je hra, přestože prohrává, chce (touží) hrát dál.

Pokud gambler nemůže hrát, dostávají se u něj abstinenční příznaky – neklid, nervozita, třes, podrážděnost, konfliktnost, neschopnost se soustředit na jinou aktivitu, ...

**Netolismus** – závislost na virtuálních drogách (televize, video, počítačové hry, internet, mobil)

### **Netomanie** – závislost na internetu

Jedinec, který propadne internetu, mění své chování v mnoha směrech, splňuje podmínku návykového chování, dochází ke ztrátě sebeovládání, vytváří se psychická závislost. Dále se projevují rizika zdravotní (poškození páteře, ochablost svalových skupin, poškození zraku), neučí se prosociální komunikaci a adekvátním reakcím na přímou osobní interakci s druhým člověkem. Člověk se pohybuje v nebezpečném virtuálním světě a získává tak mnohdy zkreslené představy o světě reálném. Více vnímá jen sám sebe. Internet zaručuje určitou anonymitu, ale může být nebezpečný, protože se člověk může stát lehce obětí např. kyberšikany aj.

**Závislost** - konzument pocíťuje nevladatelnou touhu drogu užívat, zvyšovat dávky, i když ví, že je to pro něj nebezpečné

**Zneužívání** – zdravotně nežádoucí a chybné chování, jednání

**Ochrana** – zdravotní výchova, různá zákonná omezení, ...

- **Řešení**

Sám se rozhodnu přestat, obrátím se na linku důvěry

- **Odborná pomoc**

dětský a dorostový psychiatr, pedagogicko-psychologická poradna, středisko výchovné péče (ambulantní péče), psychiatrická léčebna – léčebna závislosti (ústavní péče)

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

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

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

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

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

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

Tv – kolektivní sportovní hry, hry v přírodě

Vv – malování obrázků s tematikou zdraví

Čj – slohová výchova – napsat kolektivní příběh „Proč někteří lidé hrají v hernách či sázejí“ (např. každý vymyslí 1 větu a postupně se tvoří příběh, ...)

## **Metodika pro 8. r. VkJ**

**Téma:** PATOLOGICKÉ HRÁČSTVÍ A VIRTUÁLNÍ DROGY

**Postup:** motivace (15-20 min.), diskuse + informace (15 min.), úkoly (10 min.), závěr (2 min.)

**Pomůcky:** CD – balíček 7 příběh: Láska z netu (Výchovné foto-seriály Volání naděje o. s.), tužky, barevné fixy, plakáty 3 ks, pracovní listy dle počtu žáků, pastelky, voskovky, tužky

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

### **Motivace:**

1. brainstorming – říci hodnotnou volnočasovou aktivitu

2. Příběh „Láska z netu“ (čtou žáci/učitel)

(foto-seriál) – promítání na plátno či samostatné čtení na PC

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma virtuální drogy, hazardní hráčství.

- O čem byl náš příběh?
- Co si myslíte o seznamkách, které jsou na internetu?
- Už jste se někdo takto s někým seznámil? Uveďte příklad.
- Na co je třeba při komunikaci přes internet dávat pozor? Jaká hrozí nebezpečí?

- Co byste poradili kamarádce, která se chystá jít na rande domluvené přes internet?
- Co všechno hrozilo Lence z příběhu?
- Udělala Lenka dobře, že se seznámila přes internet? Proč?
- Myslíte si, že Lenčina maminka byla příliš přísná? Proč?
- Charakterizujte Lenku a Jirku.
- Jaké plyne ponaučení z tohoto příběhu?
- Co u tebe patří k nejoblíbenější práci s počítačem?
- Jaké možnosti počítače/internetu doma využíváš?
- Víš, co je to netolismus nebo netomanie?
- Na čem ještě můžou být lidé závislí? Na kterých činnostech? (přejídání se, hraní na automatech, workoholismus, nakupování, ...)
- Víš, co je to gambling/patologické hráčství?
- Kde všude se můžeme setkat s hracími automaty?
- Proč někdo hraje na automatech, karty či sází? (důvody)
- Kde berou děti peníze na hru v automatech?
- Víš, od kolika let mohou děti hrát na automatech?
- Jak je škodlivost hraní na automatech? (rizika)
- Kdo si myslíte, že propadá patologickému hráčství?
- Proč jsou herní automaty mladistvým zakázané? (Je to nebezpečné – vzniká závislost.)
- Proč lidé hrají na automatech? (příčiny – z nudy, nezáměr rodiny, nesplnění očekávání blízkých, vliv party, ...)
- Myslíš si, že patologické hráčství má vliv na rodinu? Jak?
- Dokázal/a bys odmítnout, kdyby tě někdo přemlouval ke hře?
- Umiš si sám prosadit svůj názor?
- Uměl/a bys pomoci kamarádovi, který hraje automaty a chce s tím přestat? Jak?
- Kde bys hledal/a pomoc?

Informace pro žáky:

#### GAMBLING

- Pokud dítě hraje na automatech, může se toto chování stát pro něj později nebezpečným, vznikne u něj závislost, která jej může pronásledovat i celý život. Pro úspěšné skoncování je potřeba odborné rady a pomoci.
- Zákon zakazuje provozování hazardní hry na výherních automatech osobám mladším 18 let.
- Nezapomeňte také na to, že hrací automaty poutají také osoby, které jsou náchylné dětem ubližovat nebo je zneužívat. V těchto místech se k vám může někdo vetřít, nabídnout se, že hru zaplatí, nebo vás pozvat, abyste s ním šli do některé jiné, zajímavější herny. Herna to však být už nemusí!

#### NETOLISMUS

- Jde o závislost na internetu a jiných virtuálních drogách - televizi, videu, mobilu, .... – surfování, hraní her.
- Při takových činnostech se dítě může setkat s násilím, brutalitou a jiným mravním ohrožením, před kterým by se mělo chránit.
- Surfování po internetu představuje také možnost nebezpečí kyberšikany, což je šikana přes internet. Lehce by se někdo z vás mohl stát její obětí!
- Nezapomeň, že opatrný internetový surfař je inteligentní surfař!
- Nedávej nikomu adresu ani telefon! Nikdy nevíš, kdo se skrývá za obrazovkou!
- Nepošílej nikomu po internetu svoji fotografii, nesděluj svůj věk!
- Udržuj heslo své internetové schránky v tajnosti, nesděluj ho ani kamarádovi!
- Nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární e-maily!
- Nedomlouvej si schůzku po internetu, aniž bys o tom řekl/a alespoň jednomu z rodičů!
- Pokud tě nějaký obrázek šokuje – okamžitě opusť takovou webovou stránku. Svěř se dospělému, pokud tě internet vyděsí nebo přivede do rozpaků!
- Nevěř každé informaci, kterou na internetu získáš!
- Nedej šanci virům! Neotevírej přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy!

### **Úkoly pro žáky:**

1. Plakát: „DŮVODY HRÁČSTVÍ/ RIZIKA - DOPADY HRÁČSTVÍ“ – Učitel rozdělí žáky do dvou skupin. Do každé skupiny dá 1 velký list papíru – plakát, na který budou žáci psát důvody, proč někdo hraje na výherních automatech, a druhá skupina bude psát možné dopady takového hráčství. Na práci mají žáci 5 minut. Poté se plakáty pověsí na tabuli a procházejí se jednotlivé důvody, doplňují se, popř. se vysvětluje.

2. Pracovní list č. 21: „REKLAMA“ - Žáci mají za úkol nakreslit obrázek či napsat krátkou básničku nebo jen slogan na zdravý způsob života (života bez automatů, cigaret a jiných drog). Na práci mají 5 minut.

V případě časové tísně je možné tuto práci zadat jako DÚ.

### **Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Každý je odpovědný za své zdraví.*“

# NÁBOŽENSKÉ SEKTY

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života: hájit si právo na svobodu a svobodu volby
- získat znalosti v oblasti náboženství a náboženských sekt (informace o různých náboženstvích, sektách, formulovat rozdíl mezi významem pojmu sekta a jeho používáním v běžném životě)
- získat informace o tom, co se děje při setkávání příslušníků různých sekt, a jak reagovat
- uvědomovat si, co je to manipulativní chování, různé formy manipulativního chování
- naučit se hledat pomoc v případě ohrožení (začne se dít něco protizákonného, ...)

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí.

**Cílová skupina:** 8. ročník

**Metody:** využití aktivních metod - práce s textem, tvořivá výtvarná činnost

**Účinnost:** bude měřena písemným dotazníkem po ukončení v 8. r.

## Obecné informace:

### • Základní informace

V ČR jsou zastoupeny v největší míře tři hlavní křesťanské proudy – katolicismus, pravoslavi a protestantismus, z mimokřesťanských směrů u nás působí Federace židovských obcí (judaismus)

**Církev** – je chápána jako křesťanská náboženská společnost

Příklady registrovaných církví a náboženských společností:

*Církev římskokatolická*

*Českobratrská církev evangelická*

*Církev řeckokatolická*

*Evangelická církev augsburského vyznání, Evangelická církev metodistická, Jednota bratrská, Apoštolská církev, Bratrská jednota baptistů, Církev adventistů sedmého dne, Církev bratrská, Církev československá husitská, Církev Ježíše Krista svatých posledních dnů, Křesťanské sbory, Luterská evangelická církev augsburského vyznání, Náboženská společnost českých unitářů, Náboženská společnost Svědkové Jehovovi, Novopostořolská církev, Pravoslavná církev v českých zemích, Slezská církev evangelická augsburského vyznání, Starokatolická církev Federace židovských obcí*

**Náboženství** – existuje mnoho definic, podle I. Štampacha je náboženství reálný, životní, osobní vztah člověka k transcendentní zkušenosti

Podle J. Hellera jde v náboženství o vztah člověka k tomu, co má vůči němu roli Boha. Přitom Bohem je pro člověka to, co je pro něj nejvyšší normou a hodnotou, čemu nejvíce důvěřuje, čemu se cítí zavázán. Kdo nemá Boha, má modlu (Bůh vytvořený člověkem).

*Příklady některých světových náboženství:*

- Křesťanství (patří k evropské tradici)
- Islám (muslimské náboženství)
- Judaismus (náboženství a kultura židovského národa)
- Hinduismus (indické náboženství)
- Budhismus (mladší indické náboženství)
- Taoismus (staročínské náboženství)
- Konfucianismus (čínské náboženství)

Některá náboženství mají své kořeny v sektě. Křesťanství jako takové vychází z judaismu.

Různé názory se v rámci křesťanství vyvíjely a vyvíjejí i v současnosti. Některé církve mají za sebou dlouhou a strastiplnou cestu, než byly oficiálně uznány. Církev husitská, Jednota bratrská a mnohé další církve také vznikaly jako sekty, tedy odštěpené frakce původních proudů, a teprve později se

staly etablovanými církvemi. Odchylnost názorů je také jasně patrná mezi pravoslavnými křesťany, katolíky a protestanty.

**Křesťanství** – u nás nejrozšířenější náboženství. Věřící uznávají Starý a Nový zákon, věří ve Svatou trojici, víra v Ježíše Krista, z mrtvých vstalého syna Božího, je těžištěm křesťanství

**Náboženská sekta** – slovo sekta pochází z latinského výrazu secta od secare, sekat. Jde o převzatý termín z politického prostředí (skupina odtržená od nějakého hnutí a uplatňující odlišné názory). U nás bývají za sekty v tomto moderním významu slova označovány všechny náboženské společnosti, které nejsou na našem území vnímány jako tradiční církve, většinou ale neprávem. Hodil by se více pojem náboženská hnutí.

Nejvýznamnějším zdrojem, na kterém mnohé sekty zakládají své učení, je křesťanství a Bible, učení asijských náboženství a případné prolínání těchto směrů. Jejich úspěšnost spočívá v tom, že ukazují na místa v lidském životě, která dnes zůstávají nevyplněna tradičními náboženstvími. Jsou novou formou kritiky náboženství, jsou více zaměřena na bezprostřední potřeby lidí.

(www.sekty-cz.webs.com) Sekta patří mezi pojmy, které definují *vztah* nynějšího většinového náboženství, popř. většinové kultury k odštěpené organizované menšině. (R. Hummel)

Nejčastěji se mívá seskupení vystižené některou ze čtyř uvedených charakteristik:

1. Náboženská společnost vzniká ve snaze reformovat nauku anebo praktiky větší a starší náboženské společnosti, např. některé etablované církve. Obvykle přejímá většinu nauky původní skupiny, ale má i nové, odlišné ideje. Protože porušila tradice, existuje mezi ní a okolím určité napětí. Mnoho takových sekt brzy zanikne, jiné přežívají. Další rostou a vyvíjejí se v etablované náboženské společnosti, od kterých se případně zase odštěpují nové sekty. Jako sekty v tomto smyslu začínala mnohá, dnes etablovaná náboženství, včetně křesťanství.
2. Podle některých křesťanů relativně nová, spíše menší náboženská společnost, buď výslovně mimo křesťanství, nebo odmítající pojetí křesťanství jimi preferované. V této souvislosti bývají označovány za sektáře - např. adventisté, letniční křesťané jako celek, kvakeři, Křesťanská věda, Obec křesťanů, případně antropofogie, a někdy také evropští buddhisté, hinduisté, taoisté, někdy i muslimové.
3. Náboženská společnost, v níž převládají tendence jako autoritářství, uzavřenost, fanatismus, nesnášenlivost, selekce informací apod.
4. Náboženská společnost, která svým stoupencům škodí obvykle takzvaným „vymýváním mozku“. Do této skupiny patří náboženské společnosti s násilnými, popř. vražednými či sebevražednými tendencemi.

Nejrozumnější by však bylo používat místo slova sekta jiného termínu, jako je např. nové náboženství (nedávno odštěpená náboženská skupina), nové náboženské hnutí nebo nová religiozita.

K označení nekřesťanské či výrazně jinak křesťanské skupiny v křesťanském prostředí bychom měli používat názvy alternativní náboženství, alternativní náboženské hnutí zahrnující směry křesťanské i jiné.

Skupině, které vyčítáme znaky shora uvedené u bodu 3, bychom měli říkat konkrétně autoritářská/uzavřená/nesnášenlivá náboženská skupina/společnost/organizace/církev v závislosti na tom, na co chceme upozornit.

Chceme-li nějakou skupinu označit za nebezpečnou (podle bodu 4), použijeme termínů destruktivní/škodlivá/nebezpečná/zločinná náboženská skupina/společnost/organizace, popř. destruktivní kult.

*Charakteristické rysy sekt (s ohledem na bod 3,4):*

- členství v sektě je založeno na volném aktu v dospělosti
- členství v sektě má exkluzivní charakter
- v sektě převládá náboženský partikularismus, který vede k hlásání vlastní vyvolenosti a odsuzování jiných



- sekta je malá skupina
- spásy má být v sektě dosaženo především morální čistotou včetně etické přísnosti a asketismu
- v sektě hraje malou nebo vůbec žádnou úlohu profesionální duchovenstvo, je zde vysoká spoluúčast laiků
- pro sektu je typický nepřátelský nebo indiferentní vztah k sekulární společnosti nebo ke státu, nauka sekty uznává za autentické vyjádření víry pouze původní zjevení
- členové sekty se rekrutují převážně z nižších tříd nebo jinak sociálně znevýhodněných skupin, a proto je sociální prestiž získaná vně sekty ignorována a základem vnitřní stratifikace jsou především duchovní a charismatické kvality.

Pro jiné autory je znakem odmítání sociálního prostředí, ve kterém působí. Důležitost autority u sekt je významnější než u jiných náboženských společností. Vedení sekt má pravdu ve všech oblastech lidského života. V jedno se pojí moc a autorita. Někdy dochází k tomu, že sekty izolují nezletilé i zletilé zájemce od rodin, neumožňují jim ukončit vzdělání a zneužívají je na těžkou práci. Některé sekty vůbec nekomunikují se světem ani nevyvíjejí misijní činnost. V každé sektě jsou utajovány a zamžovány údaje o organizační struktuře. Sekta se často prezentuje navenek jinak než v co skutečně věří. V sektách, které se vyznačují silnou citovou vazbou ke svému zakladateli nebo vůdci, dochází k jeho idealizaci. Skutečný životopis otce sekty nebývá nijak pozoruhodný, spíš dost ubohý. Klasický stoupenec sekty většinou v životě něčím trpěl a v sektě nalézá „skutečný lék“ na svou bolest či nouzi.

*Příklady náboženských společností (sekt): ([www.odmaturuj.cz](http://www.odmaturuj.cz))*

- *Hare Kršna* (Mezinárodní společnost pro uvědomování si Kršny se považuje za společenství víry s náboženským stylem života, které je hluboce zakořeněno v tradici hinduismu, v prastaré tradici bhakti)
- *Mormoni – Církev Ježíše Krista svatých posledních dnů* (církev je přesvědčena, že její společenství víry nevzniklo odštěpením od nějaké již existující církve, ale že ji k životu povolal sám Bůh)
- *Svědkové Jehovovi* (Jehovisté věří, že jsou jedinou pravou náboženskou společností)
- *Satanismus* (satanisté nepovažují satana za zlo, ale zato považují za zlé či špatné mnohé, co křesťané považují za dobré, v černé magii je satan uctíván jako „dobrý Bůh“)

**Manipulace** – zacházení s něčím na základě nečestného jednání

- **Řešení**

Obrátit se s pomocí na Linku důvěry, dospělého (učitel, rodič), ohlásit to na policii

- **Odborná pomoc**

pedagogicko-psychologická poradna, psychologická či psychiatrická poradna

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

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

P. Říčan – Psychologie náboženství a spirituality

www stránky (<http://www.svetova-nabozenstvi.cz/>, ...)

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

D – vývoj náboženství na našem území, tradice, sféry vlivu, ...

Z – mapa pokrytí světově významných náboženství

#### **Východiska a výstupy ŠVP:**

*Výchova ke zdraví 8. r.*

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – Manipulativní reklama a informace – **Náboženské sekty** (Žák se seznamuje s manipulativním působením některých náboženských sekt.)

## Metodika pro 8. r. VkJ

**Téma:** NÁBOŽENSKÉ SEKTY

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

**Pomůcky:** tajenka podle počtu žáků, tužka, pracovní listy podle počtu žáků, barevné voskovky, pastelky, fixy

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Výchovy ke zdraví

### **Motivace:**

Vyluštěním číselné tajenky se žáci dozvědí téma dnešní vyučovací hodiny.

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma náboženství a sekty.

- Věří někdo z vás v něco? V co?
- Co je to víra?
- Je dobré, když člověk v něco věří? Proč?
- Co je to náboženství?
- Jaká náboženství znáš?
- Víš, co je to náboženská sekta?
- Znáš nějakou náboženskou sektu? Jakou?
- Oslovil vás nebo někoho z rodiny už nějaká sekta na ulici?
- Může být sekta i někdy manipulativní - nebezpečná? Může ovlivňovat chování člověka natolik, že dělá něco, co by normálně nedělal, či ho nutí dělat něco protizákonného nebo mu někdo ze sekty něco takového činí?
- Byl by člověk v takové skupině lidí vždy „svobodný“? Proč?
- Mohl by mít vliv sekty i nějaké neblahé důsledky? Jaké?
- Koho oslovují sektáři? Více dospělí či děti? Proč?
- Kde můžeš získat více informací o náboženstvích a sektách?
- Na koho by ses obrátil/a v případě, že se ti něco nelíbí, v případě ohrožení, nebezpečí?

Pro žáky:

- ČR poskytuje náboženskou svobodu, deklaruje ji Listina základních práv a svobod nejprve zárukou svobody vyznání a pak i zárukou svobody náboženských institucí
- Člověk by se měl sám rozhodnout, bez jakéhokoliv nátlaku, zdali vstoupí do nějaké církve či náboženského hnutí. Vždy však mějte na paměti, že by to mělo být dobrovolné, svobodné, nikdy pod tlakem neustálého přesvědčování a omezování svobody, komunikace s okolím (rodina, přátelé).
- Vztahy v rámci konkrétní církve či náboženského hnutí by neměly vykazovat známky manipulace, ohrožovat svobodu a majetek jednotlivce.
- Členství by mělo vycházet z vlastního přesvědčení, mělo by být dobrovolné. Každý by měl mít možnost svobodně vstoupit, ale i vystoupit.
- Je dobré si vyhledávat veškeré informace, ptát se různých lidí a dát si čas na rozmyšlenou.
- Vždy mějte na paměti, že vás nikdo nesmí k ničemu nutit! Pokud by se tak stalo, neslučuje se to s dobrým úmyslem. Mládež by měla být velmi opatrná.
- Svěťte se dospělé důvěryhodné osobě v případě, že zjistíte, že se děje něco protizákonného.

### **Úkoly pro žáky:**

1. Pracovní list č. 22: „NÁBOŽENSKÉ SEKTY“ – Úkolem žáků je nakreslit symbol svobody.

### **Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: ***Každý má právo na svobodný život!***

# DIVÁCKÉ NÁSILÍ

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života (respektovat práva, dodržovat povinnosti diváka, společenské normy, zákony)
- získat poznatky o tom, co je to agresivita, násilí, divácké násilí, postih
- osvojovat si sociální dovednosti (tolerance, spolupráce, hledání pomoci při potížích, ...) a rozvíjet osobnostní pozitivní hodnoty (seberegulace, sebeovládání)
- podporovat dobré mezilidské vztahy, vztahy ve skupině (prostřednictvím skupinových her a činností)
- formovat odpovědný přístup za své chování (přijímat postihy)

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí, informování o důsledcích protiprávního jednání – agresivní chování na veřejnosti. Nacvičování sociálních dovedností – rozvíjení dobrých vztahů mezi lidmi – spolupráce, tolerance, vlídnost, sebekázeň, ..., obrana před nebezpečím.

**Cílová skupina:** 9. ročník

**Metody:** využití aktivních metod – hraní rolí, vyprávění příběhů, tvořivé činnosti

**Účinnost:** bude měřena dotazníkem po ukončení v 9. r.

## Obecné informace:

### • Základní informace

*Agrese* = útok

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

*Divácké násilí* – není vžita přesná definice, většinou charakterizuje násilné nebo nebezpečné chování diváků v souvislosti se sportovními zápasy, jde o narušování veřejného pořádku, násilnosti, výtržnosti,

...

- bývá plánované, má opakovaný či manifestační charakter
- místo: odehrává se na stadionech, v jejich bezprostředním okolí (ulice, restaurace, nádraží) nebo na trasách přesunu fanoušků
- aktéři: je realizováno relativně ohraničenou skupinou osob, jejichž jednotícím prvkem je sounáležitost s určitým klubem či národním týmem
- zahrnuje také další formy rizikového chování (rasistické urážky, používání extremistické symboliky či chování ohrožující bezpečnost dalších diváků, hráčů a rozhodčích (násilí, vandalismus, vniknutí na hrací plochu, házení předmětů na hrací plochu a na aktéry hry, verbální i brachiální konflikty)
- je to skupinové násilí vykonávané opakovaně v podobě postupně gradujících konfliktních situací, násilné aktivity fotbalových chuligánů – hooligans, rowdies – před, při a po utkáních a také během dopravy na místo utkání, často ve vlaku.
- v ČR se divácké násilí nejvíce vyskytuje v souvislosti s konáním fotbalových utkání.

*Významné fotbalové kluby* – SK Slávie Praha, AC Sparta Praha, SK Sigma Olomouc, FC Zbrojovka Brno, Bohemians 1905, FC Baník Ostrava, SFC Opava, ...

*Fotbalový divák* – pasivní divák, který jde na utkání s cílem mít pouze velký sportovní zážitek, není nijak spjat s klubem, nefandí konkrétnímu klubu, není zaujatý, nenosí symboly klubu

*Fotbalový fanoušek* – bývá sociálně kompetentní se schopností racionálního zhodnocení sociálních situací a efektivních komunikací, dokáže ovládat své pocity, prožívat radost z vítězství i smutek z porážky, již existuje určité sepjetí s klubem či konkrétním hráčem, očekává od klubu ten nejlepší výsledek, přijímá i prohru, projevují se emoce pozitivní i negativní, nosí klubové znaky – dresy, trička, šály, kšiltovky v barvách a se znaky svého oblíbeného klubu

**Fotbalové chuligánství (football hooliganism)** – je spojené s partami, tlupami a gangy radikálních a agresivních jedinců, kteří se na rozdíl od fanoušků neztotožňují se samotným fotbalovým klubem, ale identifikují se pouze s vlastní skupinou. Ta je založena na stejných hodnotách a cílech (averze k policii, důvěra ve skupinu, nenávisť k ostatním skupinám, ...).

**Akteři** – většinou intelektuálně jednodušší typy bez citového zázemí v rodině, nemají žádné zájmy, často nepracují, potřebují někde vybit svou agresivitu, hledají někoho, kdo jim dá náplň života, vůdce, nechtějí uznávat společenské normy, houfují se do skupin a part, protože jako jednotlivci jsou nejistí a mnohdy zbabělí a v davu se anonymně schovávají.

**Fotbalový chuligán** – radikální příznivec fotbalového klubu, na stadion přijíždí vyvolávat konflikty, především rvačky, má vlastní názory, oblečení, ...

*Nejagresivnější skupiny páchající divácké násilí:*

- Skinheads
- Hooligans

**Xenofobie** - strach z něčeho cizího, např. kdo přichází z ciziny, xenofobie na fotbalových utkáních je zaměřena na „jiné“ skupiny chuligánů (i ze zahraničí)

**Rasismus** - ideologie, která představuje soubor koncepcí vycházejících ze xenofobie a tvořící jeho ideologickou nadstavbu, předpokládá fyzickou a duševní nerovnost lidských ras a rozhodující vliv rasových odlišností na historii a kulturu lidstva, pracuje s představou, že lidstvo je rozděleno na vyšší a nižší, méněcenné rasy. Projevy rasismu při fotbalovém utkání – hlásání rasistických názorů na hráče odlišné barvy pleti, rasistické nadávky, znevažující projevy (bučení, pískot, opičí skřeky na hráče tmavé pleti, házení banánů, slupek od banánů či burských oříšků na černochoy), výhrůžky či přímé fyzické útoky hráčům odlišné barvy pleti, užívání rasistických hesel, chorálů a symbolů, ...

**Antisemitismus** - nenávisť a odpor vůči Židům, protizidovské, náboženské, národnostní a rasové předsudky i veškeré činy vyplývající z tohoto přesvědčení, projevy antisemitismu při fotbalových utkáních – pokřiky, chorály, slogany, označení „židi“ je myšleno jako urážka jiné chuligánské skupiny (ne jako náboženská či rasová příslušnost)

**Bezpečnostní opatření (příklady)**

- Právní dokumenty: *Evropská úmluva k diváckému násilí a nevhodnému chování při sportovních utkáních*, zvláště při fotbalových zápasech vypracovaná Radou Evropy (1995)
- Organizace: *Národní informační fotbalový bod (NFIP) na Policejním prezidiu ČR* (2002), zabezpečuje přímou spolupráci se zahraničními policejními sbory při přípravě a během mezinárodních utkání, implementuje usnesení, směrnice, rozhodnutí a doporučení Rady Evropy a Rady Evropské unie
- Vládní orgán: *Koordinační komise k problematice diváckého násilí a nevhodného chování při sportovních utkáních, zvláště při fotbalových zápasech* (1996), na jednání komise participují zástupci ministerstva vnitra, Policie ČR, ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, Svazu měst a obcí, Českomoravského fotbalového svazu a Českého svazu ledního hokeje
- Dlouhodobá spolupráce Policie ČR a Českomoravského fotbalového svazu, došlo k podpisu dokumentu: *Organizační ujednání*, nahradilo dohodu o vzájemné spolupráci při zajišťování veřejného pořádku, ochrany bezpečnosti osob a majetku při fotbalových utkáních z r. 1995, ujednání vymezuje úkoly jednotlivých subjektů, podílejících se na zajištění bezpečnosti při fotbalových utkáních.
- *Obecně závazné vyhlášky obcí* upravující podmínky pro pořádání a průběh veřejnosti přístupných sportovních podniků
- nový koncepční materiál „*Návrhy opatření k řešení problematiky diváckého násilí*“ (2009) – jasně definována pravidla, povinnosti a odpovědnost za bezpečnost pořadatele a organizátora, celé opatření je v režii soukromého vlastníka a pořadatele, který má z akce také finanční profit, právní rámec koncepce – Zákon o podpoře sportu č. 115/2001 Sb. Ve znění pozdějších předpisů: odpovědnou osobou je vlastník sportovního zařízení nebo provozovatel, tedy osoba oprávněná vlastníkem využít sportovní zařízení k uspořádání sportovního podniku, odpovědnost má buď vlastník či provozovatel, pokud povinnosti spojené s uspořádáním sportovního podniku na něj vlastník převede, zákon obecně formuluje povinnosti při pořádání sportovních podniků a stanoví sankce za jejich nedodržení – přijmout potřebná opatření k zajištění pořádku v průběhu sportovního podniku, vydat a zveřejnit návštěvní řád, ve kterém

stanoví pravidla pro vstup návštěvníků do sportovního zařízení a pravidla chování návštěvníků a osob bezprostředně vykonávající pořadatelskou službu ve sportovním zařízení, ...

**Prevence diváckého násilí** – realizuje se ve dvou variantách:

1. Prevence přímo na stadionech, se zaměřením na diváky (fankoučink) a hráče
  2. Prevence v rámci aktivit ve školách a mládežnických sportovních klubech
- preventivní projekt občanského sdružení ProFotbalFans „Vzdělávací program pro sociální pracovníky - streetworkery, kontaktní a klubové pracovníky pracující s cílovou skupinou fotbalových fanoušků“, především na úrovni klubů (2005), partnerem je ministerstvo vnitra.
  - Ministerstvo vnitra podpořilo sociálně preventivní projekt „Pozitivní fandovství“ (2004), zaměřený na mladé fotbalové příznivce ve věku 10-20 let s cílem vytvořit seskupení mladých fotbalových fanoušků na principu pozitivního fandovství a zamezení jejich infiltrace do chuligánských skupin.
  - existence tzv. AKT (antikonfliktních týmů), členové jsou vybíráni z řad policie a musí projít vstupními kurzy a školením, náplní je se podílet na zmírňování napětí při hromadných akcích a zprostředkovávat kontakt mezi pořádkovými jednotkami a účastníky akce, jsou nasazovány při doprovodech sportovních fanoušků
  - dále existují tzv. spotteři (policijní specialisté), pohybují se mezi fanoušky v civilu, jejich činností je monitoring rizikových fanoušků a doprovázení těchto osob při fotbalových zápasech.

*Aplikace nových opatření fotbalových klubů v praxi:*

- spolupráce s Policií ČR (účast na přípravě bezpečnostních opatření, společná koordinace činnosti, respektování policejních doporučení)
- proškolení a zlepšování úrovně pořadatelských služeb
- důslednější kontroly před samotným vstupem na stadion (vstupenky, alkohol, pyrotechnika, ...)
- prodej vstupenek na jméno
- instalace kvalitních kamerových systémů

**Trest** – je postih za protizákonný čin/skutek

Podle Zákona o přestupcích: druhy trestů – sankce, ochranná opatření

Podle Trestního zákona: druhy trestů – odnětí svobody, domácí vězení, obecně prospěšné práce, propadnutí majetku, peněžité trest, propadnutí věci nebo jiné majetkové hodnoty, zákaz činnosti, zákaz pobytu, zákaz vstupu na sportovní, kulturní a jiné společenské akce, ztráta čestných titulů nebo vyznamenání, ztráta vojenské hodnosti, vyhoštění

*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 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 a ochrannou výchovu.

- **Řešení**

V případě nebezpečí odejít, obrátit se s pomocí na pořadatelskou službu, policii

- **Odborná pomoc**

V případě zranění někoho se obrátit na záchranou službu

**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

Zákon č. 115/2001 Sb. O podpoře sportu ve znění pozdějších předpisů

[www.mvcr.cz](http://www.mvcr.cz) – kriminalita – divácké násilí + textové odkazy

**Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Čj – slohová výchova – písemná práce s tématem diváckého násilí (může být zadána část textu a žáci jej dokončí apod.)

Vv – fanda maluje plakát

Tv – rozvíjení fair play, dodržování pravidel hráčů, rozhodčích a diváků při kolektivních sportech

**Východiska a výstupy ŠVP:**

*Tělesná výchova 9. r.*

Činnosti podporující pohybové učení (Žák by měl rozlišovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka.)

Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj – **seberegulace a sebeorganizace** (cvičení sebekontroly a sebeovládání při hrách), Multikulturní výchova – lidské vztahy (tolerance k jiným lidem).

**Metodika pro 9. r. Ov**

**Téma:** DIVÁCKÉ NÁSILÍ

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

**Pomůcky:** obrázky z fotbalových utkání s diváckým násilím, motivační příběh podle počtu žáků, pracovní listy podle počtu žáků, čtvrtky, kreslicí potřeby

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Občanské výchovy

**Motivace:**

1. Obrázky diváckého násilí - příloha
2. Motivační příběh – příloha

**Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma mezilidské vztahy, divácké násilí.

- O čem byl náš článek?
- Už jste někdy slyšeli o nějakém násilí a chuligánství na fotbalovém utkání? Kde? (Tv, tisk, vyprávění, internet, ...)
- Už jste se někdy setkali s něčím takovým osobně?
- Jak to vypadalo? Co se dělo? (projevy – pískání, bučení, vytrhávání sedaček, házení dýmovic, světlic, rasistické nadávky, hesla, provokace a střety s policií, ...)
- Víte někdo, jak to nakonec dopadlo? (zatčení, odsouzení apod.)
- Co je to agresivita?
- Co je to divácké násilí?
- Jakou má divácké násilí podobu?
- Proti komu bývá namířeno?
- Kde všude k němu dochází?
- Kdo podle vás bývá aktérem takového chování?
- Bývá toto chování plánované?
- Při čem všem se v naší republice objevuje?
- Proč se někdo takto chová?
- Jaké může mít takové násilné chování následky?
- Kdo zabezpečuje veřejný pořádek při utkáních?
- Jak je divácké násilí v ČR řešeno?
- Může být člověk za takové chování potrestán? Jak?
- Může být potrestán žák mladší 15 let či starší 15 let za takové chování?

- Co bys dělal/a, kdybys byl/a účastníkem takového diváckého násilí a šlo ti o život?
- Jak bys fandil/a ty?

Sdělení pro žáky:

- Některé projevy násilného chování lidí porušují zákony a stávají se tak trestným činem.
- Divácké násilí může mít pro člověka nedozírné následky.
- Dbejte vždy na vaše bezpečí a bezpečí druhých!
- Pokud máte obavy o své zdraví, raději se takovým situacím vyhněte!

**Úkoly pro žáky:**

1. Hra: „POZITIVNÍ FANDOVSTVÍ“ – Žáci se posadí na koberec a přemýšlejí o zadání této hry. Po chvíli je učitel vyzve, aby předvedli, jak by dali najevo svůj projev nadšení z gólu, který dalo jejich oblíbené družstvo. Také je možné v této části uvést jako fandění – kreslení plakátu se sloganem, ...

Ve druhé části žáci předvádějí, jak by vhodně a slušně projevili svoje zklamání nad tím, že jejich oblíbené družstvo dostalo gól, faulovalo, ...

2. Pracovní list č. 23: „DIVÁCKÉ NÁSILÍ“ – žáci mají za úkol vyluštit rébus.

**Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: *V každé situaci by se člověk měl chovat slušně a bezpečně vůči sobě i druhým!*

# SEBEPOZNÁNÍ, SEBEPOJETÍ

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života
- získat poznatky o tom, co je to sebepoznání a sebepojetí (co o sobě vím a co ne, můj vztah k sobě samému)
- osvojovat si osobnostní dovednosti (rozvoj a zvyšování sebeúcty, rozvoj osobnostní pozitivní hodnoty - seberegulace, sebeovládání)
- osvojovat si sociální dovednosti budováním vstřícného prostředí, podporováním dobrých mezilidských vztahů, zjišťováním Kdo jsem?, poznáváním svých silných stránek, akceptováním vlastního těla, uvažováním o tom Kam jdu? (prostřednictvím skupinových her a činností)

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí, nacvičování sociálních dovedností – rozvíjení dobrých vztahů mezi lidmi, poznávání sebe sama.

**Cílová skupina:** 9. ročník

**Metody:** využití aktivních metod – hraní rolí, her, tvořivé činnosti – výtvarné, slohové, ...

**Účinnost:** bude měřena písemným dotazníkem po ukončení v 9. r.

## Obecné informace:

### • Základní informace

**Sebepoznání** – poznávání sebe sama, poznávání svého já

**Sebepojetí** – utváří se již ve velmi útlém věku, jsou to především rodiče, kdo utvářejí, případně později i korigují náš pohled na sebe sama.

Naše sebepojetí se skládá ze všech mínění o nás samých a z postojů, které sami vůči sobě zaujímáme.

Ty pak vlastně určují, *kdo skutečně jsme, co si myslíme, že jsme, co děláme a čím se můžeme stát.*

Složky našeho sebepojetí jsou:

- *obraz vlastního těla* (nakolik své tělo známe, co s ním můžeme dělat, jak hodnotíme svůj vzhled, svou obratnost, své zdraví)
- *psychologický obraz sebe sama* (odhad našeho významu pro druhé lidi, posouzení našich schopností, souhrn hodnot, které máme, soubor rolí, které ve svém životě zastáváme)
- *naše vlastní životní plány* (vztah k naší původní rodině, cíle v práci i osobním životě, zapojení do celospolečenského dění)

Jde o složitý proces, někdy můžeme být sami se sebou velmi spokojeni, v jiné situaci můžeme pociťovat silnou touhu něco na sobě změnit. Někdy může být důvod ke změně v nás – čím jsme starší, tím více se musíme přizpůsobovat novým nárokům, které na nás život klade, jindy jsou to změny mimo nás (vyvolané naším okolím), kterým svoje sebepojetí musíme přizpůsobit (vstup do zaměstnání, úmrtí rodičů, ...).

Čím více se člověk o sobě dozvídá, tím více se rozšiřuje jeho sebepojetí.

**Já** – od prvních okamžiků shromažďujeme údaje o sobě – jak upoutat pozornost, co zmírňuje bolest, čím zaženu hlad, ... - pokud v dětství slyšíme často ne, ne, ne, to nesmiš, zlobivý kluk, ... - dělám všechno špatně = snížené sebevědomí.

### • Řešení

Pokud učitel vyzoruje, že některý žák trpí nízkým sebevědomím, může při společných hodinách častěji využívat hry na jeho posílení, promluvit si s rodiči.

### • Odborná pomoc

pedagogicko-psychologická poradna

## Další zdroje informací a materiálů:

Canfield J., Wells H. C. – „Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků“



Hermochová S. – „Hry pro život 2“ – sociálně psychologické hry pro děti a mládež

**Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Čj – slohová výchova – písemná práce (povídka) o sobě jako o „slušném“ člověku. Ať píše o svých pocitech, myšlenkách a chování než o svém talentu, dovednostech či úspěších

Vv – Nástěnný obraz - učitel nalepí dlouhý arch silného balicího papíru na zeď, rozdá žákům voskovky/pastelky/fixy a řekne jim, aby nakreslili třídní nástěnnou malbu, kde mají zobrazit věci, které dělají společně/věci, které dělají jenom sami jako jednotlivci.

**Východiska a výstupy ŠVP:**

*Občanská výchova 9. r.*

Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – **Sebezpoznání a sebezpojetí** (vlastní výstup: Žák se učí posilovat své sebevědomí na základě poznání a pochopení sama sebe. Měl by projevovat zdravé sebevědomí.)

**Metodika pro 9. r. Ov**

**Téma:** SEBEPOZNÁNÍ, SEBEPOJETÍ

**Postup:** motivace (5 - 10 min.), úkoly pro žáky (2x 35 min.), závěr (5 min.)

**Pomůcky:** lístečky pro anketu dle počtu žáků, pracovní listy podle počtu žáků, dle výběru úkolu uvedené pomůcky

**Realizace:** 2 vyučovací hodiny Občanské výchovy (doporučeno jako následné než spojené)

**Motivace:**

Anketa – „Co si myslíte, že je sebezpoznání, sebezpojetí?“

Po přečtení „definice“ všech žáků by měl učitel napsat definici na tabuli (Kdo skutečně jsem, co si myslíte, že jste, co děláte, čím se můžete stát.).

**Úkoly pro žáky:**

**1. NABÍDKA KRÁTKÝCH ÚKOLŮ/HER NA ZAČÁTEK HODINY**

Co dělám dobře

Žáci sedí v kruhu a učitel je vyvolává, aby skupině vyprávěli o něčem, co rádi dělají a dělají to dobře.

Mé kladné stránky

Žáci mají napsat na papír své kladné stránky, záporné rysy, jichž by se rádi zbavili, kladné vlastnosti, které by rádi získali nebo rozvinuli.

Vlastní cena

Žáci mají napsat na papír příběh o tom, co mohou udělat pro lidi kolem sebe, aby se cítili šťastní a hodnotní.

Překonat rekord

Učitel se ptá žáků, jaký rekord by rádi překonali, kdyby měli v životě nějaký zdolat, a proč by to dělali.

Kolo teď a tady

Žáci si nakreslí kruh, který rozdělí na čtyři díly. Do každé výseče pak žáci zapíšou po jednom slově, které označuje, jak se právě teď cítí (šťastný, smutný, unavený, uvolněný, veselý, hloupý, ...). Potom

je učitel vyzve, aby si zvolili jedno ze slov a rozvedli je do jedné věty. (Př. Jsem šťastný, že mám tak fajn učitele.)

### Úvodní otázky

Co mimořádně zajímavého se vám přihodilo minulý týden?

Co nejvíce pozoruhodného jste podle vás udělali?

Kdybyste mohli všechny lidi na světě naučit jen jednu věc, co by to bylo?

Jakou nejdůležitější zkušenost jste v životě získali?

Na co byste chtěli mít talent? Udělalo by vám to radost?

## **2. NABÍDKA HER/ÚKOLŮ**

(pozn.: Po jednotlivých cvičeních by mělo následovat krátké vyhodnocení:

*Jak se vám hra/ cvičení líbilo?*

*Co jsem o sobě zjistil?*

*Co bylo pro mne nejpříjemnější?*

*Co bylo těžké?*

*Překvapilo mne něco?*

### Kdybych byl mrakem

Učitel se zeptá žáků: „Koho už napadlo, že by se mohl převtělit v něco jiného? Například v ptáka, který létá vysoko a daleko? V co byste se chtěli převtělit vy? Dnes se budeme postupně převtělovat v různé věci.“ Žáci se rozestoupí a předvádějí zadané věci rukama i tělem.

- Kdybyste se mohli převtělit v horu – Jaká by byla?
- Kdybyste se mohli převtělit v květinu – Jak by vypadala?
- Kdybyste se mohli převtělit v slunce, měsíc či hvězdu – Pro co byste se rozhodli?
- Kdybyste se mohli převtělit v hudební nástroj – Který by to byl? Předved'te hru na něj.
- Kdybyste se mohli převtělit ve zvíře – Které by to bylo? Předved'te jej.
- Kdybyste se mohli převtělit v strom – Jaký by to byl?

### Můj obličej

Učitel se ptá žáků, jestli už někdy kreslili do sněhu, písku, křídou na silnici apod. Ptá se: „Malovali jste někdy obličej na papír? Požádá je, aby vstali a nakreslili před sebou do vzduchu malý smutný obličej, pak velký veselý obličej. Namalujte obličej velkého sněhuláka, malé kočičky. Nyní zavřete oči a levou rukou se dotýkejte svého obličeje – čela, obočí, očí, uší, nosu, úst, brady, tváří. Jak jsou jednotlivé části od sebe vzdálené? Představujte si, jak váš obličej vypadá.“ „Nyní objeďte pravou rukou opatrně obrysy svého obličeje. Otevřete oči a nakreslete svůj obličej do vzduchu.“ (poté je možné jej nakreslit i na papír).

### Podobnosti

Učitel si předem připraví jednoduchý formulář s podobnostmi. Žáků se ptá: „Každý z nás se může srovnávat s věcmi kolem sebe. Některé věci mají stejné vlastnosti, jako máme my sami. Zamyslete se nad těmito podobnostmi a zapište, v čem je vidíte.“

1. Které zvíře je jako ty? V čem spočívá tato podoba?
2. Které ovoce je jako ty? V čem vidíš podobu?
3. Jaké číslo je jako ty? Proč?
4. Jaké počasí je jako ty? Proč?
5. Která květina/rostlina je jako ty? V čem tato podoba spočívá?

### Světlo a stín

Učitel povídá žákům: „Když dospíváme, stále více si uvědomujeme, že každý člověk má své světlé či temnější stránky. Využijeme tedy písmen svého křestního jména k tomu, abyste si zmapovali tyto

stránky. Napište vlevo na papír pod sebe písmena svého jména a ke každému napište slova, která označují to, co vám schází, své pochybnosti, nejistoty, své chyby a slabosti. Pak to samé ještě jednou, ale píšete své kladné stránky.“ Poté si žáci sednou do čtverce a sdělí ostatním, co zrovna chtějí sdělit.

### Deset otázek

Žáci napíší na papír nejprve seznam svých pozitivních osobních vlastností – fyzické dispozice, koníčky, zájmy, co umí, osobnostní a charakterové rysy. Poté je učitel vyzve, aby vzali své seznamy a vytvořili skupinky po třech, a pak ať se rozpočítají. Žák číslo „1“ zahájí cvičení slovy: „Máte deset otázek na to, abyste uhodli, kterou z mých kladných vlastností jsem uvedl ve svém seznamu.“ Členové skupinky se pak střádají a snaží se některou uhodnout. Pokud dostane daný žák správnou odpověď, odpoví: „Ano, děkuji, to je ono. Jsem ...“ Pokud je odpověď špatná řekne: „Děkuji, to není ta vlastnost, kterou mám na mysli.“ Když každý žák vyčerpá svoji možnost deseti odhadů nebo když uhodnou všechny charakteristiky, je na řadě další žák ze skupiny. Takto je každý žák bombardován pozitivními vlastnostmi, které na něm jeho spolužáci nalézají.

Učitel může předepsat na tabuli určitý seznam pozitivních vlastností, které třída předem navrhne, ale to záleží na úrovni žáků ve třídě.

### Hra na jména

Žáci sedí v kruhu. Učitel zahájí hru slovy: „Jsem Jan Novotný.“ Dále první žák vpravo řekne: „Jsem Lukáš Krátký a tohle je pan Jan Novotný.“ Takto se pokračuje dále po kruhu.

Následuje vyšší stupeň hry. Každý žák ke svému jménu přidá něco, v čem vyniká. Učitel zahájí: „Jsem Jan Novotný a jsem turista.“ Pokračuje žák vpravo: „Jsem Lukáš Krátký, fotbalista a tohle je pan Jan Novotný, turista.“ Takto se opět pokračuje po kruhu dále.

Další variantou je, že se přidá ke jménu přívlastek, který vyjadřuje, jak se kdo v daném okamžiku cítí. Učitel zahájí: „Jsem spokojený Jan Novotný.“ Žák vpravo pokračuje: „Jsem smutný Lukáš Krátký a tohle je spokojený pan Jan Novotný.“ Opět se pokračuje dál po kruhu.

### Linka hrdosti

Lidé rádi vyjadřují hrdost na to, co uskutečnili a co by jinak mohlo zmizet bez povšimnutí. Učitel při této hře vyzve žáky, aby o určité oblasti chování vyslovili větu začínající slovy: „Jsem hrdý na to, že ...“ (Př. „Jsem hrdý na to, že jsem včera pomohl sousedce s těžkou taškou.“).

Návrhy:

- Co jsi udělal pro své rodiče, kamaráda
- Práce/úspěchy ve škole
- Jak trávíš svůj volný čas
- Co sis nedávno koupil/a
- Zvyky, které máš
- Něco, co často děláš
- Na co jsi v životě nejpyšnější
- Něco, s čím ses podělil/a
- Věc, kterou vlastníš
- Názory na lidi, kteří jsou jiní, než ty
- Co jsi udělal/a proti rasismu, šikaně
- ...

### Osobní erb

Žáci si na papír nakreslí erb, který rozdělí na čtyři políčka, a ta očíslojí.

Do prvního políčka ať kresbou vyjádří *nejdůležitější událost*, která se mu od narození do této doby přihodila.

Do druhého políčka ať kresbou vyjádří *největší úspěch* za poslední rok.

Do třetího políčka ať kresbou vyjádří *nejšťastnější okamžik* za poslední rok.

Do čtvrtého políčka ať kresbou vyjádří něco, v čem vynikají.

Ve skupinkách si pak žáci své kresby prohlédnou, je možné erby na několik dnů ve třídě vystavit.

### Symboly osobního významu

Učitel rozdělí tabuli nebo velký papírový arch do tolika polí, kolik je žáků. Pak je vyzve, aby každý nakreslil symbol nebo obrázek toho, co pro něho má význam, čím se zabývá, co má rád nebo co nesnáší. Každý žák jeden po druhém vysvětlí svou kresbu a řekne ostatním, jaký to pro něj má význam.

### Na to můžeš vzít jed

Žáci se pohodlně posadí, zavřou oči a představí si někoho, kdo je v životě někdy ponížil. Dokola opakují větu: „*Bez ohledu na to, co mi říkáš nebo co mi děláš, jako člověk mám svou cenu!*“ Až po chvíli, kdy žáci pochopí smysl této věty, pomalu do hry vstoupí učitel a začne říkat výroky typu: „čau tlustŕochu, hele, malej blbeček, nesnáším tě, jsi ošklivá, jsi fakt hlupák, nikdo tu o tebe nestojí, ...“ a žáci na ně odpovídají naučenou větou.

### Žák týdne

Učitel dá do krabice lístečky se jmény svých žáků. Každý týden/den před celou třídou vytáhne jedno jméno z krabice. Žák, který byl vylosován, se stává žákem týdne/dne. Učitel vyzve ostatní žáky, aby hovořili o věcech, které se jim na daném spolužákovi líbí. Každý má mnoho dobrých vlastností - úkolem žáků je sestavit seznam alespoň 6 - 10 konkrétních výroků. Dodržujte u všech žáků stejně dlouhý seznam. Je dobré tento seznam spolu s fotografií a jménem žáka vyvěsit na nástěnce.

### Co se ukrývá za jménem

Cvičení začíná učitel otázkami: Jakou funkci má jméno? Kdo rozhoduje o tom, jaké jméno člověk dostane? Jak rodiče na ta jména přijdou?

Dále pokračuje učitel tak, že s použitím jakékoli dostupné knihy jmen dopřeje žákům, aby se vystřídali a vyhledali si význam svého jména a zapsali si jej. Pokud někdo své jméno nenajde, tak mu navrhněte, aby se zeptalo svých rodičů, jak jméno vybrali nebo vytvořili.

### Jedu do města

Cvičení zahajuje první žák slovy: „Jedu do města s kufrem a v něm mám svůj ... úsměv.“ (Žák uvede některou svou charakterovou vlastnost či schopnost.) Další žák pokračuje: „Jedu do města a v kufru mám Františkův úsměv a své umění zpívat.“ Třetí řekne: „Jedu do města a v kufru mám Františkův úsměv, Terezčino umění zpívat a svůj dobrý vztah k druhým lidem.“ Pokračuje se dál, dokud každý žák nevloží do kufru svůj poklad. Než se hra zahájí, tak ať si každý žák imaginárně zabalí svůj kufr s kladnými vlastnostmi, které v sobě cítí. Starší žáci mohou reprezentovat své vlastnosti symbolickou kresbou na papír.

### Hra pro tělo – Lidský preclík

Jeden dobrovolník se postaví do rohu třídy, zavře oči. Ostatní se chytanou v kruhu za ruce a postupně se nějakým způsobem propletou – přelézají, podlézají, aniž by se pustili. Poté učitel zavolá vybraného žáka. Ten má za úkol se pokusit rozmotat uzel tím, že dává ústní instrukce různým žákům.

### Otisk těla

Žáci utvoří dvojice, jeden z nich si lehne na tuhý balicí papír nebo karton a druhý jej obkreslí. Postavu pak vystříhnou a vybarví. Každý žák tak získá autoportrét v životní velikosti. Další část cvičení je, aby žáci napsali krátkou povídku, ve které se popíše a nazvou ji „To jsem já“. Povídky se pak připevní na portréty, které se mohou ve třídě (na chodbě) vystavit. Jiná varianta by mohla být, že by žáci vytvořili koláž z obrázků z různých časopisů, které by si vystříhali tak, aby je obrázky charakterizovaly. Je dobré portréty představit ostatním.

### Mycí linka

Cvičení spočívá v tzv. mytí auta. Třída se postaví do dvou paralelních řad dost blízko sebe. Jeden žák je pak vyslán, aby prošel linkou (mezi řadami). Každý se jej přitom dotkne a řekne mu něco, co ho pochválí, povzbudí, potěší. Výsledkem poplácání po zádech, potřesení rukou a slovní podpory je jiskřivé, zářivé čisté, „šťastné auto“ na konci mycí linky. Toto cvičení je vhodné použít jako závěrečnou část hodiny.

### 3. NABÍDKA PRACOVNÍCH LISTŮ

Pracovní list č. 24 – „ŽEBŘÍČEK HODNOT“: Žáci mají za úkol vybrat deset pro ně nejdůležitějších životních hodnot a ty zapsat do tabulky. Poté by měla následovat krátká diskuse s otázkami:

- Které hodnoty se vám zdají nejdůležitější a proč?
- Jakých hodnot bylo nejjednodušší se vzdát?
- Bylo obtížné vybírat hodnoty?

Pracovní list č. 25 – „OSA ŽIVOTA“: Žáci mají za úkol zmapovat dosavadní život a zachytit klíčové momenty, které způsobily nějakou změnu (kladnou či negativní)

Pracovní list č. 26 – „KDO JSEM“: Žáci mají za úkol vymyslet a napsat do volného prostoru to, co je nejlépe vystihuje.

Pracovní list č. 27 (DŮ) – „CO CHCI ZAŽÍT“: Žáci mají za úkol ve vybraných oblastech napsat, co by si přáli v budoucnu zažít.

Pracovní list č. 28 – „DEŠTNÍK“: Žáci mají za úkol zamyslet se nad svými silnými stránkami. Do tabulky zapisují svoje vlastnosti, dovednosti či schopnosti, ve kterých jsou dobří a vynikají v nich. Poté se učitel může zeptat:

- Jakými způsoby můžete uvedené vlastnosti dále rozvíjet?
- Kterými dalšími vlastnostmi nebo dovednostmi byste deštník rádi rozšířili?

Pracovní list č. 29 – „KDYBYCH MOHL BÝT ...“: Žáci mají za úkol si ujasnit, kdo jsou, čím chtějí být a co chtějí dělat. Po vypracování utvoří skupinky po třech a povídají o svých volbách.

#### **Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Naše sebeúcta roste tehdy, když jsme si vědomi svých předností a když podle toho jednáme!*“

# STRES, DUŠEVNÍ A TĚLESNÁ HYGIENA

## Cíl:

- formovat pozitivní postoje ke zdravému způsobu života
- získat poznatky o tom, co je to stres, duševní hygiena a tělesná hygiena, relaxace
- osvojovat si osobnostní dovednosti – psychohygiena (předcházení a zvládnání stresu prostřednictvím her a činností, relaxačních cvičení)

## Obsah:

Ovlivňování postojů a chování dětí, nacvičování osobnostních dovedností – překonávání stresu.

**Cílová skupina:** 8. ročník

**Metody:** využití aktivních metod – hraní rolí, her, tvořivé činnosti- výtvarné

**Účinnost:** bude měřena písemným dotazníkem po ukončení 8. r.

## Obecné informace:

### • Základní informace

**Psychika** – duševno, souhrn duševních vlastností, procesů a stavů, je to vnitřní svět člověka

**Zátěžová situace** – méně či více náročná životní situace, která ovlivňuje náš psychický stav

**Stres** – reakce celého organismu na obtížnou situaci či krizi, kterou člověk sám nemůže vyřešit. Je to stav, kdy se člověk dostane do napětí, cítí se unavený, je přetížený prací či nestačí plnit úkoly v určeném čase, ...

- eustres (stres spojený s příjemným prožíváním – př. výhra ve sportce)
- distres (stres spojený se záporným prožíváním)

*Reakce na stres:*

- psychické (úzkost, deprese, vztek, ...)
- fyzické (zrychlený pulz, dech, vysychání slin, stažení svalstva, pocení, zrychlený metabolismus, ...)

Dlouhodobý stres může způsobit mnohé zdravotní potíže - vysoký krevní tlak, cukrovku, žaludeční vředy, kardiovaskulární onemocnění, poškodit imunitní systém, ...

Signály stresového stavu dítěte – bolesti hlavy, břicha, nevolnost, průjem, nechutenství, kousání nehtů, skřípání zubů, poruchy spánku, lži, krádeže, zadržávání, ... Nejdůležitější je vytvořit dítěti klidné klima, kdy může o svých starostech volně hovořit. Pak se hledá způsob, jak problém řešit.

**Stresor** – je faktor, který vede ke stresu, jsou to např. tyto závažné životní situace: úmrtí v rodině, změna zaměstnání, rozvod, vážná nemoc, stěhování, svatba, ale i každodenní nepříjemnosti – dopravní zácpa, konflikty s druhými lidmi, ztráta peněženky, ...

*Zvládnání stresových situací:*

- vyhýbat se situacím, které stres vyvolávají
- zapojení do pohybové aktivity (pravidelně)
- dostatečný spánek
- zdravá výživa
- seberealizace v interpersonálních vztazích
- uspokojení tvůrčí pracovní činností
- osvojení si některé relaxační metody, která mne zbaví napětí
- dostatek smíchu!
- ...

**Duševní hygiena** – způsoby, jak se chránit před duševními závadami a duševními poruchami, jak upevňovat duševní zdraví a rozvíjet adekvátní a optimální fungování duševní činnosti, psychohygiena a mentální hygiena.

K udržení duševního zdraví pomáhají různé relaxační techniky.

*Příklady udržování duševní kondice:*

- zájem, záliba, koníček – hudba, kniha, pletení, výstava, šití, sběratelství, ...
- meditace, jóga, ..., sauna, koupel
- svěření se, psychologická či psychiatrická konzultace
- „udělání si radosti“, setkání s přáteli
- ...

**Tělesná hygiena** – způsoby, jak se chránit před tělesnými závadami, jak si upevňovat tělesné zdraví,

...

Tělesná cvičení a relaxace snižují úzkosti a deprese, překonávají stres, jsou člověku příjemná.

*Příklady udržování tělesné kondice:*

- procházka, plavání, turistika, jiný rekreační sport, ...
- hlídání si tělesné váhy, spolupráce s lékařem – preventivní prohlídky, ...
- relaxační cvičení, jóga, sauna, masáž
- práce na zahrádce či jiná činnost na čerstvém vzduchu
- dostatek spánku
- ...

**Relaxace** – je hluboké uvolnění, kterým se odstraňuje svalové i nervové napětí. Pomáhá zdokonalit paměť, soustředěnost, zvyšuje sebedůvěru, pomáhá zvládat náročné životní situace. Relaxaci by měla předcházet pohybová aktivita, relaxuje se s prázdným žaludkem, při dostatku času, ve vhodném oblečení, vhodné místnosti, na čistém vzduchu, ...

- **Řešení**

Mít naučenou alespoň jednu či dvě metody, které mi pomohou se zklidnit, zbavit napětí.

- **Odborná pomoc**

pedagogicko-psychologická poradna, psychologická ambulance, psychiatrická ambulance

**Další zdroje informací a materiálů:**

Portmannová R., Schneiderová E. – „Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění“

Hermochová S. – „Hry pro život 2“ – sociálně psychologické hry pro děti a mládež

Nešpor K. – „Uvolněte se s přehledem: meditace a relaxace moderního člověka“

**Návaznost a využití v jiných předmětech:**

Čj – slohová výchova – písemná práce (Jak jsem řešil obtížnou situaci, ...)

Vv – Hra s barvou – Jakou barvou vyjádřím smutek, stres, ...

Tv- Pohybové hry, relaxační cvičení pro uvolnění, ...

**Východiska a výstupy ŠVP:**

*Občanská výchova 8. r.*

Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj – **psychohygiena**

(vlastní výstup: Žák se seznamuje s různými technikami pro posilování duševní pohody, učí se překonávat a zvládat stres.)

## Metodika pro 8. r. Ov

**Téma:** STRES, DUŠEVNÍ A TĚLESNÁ HYGIENA

**Postup:** motivace (5 min.), diskuse, sdělení (10 min.), úkoly pro žáky (25 min.), závěr (5 min.)

**Pomůcky:** lístečky pro anketu dle počtu žáků, pracovní listy podle počtu žáků, dle výběru úkolu uvedené pomůcky

**Realizace:** 1 vyučovací hodina Občanské výchovy

**Motivace:**

1. Anketa – „Co si myslíte, že je stres?“
2. Po přečtení anket všech žáků by měl učitel napsat na tabuli toto přísloví:

„Sdělená radost, dvojnásobná radost,  
Sdělená bolest, poloviční bolest.“

Následně necháme žáky reagovat na toto přísloví.

### **Diskuse:**

Po chvíli přemýšlení zavedeme aktivní diskusi na téma stres a psychohygienu:

- Kdy jste se naposledy hodně smáli? Při jaké příležitosti?
- Kdo z vás byl někdy ve stresu? Proč?
- Co je to stres?
- Jaké situace nás v životě stresují?
- Jak lidské tělo reaguje na stres?
- Myslíte si, že má stres vliv na naše zdraví? Může způsobit nějaké zdravotní problémy? Jaké?
- Co vám pomáhá proti stresu?
- Co je to relaxace?
- Znáte nějaká doporučení, jak se uvolnit?
- Kdo většinou prožívá stres? Dospělí či děti? Proč?
- Co bys udělal/a ty sám/a, kdybys byl/a ve stresu?
- Co bys poradil/a kamarádovi, který je už delší čas ve stresu?

Sdělení:

- Pokud jsem ve stresu či nějakém napětí, je dobré využít nějakou relaxační techniku, která mne zklidní. Každý by měl vědět, co jej uklidňuje.
- Pokud by byl problém vážnější, je dobré se obrátit na dospělého a s ním navštívit lékaře.
- Účinná je prevence: hodně smíchu, dostatek spánku, mít dobré a slušné kamarády, jíst zdravě, hodně se pohybovat na čerstvém vzduchu a mít nějaký pěkný koníček.

### **Úkoly pro žáky:**

#### ***1. NABÍDKA KRÁTKÝCH ÚKOLŮ/HER NA ZAČÁTEK HODINY***

##### Dechové cvičení brániční

V klidné a vyvětrané místnosti si žáci lehnou na záda. Nohy pokrčí, jednu nebo obě ruce položí na břicho. Plně se soustředí na dýchání, pomalu a zhluboka se nadechnou nosem, nádech směřuje do břicha, pak klidně nosen vydechnou. Cvičení se provádí až 10x, 3 - 5 minut.

##### Dechové cvičení v sedu

V klidné a vyvětrané místnosti se žáci posadí, neopírají se o opěradlo, páteř je rovná, ruce jsou volně složeny do klína, zavrou oči. Soustředí se jen na dýchání nosem s lehce otevřenými ústy. Při nádechu nezvedat ramena, nadechnout se na šest dob. Takto dýchat 2 - 3 minuty.

##### Jóga – tygří protažení

Výchozí poloha – klek. Nepokrčené ruce opřít o zem, stehna a ruce kolmo k podložce, trup s podložkou rovnoběžně. S výdechem přitahovat zvolna pravou nohu k trupu, koleno se přibližuje k bradě. Chodidlo se podložky nedotýká. Krátká, asi vteřinová výdrž v této poloze. Pak s nádechem vést pravou nohu, aniž byste se dotkli podložky, kyvadlovým pohybem vzad, noha se nejdříve natahuje, pak ohýbá v koleni, takže špička směřuje k temeni hlavy. Hlavu současně zaklonit a trup prohnout vzad. Následuje výdrž v krajní poloze asi vteřinu. S dalším výdechem zanoženou nohu nejprve natahujeme v koleni, pak přiblížit stehno k trupu a koleno k bradě. Opakovat až 5x pravou nohou, stejný počet s levou nohou.

##### Jóga – základní relaxace

Cvičí se na tvrdší podložce, pološero, vyvětraná místnost. Výchozí poloha – položit se na záda, nohy mírně od sebe, ruce podle těla dlaněmi vzhůru. Vlastní cvičení – zůstat ležet nehybně, nejdříve si



uvědomit, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomit si všechna tato místa současně. Uvědomit si místa příjemné, tíže přicházející z různých částí těla... Tělo je příjemně těžké... Uvědomit si dotyk pravé nohy a podložky, dotýká se patou, lýtkem, ... Nechat se příjemně uvolnit. Uvědomit si dotyk pravé ruky a podložky, dotýká se ... Levé nohy ... Levé ruky ... Pravé lopatky... Levé lopatky... Oblast bederní ... Záda příjemně těžká, uvolnění. S nádechem nechat uvolnit břicho, s výdechem hrudník... Nechat uvolnit šíji, krk včetně hlasivek... Uvolnit čelist, svaly kolem úst, i kolem očí, čelo ... Uvědomit se celé tělo, nechat ho uvolnit. Příjemná tíže v celém těle. Přenést pozornost k dechu, uvědomit si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose, vnímat přirozený dech. Nechat ho spontánně plynout, pouze si uvědomit každý nádech a výdech.

Spojít s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, ...

Na závěr se zhluboka nadechnout, protáhnout se jako při probuzení, otevřít oči. Relaxace končí.

## **2. NABÍDKA HER/ÚKOLŮ**

### Muzikoterapie

Žáci se pohodlně posadí či lehnou, učitel jim pustí CD s relaxační hudbou podbarvenou mluveným slovem. Po relaxaci se provede rozbor – v čem byl poslech příjemný, co evokoval, může se i prožitek nakreslit.

### Pracující

Žáci sedí nebo stojí v kruhu, učitel jmenuje činnosti, které musí všichni pantomimicky napodobit. Učitel začíná hru např. pokynem „poskakovat“ a všichni začínají poskakovat. Je důležité začít hru činnostmi pohybově náročnými, které vyžadují souhru celého těla a končit klidnějšími činnostmi, takže v začátku by mohlo třeba být „štípání dříví, ...“ a ke konci „vyklepat ruce, nohy, zavřít oči, pravidelně dýchat, spát, ...“ Asi po minutě řekne učitel „vstávat“, „zůstat klidně sedět“ a všichni se vzbudí a sedí. Hra je u konce.

### Počasí

Celá třída si nejdříve domluví společné znaky určitého druhu počasí a jeho vyjádření. Je dobré to napsat na tabuli. Jednotlivé druhy počasí se rozdělí mezi spoluhráče. Jeden žák je jmenován vedoucím hry. Ten vyvolává dané počasí a určuje jeho průběh: Přichází z dálky, nabývá na síle a posléze se zklidňuje, až úplně zanikne v dálce.

### Hra na souseda

Všichni žáci (až na jednoho) sedí v kruhu. Pro zbylého žáka není volná židle, jde proto ke kterémukoliv spolužákovi v kruhu a klade mu otázku: „Koho bys chtěl mít za souseda?“ Tázaný žák vysloví jména dvou žáků, kteří si tak s jeho původními sousedy musí rychle vyměnit místa. Žák stojící v kruhu se přitom snaží posadit se na jednu z uvolněných židlí. Ve středu zůstává ten žák, na kterého nezbyla prázdná židle, a hra začíná znovu.

### Výměna čísel

Učitel si připraví kartičky s čísly podle počtu žáků. Všichni musí vědět, která čísla jsou ve hře. Karty se promíchají a každý si před začátkem hry vytáhne z krabice číslo určené jen pro něj. Pak si všichni žáci (až na jednoho) sednou do kruhu. Zbylý žák stojí ve středu kruhu a vyvolá dvě libovolná čísla. Žáci s těmito čísly si musí vyměnit svá místa a žák uprostřed kruhu se snaží získat místo jednoho z nich. Když se mu to podaří, zůstává uprostřed kruhu žák, na kterého nezbylo místo. Takto hra pokračuje dál.

### Klíčník

Žáci stojí nebo sedí v kruhu. Jeden žák chodí se svazkem klíčů v ruce uvnitř kruhu. Po chvíli podá jednomu spolužákovi ruku a chodí kruhem dva. Druhý žák po určité době chytne za ruku třetího žáka a takto se pokračuje, až vznikne delší had. První žák upustí nepozorovaně svazek klíčů a v tu chvíli se

všichni musí snažit nalézt místo v kruhu. Žák, který místo nenajde, nebo který se pohybuje jako poslední, dostává svazek klíčů a hra začíná znovu.

#### Začarovat

Všichni žáci sedí nebo leží se zavřenýma očima, učitel je kouzelník. Pohybuje se prostorem a klidným hlasem přitom říká. „Jsem kouzelník a všechny jsem vás začaroval. Spíte. Když ucítíte mou kouzelnickou hůlku, vstaňte a následujte mě. Přitom smíte otevřít oči.“ Hra končí, jsou-li všichni žáci zbaveni kouzla.

#### Rekreace

Všichni žáci se pohodlně posadí a zavrou oči. Dýchají zhluboka a klidně. Učitel začíná vyprávět: „Představte si, že jste se velmi namáhali a jste hodně vyčerpaní. Potřebujete nutně klid a odpočinek. V myšlenkách můžete jet na libovolné místo na světě, dokonce i na taková místa, která ve skutečnosti vůbec neexistují. Vysněte si svoje místo a buďte v něm spokojeni, uvolněte se, užívejte si klid, pokoj a bezpečí. Asi po 2 - 3 minutách vrátí učitel žáky z cesty zpět domů: „Uklidnili jste se a báječně jste si odpočinuli. Zase se těšíte domů, pomalu se vracíte zpět, otevíráte oči a jste zase zde ve třídě.“ Kdo má zájem, může ve skupině sdělit své zkušenosti z cesty.

#### Růst

Všichni žáci představují rostliny, které rostou ze semínka, rostou, zrají a uvadají. Na pokyn učitele se všichni stočí jakoby do semínka a potom začnou velmi pomalu růst. Jsou čím dál větší. Když rostliny vyrostou, obrací se k slunci, vytahují se a košatí, dosahují plné zralosti a pozvolna vadnou. Pomalu se znovu naklánějí k zemi. Může se napodobovat otevírání a zavírání květu, ...

#### Tiché narozeniny

Učitel vydá tento pokyn: „Pokuste se, prosím, vyjádřit den a měsíc vašich narozenin. Nesmíte přitom mluvit, ale můžete dávat znamení, jaká chcete, můžete třeba kývat hlavou, otáčet se, číslice ukazovat na prstech atd.“

#### Tichá pošta – pantomimicky

Žáci sedí v kruhu, mlčky se pomocí pantomimy předává „myšlený“ předmět (horký hrnec, tyč, kámen, mokrá houba, kornout zmrzliny, ...). Poslední hráč musí předmět nahlas pojmenovat. Uhodne-li, smí dále posílat další předmět. Uhodl-li špatně, volí nový předmět žák podle určeného pořadí před začátkem hry.

#### Telegraf

Žáci utvoří „telegrafické vedení“ tak, že si sednou nebo se postaví za sebe. Poslední žák, který se dívá na zátylek žáka před sebou, dostane od učitele za úkol „zatelegrafovat“ nějaké jednoduché slovo nebo obrázek. Nakreslí ho nebo napíše žákovi před sebou na záda. Při této hře není dovoleno mluvit. Když dojde telegram prvním žákovi v řadě, porovná se došlý obsah s původní zprávou.

### **3. NABÍDKA PRACOVNÍCH LISTŮ**

Pracovní list č. 30 – „ZÁTĚŽOVÉ SITUACE“: Žáci mají za úkol zamyslet se a napsat na levou část listu situace, které jsou pro něj zátěžové, a na pravou část listu napsat, jakým způsobem se odraňují.

#### **Závěr:**

Učitel ukončí hodinu slovy: „*Snažte se být co nejvíce veselí a aktivní!*“

## **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 2005
4. ŘÍČAN, P.: *Agresivita a šikana mezi dětmi*. Praha, Portál 1995
5. ŽLUNKOVÁ, J.: *Co do školy nepatří*. Olomouc, Univerzita Palackého 2010
6. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J.: *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha, Portál 2008
7. HŘIVNOVÁ, M. a kol.: *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci 2010
8. ELLIOTTOVÁ, M.: *Jak ochránit své dítě*. Praha, Portál 1995
9. PERNEROVÁ, R.: *Tabu v rodinné komunikaci*. Praha, Portál 2000
10. JOYEUX, H.: *City, sexualita, AIDS*. Praha, Portál 1994
11. ŠIŠKOVÁ, T.: *Výchova k toleranci a proti rasismu*. Praha, Portál 20087
12. MÁLKOVÁ, I., KRCH, F., D.: *SOS nadváha*. Praha, Portál 2001
13. KRCH, F., D.: *Mentální anorexie*. Praha, Portál 2010
14. HERMOCHOVÁ, S.: *Hry pro život 2 – sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha, Portál 1995
15. CANFIELD, J., WELLS, H. C.: *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků*. Praha, Portál 1995
16. PORTMANNOVÁ, R., SCHNEIDEROVÁ, E.: *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. Praha, Portál 1995

## 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 Děťství bez úrazů – *Prevence úrazů a rizikového chování*. Děťství bez úrazů, o.p.s., 1997
4. Projekt Děťství bez úrazů – *Rizikové chování dětí a mladistvých*. Děťství bez úrazů, o.p.s., 1997
5. *Výchovné foto-seriály pro děti a mládež – balíček 7*. Volání naděje, Ostrava, 2007
6. *Výchovné foto-seriály pro děti a mládež – balíček 4*. Volání naděje, Ostrava, 2007
7. *Výchovné foto-seriály pro děti a mládež – balíček 2*. Volání naděje, Ostrava, 2007
8. *Výchovné foto-seriály pro děti a mládež – balíček 5*. Volání naděje, Ostrava, 2007
9. Škodová, E. - *Školení pro učitele – Šikana*. Pardubice, 2007
10. Šimerová, B., Štumpfová M. – *Prevence obchodu se ženami*.
11. 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*, 5/2007, ročník 4, číslo 5: Jednotný postup při řešení záškoláctví

4. Časopis *Prevence* 3/2009, ročník 6, číslo 3: Komerční sexuální zneužívání dětí
5. Časopis *Prevence* 3/2009, ročník 6, číslo 3: Co je to, když se řekne pohlavní zneužívání
6. Časopis *Prevence* 9/2008, ročník 5, číslo 7: Jak rozpoznat sexuální agresivitu u mladistvých
7. Časopis *Závislosti a my*, 5/2002: Jak to vidím já – Záškoláctví
8. Časopis *Závislosti a my*, 9/2008: Domácí násilí
9. Časopis *Prevence*, 5/2006: Patří skutečně pohlavně přenosné choroby a STI do předminulého století?
10. Časopis *Prevence*, 6/2006: Patří skutečně pohlavně přenosné choroby a STI do předminulého století?
11. Časopis *Prevence*, 12/2007: Sekty a jejich působení dnes
12. Časopis *Prevence*, 1/2012: Nebezpečí virtuálních drog
13. Časopis *Prevence*, 2/2007: Anorexie a bulimie – poruchy příjmu potravy – problém, který můžeme pomoci řešit
14. Časopis *Prevence*, 9/2010: Jak ideál ženské krásy prezentovaný v médiích ovlivňuje sebepojetí jedince
15. Časopis *Závislosti a my*, 2/2008: Divácké násilí
16. Časopis *Závislosti a my*, 9/2002: Divácké násilí při sportovních utkáních, zvláště při fotbalových zápasech

#### INTERNETOVÉ ZDROJE:

<http://zakony-online.cz/> - Trestní zákon  
<http://zakony-online.cz/> - Zákon o rodině  
<http://www.odmaturuj.cz/pravo/kriminalita-mladeze/>  
[http://www.zachranny-kruh.cz/kriminalita\\_mladeze.html/](http://www.zachranny-kruh.cz/kriminalita_mladeze.html/)  
[http://zpravy.idnes.cz/divka-bojuje-o-zivot-mozek-ji-znicil-pervitin-foc-  
/krimi.aspx?c=A060520\\_152342\\_krimi\\_mr](http://zpravy.idnes.cz/divka-bojuje-o-zivot-mozek-ji-znicil-pervitin-foc-/krimi.aspx?c=A060520_152342_krimi_mr)  
<http://www.zspkraliky.cz/> - zájmové kroužky  
<http://www.gazskraliky.cz/> - zájmové kroužky  
<http://www.kraliky.eu/> - sporty ve městě  
<http://www.odmaturuj.cz/nabozenstvi/nabozenske-sekty/>  
<http://sekty-cz.webs.com/cojeseakta.html>  
<http://www.svetova-nabozenstvi.cz/>  
<http://www.sos-ub.cz/> - ohrožování mravní výchovy  
<http://www.mvcr.cz/clanek/kriminalita-146433.aspx?q=Y2hudW09NQ%3d%3d>  
<http://cs.wikipedia.org/wiki/sekta>  
<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>  
[www.mvcr.cz/clanek/kriminalita](http://www.mvcr.cz/clanek/kriminalita) - textový odkaz: Zpráva o situaci v oblasti diváckého násilí  
[http://is.muni.cz/th/74060/fsps\\_m/](http://is.muni.cz/th/74060/fsps_m/) Kročil, P. - Diplomová práce: *Fyzická příprava jednotlivce pro páchaní diváckého násilí*. Brno, 2011  
[http://fotbal.idnes.cz/besneni-a-strach-na-slavii-protest-fandu-se-zvrhl-a-zapas-se-nedohral-1gl-fot\\_dsouteze.aspx?c=A110505\\_193455\\_fotbal\\_pes](http://fotbal.idnes.cz/besneni-a-strach-na-slavii-protest-fandu-se-zvrhl-a-zapas-se-nedohral-1gl-fot_dsouteze.aspx?c=A110505_193455_fotbal_pes)

## **ZDROJE OBRÁZKŮ:**

[http://images.google.com/search?tbm=isch&hl=cs&source=hp&biw=1252&bih=602&q=poruchy+p%C5%99%C3%ADjmu+potravy&gbv=2&oq=poruchy&aq=0&aqi=g8g-S2&aql=&gs\\_sm=1&gs\\_upl=4943170241018943171710111101171171912.41610](http://images.google.com/search?tbm=isch&hl=cs&source=hp&biw=1252&bih=602&q=poruchy+p%C5%99%C3%ADjmu+potravy&gbv=2&oq=poruchy&aq=0&aqi=g8g-S2&aql=&gs_sm=1&gs_upl=4943170241018943171710111101171171912.41610) - Zdravá výživa, mentální anorexie, mentální bulimie

[http://fotbal.idnes.cz/besneni-a-strach-na-slavii-protest-fandu-se-zvrhl-a-zapas-se-nedohral-1gl-fot\\_dsouteze.aspx?c=A110505\\_193455\\_fotbal\\_pes](http://fotbal.idnes.cz/besneni-a-strach-na-slavii-protest-fandu-se-zvrhl-a-zapas-se-nedohral-1gl-fot_dsouteze.aspx?c=A110505_193455_fotbal_pes) – divácké násilí

[http://images.google.com/search?tbm=isch&hl=cs&source=hp&biw=1252&bih=573&q=de%C5%A1tn%C3%ADk&gbv=2&oq=de%C5%A1tn%C3%ADk&aq=f&aqi=g5g-S5&aql=&gs\\_sm=3&gs\\_upl=3974163621018682171710111101153179610.61610](http://images.google.com/search?tbm=isch&hl=cs&source=hp&biw=1252&bih=573&q=de%C5%A1tn%C3%ADk&gbv=2&oq=de%C5%A1tn%C3%ADk&aq=f&aqi=g5g-S5&aql=&gs_sm=3&gs_upl=3974163621018682171710111101153179610.61610) - Deštník