

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č.: 14

Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Příprava a ověření výukových materiálů pro ZŠ – rizikové jevy

**Tereza Minaříková
Středočeský kraj**

**Neveklov
21. března 2018**

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č.: 14

Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Příprava a ověření výukových materiálů pro ZŠ – rizikové jevy

**Preparation and verification of educational
materials for primary schools – possible risks**

Autorka: Tereza Minaříková

Škola: Obchodní akademie Neveklov, Školní 303, 257 56 Neveklov

Kraj: Středočeský kraj

Konzultant: Mgr. Miroslava Hulanová

Neveklov, 21. 3. 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracoval/a samostatně a použil/a jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

V Neveklově dne 21. března 2018

Tereza Minaříková

Poděkování:

Děkuji Mgr. Miroslavě Hulanové za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vytváření práce.

Mé poděkování patří též ředitelce Mgr. Ludmile Vodehnalové za možnost zrealizovat preventivní programy na Základní škole v Netvořicích.

Anotace

Název: Příprava a ověření výukových materiálů pro ZŠ – rizikové jevy

Práci vypracovala studentka 4. ročníku Obchodní akademie Neveklov, obor – ekonomické lyceum.

Hlavním cílem práce je připravit a ověřit výukové materiály pro základní školy zaměřené na rizikové jevy. Práce poskytuje základní informace o rizikových jevech, o didaktice a prevenci. Dále je uveden postup vytváření výukových materiálů a je popsáno jejich ověřování na Základní škole v Netvořicích.

Klíčová slova: didaktika, prevence, rizikové jevy

Annotation

Topic: Preparation and verification of educational materials for primary schools – possible risks

The project is written by a student of 4 year of Business Academy Neveklov, branch – Economic Lycée.

The main aim of the work is to prepare and verify educational materials for primary schools focused on possible risks. The work provides basic information about the possible risks, didactics and prevention. Subsequently, there is a procedure of creating educational materials and their verification is described at Základní škola Netvořice.

Keywords: didactics, prevention, possible risks

Obsah

Úvod	9
1 Prevence rizikových jevů – primární prevence	11
1.1 Specifická prevence	11
1.2 Nеспецифická prevence	12
1.3 Prostředky a metody	12
1.4 Efektivní prevence	13
1.5 Znaký programu	13
1.5.1 Zásada přiměřenosti.....	13
1.5.2 Interaktivnost	14
1.5.3 Účinnost.....	14
1.5.4 Relevance.....	14
1.5.5 Konkrétnost	14
1.5.6 Pozitivnost	15
1.5.7 Obsah programu	15
1.5.8 Snižování dostupnosti návykových rizik.....	16
1.5.9 Soustavnost a dlouhodobost	16
1.5.10 Kvalifikovaná prezentace	17
1.5.11 Komplexnost.....	17
1.5.12 Variabilnost	17
1.6 Cíle prevence podle věku	18
1.6.1 Předškolní věk (3–6 let).....	18
1.6.2 Mladší školní věk (6-12 let)	18
1.6.3 Starší školní věk (12-15 let)	18
1.6.4 Mládež (15-18 let)	19

1.6.5 Dospělá populace.....	19
2 Rizikové jevy.....	20
2.1 Návykové látky.....	20
2.1.1 Alkohol.....	21
2.1.2 Tabák.....	21
2.1.3 Marihuana.....	21
2.1.4 Těkavé látky – ředidla, lepidla, plynné látky.....	22
2.1.5 Metamfetamin (Pervitin).....	22
2.1.6 Heroin.....	22
2.1.7 Syntetické drogy.....	23
2.2 Poruchy příjmu potravy.....	23
2.2.1 Mentální anorexie.....	24
2.2.2 Mentální bulimie.....	24
2.3 Hazardní hraní, netolismus.....	25
2.4 Školní šikanování, kyberšikana.....	27
3 Obecná didaktika.....	29
3.1 Cíl.....	30
3.2 Učitel a žák.....	31
3.3 Proces výuky.....	31
3.4 Metody výuky.....	32
3.5 Hodnocení žáků.....	33
3.6 Formy výuky.....	34
3.6.1 Frontální.....	34
3.6.2 Skupinové a kooperativní.....	34
3.6.3 Individualizované a diferenciované.....	35
3.6.4 Systém různých organizačních forem.....	35

3.6.5 Domácí učební práce žáků.....	35
3.7 Didaktické prostředky.....	36
3.8 Prostředí.....	36
3.9 Učivo	37
3.10 Příprava učitele	37
4 Tvorba výukových materiálů.....	39
4.1 Program „Návykové látky – tabák“	39
4.1.1 Plán programu	39
4.1.2 Příprava programu	39
4.1.3 Realizace programu	40
4.2 Program „Návykové látky – alkohol“	41
4.2.1 Plán programu	41
4.2.2 Příprava programu	41
4.2.3 Realizace programu	42
Závěr.....	43
Seznam použitých pramenů.....	46
Seznam příloh.....	47
Přílohy	48

Úvod

Tato práce je zaměřena na téma Příprava a ověření výukových materiálů pro ZŠ – rizikové jevy.

Hlavním cílem práce je tedy vytvořit výukové programy pro primární prevenci na 1. stupni základní školy a následně je ověřit. Témata materiálů a jejich počet budou zpřesněny po konzultaci s metodikem prevence rizikových jevů a ředitelkou základní školy.

Ačkoli je prevence rizikových jevů v současné době společensky velice sledovaná, domluvit spolupráci se základní školou není snadné. Školy si většinou své programy zajišťují samy v rámci výuky, kde je prevence vložena jako průřezové téma, nebo pozvou do školy organizaci, které předvede certifikovaný program. Pro účely práce byly osloveny tři základní školy – Základní škola Jana Kubelíka v Neveklově, Základní a mateřská škola Křečovice a základní škola Netvořice. Pouze ředitelství z poslední zmiňované školy zareagovalo na nabídku, byla zahájena jednání a následně byla domluvena témata společně s věkovou kategorií, tedy žáky 4. ročníku.

Práce je zaměřena na prevenci rizikových jevů na 1. stupni základní školy. Připravené programy budou tedy ověřovány ve 4. ročníku Základní školy v Netvořicích. Dá se předpokládat, že v dnešní době jsou děti velmi informované a myslí si, že se z velké části nedozví v programech nic nového.

Téma rizikových jevů je velice obsáhlé, proto budou výukové programy zaměřeny pouze na některá z nich, a to témata, která byla doporučena samotnou základní školou. První výukový materiál bude vytvořen na téma Návykové látky – tabák. Druhý výukový materiál bude vytvořen na téma Návykové látky – alkohol.

K přípravě výukových materiálů budou využity knižní a internetové zdroje. Bude vytvořen plán výuky, který bude následně ověřován.

Další z cílů práce je rozšířit povědomí žákům základní školy o vybraných rizikových jevech, i když je možno předpokládat, že někteří žáci budou mít s tabákem i alkoholem již vlastní zkušenosti, že je již někdy „ochutnali“. Bohužel dnešní doba je k oběma těmto látkám velice tolerantní. Mnozí rodiče nevidí nic špatného na tom, že nabídnou svému dítěti pivo či víno.

Téměř žádná rodinná oslava nebo akce se neobejde bez alkoholu a děti tak mohou nabývat dojmu, že jeho užívání je vlastně normální, mohou zapomínat na to, že existují rizika spojená s užíváním těchto látek, a opomíjet i skutečnost, že existují pravidla daná zákonem.

Mladší školní věk je proto pro programy se zaměřením na tabák a alkohol velice vhodný. Dokonce je možno předpokládat, že ve vyšším věku by takový program již nepřinesl žádné výsledky. Děti mladšího školního věku jsou velice vnímavé, zvědavé, ale i bezprostřední a práce s nimi otvírá před pedagogem velké možnosti.

1 Prevence rizikových jevů – primární prevence

„Primární prevenci“ lze vysvětlit jako veškeré konkrétní aktivity realizované s cílem předejít problémům a následkům spojenými s rizikovými projevy chování, případně minimalizovat jejich dopad a zamezit jejich rozšíření.

Prevenci lze rozdělit podle fáze rizikového jevu na:

1. Primární
Zabývá se předcházení rizikovým jevům.
2. Sekundární
Je zaměřena na situace, kdy se rizikové jevy již objevily – a snaží se zamezit jejich pokračování a šíření.
3. Terciární
Věnuje se zmírňování rizik vzniklých a působících rizikových jevy.

Preventivní aktivity jsou rozdělené na specifické prevence a nespecifické prevence. Definovány jsou podle toho, kdy, na koho a jak jsou zaměřené.

1.1 Specifická prevence

Specifické primárně-preventivní programy jsou programy, které se explicitně zaměřují na určité cílové skupiny a snaží se hledat způsoby, jak předcházet vzniku a rozvoji rizikových projevů chování.

- a) Všeobecná
Je zaměřena na cílovou skupinu např. třídu, u které není zatím rizikové chování specifikováno, nebo nejeví jeho známky.
- b) Selektivní
Je zaměřena na primární cílovou skupinu – ta část populace, u které chceme zamezit vzniku rizikového chování.
- c) Indikovaná
Nazývána také „včasná intervence“, reaguje na konkrétní rizikový jev, který se již objevil.

Právě jasná profilace těchto programů (snaha působit selektivně, specificky) na určitou formu rizikového chování odlišuje tyto programy od programů nespecifických. Specifičnost

programů je dále dána nutností zaměřit se na určitou cílovou skupinu, jevící se jako ohroženější či rizikovější než skupiny jiné.

1.2 Nеспециfická prevence

Nеспециfickou primární prevencí lze rozumět aktivity, které tvoří nedílnou součást primární prevence a jejichž obsahem jsou všechny metody a přístupy umožňující rozvoj harmonické osobnosti, včetně možnosti rozvíjení nadání, zájmů a pohybových a sportovních aktivit.

1.3 Prostředky a metody

Mají-li informace něco změnit, mají-li se stát vzdělávacím či „výchovným hybatelem“, nemohou zůstat „pouze sděleny“. Varovné poselství drog nemůže být nikdy opominuto, samo o sobě je ale neúčinné a může být i kontraproduktivní (lidé drogy užívají, protože skutečně něco přináší – něco, co může být žádáno, oceňováno apod. navíc zdravotní rizika se nejen nemusí projevit hned, ale budou i s ohledem na jiný vztah mladých lidí ke zdraví vždy podceňována).¹

Při vytváření programu je nezbytné:

- a) Působit systematicky a dlouhodobě – to znamená začít včas, nespoléhat na jednorázové akce a kampaně, dbát na vhodnost a přiměřenost informací pro jednotlivé věkové kategorie dětí.
- b) Spojovat kontext chování vůči legálním a nelegálním drogám – užívání těchto látek (alkohol, tabák) s užíváním nelegálních drog úzce souvisí a pro děti tak ztrácí drogy nádech výjimečnosti a exotiky.
- c) Orientovat své působení na pozitivní alternativy – na řešení, která jsou pro děti a mládež přijatelná a nejsou jen „zbožným přáním dospělých“, zde zejména je možné úspěšně využít působení vrstevníků.
- d) Používat moderní výukové metody, které jsou postaveny sociálním učením – na vytváření sociálních dovedností, skupinovém řešení úkolů, zvládnutí problémových situací, hraní rolí aj. tvůrčí postupy, zapojující rozumové i emoční aspekty, tento

¹ http://www.odrogach.cz/skola/zaklady-prevence/typy-prevence.html?section_id=17 [19. 12. 2017]

aktivní přístup ve výuce výrazně zvyšuje šanci na ovlivnění postojů a mj. i vytváří lepší a důvěrnější vztahy ve třídě.

1.4 Efektivní prevence

Kritéria efektivního programu všeobecné prevence ve školách:

- 1) Odpovídá věku.
- 2) Je malý a interaktivní.
- 3) Zahrnuje podstatnou část žáků.
- 4) Zahrnuje získání relevantních sociálních dovedností a dovedností potřebných pro život.
- 5) Bere v úvahu místní specifika.
- 6) Využívá pozitivní modely.
- 7) Zahrnuje legální i ilegální návykové látky.
- 8) Zahrnuje i snižování dostupnosti návykových rizik.
- 9) Je soustavný a dlouhodobý.
- 10) Je prezentován kvalifikovaně a důvěryhodně.
- 11) Je komplexní a využívá více strategií.
- 12) Počítá s komplikacemi a nabízí možnosti, jak je zvládat.²

1.5 Znaky programu

1.5.1 Zásada přiměřenosti

Čím nižší je věk žáka, tím má být prevence méně specifická a více orientovaná na obecnou ochranu zdraví. Naopak, čím je žák starší, tím by prevence měla být více zaměřena na jednotlivé návykové látky a žáci by měli být do preventivního programu aktivně zapojeni, protože v tomto věku získává na významu racionální argumentace a možnost o problémech diskutovat. Program účinný u žáků nižších ročníků (do 11–12 let) může mít právě opačný efekt než u starších žáků.

² http://www.odrogach.cz/skola/zaklady-prevence/co-je-efektivni-prevence.html?section_id=17 [19. 12. 2017]

1.5.2 Interaktivnost

Nejúčinnější při všeobecné prevenci jsou tzv. peer programy.

V jiných studiích se zjistilo, že:

- Interaktivní programy jsou účinnější než programy pouze vzdělávací.
- Programy pro menší počet žáků jsou účinnější než programy pro velký počet.
- Peer programy (programy realizované připravenými vrstevníky) jsou účinnější než programy, které realizují pouze učitelé – programy realizované jen učiteli vedou někde dokonce k tomu, že výsledky jsou horší než v kontrolní skupině bez jakéhokoliv programu.³

1.5.3 Účinnost

To, aby všeobecná prevence byla poskytnuta podstatné části žáků v dané třídě nebo škole, vychází z definice všeobecné prevence. Častá chyba, s níž se v praxi setkáváme, je, že se některý program soustředí pouze na přípravu peer aktivistů a menší, nebo žádnou pozornost věnuje realizaci programu za pomoci peer aktivistů v celých třídách.

1.5.4 Relevance

Nácvik relevantních dovedností je prokazatelně účinnou metodou. Ve všeobecné prevenci se nejčastěji uplatňují dovednosti jako odmítání návykových látek a schopnost čelit tlaku ze strany okolí, komunikační dovednosti, schopnost vytvářet přátelské vztahy, asertivní dovednosti a zvyšování zdravého sebevědomí, zvyšování schopnosti sebeuvědomování, zlepšování sebeovládání, dovednosti rozhodování, lepší vnímání následků určitého jednání, nenásilné zvládání konfliktů, konzumentské dovednosti, studijní dovednosti, zvládání úzkosti a stresu.

1.5.5 Konkrétnost

Zásadu, že ignorovat místní specifika se nevyplácí, ilustrují autoři na příkladu Nového Zélandu. Dle údajů WHO se na Nový Zéland dostaly informace o problémech s čicháním organických rozpouštědel u dětí ve Velké Británii. Na školách na Novém Zélandu začali proto

³ http://www.odrogach.cz/skola/zaklady-prevence/co-je-efektivni-prevence.html?section_id=17 [19. 12. 2017]

pořádat přednášky o těkavých látkách. Tento problém však byl v této zemi předtím takřka neznámý. Nechtěným výsledkem takové „prevence“ bylo vzbuzení zájmu o těkavé látky – informace získané v preventivních programech napomohly jejich rozšíření a tamní školáci je začali také zneužívat.⁴

Odhlédneme-li od neúčinné preventivní strategie, která se v tomto případě použila (forma přednášek) byla největší chyba právě v tom, že odborníci před zahájením programu dobře nezmapovali místní situaci a nezabývali se reálnými a aktuálními návykovými riziky, jimž byla místní školní populace opravdu vystavena.

1.5.6 Pozitivnost

Napodobování je osvědčený postup používaný jak v psychoterapii, tak v pedagogice. Proto mají v prevenci význam pozitivní modely, zejména takové, s nimiž se může cílová populace ztotožnit a jejichž způsoby reagování může uplatnit v situacích svého každodenního života. Jako pozitivní modely ve všeobecné prevenci jsou vhodní vrstevníci, kteří žijí zdravě. Nevhodní jsou pacienti léčení pro závislost a vysloveně nevhodní závislí na drogách, kteří o léčbu nemají zájem a kteří pokračují v braní drog.⁵

Využívání pozitivních modelů ale neznamená postavit program na hvězdách školního kolektivu nebo dokonce na idolech ze světa populární hudby nebo sportu. Trpké zahraniční zkušenosti ukazují, že preventivní programy postavené na vynikajících jednotlivcích mohou končit debaklem v situaci, kdy jejich protagonista z nějakého důvodu selže, nebo když není k dispozici. Navíc se může běžný žák jen obtížně ztotožňovat s vynikající osobností, což oslabuje dispozici dostatek kvalitních, i když nikoliv nutně mimořádných spolupracovníků.

1.5.7 Obsah programu

Naprostá většina dobrých zahraničních programů všeobecné prevence určené dětem a dospívajícím zahrnují legální i ilegální návykové látky. Důvody jsou následující:

- Legální drogy (u nás nejčastěji tabák a alkohol) zvyšují míru rizikových faktorů, a tedy i možnost přechodu k ilegálním drogám.

⁴ http://www.odrogach.cz/skola/zaklady-prevence/co-je-efektivni-prevence.html?section_id=17 [19. 12. 2017]

⁵ http://www.odrogach.cz/skola/zaklady-prevence/co-je-efektivni-prevence.html?section_id=17 [19. 12. 2017]

- Legální drogy představují u dospívajících závažný problém samy o sobě. Závislost na nich vzniká rychleji než v pozdějších letech a zejména alkohol je pro děti a dospívající mimořádně nebezpečný i u těch, kdo na něm ještě závislí nejsou. Jedná se např. o úrazy, otravy, dopravní nehody nebo trestnou činnost pod vlivem alkoholu.
- Zejména dospívající mají tendenci vnímat prevenci zaměřenou úzce na ilegální návykové látky a ignorující alkohol a tabák jako jednostrannou a nevyváženou.
- Často se kombinuje alkohol a jiné návykové látky během jednoho sezení.
- Prevence škodlivého užívání legálních návykových látek může být užitečná při prevenci ilegálních látek, naopak to však patrně neplatí.
- Mechanismy, které se uplatňují při vzniku závislosti na alkoholu nebo na drogách (i při vzniku patologického hráčství) jsou stejné nebo podobné – podobné nebo identické jsou i preventivní strategie všeobecné prevence.
- Děti z rodin, kde se vyskytuje závislost na alkoholu, jsou více ohroženy závislostí na návykových látkách v porovnání na alkoholu, jsou více ohroženy závislostí na návykových látkách v porovnání s dětmi, kde se tento problém v rodině nevyskytuje.

1.5.8 Snižování dostupnosti návykových rizik

Do této kategorie patří např. zákaz prodeje alkoholických nápojů osobám mladších 18 let, zákaz prodeje tabákových výrobků osobám mladším 16 let a zákaz prodeje ilegálních drog. Snižování dostupnosti může také znamenat vyhýbat se rizikovým prostředím, tedy to, aby rodiče doma neměli pro dítě dostupné léky a alkohol atd.

Je zřejmé, že škola může snižování dostupnosti ovlivnit pouze částečně a že by v této oblasti měla spolupracovat s rodinou. Součástí systematického preventivního programu ve školním prostředí by měl být i prosazovaný zákaz alkoholu a jiných návykových látek ve škole a na akcích, které škola pořádá. Efektivita postihu za porušení zákazu bezdrogového školního prostředí souvisí více s důsledností, s jakou se prosazuje než s tvrdostí postihu.

1.5.9 Soustavnost a dlouhodobost

Efektivita programu vzrůstá, jestliže je soustavný a dlouhodobý. Naopak lze sotva předpokládat pozitivní efekt nahodilých a jednorázových akcí, byť jsou třeba i dobře míněny.

Podle zahraničních pramenů je účinnost prevence nejvyšší, jestliže začne dva až tři roky prvním kontaktem s návykovou látkou a jestliže pokračuje průběžně mnoho let. I poměrně kvalitní program zahrnující 8 sezení v 7. ročníku a 3 sezení v 8. ročníku nedokázal ovlivnit užívání návykových látek v 9. ročníku. Autoři proto považují pro efektivitu programu nutně průběžné působení a posilování účinků i v dalších ročnících.

1.5.10 Kvalifikovaná prezentace

Způsob, jakým je program prezentován, a lidé, kteří program vedou, mohou podstatně ovlivnit jeho efektivitu. „Lidský faktor“ může poněkud komplikovat porovnávání efektivity různých programů. Je to ovšem pádný důvod k tomu, aby se přípravě pedagogů a dalších pracovníků, kteří se na realizaci programu podílejí, věnovala potřebná pozornost.

1.5.11 Komplexnost

Užitečnost uvedeného principu ilustrují Nešpor a Csémy na norské studii, jejíž autoři zkoumali efektivitu různých typů školních programů zaměřených proti kouření. Žáci z 99 škol byli rozdělení do následujících čtyř skupin:

- Skupina A – kontrolní, žádný program
- Skupina B – program zahrnoval práci ve třídě, spolupráci s rodiči a výcvik učitelů
- Skupina C – program zahrnoval práci ve třídě a spolupráci s rodiči, ne však výcvik učitelů
- Skupina D – program zahrnoval práci ve třídě a výcvik učitelů, ne však spolupráci s rodiči

S asi půlročním odstupem došlo k vzestupu kuřáků v kontrolní skupině A o 8,3 % zatímco ve skupině B (nejkomplexnější program) pouze o 1,9 %. Ve skupině C a D byly výsledky lepší než u kontrolní skupiny, ale horší než u skupiny B.⁶

1.5.12 Variabilnost

Míra rizikových faktorů se u určitého žáka může v krátké době pronikavě zvýšit (např. v období rozvodu rodičů či v důsledku rizikové starší společnosti, do níž se dostal). Navíc je prokázáno, že zdrojem informací o tom, kde hledat pomoc pro problémy s návykovými

⁶ http://www.odrogach.cz/skola/zaklady-prevence/co-je-efektivni-prevence.html?section_id=17 [19. 12. 2017]

látkami i pro jiné problémy, bývají často vrstevníci. Program by proto měl obsahovat takové prvky, které by usnadňovaly řešení komplikací a krizí, např. kde hledat pomoc pro různé problémy včetně problémů s návykovými látkami, jak zvládat nepříjemné duševní stavy atd.⁷

1.6 Cíle prevence podle věku

1.6.1 Předškolní věk (3–6 let)

Cílem primární prevence v předškolním věku je zakotvit zdraví jako důležitou životní hodnotu, kterou je třeba chránit. Uvědomovat si možná nebezpečí a možnosti, jak se těmto nebezpečím vyhýbat. Součástí primární prevence v tomto věku je podpora vytváření zdravých sociálních vztahů mimo rodinu. Z tohoto důvodu programy pro děti předškolního věku spadají především do oblasti nespecifické primární prevence.

1.6.2 Mladší školní věk (6-12 let)

Cílem primární prevence v tomto věku je prohlubovat dovednosti, jak chránit své zdraví a rozvíjet sociální dovednosti. Zároveň předat jednoznačné informace o škodlivosti alkoholu a tabáku včetně vymezení základních pravidel týkajících se užívání těchto látek.

1.6.3 Starší školní věk (12-15 let)

Cílem primární prevence ve starším školním věku je rozvoj sociálních dovedností především v navazování zdravých vztahů mimo rodinu, ve schopnosti čelit sociálnímu tlaku, dovednosti rozhodovat se, efektivně řešit konflikty apod. Zásadní místo zde mají specifické programy primární prevence zaměřené na problematiku návykových látek, jejich účinky a rizika, tj. vytvořit povědomí o drogách – o nepříznivých zdravotních a sociálních důsledcích spojených s užíváním drog.⁸

⁷ http://www.odrogach.cz/skola/zaklady-prevence/co-je-efektivni-prevence.html?section_id=17 [19. 12. 2017]

⁸ http://www.odrogach.cz/skola/zakladni-informace/cile-prevence-podle-veku.html?section_id=17 [19.12.2017]

1.6.4 Mládež (15-18 let)

Cílem primární prevence v tomto věku je podpořit protidrogové postoje a normy, nabízet pozitivní alternativy trávení volného času, seznámit s možnostmi řešení obtížných situací včetně možností, kam se obrátit v případě problému spojených a užíváním návykových látek.

1.6.5 Dospělá populace

Cílem primární prevence u dospělé populace je podávání objektivních informací z oblasti drogové problematiky a odbourávání mýtů spojených s užíváním návykových látek.

2 Rizikové jevy

Rizikové chování, nebo také rizikové jevy, jsou v současné době rozděleny do těchto skupin:

- Návykové látky
- Rizikové chování v dopravě
- Poruchy příjmu potravy
- Syndrom CAN
- Školní šikanování
- Kyberšikana
- Homofobie
- Extremismus, rasismus, xenofobie, antisemitismus
- Vandalismus
- Záškoláctví
- Krádeže
- Krizové situace spojené s násilím
- Netolismus
- Sebepoškozování
- Nová náboženská hnutí
- Rizikové sexuální chování
- Příslušnost k subkulturám
- Domácí násilí
- Hazardní hraní

2.1 Návykové látky

Návyková látka je chemická látka, jejíž požití mění stav vědomí a může vyvolat závislost přes návyk až po závislost, kdy je droga zneužívána a stává určující složkou života postiženého. Návykové látky jsou rozdělovány na omamné, jimž se primárně rozumí deriváty opia a konopí, a psychotropní.⁹

⁹ https://iuridictum.pecina.cz/w/N%C3%A1vykov%C3%A1_l%C3%A1tka [12. 11. 2017]

Patří sem:

- Alkohol
- Tabák
- Marihuana
- Těkavé látky
- Metamfetamin
- Heroin
- Syntetické drogy

2.1.1 Alkohol

Droga, s kterou se dítě setká nejdříve – nejčastěji v rodině nebo u vrstevníků. Je to společensky vysoce tolerovaná droga, jejíž užívání může vést k jinému rizikovému chování. Alkohol je snadno dostupný. České děti začínají s konzumací alkoholu nejdříve z EU (cca v 11 letech). Česko patří mezi státy s největší spotřebou alkoholu na světě, především piva.

2.1.2 Tabák

Tabák bývá první drogou, se kterou se děti setkají podobně jako s alkoholem. Alarmující je, že v Česku kouří 40–50 % dětí mezi 15. a 18. rokem, čímž zaujímáme negativní přední místo v Evropě. K prvnímu setkání s cigaretami dochází zpravidla v rodině od starších sourozenců nebo kamarádů.

2.1.3 Marihuana

Rostlina, která roste prakticky po celém světě. Účinné látky se nazývají cannabinoidy. Mají psychotropní efekt a další využitelné vlastnosti, např. při léčbě bolesti a při různých chorobách. Sušené listy, květy (tzv. palice) marihuany mají výrazné aroma. V současné době se v Česku vyskytují dvě dosti odlišné formy marihuany. První, pěstovaná podomácku v květináčích za oknem, či na malých poličkách obsahuje zpravidla 3–5 % THC. Druhou, mnohem rizikovější formou je marihuana pěstovaná tzv. hydroponiím způsobem ve velkých halách, v dnešní době zejména vietnamskou komunitou. Obsahuje zpravidla 10–30 % THC a její rizika jsou mnohonásobně větší. Další, v Česku nepříliš častá forma drogy, je hašiš, což je konopná pryskyřice, která má barvu tmavě zelenou až hnědou. Psychická závislost se

objevuje u dlouhodobých uživatelů, nebývá zvýšená tolerance na drogu ani výrazné odvykací příznaky. U určitých osob může dojít k rozvinutí psychických problémů – deprese, úzkosti, paniky vedoucí k sebepoškozování, může dojít k poruchám myšlení a krátkodobé paměti, rozvoji paranoidního stavu. Většina těchto stavů po odeznění intoxikace ustupuje. Marihuana bývá u mladých lidí nejčastěji zneužívanou nelegální drogou.¹⁰

2.1.4 Těkavé látky – ředidla, lepidla, plynné látky

Jedná se o vysoce nebezpečné chemikálie. Tyto látky ovlivňují mozek – centrální mozkovou soustavu. Toluén je nejčastěji užíván už malými dětmi, neboť je snadno dostupný a levný, občas ho kupuje i někdo starší. Rodiči bývají rizika s experimentováním podceňováni. Účinek je krátkodobý a brzy odezní. Dostavuje se euforie, poruchy vnímání, halucinace, poruchy vědomí a spánku, agrese. Toluén vyvolává psychickou závislost. Nebezpečnost této látky spočívá v neodhadnutí dávky. Může dojít k bezvědomí až kómatu, k srdeční zástavě, zástavě dechu nebo udušení zvracením. Trvale poškozuje mozek – je to rozpouštědlo, které ovlivňuje rozumové schopnosti, způsobuje agresivní chování.

2.1.5 Metamfetamin (Pervitin)

Jedná se o stimulační drogu – má budivý efekt, ovlivňuje centrální mozkovou soustavu. U nás je nejčastěji znám pod názvem pervitin, je vyráběn tzv. „českou cestou“. Je dostupná prakticky všude na území České republiky. Pervitin zrychluje myšlení, zvyšuje motorické tempo, vytváří třes, zahání únavu, vyvolává euforii a příjemné pocity tělesné i duševní, snižuje chuť k jídlu. Po užití pervitinu má jedinec rozšířené zornice očí, zvýšený tep a krevní tlak, zvýšenou celkovou aktivitu organismu, intoxikovaný je hovorný, neklidný, v dobré náladě, ztrácí zábrany, zvyšuje se jeho sexuální pud. Osoba intoxikovaná pervitinem může mít sklony k agresivnímu chování.

2.1.6 Heroin

Řadí se mezi opioidy, které se používají jako léky proti bolesti (analgetika), léky proti kašli (antitusika). Na černém trhu se neseťkáváme s jeho čistou podobou, což zvyšuje jeho rizikovost. Injekční aplikace drogy je vysoce riziková. Má rychlý vliv na centrální nervový systém, potlačuje bolest, působí euforii, má tlumivé a zklidňující účinky. Často se apatie

¹⁰ <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny> [12.11. 2017]

střídá s nespavostí, únavou a podrážděností. Na jeho pravidelném užívání vzniká i fyzická závislost, takže syndrom odnětí látky (abstinenční příznaky) je provázen velkými bolestmi a dalšími závažnými somatickými problémy.

2.1.7 Syntetické drogy

Nejznámější syntetickou drogou je „extáze“. Pod pojem „extáze“ řadíme celou řadu synteticky vytvořených stimulačních látek s halucinogenním potenciálem. Dnes se v tabletách, které jsou označovány jako extáze, objevuje celá řada látek. U mladých lidí patří mezi velmi rozšířenou drogu. V některých sociálních subkulturách dokonce k určitému životnímu stylu. Drogu užívají mladí lidé na tanečních akcích, v klubech a na masových tanečních festivalech. Uživatelé drogu považují za bezpečnou a příjemnou. Uživatel extáze hodně tančí a nepociťuje vyčerpání, to může být nebezpečné a může dojít k dehydrataci. Objevují se však další tzv. nové syntetické drogy, které obsahují MDMA. Zde výrobci reagují na poptávku trhu i skutečnost, že se látka objeví mezi zakázanými a vyrobí se látka jiná podobná, která na seznamu není.

2.2 Poruchy příjmu potravy

Mentální anorexie a bulimie představují ve svých projevech mezní polohy jídelního chování od život ohrožujícího omezování příjmu potravy až po přejídání spojené se zvracením nebo jinou nevhodnou kompenzací energetického příjmu. Pro obě poruchy je příznačný nadměrný strach z tloušťky, nespokojenost s tělem a nadměrná snaha o dosažení štíhlosti a její udržení. Další psychické a zdravotní problémy většinou souvisí s mírou podvýživy a s intenzitou užívaných „metod“ na zhubnutí.

Poruchy příjmu potravy /PPP/ se často rozvíjejí pomalu a nenápadně, ztracené v nevhodných jídelních návycích vrstevníků a rodiny. Mentální anorexie začíná nejčastěji ve věku třinácti až osmnácti let, mentální bulimie obvykle mezi patnáctým až pětadvacátým rokem věku. PPP patří mezi nejčastější problémy dospívajících dívek a mladých žen. Kolem 6 % děvčat vykazuje koncem puberty některé anorektické příznaky. Výskyt anorexie je uváděn 0,3–0,8 % rizikové populace, výskyt bulimie 1,5–4,5 % rizikové populace. I když úspěšnost léčby poruch příjmu potravy je relativně vysoká, mohou mít tyto poruchy velmi závažné důsledky pro život nemocného. Mentální anorexie patří mezi nejletálnější duševní poruchy. Poruchy příjmu potravy mohou způsobovat řadu zdravotních komplikací, které souvisí především s váhovým úbytkem a nedostatečnou výživou nebo jsou důsledky zvracení, nadužívání projímadel nebo diuretik. K rozvoji mentální anorexie nebo bulimie dochází v případě, že více či méně disponovaný jedinec je vystaven vlivu faktorů, které mohou vést k držení diet a současně některým dalším vlivům, které jsou nebezpečné z hlediska rozvoje jiných duševních poruch.¹¹

2.2.1 Mentální anorexie

Mentální anorexie je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Základním kritériem anorexie je nízká tělesná hmotnost a aktivní snaha hubnou nebo nepřibrat (nemocní někdy popírají snahu hubnout, ale mluví o zdravé výživě a životnímu stylu). Postupně si zvykají na snížený příjem energie, nadměrnou sebekontrolu v jídle a často i na zvýšený energetický výdej, snadno se cítí přejedeni. Bývá rozlišován nebulimický (restriktivní) a bulimický (purgativní) typ mentální anorexie, kdy v jejím průběhu dochází k opakovaným epizodám přejídání nebo zvracení, užívání laxativ nebo diuretik.

2.2.2 Mentální bulimie

Mentální bulimie je porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Rozhodujícím kritériem přejídání je subjektivní pocit ztráty kontroly nad jídlem. Někdy je rozlišován purgativní (vyskytuje se

¹¹ <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny> [12.11. 2017]

zvracení, laxativa nebo diuretika) a nepurgativní (ke kontrole hmotnosti jsou využívány přísné diety, hladovky nebo intenzivní cvičení) typ bulimie.

2.3 Hazardní hraní, netolismus

Jako hazardní hraní či hráčství lze označit jakékoliv jednání, které vyžaduje nevratné investice (peníze nebo jinou hodnotu) s vidinou zisku založeného na náhodě nebo nejistém výsledku. Součástí tohoto chování je představa rychlého získání peněz nebo jiných hmotných výher a nastavení pravidel hazardních her tak, že jsou z dlouhodobého hlediska nevýhodné pro sázející a vytvářejí bludný kruh. Ti, kteří hrají, získávají patologickou závislost na hře. S tím přichází a rostou finanční problémy, které se hráči snaží vyřešit další účastí na hře. To s sebou přináší širokou škálu dalších rizik. Patří sem: peněžité nebo věcné loterie (losy), tomboly, číselné loterie a okamžité loterie, bingo, kurzové, dostihové a jiné sportovní sázky, sázkové hry v kasinu (ruleta, blackjack apod.), výherní hrací přístroje, sázkové hry provozované prostřednictvím centrálního a lokálního loterijního systému, karetní hry a sázkové hry na internetu. Poměrně novým a častým jevem u mladých lidí je on-line hazardní hra. Jedná se o službu spojenou s peněžitým vkladem do hazardní hry, loterie nebo sázky, která je poskytována na dálku, elektronickou cestou a na individuální žádost příjemce služeb (Evropská komise, 2011). Jde tedy o hraní prostřednictvím internetu pomocí počítače, tabletu, mobilního telefonu či digitální televize. On-line hraní je nebezpečné zejména proto, že může být provozováno dlouhou dobu velmi skrytě, je takřka všude dostupné, manipuluje se pouze s virtuálními penězi. Dalším rizikem je pouze formální kontrola minimálního věku 18 let (například kliknutí na prohlášení typu: „Ano, je mi více než 18 let“).

Termínem netolismus označujeme závislost (závislostní chování či závislost na procesu) na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména:

- počítačové hry,
- sociální sítě,
- internetové služby (různé formy chatu),
- virální videa,
- mobilní telefony,
- televize aj.

Tělesná rizika spojená s užíváním počítače se projevují především v oblasti pohybového aparátu a vizuálního systému. V oblasti pohybového aparátu se projevují bolesti šíje, ramen, bederní páteře, drobných kloubů, zápěstí atd.

Dalším charakteristickým jevem pro netolismus je problematika RSI (Repetition Strain Injury), což je skupina postižení, kterou vyvolávají drobné opakované pohyby při práci s počítačem. Společným znakem pro všechny druhy postižení je značná bolestivost. Řadí se sem zánět obalů šlach, zánět vlastní šlachy, zánět nekloubního výčnělku.

Se sedavým způsobem života mohou být spojeny další problémy, např. obezita, cukrovka a srdeční onemocnění. Popisovány jsou také případy epilepsie, větší tendence riskovat, která zvyšuje riziko úrazů. V oblasti vizuálního systému jsou typické bolesti očí, dále pak pálení, slzení očí, výskyt tiků, skvrny před očima, zarudlost očních víček a potíže při zaostřování při přenášení pohledu z blízkého na vzdálený cíl či naopak. U dětí byly v souvislosti s nadužíváním počítače popsány případy astigmatismu. Na všechny problémy spojené s očima často navazují bolesti hlavy.

V oblasti psychologických a sociálních rizik zasahuje nadužívání počítače významně do organizace času a projevuje se například nepravidelností v jídle nebo nedostatkem spánku. Zhoršují se mezilidské vztahy v rodině, partnerských vztazích, ve škole, popřípadě v zaměstnání. Dochází ke zhoršování školního prospěchu, případně pracovních výsledků. Zvyšuje se riziko závislostního chování, a to nejen ve vztahu k počítačům, ale také k alkoholu a ostatním drogám. Zatěžování nervového systému vede k poruchám paměti a komunikačních schopností. Předpokládá se také větší sklon k agresivitě, rvačkám, šikanování, nepřátelskému nebo podezřivému ladění. Tato souvislost je však podle některých autorů sporná.¹²

Problematickým se také může stát odtržení od reality (např. postupné odpoutání od reálných vztahů až jejich ztráta, narušené vnímání reálných následků vlastního chování). Obecně se dá říci, že rizika spojená s netolismem rostou zejména u těch, kteří již mají problémy v reálném světě a ty kompenzují ve světě virtuálním. Zde pak hledají útočiště a svůj neúspěch v realitě nahrazují v kyberprostoru. Hra se samozřejmě může stát rovněž akcelerátorem neúspěchu v reálném světě.

¹² <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny> [12.11. 2017]

Mechanismus vzniku závislostí na procesech je v řadě aspektů podobný jako u látkových závislostí, i když zpravidla přímo (primárně) nepoškozují tělo člověka, jak se děje v důsledku intoxikace. Závislosti, nelátková závislost a drogová závislost, mají společné charakteristiky, zejména pozvolný, plíživý a neuvědomělý vznik, neostrou hranici mezi využíváním, používáním, problémovým užíváním a závislostí. Dalším společným znakem závislostí na procesech a látkových závislostech je růst jednoho programu (způsobu chování), v tomto případě závislosti, na úkor druhých do té míry, že člověk schopen vyřadit životně důležité programy, a tak nakonec zničit celý organismus včetně sebe samého.

2.4 Školní šikanování, kyberšikana

Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrožit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a opakované užití fyzických a psychických útoků 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, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Nově se může realizovat i prostřednictvím moderních komunikačních prostředků, především prostřednictvím internetu a mobilu. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako demonstrativní přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků (zde je potřeba citlivě zvážit, zda se jedná o šikanu, či jde o projev nedostatečně rozvinutého sociálního citění žáků). Nebezpečnost působení šikany spočívá zvláště v závažnosti, dlouhodobosti a nezřídka v celoživotních následcích na duševní a tělesné zdraví oběti.¹³

Kyberšikanu definujeme jako zneužití ICT (informačních komunikačních technologií), zejména pak mobilních telefonů a internetu, k takovým činnostem, které mají někoho záměrně ohrožit, ublížit mu. Podobně jako u šikany tváří v tvář se jedná o úmyslné chování, kdy je oběť napadána útočníkem nebo útočnický. Povaha a provedení útoků pak určuje její závažnost. Oproti šikaně tváří v tvář má kyberšikana ze své podstaty mnohem větší dosah, čímž ještě více zhoršuje prožívání oběti. Pokud je oběť šikanována ve třídě, svědky pomluv, nadávek, posmívání a ztrapňování je max. několik desítek lidí. V prostředí internetu je

¹³ <https://sikana.webnode.cz/o-sikane/definice-sikany/> [12.11. 2017]

svědkem (ale i útočníkem) stejného chování klidně i několik desítek tisíc lidí. Často se obětí kyberšikany stávají děti, které jsou na internetu nebo mobilním telefonu závislé. Sociální kontakty navazují především ve virtuálním světě, ve skutečném světě nemají příliš kamarádů. Čím více jsou ICT technologie využívány a jejich potřeba se stává nedílnou součástí běžného života, tím se zároveň zvyšuje riziko napadení. Pro školní prostředí to znamená – v případě využívání ICT technologie (intranet, www, profil, ...), nutnost vyššího zabezpečení.¹⁴

¹⁴ www.msmt.cz/uploads/Priloha_7_Kybersikana.doc [12.11. 2017]

3 Obecná didaktika

Didaktika nebo také obecná didaktika je důležitou součástí učitelského umění na všech stupních i druzích škol, ale také všude, kde je možné vzdělávat a vychovávat. Nejčastěji jsou však učebnice didaktiky zaměřeny na učitele v oblasti povinné školní docházky a předcházejících či navazujících stupňů, neboť těmito projde nejvíce žáků a studentů a jsou tedy nejlépe odpozorovány a zdokumentovány.¹⁵

Význam didaktiky si uvědomoval už Komenský, který vycházel z méně známých předchůdců, nicméně ve svém díle *Velká didaktika* právě on jako první zformuloval vhodné postupy a přístupy k učení. Zaměřil se jak na osobnost učitele a žáka, tak na prostředí, ve kterém výuka probíhá, a na učivo samotné; formuloval základní poznatky, které dnes již považujeme za samozřejmé. V jeho podání je ještě didaktika chápána jako synonymum ke slovu pedagogika – nevěnuje se tedy pouze vymezení didaktických zásad výuky, ale celé oblasti spojené s učitelem, žákem a výukou.

Po revoluci v roce 1989 se celá vzdělávací soustava v ČR začala proměňovat – kromě poznatků z protežovaného sovětského bloku se začaly objevovat i nové myšlenky a cesty, které se od poválečných let formovaly ve světě a které se do Československa dostávaly spíše okrajově. Proměny české pedagogické scény v porevolučním období shrnul Průcha v přelomovém díle nazvaném *Moderní pedagogika*, myšlenky a principy moderní didaktiky pak do systému vystavěla Skalková v *Obecné didaktice*.

Příprava a výběr učiva závisí nejen na zájmu a výkonech žáka či momentální připravenosti učitele, ale je určována kurikulárními dokumenty schválenými a uzákoněnými Vládou České republiky. V ČR je základním dokumentem v oblasti vzdělávání Bílá kniha neboli Národní program rozvoje vzdělávání, který formuje vládní strategii v oblasti vzdělávání a odráží tak celospolečenské zájmy a přináší konkrétní podněty k práci škol. Dalším krokem je Rámcový vzdělávací program, který si každá škola zpracuje do svého konkrétního školního vzdělávacího programu.

¹⁵ <http://www.nidv.cz/cs/download/pzus/materialy/Obecna-didaktika.pdf> [29. 1. 2018]

Základem výchovně-vzdělávacího procesu je tzv. didaktický trojúhelník, na jehož vrcholech stojí učitel jako ten, který poskytuje něco nového, žák, který toto nové přijímá a přetváří, a učivo jako obsah toho, co je sdělováno a přijímáno. Jeho důležitou součástí je nastavení cíle, ke kterému výchovně vzdělávací proces směřuje, dále veškeré pomůcky, které jsou využity ke snadnějšímu pochopení problematiky a k využití možnosti multisenzoriálního přístupu, a obousměrná komunikace, která probíhá mezi učitelem a žákem. Skalková je v celistvém procesu vyučování vyjmenovává takto:

- cíle procesu vyučování
- obsah (učivo)
- součinnost učitele a žáka
- metody, organizační formy a didaktické prostředky, jichž se používá
- podmínky, za nich proces vyučování probíhá

Vyučování tedy podle ní představuje „specifický druh lidské činnosti ... (kdy) působení vzájemných vztahů mezi těmito komponentami se projevuje v dynamice vyučovacího procesu“. Žáci si pak pomocí souboru procesů „osvojují specifické získané dispozice jako předpoklady pro lidské činnosti (zejména vědomosti, dovednosti, návyky a postoje), rozvíjejí své psychické procesy, stavy a vlastnosti (zejména schopnosti a rysy charakteru).

3.1 Cíl

Nejdůležitější částí, kterou je nutné si vytyčit a která směřuje celý proces vyučování, je cíl – nejprve se jedná o obecné cíle, ale postupně směřující ke specifickým, konkrétním. Nevytyčili si učitel cíl, kterého chce v hodině dosáhnout, neví nejen on, ale především žák, kam vyučování směřuje, ztrácejí oba motivaci, protože není jasně dáno, čeho se má dosáhnout. Těžko se pak vybírají metody, formy a prostředky, kterými učitel učivo zprostředkovává, na konci hodiny či bloku nelze hodnotit, zda byl proces výuky úspěšný či ne, co bylo zvládnuto, co je třeba zopakovat, kde jsou slabá místa.

3.2 Učitel a žák

Průcha problematiku vztahu učitel-žák pojímá z moderního hlediska, kdy nastavuje nový pojem edukace, ve kterém slučuje jak pojem vzdělávání, tak výchovy, protože tyto dvě složky vždy probíhají zároveň. Rovněž učitel, edukátor, už není pouze ten, kdo aktivně předává znalosti (Objekt), a žák, edukant, není jenom tím, kdo nové vědomosti pasivně přijímá (Subjekt). V určitých fázích procesu edukace se i žák může stát učitelem vlastního vyučování – žák učí sám sebe, příp. učitele. Vždy však mezi nimi probíhá vzájemné komunikace – učitel přináší novou vědomost, žák ji nějakým způsobem uchopí, porovná s tím, co již zná, zařadí do rámce, reaguje zpět na učitele, který z reakce poznává, jak žák novou vědomost uchopil a koriguje tuto cestu tak, aby žák dospěl ke správnému poznání.¹⁶

Veškerá komunikace, která probíhá mezi učitelem a žákem během vyučování, se nazývá pedagogická komunikace. Jedná se jak o slovní výměnu informací, tak o veškerý nonverbální projev. Průcha upozorňuje, že původně projektovanou podobu obsahu vzdělání učitel žákům prezentuje jistým způsobem, žáci ji zvnitřňují a svébytně používají. Obsah pedagogické komunikace závisí na tom, kterou pedagogickou funkci právě plní. Může např. organizačně zajišťovat průběh společné činnosti, může zprostředkovávat mezilidské vztahy, postoje, emocionální stavy. Typy pedagogické interakce jsou např. diktování, písemné zkoušení, propůjčování role, soutěžení, kooperace, dílna či divadlo.

3.3 Proces výuky

Proces výuky neboli edukační proces jsou všechny činnosti lidí, při nichž dochází ať už záměrně či nezáměrně k přijímání určitých informací poskytnutých jednomu subjektu jiným subjektem přímo nebo zprostředkovaně (textem, technickým zařízením aj.). Takový proces u jedince probíhá od prenatálního vývoje po celý život až do smrti. Člověk se buď učí sám, nebo jiným učením zprostředkovává.¹⁷

¹⁶ <http://www.nidv.cz/cs/download/pzus/materialy/Obecna-didaktika.pdf> [29. 1. 2018]

¹⁷ www.nidv.cz/cs/download/pzus/materialy/Obecna-didaktika.pdf [29. 1. 2018]

3.4 Metody výuky

Skalková vyučovací metodu pojímá jako způsoby záměrného uspořádání činností učitele a žáků, které směřují ke stanoveným cílům. Výukové metody představují dynamický faktor, který propojuje a ovlivňuje všechny ostatní prvky systému. V průběhu dějin se tyto metody stále zdokonalovaly a jejich počet se rozšiřoval, tudíž dnes má učitel možnost vybírat z rozsáhlého množství metod a jeho povinností je zvolit metodu pro žáka nejvhodnější. Vyučovací metody se však vždy prolínají a vzájemně doplňují, neuplatňují se jednotlivě nezávisle jedna na druhé.

Nejdůležitějšími metodami z hlediska didaktického jsou tyto:

- metody slovní, založené na vnímání a chápání řeči posluchači
 - monologické – vysvětlování, výklad, přednáška, vyprávění
 - dialogické – rozhovor, dialog, diskuse, panelová diskuse, brainstorming, brainwriting
 - metody písemných prací – písemná cvičení, kompozice
 - metody práce s učebnicí, knihou, textovým materiálem (zde učitel vede především ke stále větší samostatnosti)
- metody názorně demonstrační, které uvádějí žáky do přímého styku s poznávanou skutečností, obohacují jejich představy, konkretizují abstraktní systém pojmů, podporují spojování poznávané skutečnosti s reálnou životní praxí
 - pozorování předmětu a jevů
 - předvádění – předmětů, činností, pokusů, modelů
 - demonstrace statických obrazů
 - projekce statická a dynamická
- metody praktické, kde základem poznání je přímá činnost žáků, přímý styk se skutečnými předměty a možnost manipulace s nimi
 - nácvik pohybových a pracovních dovedností
 - laboratorní činnosti žáků
 - pracovní činnosti – v dílnách, na pozemku
 - grafické a výtvarné činnosti

3.5 Hodnocení žáků

Hodnocení jako zvážení výkonu vzdělávajícího se žáka je nedílnou součástí vyučovacího procesu, velmi výrazně ovlivňuje proces učení zaujímáním a vyjadřováním kladného či záporného stanoviska k různým činnostem a výkonům žáků ve vyučování. Učitel jim získává informaci o účinnosti zvolených metod výuky. Rodiče tak získávají přehled, zda žák dosahuje nastavených standardů. Žák pro sebe získává informaci, do jaké míry zvládá nastavené požadavky, ukazuje žákovi, jak si stojí v porovnání s ostatními spolužáky, motivuje žáka k další činnosti, ukazuje mu, v čem se má zlepšit či změnit své chování.

- **Metody diagnostické**

- Systematické pozorování
- Ústní a písemné zkoušení
- Hodnocení složitých výkonů – slohové práce, referáty, projekty, výtvarné práce, tělovýchovné výkony – většinou se jedná o dlouhodobě osvojované dovednosti
- Didaktické testy

- **Metody klasifikační**

- Symbolické vyjádření známkou – nejčastěji používaný, avšak nejvíce zneužitelný způsob hodnocení, neboť stejný výkon může být různými učiteli hodnocen různě, rodičům však poskytuje určitý žebříček, na kterém vidí, jak se jejich děti stojí
- Slovní hodnocení – je považované za výstižnější hodnocení než známka, pozitivně motivuje žáka k dalším výkonům, poukazuje na kooperaci, tedy ale neumožňuje jednoduché srovnání jednotlivých žáků, pro rodiče je tak matoucí, může sklouznout k šablonovitosti, kdy učitel používá ustálené fráze

Stanovení standardů jako vyjádření normy, která charakterizuje úroveň kvality práce:

- **Cílové standardy** – určují, v jaké úrovni a věku mají žáci dosahovat nastavených cílů
- **Evaluační standardy** – zjišťují pomocí měření testy, nakolik je stanovených cílových standardů dosaženo

3.6 Formy výuky

3.6.1 Frontální

Forma vhodná pro běžnou školní třídu, kdy učitel pracuje s vymezenou skupinou žáků plánovitě, soustavně a v určeném čase. Učitel přímo působí na žáky, při dodržení stanoveného počtu může k žákům přistupovat individuálně, poznávat jejich specifika a úroveň vývoje. Je vhodné dodržovat jednotlivé fáze výuky:

- **Motivace** – učitel pozitivně podněcuje a stimuluje žáky, aby zvýšili svou efektivitu v učební činnosti, budí zájem žáků o předmět a jeho obsah
- **Expozice** – dochází ke zprostředkování nových poznatků nejlépe prostřednictvím aktivního přístupu ke vzdělávání, tj. samostatné práce žáků, experimentování, objevování („aha-efekt“), a vytváření základů o východisek dovedností a návyků
- **Fixace** – pomocí opakování se upevňují vědomosti a dovednosti započaté v předchozí fázi, ale i vznikají další v procesu řešení úloh zobecnování, procvičování apod.
- **Diagnóza** – jedná se využití diagnostických a klasifikačních metod pro průběžné zajišťování zpětné vazby o žakově práci
- **Aplikace** – je vyvrcholením celé výuky, neboť zde dochází k použití získaných vědomostí a dovedností v praktické činnosti, tedy k návaznosti výuky na reálný život, prověřuje žakovu schopnost analýzy a syntézy, generalizace, abstrakce a konkretizace, nutí žáka propojovat teoretické poznatky s praktickou aplikací¹⁸

3.6.2 Skupinové a kooperativní

Při skupinovém vyučování žáci tvoří 3–5členné skupiny, ve kterých jednak žáci uvnitř skupiny, poté i celé skupiny spolupracují na řešení zadaného problému. Prohlubuje se zde ochota ke spolupráci, odpovědnost, kritičnost, ale i tolerance k mínění druhých, snadněji se zapojí pasivnější či nesmělí žáci.

Kooperativní vyučování může být realizováno formou skupin, ale nejedná se o soutěžení mezi skupinami či členy skupiny, ale o maximalizaci zisku pro všechny, tedy propojení znalostí a dovedností všech takových způsobem, aby výsledek sloužil všem, nevznikají zde vítězové a

¹⁸ <http://www.nidv.cz/cs/download/pzus/materialy/Obecna-didaktika.pdf> [29. 1. 2018]

poražení, naopak žáci učí vzájemné pomoci, toleranci, přesnému formulování vlastních myšlenek a chápání myšlenek druhých, reagování na názory a požadavky skupiny, hodnocení sebe i druhých jako důležitým sociálním dovednostem.

3.6.3 Individualizované a diferenciované

Princip individualizace spočívá v tom, že práce je přizpůsobena každému jednotlivému žákovi s ohledem na jeho možnosti. Jde o vytváření takových situací, kdy má každý žák možnost nalézt optimální způsob pro vlastní učení a vzdělávání (např. daltonský plán a winnetská soustava, projektová výuka).

Diferenciace pak umožňuje rozdělení velké nesourodé skupiny žáků tak, aby nastavení a práce pomohly všem žákům a nevedly k diskriminaci žádného z nich. Běžně se diferenciací míní takový přístup učitele, kdy vychází vstříc všem žákům, tedy neabsolutizuje správnost jediné metody či prostředku výuky, ale střídá je dle potřeby, dává šanci všem žákům pochopit a zapojit se.

3.6.4 Systém různých organizačních forem

Jedná se například o výuku v dílnách, na školních pozemcích, v muzeu či exkurze, které jsou realizovány v mimoškolním prostředí a podporují názornost vyučování, prohlubují praktický význam osvojovaných poznatků, posilují motivaci žáků a připravují je v jejich předprofesní orientaci.

Projektové vyučování vychází z předpokladu, že od sebe nelze oddělovat poznání a činnost, tedy práci hlavy a práci rukou. Projektové vyučování se snaží podpořit u žáka získávání vlastních zkušeností, jejich promýšlení, zpracování a hodnocení, dále samostatnost a umění prezentace výsledku před ostatními.

Integrace učiva pak přináší propojování různých vzdělávacích oblastí a průřezových témat tak, jako na sebe navazují v reálném životě. Tento způsob výuky se využívá především ve waldorfských školách.

3.6.5 Domácí učební práce žáků

Žák na základě učitelova promyšleného zadání samostatně vypracovává zadaný úkol ve svém volném čase.

3.7 Didaktické prostředky

Jedná se především o různé učební pomůcky, multimediální systémy a moderní techniku využívanou ve vyučování. Učební pomůcky jsou členěny na:

- **Skutečné předměty** – přírodniny, preparáty, výrobky
- **Modely** – statické a dynamické
- **Zobrazení** – obrazy a symbolická zobrazení; statické projekce, tj. diapozitivy, zpětný projektor; dynamická projekce neboli film, televize, video
- **Zvukové pomůcky** – hudební nástroje, hudební nahrávky
- **Dotykové pomůcky** – reliéfové obrazy, slepecké písmo
- **Literární pomůcky** – učebnice příručky, atlasy, texty
- **Programy pro vyučování automaty a počítače**

Všechny tyto pomůcky a přístroje podporují názornost ve výuce a zároveň kladou na nároky při jejich vhodném výběru a zařazení do výuky.

3.8 Prostředí

Prostředí, ve kterém výuka a výchova probíhá, významně ovlivňuje tento průběh. Ve druhé polovině 20. století vznikla definice, která říká, že prostředí je vytvářeno všemi fyzikálně-senzorickými elementy, které charakterizují místo, v němž se má žák učit. Na tomto základě moderní pedagogika definuje prostředí jako ergonomické, tedy přizpůsobitelné žákovi (pomocí velikostně nastavitelných lavic atd.).

Zároveň se také prosazuje myšlenka, že na prostředí ve škole a třídě působí psychosociální vlivy a vztahy, tedy jaké je ve třídě dlouhodobé klima a momentální atmosféra, jak je prožívají sami účastníci vyučovacího procesu. Dlouhodobý výzkum na toto téma uskutečnila Pražská skupina školní etnografie, která po několik let vysílala vždy jednoho až dva výzkumníky do jedné třídy určité základní školy a tito sledovali během let vývoj jedné konkrétní vyučovací třídy např. od 1. do 8. ročníku.

3.9 Učivo

Učivo pro jednotlivé předměty a hodiny výuky je úzce navázáno na kurikulární dokumenty, do nichž se zpracovávají obsahy představující různé oblasti kultury (vědy a techniky, umění, činností a hodnost) do školního vzdělávání. Tato činnost se nazývá didaktickou transformací, tedy tyto obsahy jsou uváděny do vztahů pedagogického pole a v těchto vztazích jsou přetvářeny. Nepřenášejí se prostě z vědy, umění či praktických činností přímo do školního vyučování.

V kurikulárních dokumentech jsou pak nastaveny cíle, kterých se má během procesu vyučování dosáhnout. Tyto cíle jsou nastaveny nejprve velice obecně a poté rozpracovávány na stále konkrétnější požadavky.

3.10 Příprava učitele

Individuální plánování průběhu výuky patří k důležitým povinnostem učitele. Příprava výchovně-vzdělávacího procesu se týká perspektiv profesionálního vývoje učitele a cílů, které si klade vzhledem k žákům. Příprava by měla být vždy písemná, zároveň ale stručná, neboť hlavním cílem je promýšlení metod a postupů, které učitel při výuce využije. Existují 3 různé typy přípravy učitele na vyučovací jednotku:

- První typ – tzv. „blesková příprava“

Odpovídá na otázky: Co? Jak?

Učitel vymezí obsah, promyslí metody a prostředky. O výukových cílech předpokládá, že jsou zakomponovány do obsahu učiva uvedeného v učebnici. V praxi je tato příprava využívána velmi často.

- Druhý typ

Odpovídá na otázky: Co již bylo? Čeho chci dosáhnout? Jak a čím toho dosáhnout?
Jaké bude mít tato hodina pokračování?

Při takto pojaté přípravě již učitel pracuje s cíli popisujícími, čemu se mají žáci naučit a na jaké úrovni, zařazuje vyučovací jednotku do obsahových a časových souvislostí s tím, co bylo, a tím, co bude. To se prakticky projevuje např. opakováním učiva z minulé vyučovací jednotky, zadáním úkolů na příští.

- Třetí typ

Tento typ přípravy je nejnáročnější, ale rovněž nejpřínosnější. Učitel promýšlí:

Cíle – co chci, čeho zamýšlím dosáhnout. Učitel formuluje cílové chování žáka. Tyto dílčí cíle by měly být konkretizací některého z obecných cílů vzdělávacího programu.

Prostředky – kterými chci těchto cílů dosáhnout. Příprava obsahu učiva, volba vyučovacích metod, didaktických pomůcek a technik, metodický postup.

Zvláštní didaktická hlediska – Učitel odpovídá na otázky: Jaké mají žáci o tématu předběžné znalosti, možná nesprávná pojetí (prekoncepty, miskoncepty)? Co z učiva bude pro žáky nejobtížnější? Jak budu žáky aktivizovat? Jak zajistím časovou a obsahovou kontinuitu obsahu učiva? Jak zajistím diferencovaný a individuální přístup k žákům? Jaké učební úlohy je potřeba připravit k procvičování a k upevnování učiva (včetně domácí práce pro žáky)? Jaká jiná hlediska (např. hygienická) je třeba respektovat?¹⁹

Učitel by se měl tedy držet vypracovaného tematického plánu a vytvářet si perspektivní dlouhodobou přípravu nejlépe na celý školní rok, což mu umožňuje z nadhledu utřídit celý pedagogický prostor, který má k dispozici, a předem si zajisti potřebné podmínky, prostředky a materiály, naplánovat konkrétní úkoly, zkoordinovat teorii a praxi a mezipředmětové vazby, výběr adekvátních metod, názorných materiálů, učebních pomůcek, organizačních forem atd.

¹⁹ <http://www.nidv.cz/cs/download/pzus/materialy/Obecna-didaktika.pdf> [29. 1. 2018]

4 Tvorba výukových materiálů

Nejprve bylo kontaktováno vedení základních škol, a to ZŠ Neveklov, ZŠ a MŠ Křečovice, ZŠ Netvořice. Jediná škola, která projevila zájem o spolupráci, byla Základní škola Netvořice – viz Přílohy č. 9, 10. Po dohodě s metodikem prevence rizikových jevů a ředitelkou školy Mgr. Ludmilou Vodehnalovou, byla stanovena témata a určena věková skupina pro připravovaný program.

Z důvodu věkové přiměřenosti, ale i účinnosti byla zvolena témata Návykové látky – tabák a Návykové látky – alkohol.

4.1 Program „Návykové látky – tabák“

Cílem této aktivity je objasnit žákům 4. ročníku rizika, která jsou s tabákem spojená.

4.1.1 Plán programu

Pro přípravu programu je třeba jasně stanovit věkovou skupinu jeho adresátů, stanovit cíl, jakého má být dosaženo, dále je třeba promyslet a připravit všechny potřebné pomůcky.

Bylo třeba zvolené aktivity vyzkoušet, aby se neobjevily nějaké komplikace při realizaci a program tak nebyl narušen, případně předčasně ukončen.

4.1.2 Příprava programu

Ředitelkou ZŠ Netvořice Mgr. Ludmilou Vodehnalovou bylo určeno, že program je určený pro žáky 4. třídy. Nejprve bylo potřeba připravit prezentaci – viz Příloha č. 1, která bude přizpůsobená jejich znalostem. Prezentace obsahuje základní informace o tabáku, finanční náročnost a škodlivost tabáku.

Dále plánovaný program obsahoval pokus s cigaretou a injekční stříkačkou – viz Příloha č. 2. Na tento pokus bylo potřeba získat svolení k realizaci od paní ředitelky ZŠ Netvořice. Na pokus byly zakoupené cigarety značky Philip Morris, zapalovač, injekční stříkačka z plastu, nůžky na odstřížení filtru u cigarety a kosmetická vata.

Na další aktivitu byl použit velký balicí papír, lepidlo a 30 papírů – formátu A6, na které měly děti za úkol nakreslit obrázek s tématem tabák. Jako inspiraci pro kreslení bylo poskytnuto 12 krabiček od cigaret – viz Příloha č. 4.

Poslední využitou pomůckou byly drobné sladkosti, jako odměna pro děti za spolupráci.

4.1.3 Realizace programu

Vytvořený výukový program byl ověřován na Základní škole v Netvořicích. Výuka probíhala 12. prosince 2017 ve 4. třídě. Časová dotace byla stanovena na 45 minut, s rezervou 15 minut. Výuky se účastnilo 18 žáků.

Cílem této aktivity je objasnění rizik, která jsou s tabákem spojená, upozornit na finanční náročnost kouření i legislativní normy.

Hodina byla uvedena pí. Mgr. Hanou Halamovou, která žáky seznámila s tématem hodiny. Následně již přešla iniciativa na realizátorku programu. Aktivita začínala upřesněním základních pojmů k tomuto tématu. Průběžně byly tyto pojmy zapisovány na tabuli, aby si je děti lépe zapamatovaly.

V první části hodiny byl proveden pokus s injekční stříkačkou a cigaretou, aby děti získaly názornou představu o škodlivosti dehtu v cigaretě. Paní ředitelka povolila provést pokus ve třídě, avšak u otevřeného okna. Cigareta byla popotahována injekční stříkačkou vyplněnou vatou – viz Přílohy č. 5, 6. Během pokusy byly dětem pokládány různé otázky, např. Jaké látky obsahuje cigareta? Co způsobuje vykouření cigarety? atd. Po „vykouření“ cigarety byla vyjmuta vata z injekční stříkačky. Na vatě byl vidět dehet, děti byly velmi zaujaté. Po ukončení pokusu byla puštěna prezentace. Na jejím počátku bylo dětem přehráno video, které ukazuje, jak jsou znečištěné plíce po vykouření 300 cigaret, což ještě prohloubilo údiv dětí ze škodlivosti cigaretového kouře. Dále byla na tabuli vypsána finanční kalkulace nákupu cigaret, aby si děti vytvořily představu, jak finančně náročné je kouření.

Ve druhé části hodiny byla dokončena prezentace – viz Příloha č. 7, 8, díky které si děti zopakovaly pojmy a připomněly si získané informace. Následně děti obdržely krabičky od cigaret a papíry. Započala diskuse nad obrázky zobrazenými na krabičkách. Opět byly zopakovány škodlivé účinky kouření. Na obdržené papíry měly následně děti nakreslit obrázek s tematikou kouření, krabičky mohly být použity jako inspirace. Obal byl rovněž rozložen,

aby si děti uvědomily, jaké informace se na něm nacházejí. Vytvořené obrázky byly nalepeny na velký balicí papír, který zůstal vystavený ve třídě jako připomínka této „aktivity“ – viz. Příloha č. 3. Za namalované obrázky děti obdržely sladkou odměnu.

Program byl velice úspěšný. Děti se aktivně zapojovaly, byly velmi akční, spolupracovaly. Kladly otázky, dohadovaly se mezi sebou, přidávaly příklady ilustrující negativní vliv kouření. Na informace, které byly nové, se nestyděly zeptat, pokud jim zcela neporozuměly. Velký údiv vyvolaly kalkulace finanční náročnosti kouření. Děti samy uváděly, co je možno koupit, pokud nikdo v rodině nekouří. Z následného rozhovoru se ředitelkou školy bylo zjištěno, že své vědomosti přenesly do svých domovů, když po rodičích vyžadovali, aby přestali s kouřením, že si ubližují. Děti dokázaly přesně reprodukovat ve škole obdržené informace.

4.2 Program „Návykové látky – alkohol“

Cílem této aktivity je žákům objasnit nejen škodlivost alkoholu a jeho negativní společenský dopad, ale i seznámení s právní úpravou.

4.2.1 Plán programu

Pro přípravu programu je třeba jasně stanovit věkovou skupinu jeho adresátů, stanovit cíl, jakého má být dosaženo, dále je třeba promyslet a připravit všechny potřebné pomůcky.

Dále bylo třeba zvolené aktivity vyzkoušet, aby se neobjevily nějaké komplikace při realizaci a program tak nebyl narušen, případně předčasně ukončen.

4.2.2 Příprava programu

Jako u předchozí aktivity byla nejdříve vytvořena prezentace na téma alkohol – viz Příloha č. 11. V prezentaci byly obsaženy základní informace o alkoholu, jaké druhy alkoholu existují a jaké problémy alkohol způsobuje.

Pro další aktivitu Pravda nebo lež bylo vytvořeno devět tvrzení, kdy měly děti za úkol určit, jestli je tvrzení pravdivé, nebo lživé. Tvrzení byla vytvořena tak, aby byla snadno pochopitelná. Dětem byly rozdány papíry formátu A6, aby si mohly zaznamenat odpovědi.

Na poslední aktivitu bylo potřeba uložit na flash disk písničku „Pijte vodu“ od Jaromíra Nohavici. Pro tuto aktivitu bylo využito ozvučení ve třídě.

4.2.3 Realizace programu

Vytvořený výukový program byl ověřován opět na Základní škole v Netvořicích. Výuka probíhala 6. února 2018 ve stejné třídě (4. ročník) jako minulá aktivita, v délce 45 minut, přičemž výuky se účastnilo 18 žáků.

Hodina byla uvedena pí. Mgr. Hanou Halamovou, která žáky seznámila s tématem hodiny.

Následně však předala iniciativu realizátorce programu a sama se stala pozorovatelkou.

Program začínal opakováním základních pojmů. Bylo ověřováno, co si zapamatovaly děti z minulé aktivity.

Cílem aktivity je žákům objasnit nejen škodlivost alkoholu a jeho negativní společenský dopad, ale i seznámení s právní úpravou.

Aktivita zahrnovala prezentaci, přičemž si děti nejprve osvěžily nebo doplnily nové informace o tabáku. V prezentaci byl uveden i internetový odkaz na alkoholometr – viz Přílohy č. 12, 13. Děti si tento odkaz zapsaly do zápisníčku, aby tento alkoholometr mohly rozebrat s rodiči doma, popřípadě ho na rodičích vyzkoušet. Dále byla uskutečněna aktivita Pravda, nebo lež. Na tabuli bylo promítnuto dataprojektorem 9 tvrzení a děti měly rozhodnout, která jsou pravdivá a která nepravdivá. Děti obdržely papíry formátu A6, aby si odpovědi zaznamenaly. Na konci si děti papíry vyměnily mezi sebou a odpovědi byly zkontrolovány společně, aby byla možnost dětem vysvětlit nejasnosti, pokud se vyskytly. Poslední aktivita zahrnovala práci s písní „Pijte vodu“ od Jaromíra Nohavici. Děti byly rozděleny na dvě skupiny. Jedna skupina měla zachytit, o jakých alkoholových nápojích se v písni zpívá, a druhá skupina měla za úkol zjistit, co se může stát po užití alkoholu. Po poslechu děti chodily k tabuli a psaly výsledky svých úkolů. Na konec byl na tabuli promítnut text této písně, aby děti našly i informace, které jim nejprve unikly. Tato aktivita děti velmi bavila.

Program byl velmi úspěšný. Děti se opět zapojovaly, byly velmi aktivní. Byly od nich získány pozitivní ohlasy. Dokázaly reprodukovat slyšené a viděné informace. Samy se ptaly, zda budou opět vytvářet obrázky na dané téma a navrhovaly, co by se mohlo zaznamenat. Na závěr byla pořízena společná fotografie – viz Příloha č. 14.

Závěr

Cílem práce bylo vytvořit výukový program pro prevenci rizikových jevů a ověřit jej u žáků základní školy. Pro přípravu a realizaci programu byly s prosbou o spolupráci osloveny tři základní školy. Pouze jedna z nich, Základní škola Netvořice, zastupovaná ředitelkou Mgr. Ludmilou Vodehnalovou souhlasila se spoluprací. Vzájemnou domluvou byla stanovena témata pro programy prevence rizikových jevů – „Návykové látky – tabák, alkohol“.

Při realizaci prevence rizikových jevů je vždy třeba brát v úvahu věk oslovované skupiny, její složení, znalosti, temperament a také je třeba volit správné téma. Z realizace je možno vyvodit, že byly tyto požadavky respektovány, neboť zvolená témata jsou pro děti již známá, s cigaretami i alkoholem se mnozí setkávají denně, či alespoň vícekrát do týdne. Děti tohoto věku jsou již schopny pochopit i negativní dopad užívání návykových látek.

Cílem primární prevence u žáků mladšího školního věku je prohlubovat dovednosti, jak chránit své zdraví, a rozvíjet sociální dovednosti. Zároveň jde o to předat jednoznačné informace o škodlivosti alkoholu a tabáku včetně vymezení základních pravidel týkajících se užívání těchto látek.

Programy byly vytvořeny dva a bylo stanoveno, že mezi realizacemi bude několik týdnů prodlevy, aby žáci mohli informace zažít. Realizace tedy proběhla v termínech 12. prosince 2017 a 6. února 2018.

Pro úspěšnou přípravu a realizaci bylo třeba zjistit odborné informace nejen o rizikových jevech, ale i informace z didaktiky. Metodik prevence rizikových jevů a ředitelka ZŠ Netvořice se shodli na tématu „Návykové látky – tabák, alkohol“ a stanovili určení pro 4. třídu ZŠ.

Pro žáky prvního stupně je třeba připravit program pestrý, obsahově přiměřený jejich věku, program, který je zaujme a bude neustále motivovat k další činnosti.

V prvním programu byl jako motivace zvolen pokus s „kouřením“ cigarety pomocí injekční stříkačky. Tento pokus děti velmi zaujal. Rozvinut byl ilustračním videem o škodlivosti dehtu. Další, co děti velmi zaujalo, byly ilustrační obrázky na krabičkách cigaret. Až zde některé děti pochopily, co znázorňují obrázky a uvědomili si význam sloganu „Kouření může

zabíjet“. Na konci tohoto programu jedna holčička řekla: „Já nikdy kouřit nebudu, je to ošklivý“. Další pak dodala: „Moje mamka kouří, ale až přijdu domů, tak ji řeknu, jak je to nezdravé“.

Před prvním programem se ve třídě ozvalo hlasité zvolání: „Už zase?“. Na jednu stranu je situace vtipná, na druhou přinesla obavy, zda se děti nebudou nudit, zda je možno jim předat ještě nějaké nové informace. Nakonec program dopadl nad očekávání dobře, dětem se velice líbil. Na celých 60 minut byla získána jejich plná pozornost. Plánovaných 45 minut bylo nakonec rozšířeno i o „časovou rezervu“, která činila 15 minut. Toto navýšení časové dotace se ukázalo jako velice vhodné, neboť děti mohly v klidu dokončit svou činnost, byl dostatek prostoru pro zodpovězení všech otázek, objasnění nejasností i diskusi, která se rozpoutala. Děti byly zaujaty zejména pokusem dokazujícím škodlivost cigaretového kouře, finanční náročností kouření a obaly z krabiček od cigaret.

Ve druhém programu si děti rozšířily informace o alkoholu a pracovaly s tvrzeními. Nejvíce je zaujala písnička od Jaromíra Nohavici „Pijte vodu“. Práce s písní se ukázala jako nová, pro děti neznámá, ale velice motivující metoda. Dokonce si děti vyprosily její zopakování: „Paní učitelko, mohla byste prosím pustit tu písničku ještě jednou?“ Při tomto projektu byly zaujaty rovněž alkoholtestem. Tato informace byla pro ně nová a vyvolala u nich zvědavost. Zároveň také děti samy velice spontánně popisovaly stavy opilosti, tak jak je znají z běžného života. Následně dokázaly i samy zformulovat, čím je alkohol škodlivý, jak ovlivňuje život lidí. Děti vědí, že alkohol nesmějí pít, ale přiznávají, že občas jej mohou ochutnat, že rodiče jsou tolerantní a dovolují „ochutnávku“ piva či vína. I přes toto zjištění je třeba dětem nenásilně vštěpovat, že alkohol k dětem a mladistvým nepatří, že jeho konzumace může přinést problémy a ovlivnit chování a jednání lidí.

Paní ředitelka byla s výstupem spokojená. Na první se přišla podívat, druhý bohužel nestihla z důvodu pracovních povinností, ale vyžádala si hodnocení od třídní paní učitelky. Od ní, od třídní paní učitelky i od žáků samotných přišlo pozvání k realizaci dalšího možného programu.

Taktéž třídní paní učitelka, Mgr. Halamová, byla velice spokojena. Ocenila zejména připravenost programů, jejich schopnost zaujmout děti, ale i jejich přiměřenost a zároveň náročnost.

Již během prvního programu se ukázalo, že děti opravdu mají mnoho znalostí, co se týče návykových látek, ale pokus či finanční kalkulace jim přinesly informace naprosto nové. Nepotvrdila se však domněnka, že děti nebudou ochotny přijímat další informace. Naopak, děti byly velice aktivní, svými otázkami rozvíjely program, získané informace třídily a následně i prezentovaly dále.

První stupeň základní školy je optimální věk pro realizaci primární prevence s tematikou kouření či alkoholu. Děti jsou vnímavé, jsou upřímné a zároveň jsou schopny i propojovat slyšené a viděné s dřívějšími zážitky či zkušenostmi, které jsou ochotny bez studu prezentovat před svými vrstevníky. Tím je docíleno obohacení programu.

Oba programy posloužily třídní učitelce, která vystupovala v roli pozorovatele, poznat rodinné zázemí žáků právě díky jejich bezprostřednosti v podávání informací. Programy tak splnily více účelů. Byl splněn cíl této práce – připravit a zrealizovat programy primární prevence; žáci 4. třídy základní školy získali další informace o škodlivosti tabáku a alkoholu, o jejich finanční náročnosti a o negativním dopadu na jedince i společnost; třídní učitelka získala o svých žácích informace, které jí při běžné výuce, kdy musí reagovat na vzniklé situace, unikají a byla navázána úspěšná spolupráce Základní školy Netvořice a Obchodní akademie Neveklov.

Seznam použitých pramenů

NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-515-6.

HORT, Vladimír. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-404-5.

SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.

KRIEGELOVÁ, Marie. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2333-4.

http://www.odrogach.cz/skola/zakladni-informace/terminologie-prevence.html?section_id=17

http://www.odrogach.cz/skola/zaklady-prevence/typy-prevence.html?section_id=17

http://www.odrogach.cz/skola/zaklady-prevence/co-je-efektivni-prevence.html?section_id=17

http://www.odrogach.cz/skola/zakladni-informace/cile-prevence-podle-veku.html?section_id=17

https://iuridictum.pecina.cz/w/N%C3%A1vykov%C3%A1_1%C3%A1tka

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

<http://www.nidv.cz/cs/download/pzus/materialy/Obecna-didaktika.pdf>

www.msmt.cz/uploads/Priloha_7_Kybersikana.doc

<https://sikana.webnode.cz/o-sikane/definice-sikany/>

Seznam příloh

Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – 14 obrázků

Příloha č. 2 – Pomůcky na pokus s cigaretou a injekční stříkačkou

Příloha č. 3 – Plakát vytvořený žáky

Příloha č. 4 – Krabičky cigaret

Příloha č. 5 – Pokus s cigaretou a injekční stříkačkou – obr. 1

Příloha č. 6 – Pokus s cigaretou a injekční stříkačkou – obr. 2

Příloha č. 7 – Prezentace programu „Návykové látky – tabák“ – obr. 1

Příloha č. 8 – Prezentace programu „Návykové látky – tabák“ – obr. 2

Příloha č. 9 – Základní škola Netvořice – obr. 1

Příloha č. 10 – Základní škola Netvořice – obr. 2

Příloha č. 11 - Prezentace pro program „Návykové látky – alkohol“ – 13 obrázků

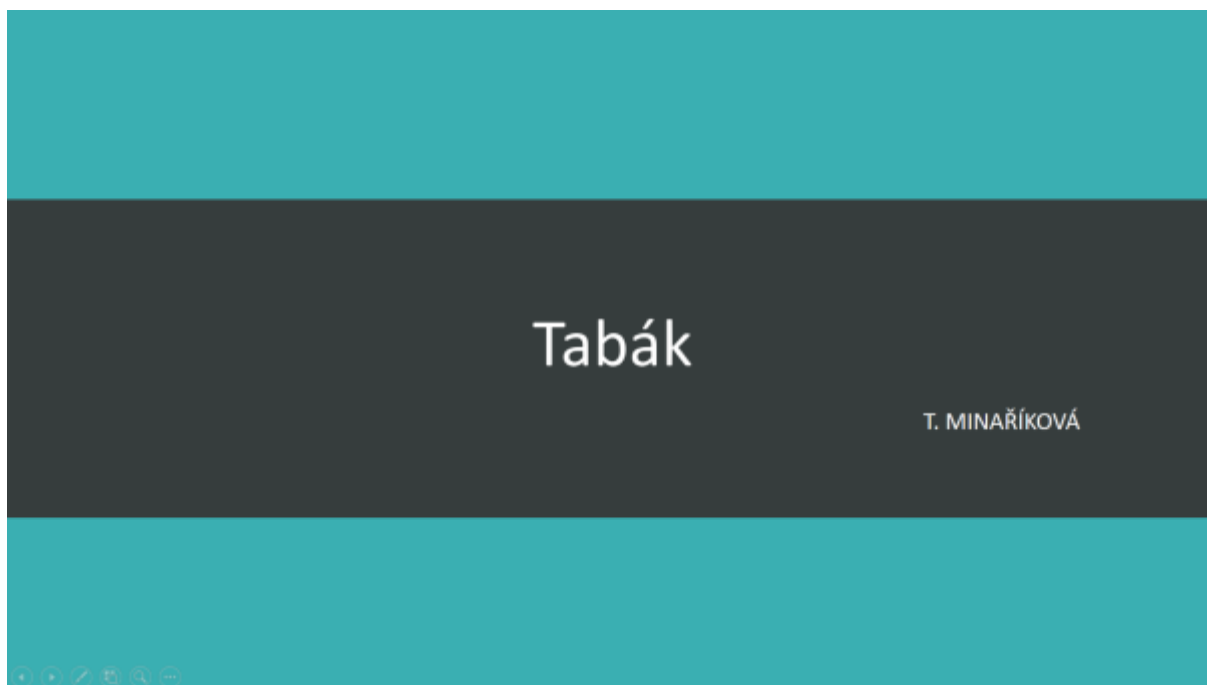
Příloha č. 12 – Prezentace programu „Návykové látky – alkohol“ – obr. 1

Příloha č. 13 – Prezentace programu „Návykové látky – alkohol“ – obr. 2

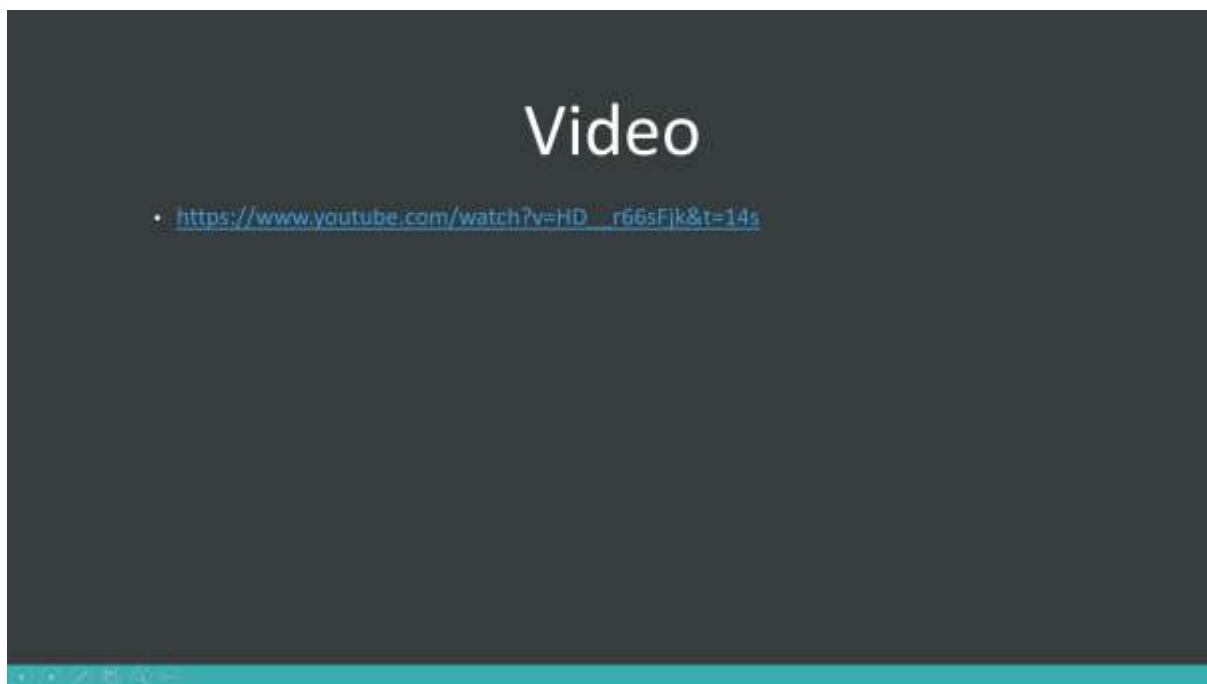
Příloha č. 14 – Společná fotografie třídy

Přílohy

Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – obr. 1



Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – obr. 2



Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – obr. 3

Kuřácká kalkulačka

Cena za krabičku?	
Cigarety	Cena
Levné	84
Běžné	92
Drahé	119

Období	Běžný kuřák (1 krabička denně)	Silný kuřák (2 krabičky denně)
Den	92	184
Týden	644	1 288
Měsíc	2 852	5 704
Rok	33 580	67 160

Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – obr. 4

Den

BĚŽNÝ KUŘÁK – 92 Kč



SILNÝ KUŘÁK – 184 Kč



Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – obr. 5

Týden

BĚŽNÝ KUŘÁK – 644 Kč SILNÝ KUŘÁK – 1 288 Kč









Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – obr. 6

Rok

BĚŽNÝ KUŘÁK – 33 580 Kč SILNÝ KUŘÁK – 67 160 Kč



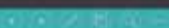




Drogy

= přírodní látky (části rostlin) i synteticky (chemickou cestou) připravené, které působí na psychiku, ovlivňují prožívání a chování, jsou návykové a mohou vyvolávat závislost

legální x nelegální

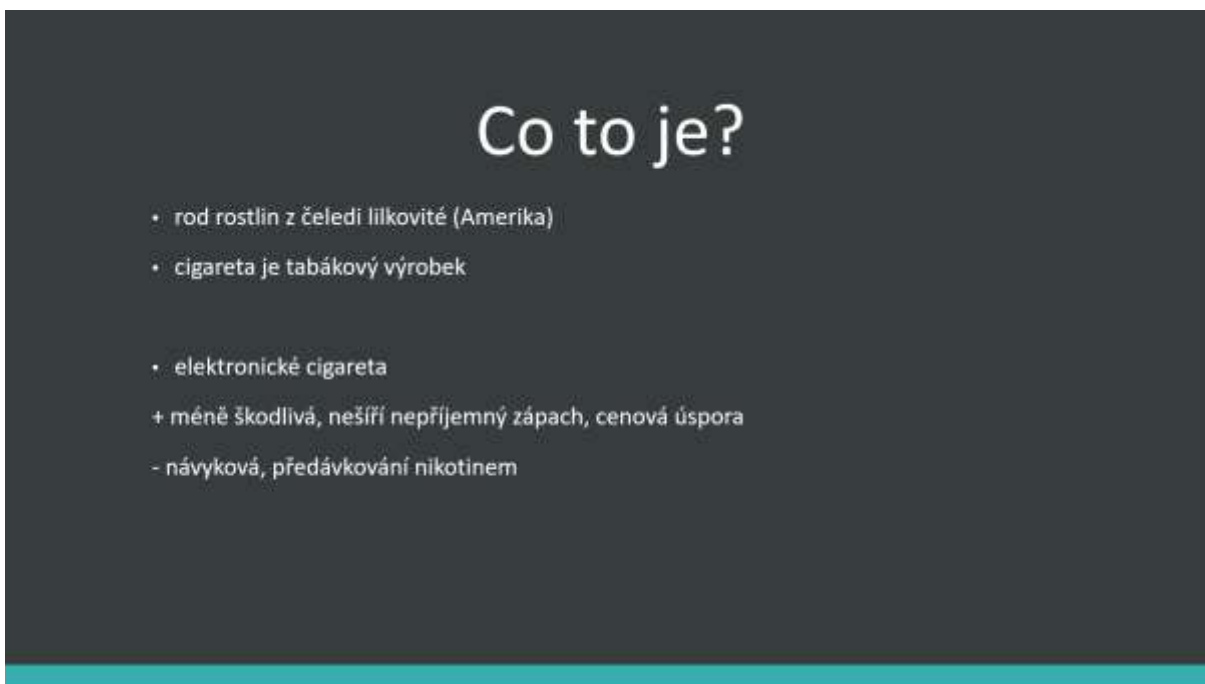


Legální drogy

ALKOHOL	TABÁK
	



Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – obr. 9

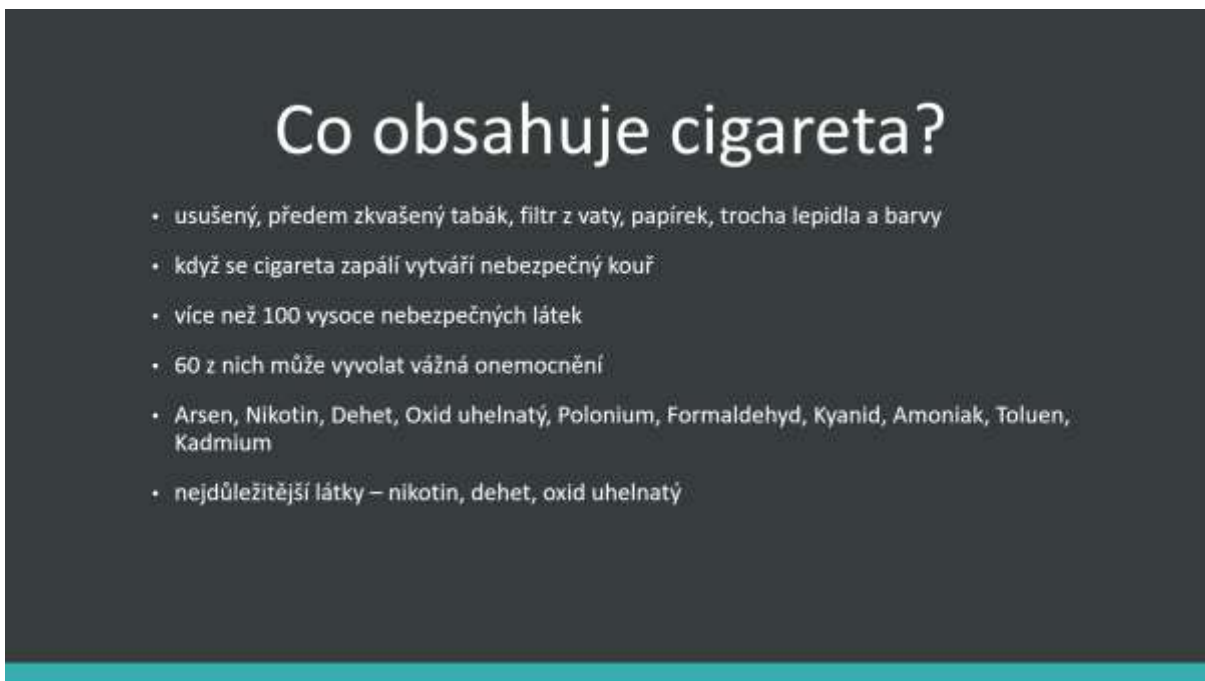


Co to je?

- rod rostlin z čeledi lilkovité (Amerika)
- cigareta je tabákový výrobek

- elektronické cigareta
- + méně škodlivá, nešíří nepříjemný zápach, cenová úspora
- návyková, předávkování nikotinem

Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – obr. 10



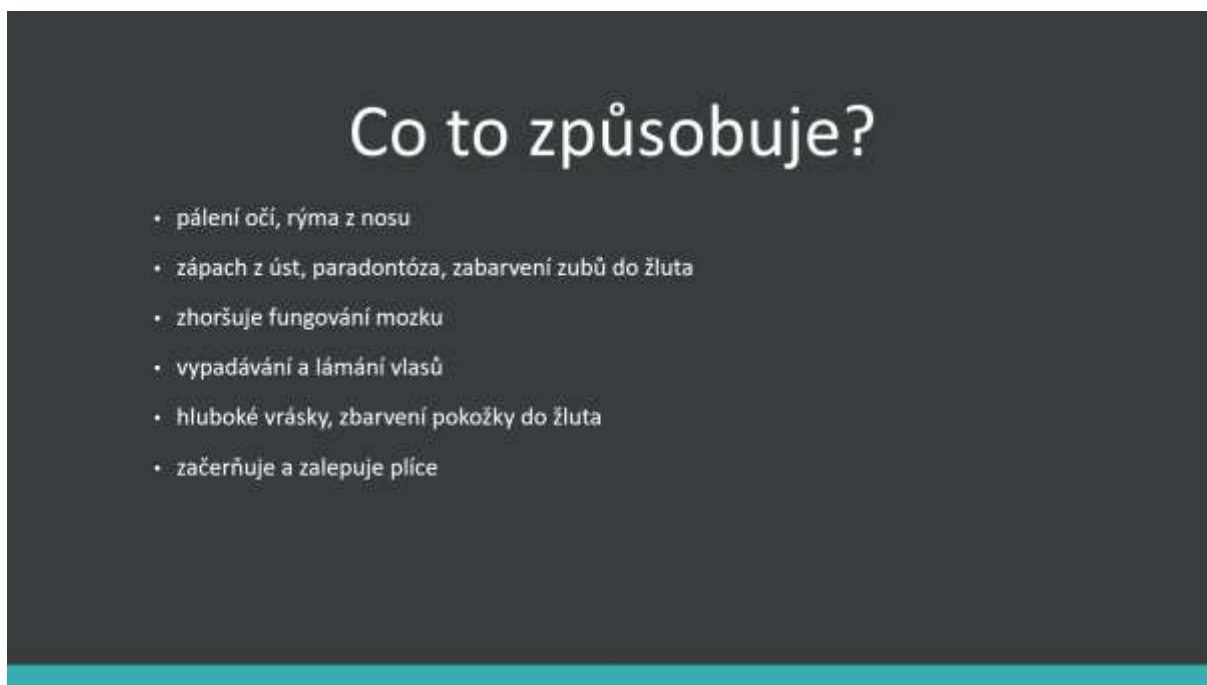
Co obsahuje cigareta?

- usušený, předem zkvašený tabák, filtr z vaty, papírek, trocha lepidla a barvy
- když se cigareta zapálí vytváří nebezpečný kouř
- více než 100 vysoce nebezpečných látek
- 60 z nich může vyvolat vážná onemocnění
- Arsen, Nikotin, Dehet, Oxid uhelnatý, Polonium, Formaldehyd, Kyanid, Amoniak, Toluén, Kadmium
- nejdůležitější látky – nikotin, dehet, oxid uhelnatý

Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – obr. 11



Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – obr. 12



Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – obr. 13



Příloha č. 1 - Prezentace pro program „Návykové látky – tabák“ – obr. 14



Příloha č. 2 – Pomůcky na pokus s cigaretou a injekční stříkačkou



Příloha č. 3 – Plakát vytvořený žáky



Příloha č. 4 – Krabičky cigaret



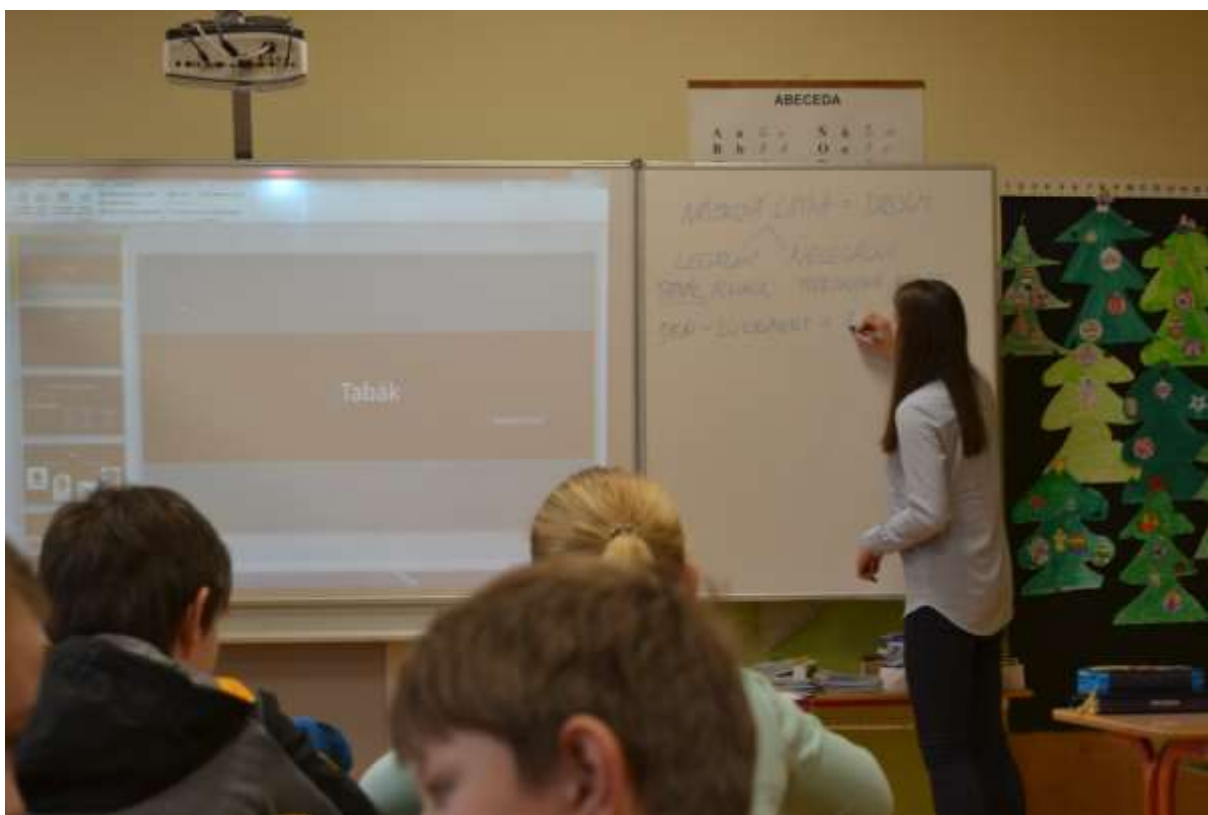
Příloha č. 5 – Pokus s cigaretou a injekční stříkačkou – obr. 1



Příloha č. 6 – Pokus s cigaretou a injekční stříkačkou – obr. 2



Příloha č. 7 – Presentace programu „Návykové látky – tabák“ – obr. 1



Příloha č. 8 – Presentace programu „Návykové látky – tabák“ – obr. 2



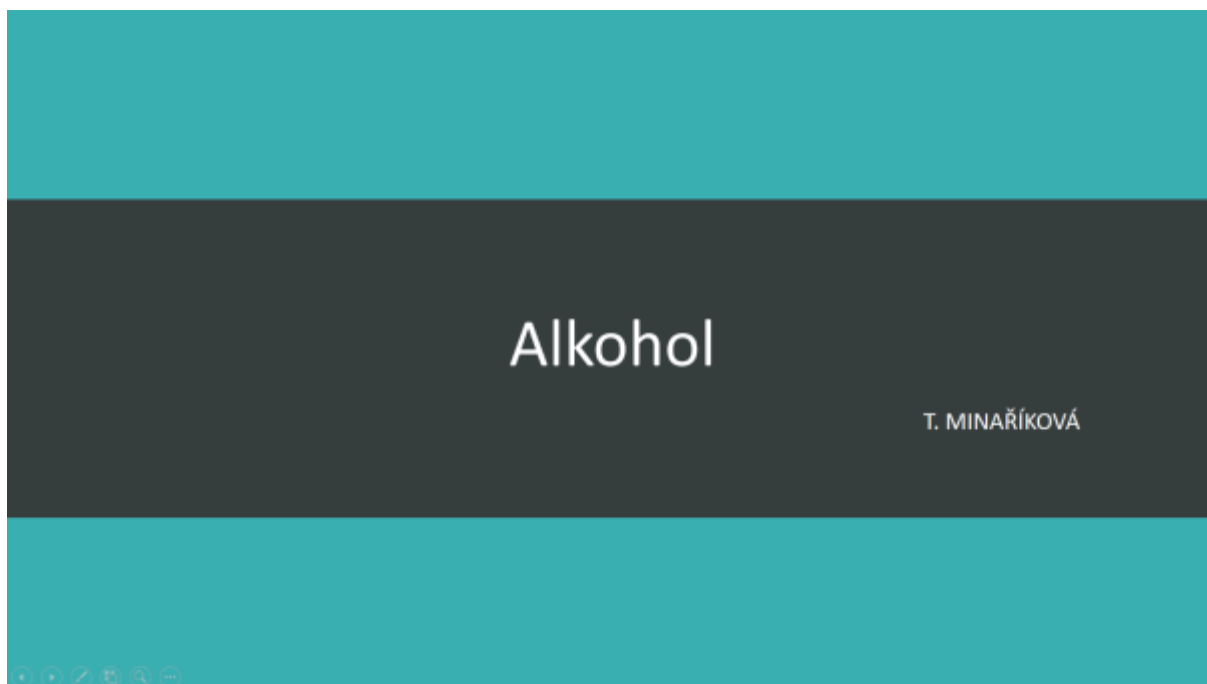
Příloha č. 9 – Základní škola Netvořice – obr. 1



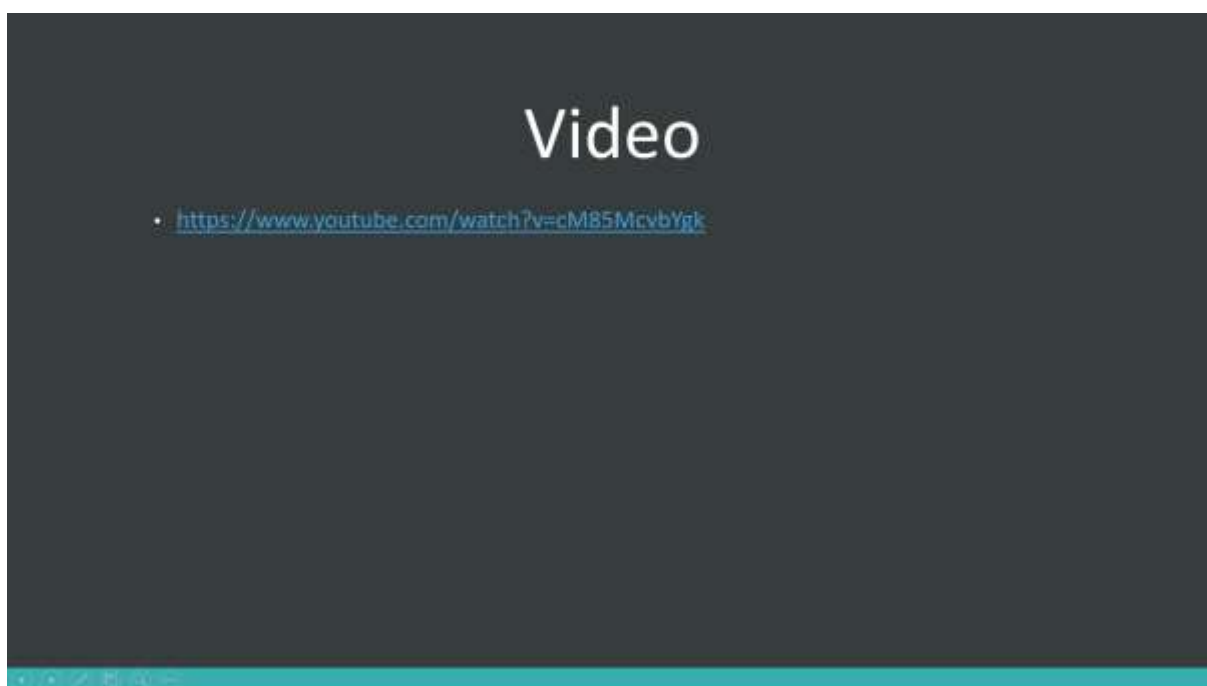
Příloha č. 10 – Základní škola Netvořice – obr. 2



Příloha č. 11 - Prezentace pro program „Návykové látky – alkohol“ – obr. 1



Příloha č. 11 - Prezentace pro program „Návykové látky – alkohol“ – obr. 2



Drogy

= přírodní látky (části rostlin) i synteticky (chemickou cestou) připravené, které působí na psychiku, ovlivňují prožívání a chování, jsou návykové a mohou vyvolávat závislost

legální x nelegální

Legální drogy

ALKOHOL



TABÁK

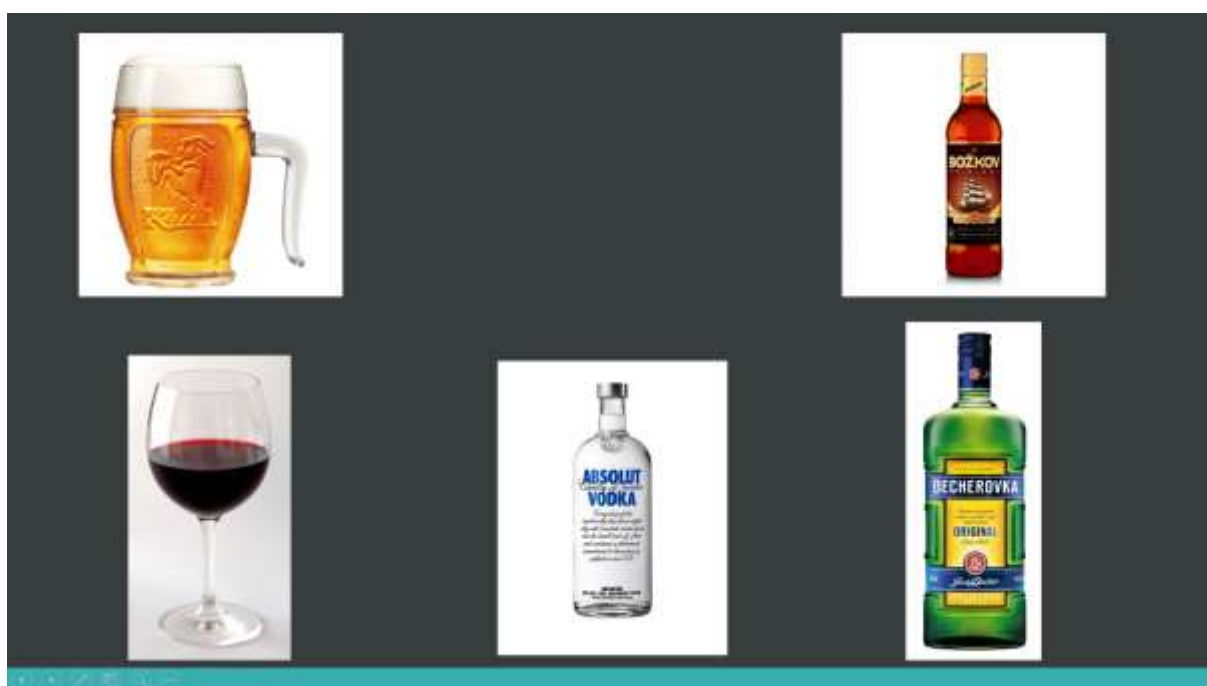


Příloha č. 11 - Prezentace pro program „Návykové látky – alkohol“ – obr. 5

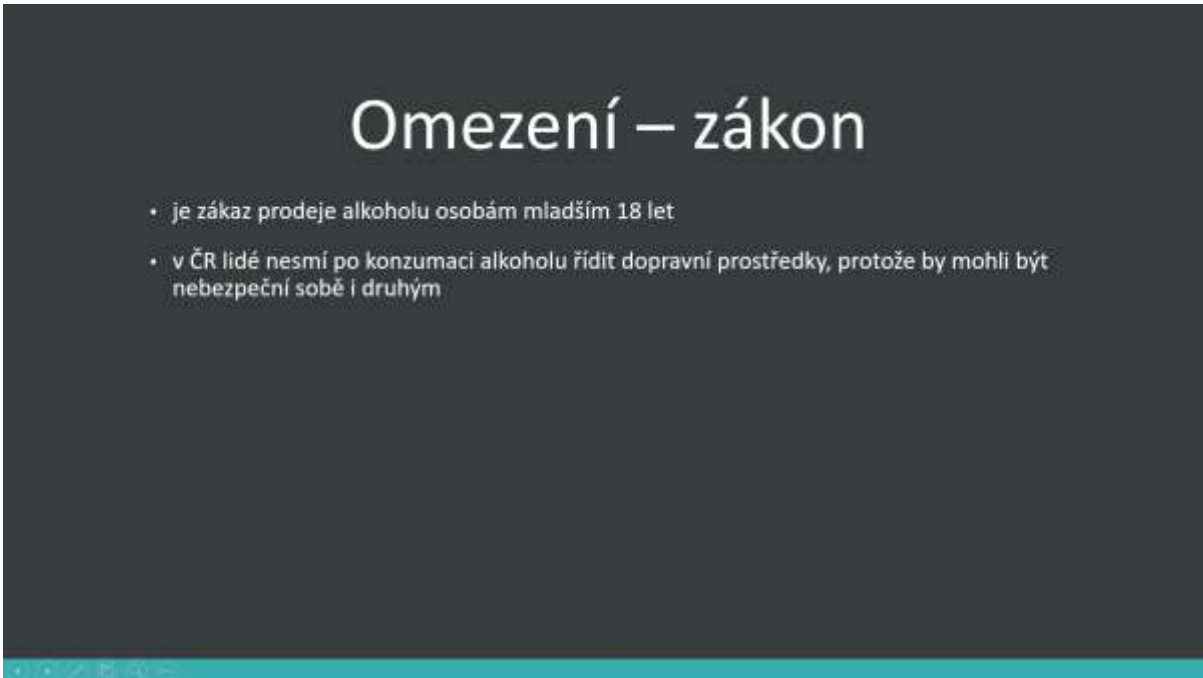
Co je alkohol?

- nápoje, obsahující přes 0,75 % objemových procent ethanolu
- ethanol = bezbarvá kapalina ostré, ale ve zředění příjemné alkoholické vůně, která je základní součástí alkoholických nápojů
- návykový
- pivo, víno, šampaňské, destiláty (rum, vodka, slivovice), likéry (becherovka, fernet, vaječný koňak)
- abstinent

Příloha č. 11 - Prezentace pro program „Návykové látky – alkohol“ – obr. 6



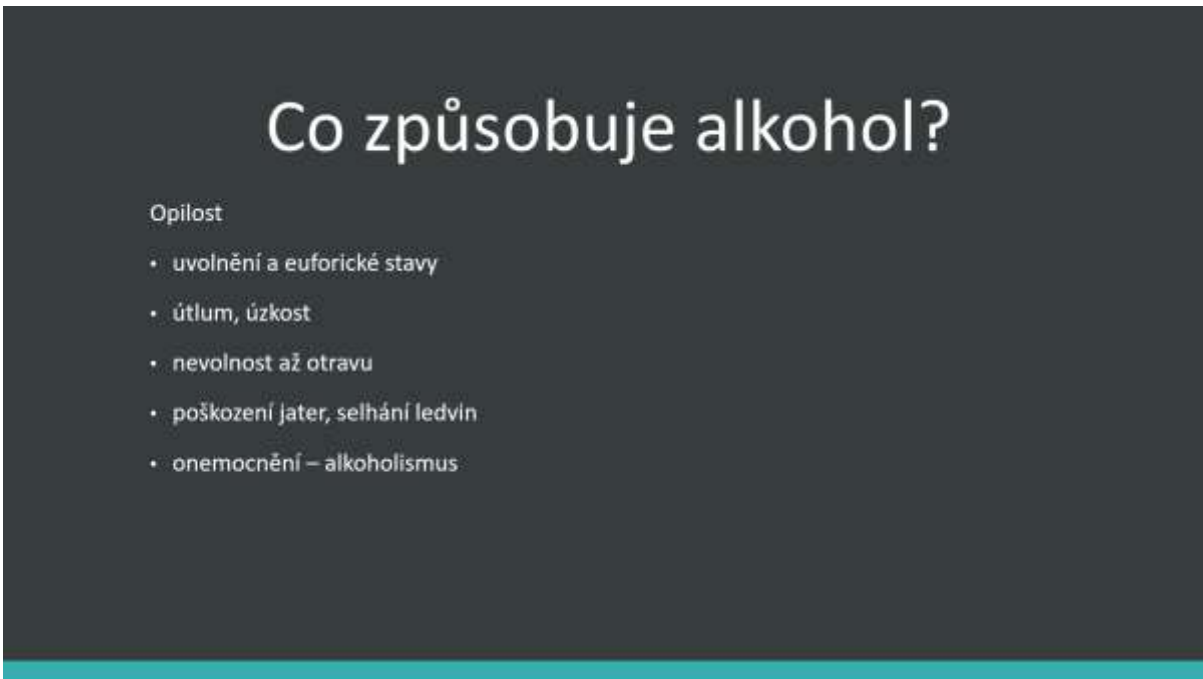
Příloha č. 11 - Prezentace pro program „Návykové látky – alkohol“ – obr. 7



Omezení – zákon

- je zákaz prodeje alkoholu osobám mladším 18 let
- v ČR lidé nesmí po konzumaci alkoholu řídit dopravní prostředky, protože by mohli být nebezpeční sobě i druhým

Příloha č. 11 - Prezentace pro program „Návykové látky – alkohol“ – obr. 8



Co způsobuje alkohol?

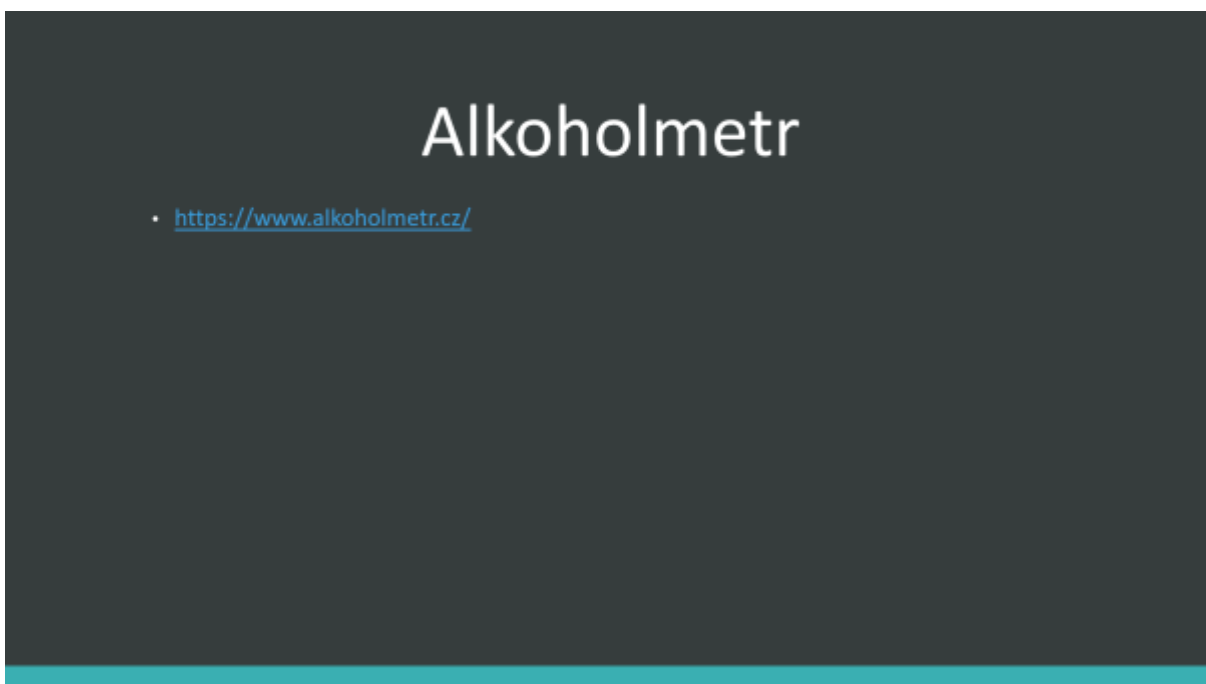
Opilost

- uvolnění a euforické stavy
- útlum, úzkost
- nevolnost až otravu
- poškození jater, selhání ledvin
- onemocnění – alkoholismus

Příloha č. 11 - Prezentace pro program „Návykové látky – alkohol“ – obr. 9



Příloha č. 11 - Prezentace pro program „Návykové látky – alkohol“ – obr. 10



Pravda nebo lež?

- 1. Kouření vadí jen ženám a dětem.
- 2. Mladý člověk je mnohem náchylnější ke vzniku závislosti.
- 3. V počátku člověk pije kvůli příjemným účinkům, které alkohol na organismus má.
- 4. Návyk na alkohol vzniká několik let.
- 5. Návyk na tvrdé drogy vzniká již po několika dávkách.
- 6. Nejrozšířenější drogou je alkohol.
- 7. Ve veřejných budovách neplatí zákaz kouření.
- 8. Vyléčený alkoholik se může občas napít.
- 9. Léky a alkohol mohou být požívány současně.

Pijte vodu

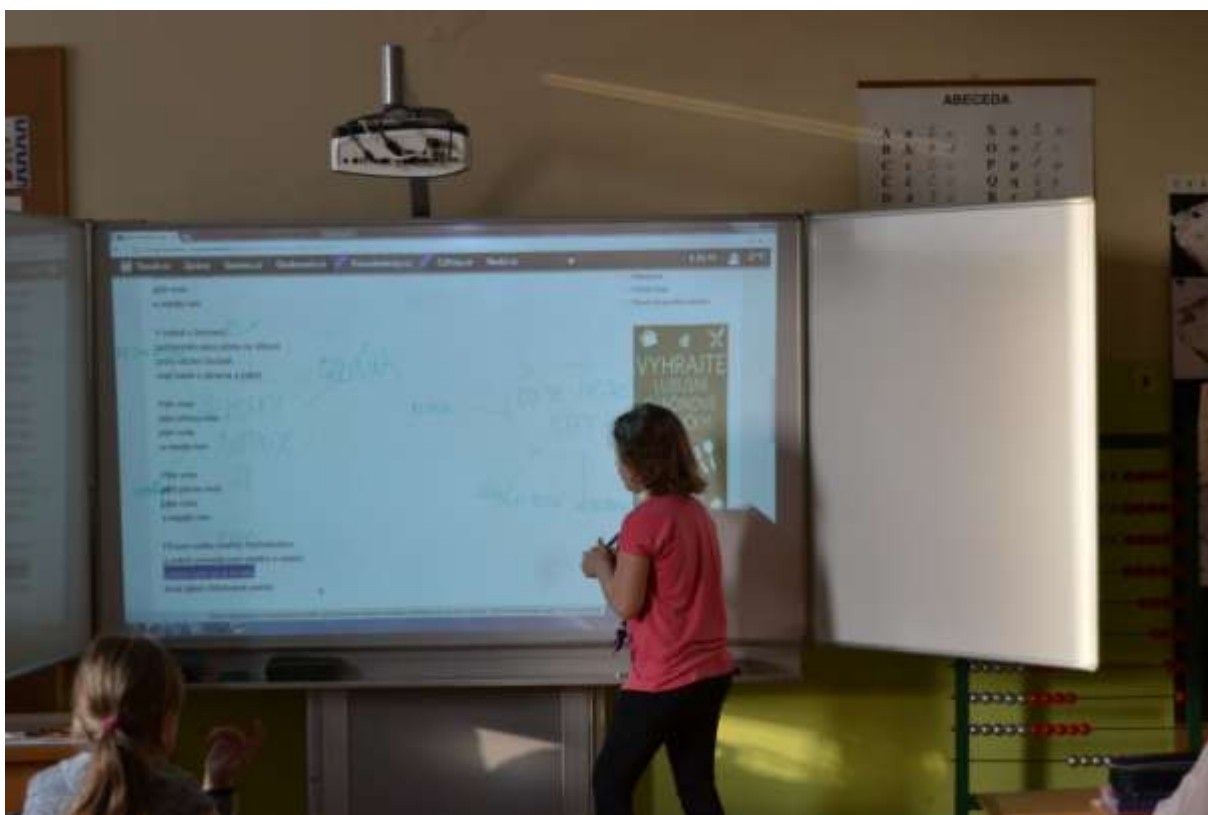
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ukdnh7ZgzeM>
- <http://www.karaokearty.cz/texty-pisni/nohavica-jaromir/pijte-vodu-43773>



Příloha č. 12 – Prezentace programu „Návykové látky – alkohol“ – obr. 1



Příloha č. 13 – Prezentace programu „Návykové látky – alkohol“ – obr. 2



Příloha č. 14 – Společná fotografie třídy

