



Unplugged

PRACOVNÍ SEŠIT **prevence na škole**







Unplugged

PRACOVNÍ SEŠIT prevence na škole

Komu patří pracovní sešit

Jméno a příjmení:

Škola:

Město:

Datum prvního použití:

Datum:



Unplugged

obsah

Lekce 1	Zahájení programu Unplugged	6
Lekce 2	Chceš patřit do skupiny?	7
Lekce 3	Poznej mýty a fakta o alkoholu	9
Lekce 4	Je to, čemu věříš, podloženo fakty?	10
Lekce 5	Poznej mýty a fakta o kouření	12
Lekce 6	Neboj se projevit!	15
Lekce 7	Uč se hájit své názory	16
Lekce 8	Hvězda večírku	18
Lekce 9	Poznej mýty a fakta o nelegálních drogách	19
Lekce 10	Dovednosti pro zvládání obtížných situací	20
Lekce 11	Rozhodování a řešení problémů	22
Lekce 12	Drž se svého cíle	24
	Stránka pro tebe	25

Lekce 1

Zahájení programu Unplugged

Až budeš starší, budeš se časem rozhodovat o užívání alkoholu, tabáku, některých léků, konopí a dalších drog. Hodiny v rámci programu Unplugged ti pomohou se na taková rozhodnutí připravit. Unplugged patří mezi preventivní programy, tzn., že jeho cílem je působit dřív, než se něco pokazí.

Pročti si v obsahu názvy jednotlivých **dvanácti hodin programu Unplugged**, aby sis udělal/a představu, o čem budou.

PRAVIDLA PRO PRÁCI VE SKUPINĚ:

1. Když někdo mluví, naslouchám mu.
2. Nesměji se ostatním ve třídě.
3. Neroznáším mimo třídu to, o čem mluvili spolužáci v hodině.
4. Respektuji právo ostatních na odlišný názor.
5. Mám právo mít odlišný názor.
6. Snažím se chovat co nejupřímněji.
7. Uznávám dohodnutý postup.
8. Jsem zodpovědný a dodržuji pravidla ve třídě.
9. Respektuji potřebu soukromí.
10. Chci se naučit něco nového.

Zamyšlení nad hodinami programu Unplugged... Doplňte následující věty.

Co by mě zajímalo ohledně alkoholu, tabáku a dalších drog?

.....

.....

.....

Čeho chci v těchto hodinách dosáhnout?

.....

.....

.....

.....

.....



Lekce 2

Chceš patřit do skupiny?

Mladí lidé jako ty chtějí trávit čas spolu. Dnes se budeme věnovat následujícím otázkám: Co všechno byste udělali pro to, abyste se stali součástí nové skupiny, co by od tebe jako od nováčka skupina mohla očekávat, jak by skupina mohla reagovat na to, co děláš nebo říkáš?

SKUPINU SPOJUJÍ:

Charakteristiky

Muži, ženy, styl oblečení...

Dovednosti

Sportovní talenty, schopnost hrát na hudební nástroje, akrobatické techniky na kole...

Chování

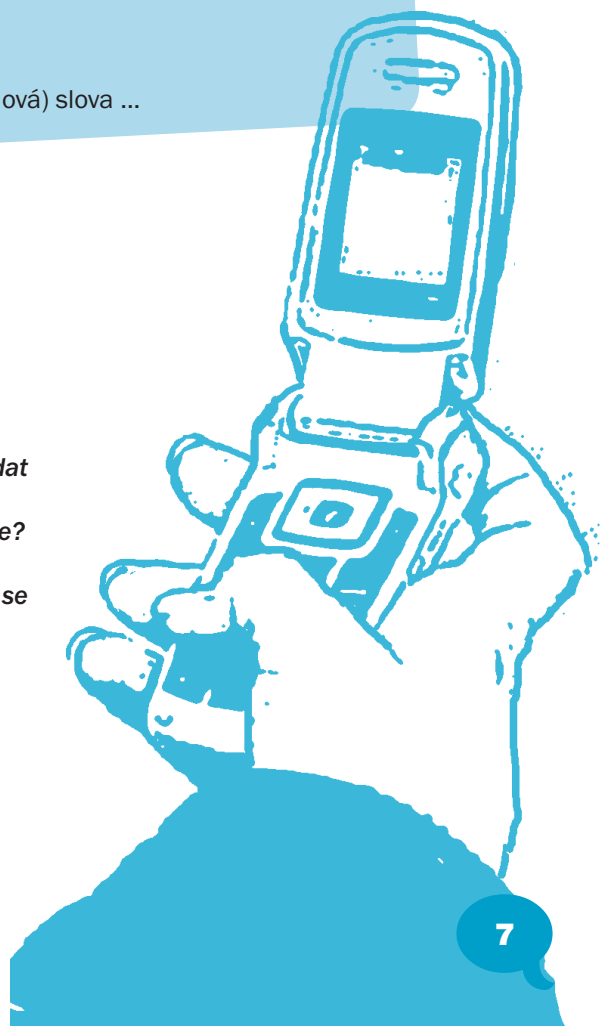
Způsob tance, kouření, nekouření ...

Jazyk

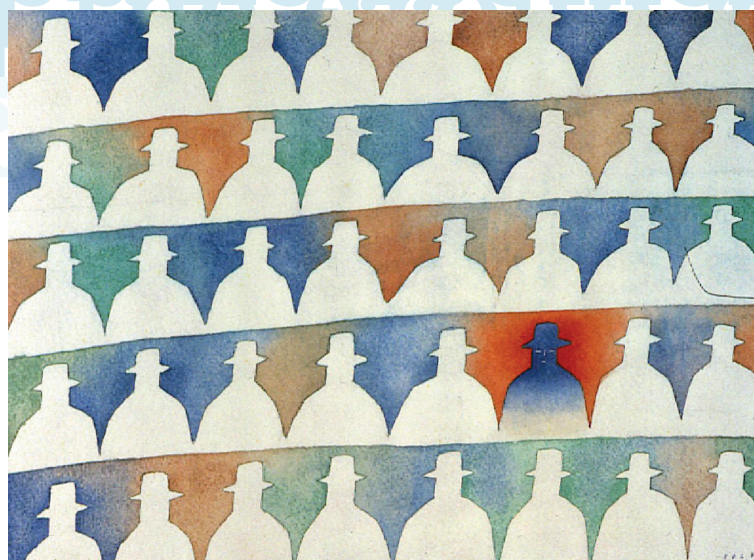
Místní dialekt, SMS, určitá slangová (kódová) slova ...

Po přehrání scénky spolu se skupinou odpověz aspoň na tři z následujících otázek:

- Na co jste při hraní mysleli, co vás napadalo?
- Podařilo se vám stát si za svým názorem?
- Jaké požadavky skupiny vás zaujaly?
- Co bylo pro vás lehké? Co bylo složité? Jak jste se s tím vyrovnali?
- Jaké má člověk možnosti stát se členem skupiny a jak se může vypořádat s tím, že je z ní vyloučen?
- Jakou odpovědnost má skupina, když se rozhodne, že někoho nepřijme?
- Co všechno byste udělali, abyste se mohli stát součástí skupiny?
- Když máš možnost stát se členem nějaké skupiny, podle čeho se rozhoduješ, zda přijmeš její pravidla?



Lekce 2



Autor obrazu: Jean Michel Folon (Belgie, 1934–2005)

Co si myslíš o muži , který „vybočuje z řady“?

.....

V čem se podobá ostatním?

.....

V čem se liší od ostatních?

.....

Co si myslíš, že si přeje?

.....

Uveď tři důvody, proč má někdo, jako je ten muž, právo být odlišný:

1.

2.

3.

Poznej mýty a fakta o alkoholu

Alkohol je také droga a ty kolem sebe všude slyšíš: „Nepij alkohol, protože to není zdravé.“ Lidé, kteří toto říkají, mají samozřejmě pravdu, rozhodně tedy pokud jde o někoho ve tvém věku. Přesto ale vidíš lidi kolem sebe pít alkohol nebo užívat další drogy, např. kouřit cigarety. Jakým se při tom vystavují rizikům? A co můžeš udělat, aby ses před takovými riziky chránil/a?

Podívej se na obrázky
a přiřaď je do správných políček.

	Společenské	Tělesné	Osobnostní
Riziko			
Ochrana			



Nakresli, jak asi vypadá člověk, který má silné protektivní (ochranné) faktory proti užívání alkoholu.

Lekce 4

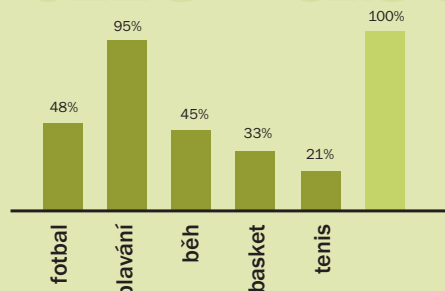
Je to, čemu věříš, podloženo fakty?

Jana začala držet dietu, protože si myslí, že všechny její kamarádky drží dietu, a ona chce být jako ony. Michal se rozhodl zkusit cigaretu, jelikož se domnívá, že všichni v jeho okolí to už zkusili. Často jsme přesvědčeni, že všichni ostatní lidé se chovají určitým způsobem, ale nemáme pro to žádné důkazy. V této hodině si povíme o tom, jak taková přesvědčení ovlivňují naše vlastní chování. Zvláštní pozornost budeme věnovat užívání alkoholu, cigaret a dalších drog.

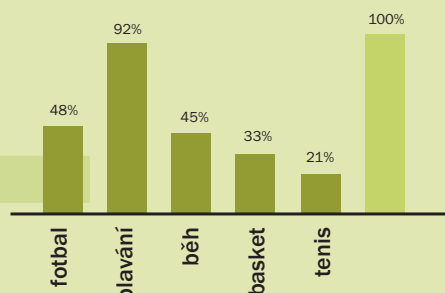
Jednoduchá lekce ze statistiky:

Rozumíš rozdílu mezi výroky:
„někdy v životě“, „za rok“,
„za měsíc“ a „každý den“?

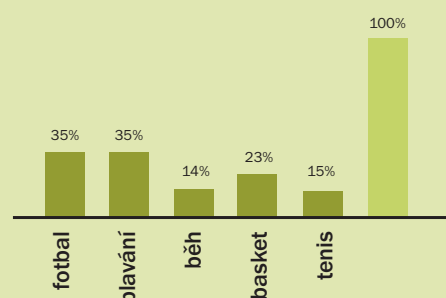
SPORTOVNÍ AKTIVITY ZA ŽIVOT



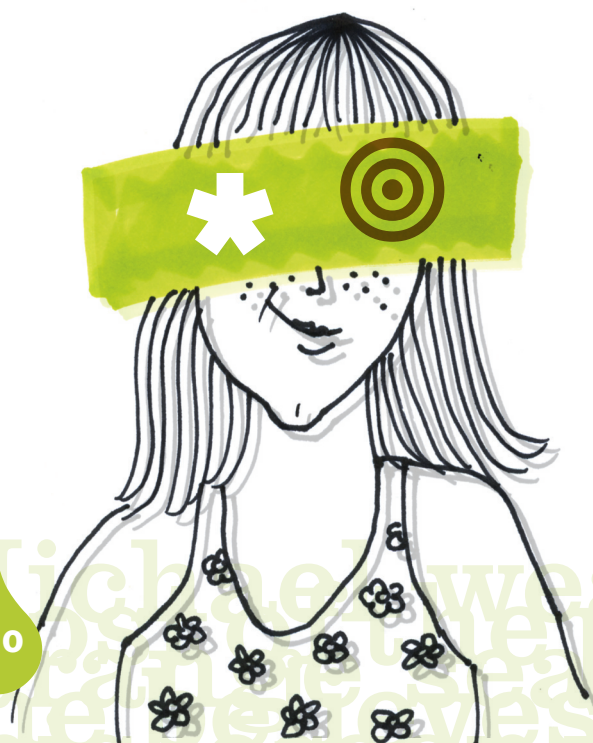
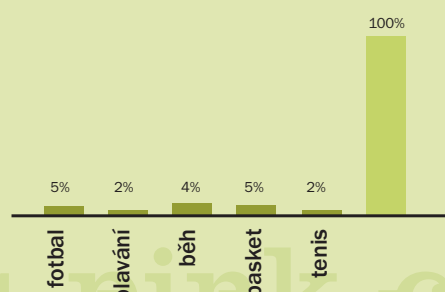
SPORTOVNÍ AKTIVITY ZA ROK



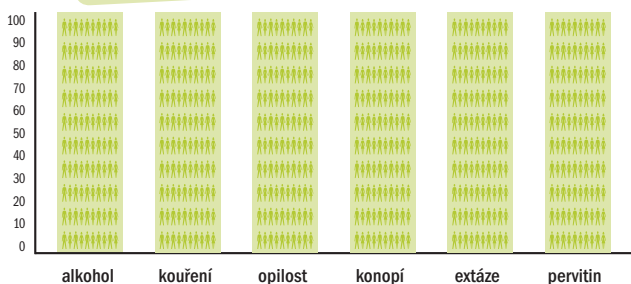
SPORTOVNÍ AKTIVITY ZA MĚSÍC



SPORTOVNÍ AKTIVITY KAŽDÝ DEN

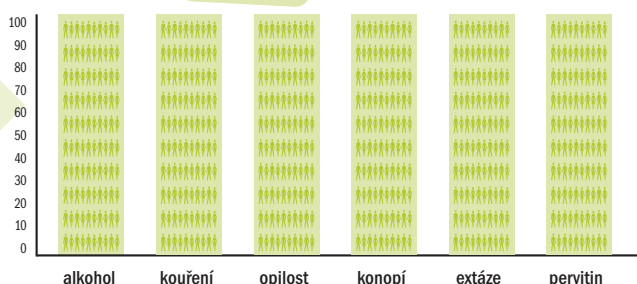


Co myslíš, kolik patnáctiletých až osmnáctiletých někdy ve svém životě užilo nebo zažilo ...

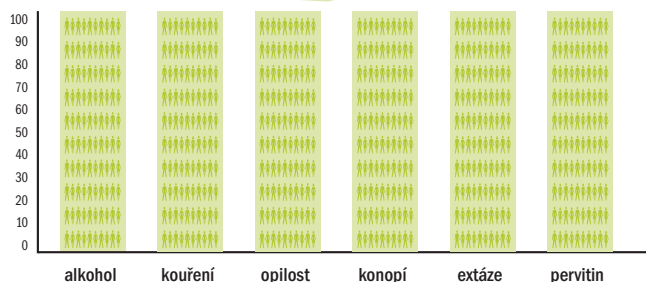


Zakroužkuj svůj
odhad: 27%

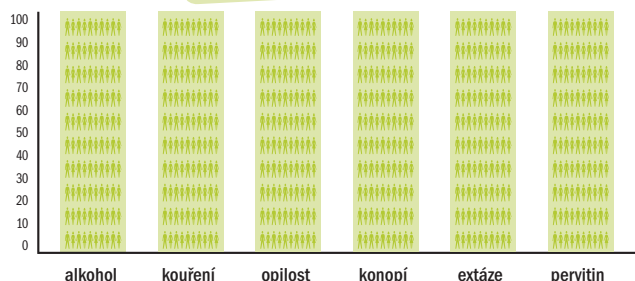
Co myslíš, kolik procent patnáctiletých až osmnáctiletých každý rok užije nebo zažije ...



Co myslíš, kolik procent patnáctiletých až osmnáctiletých každý měsíc užije nebo zažije...



Co myslíš, kolik procent patnáctiletých až osmnáctiletých každý den užije nebo zažije...



V pětičlenných skupinách porovnejte rozdíly mezi vašimi odhady a skutečnými údaji z výzkumů a odpovězte na následující otázky.

1. Ve kterém odhadu jste se nejvíce spletli?
2. Kde jste se nejvíce přiblížili skutečnosti?
3. Jaké mohou být důvody pro váš špatný odhad ohledně užívání alkoholu, cigaret a dalších drog?
4. Z jakého důvodu se v médiích většinou uvádějí údaje o celoživotním užívání drog?

Uveďte příklady toho, co ovlivnilo vaše odhady. Např.:

- Kamarádi nebo rodina.
- Zprávy v rádiu, televizi, novinách, na internetu.
- Reklama a propagace.
- Filmy, obrázky, příběhy, písně.

Lekce 5

Poznej mýty a fakta o kouření

Někdy se nám dýchá dobře. Třeba když dýcháme čistý čerstvý vzduch. Někdy zase špatně – třeba když dýcháme kouř z cigaret. To ví téměř každý. Přesto ale kouří hodně lidí. Které drogy jsou vlastně obsaženy v tabákových cigaretách?

CO VÍME Z VĚDECKÝCH VÝZKUMŮ?

Co je nikotin?

- Nikotin je návyková droga obsažená v tabáku.
- Vstřebává se v plicích a do mozku se dostává krví během deseti vteřin. Kvůli této vysoké rychlosti přenosu pocítí kuřák účinky velmi rychle.
- V mozku ovlivňuje několik oblastí a spouští změny v celém těle: rychlejší srdeční tep, zvýšený krevní tlak, zúžení krevních cév, snížení krevního oběhu a teploty rukou a nohou. Pro tělo tyto účinky znamenají zátěž.

Cigarety a toxicita

- Nikotin je toxická (jedovatá) látka: dospělý člověk by zemřel po požití 0,05 gramů čistého nikotinu. Pro malé děti je smrtelné spolknout i jednu jedinou cigaretu.
- Toxický účinek se objevuje již po vykouření první cigarety. Obvykle následuje kašláním, pocit nevolnosti, nepříjemný pocit v krku, zčervenání očí a slzení – což jsou známky toho, že tělo „bojuje“ s toxickou látkou.

Několik čísel

- Cigarety obsahují kromě nikotinu přibližně 3 700 škodlivých chemických látek, z nichž čtyřicet vyvolává rakovinu. Jedná se např. o čpavek, arzen, dehet, kyanovodík, oxid uhelnatý nebo butan. Arzen se např. používá jako jed na krysy a čpavek se přidává do čisticích prostředků.
- Kouření cigaret je v Evropě nejvýznamnější příčinou úmrtí a onemocnění, kterým se dá předejít. Každoročně umírá na jeho následky 650 tisíc Evropanů a 4 miliony lidí po celém světě. Jen v naší zemi zemře ročně v souvislosti s kouřením asi 18 tisíc lidí – to je prakticky celá jedna pětina ze všech úmrtí ročně.
- Většina kuřáků začne kouřit před dosažením 18 let.

ÚČINKY KOUŘENÍ

Účinky, které kuřáci pocítují jako uvolnění nebo snížení stresu, jsou známkami snížení abstinence příznaků jako např. nervozity a problémů se soustředěním. Nikotin sám o sobě nevyvolává uvolnění nebo snížení stresu. Pocit nervozity, který zmizí pouze po vykouření cigarety, vzniká ve skutečnosti jako následek toho, že kuřák nemá cigaretu.





RIZIKA KOUŘENÍ

Závislost

- ✓ Nikotin je vysoce návyková látka. Na nikotinu je závislých 60 až 80 procent kuřáků.
- ✓ Závislost se projevuje těmito znaky:
 - nutkáním kouřit,
 - neúspěšnými pokusy přestat,
 - vytvořením tolerance (potřebují čím dál tím víc cigaret),
 - abstinenními příznaky (když vykouříš méně než obvykle nebo když přestaneš kouřit).
- ✓ Abstinenní příznaky, tj. následky, které zažíváš, když přestaneš kouřit:
 - nervozita,
 - neklid,
 - špatná nálada,
 - problémy se soustředěním a spaním,
 - zvýšení chuti k jídlu, která vede k nárůstu hmotnosti.
- ✓ Pozn. Přestat kouřit je obtížné: většině kuřáků, kteří se o to pokusí (více než polovina všech, kteří kouří), se to nepodaří na první pokus. Kouření během dospívání vyvolává velmi rychle závislost, její známky se objevují již během několika dnů po vykouření prvních cigaret.

Kondice, tělo a sexuální potence

- ✓ Oxid uhelnatý je velmi toxický plyn obsažený v cigaretovém kouři. Snižuje přenos kyslíku do orgánů. Ztráta kyslíku se projevuje brzy po kouření ztrátou energie a fyzické kondice. Jasným příkladem je rychlejší ubývání dechu při sportu nebo chůzi do schodů.
- ✓ Dehet vzniká při hoření. Kdo vykouří jednu krabičku cigaret denně po celý rok, zkonsumuje za rok jeden šálek dehtu. Lepí se na mikroskopické chloupky v průdušnici, pomalu pokrývá plíce a způsobuje kašel a infekce celého dýchacího systému.
- ✓ Nejznámějším zdravotním rizikem kouření je rakovina. Jedná se o rakovinu plic i řadu dalších typů, např. rakovinu průdušnice, ledvin nebo slinivky břišní.
- ✓ Ke kardiovaskulárním onemocněním nebo problémům s cévami dochází, protože nikotin zužuje cévy a zvyšuje srdeční tep, což v dlouhodobé perspektivě může způsobit srdeční infarkt, ale také sexuální impotenci.

Vzhled, čich a chuť

- ✓ Snížený krevní oběh způsobuje degeneraci kůže. V porovnání s nekuřáky mívají kuřáci šedou a bledou kůži. Dříve se jim vytvářejí vrásky.
- ✓ Oblečení a vlasy zapáchají, zuby a prsty žloutnou.
- ✓ U kuřáků je vyšší riziko problémů se zuby a dásněmi.

Dívky a děti

- ✓ Kombinováním kouření a antikoncepce se u dívek zvyšuje riziko poškození krevního oběhu: může dojít k trombóze, srdečnímu infarktu nebo mrtvici.
- ✓ Kouření během těhotenství způsobuje nižší porodní hmotnost, pomalejší růst a zvýšené riziko předčasného porodu a syndromu náhlého úmrtí novorozence.

Životní prostředí a...peníze

- ✓ Kouř z cigaret je jedním z nejnebezpečnějších typů znečištění ovzduší. Nejvíce tím trpí tzv. pasivní kuřáci, což jsou lidé, kteří sami nekouří, ale dýchají kouř od někoho jiného.
- ✓ Při výrobě tabáku je potřeba teplo – při sušení tabákových listů se spotřebovává pětinašobně více dřeva, obvykle tropického, než samotných tabákových listů.
- ✓ Cigarety jsou drahé. Představ si, co si můžeš koupit za peníze, které stojí sto krabiček cigaret za rok. A dvě stě nebo tři sta krabiček?
- ✓ Podrobnější informace můžeš najít na stránkách <http://www.drogy-info.cz/>, <http://www.odrogach.cz/>, <http://www.dokurte.cz/> nebo <http://www.adiktologie.cz/>. Další informace najdeš také na stránkách tohoto preventivního projektu www.eudap.net.



Lekce 5

Tabákový průmysl zkresluje informace

Pokud kouříš, stáváš se cílem manipulace tabákového průmyslu. Společnosti, které vyrábějí cigarety, chtějí mít co nejvíce zákazníků a prodávat co nejvíce cigaret. Ke splnění tohoto cíle používají různé strategie. Jednou z nich je reklama a marketing. Tzv. image cigaret v reklamě (např. svoboda, atraktivní mladí lidé, pocit sounáležitosti) ale obvykle vůbec neodpovídá realitě. O rizicích a škodách se nemluví. Víš třeba, že Marlboro Man (muž, který léta hrál kovboje v reklamách na Marlboro) umřel na rakovinu plic?

Tabákový průmysl ale používá i další techniky: popírání závislostního potenciálu a škodlivých následků kouření cigaret a látek používaných při jejich výrobě (které jsou do cigaret přidávány, aby zvýšily jejich návykovost). Podařilo se také odhalit několik výzkumníků, kteří za peníze od tabákových koncernů falšovali své výzkumy a publikovali záměrně zkreslené informace. Tabákové koncerny také často zatajují zjevné škodlivé dopady související s kouřením. Do cigaret se např. přidává cukr, lékořice, kakao nebo oxid hořečnatý. Tyto látky zvyšují příjem nikotinu plícemi, čímž se zvyšuje i riziko vzniku závislosti. Redukují také podráždění průdušnice, což přináší nižší protireakci proti kouři. Přidané látky také zesvětlují barvu kouře, takže je méně vidět a okolí na něj méně reaguje.



Znalostní test o tabáku a kouření

Pečlivě si přečti jednotlivé otázky nebo výroky a zaškrtni správnou odpověď (u některých otázek je správně více řešení).

- Kolik opravdu nebezpečných látek (některých dokonce rakovinotvorných) je obsaženo v cigaretách?**
 - (a) * přibližně 3.700
 - (b) * přibližně 200
 - (c) * přibližně 1.200
- Více než 80 % kuřáků začne kouřit před dosažením ...**
 - (a) * 18 let
 - (b) * 21 let
 - (c) * 25 let
- Každý rok zemře více lidí na následky kouření, než na následky...**
 - (a) * užívání nelegálních drog
 - (b) * automobilových nehod
 - (c) * (a) i (b) dohromady
- Kolik lidí v Evropě umírá každoročně na následky kouření?**
 - (a) * přes 10,000
 - (b) * přes 100,000
 - (c) * přes 500,000
- Kolik lidí v České republice umírá každoročně na následky kouření?**
 - (a) * přibližně 5,000
 - (b) * přibližně 150,000
 - (c) * přibližně 18,000
- Co se může stát dítěti matky, která během těhotenství kouřila?**
 - (a) * roste pomaleji
 - (b) * rodí se s nižší váhou
 - (c) * (a) a (b)
- Jaké množství čistého nikotinu způsobuje smrt?**
 - (a) * kilogram
 - (b) * 100 gramů
 - (c) * 0,05 gramu
- Kolik procent evropských kuřáků již zkusilo a chce přestat kouřit?**
 - (a) * 6 %
 - (b) * 28 %
 - (c) * 55 %
- Kolik lidí zemře každý rok ve světě na následky kouření?**
 - (a) * 40,000
 - (b) * 400,000
 - (c) * 4,000,000
- Kolik mladých kuřáků se aspoň jednou pokusilo přestat kouřit?**
 - (a) * 11 %
 - (b) * 35 %
 - (c) * 61 %
- Co se stane okamžitě po vykouření cigarety?**
 - (a) * začnou chladnout ruce a nohy
 - (b) * podráždí se žaludek
 - (c) * oblečení a vlasy zapáchají
- Kdo při složitých testech na koncentraci vykazuje nejlepší výsledky?**
 - (a) * kuřáci
 - (b) * nekuřáci
 - (c) * bývalí kuřáci
- V Tanzanii se sklizené tabákové lístky vysouší teplem. Kolik dřeva se spálí při sušení jednoho tisíce kilogramů tabáku:**
 - (a) * tuna palivového dříví (z pokácených stromů ze savany)
 - (b) * pět tun palivového dříví
 - (c) * žádné dřevo, protože africký vzduch je dostatečně horký
- Kolik dospívajících, kteří kouří, chce přestat nebo aspoň kouření omezit?**
 - (a) * 2 %
 - (b) * 30 %
 - (c) * 68 %
- U dětí vystavených pasivnímu kouření je vyšší pravděpodobnost vzniku:**
 - (a) * zánětu středního ucha
 - (b) * bronchitidy
 - (c) * astmatu nebo dalších infekcí dýchacích cest
- Tabákový průmysl do cigaret přidává určité látky, aby zvýšil jejich návykovost. Která z těchto látek se z tohoto důvodu přidává do cigaret?**
 - (a) * lékořice
 - (b) * kakao
 - (c) * čpavek
- Kolik látek obsažených v cigaretovém kouři může způsobit rakovinu?**
 - (a) * žádná
 - (b) * přibližně 10
 - (c) * přibližně 40

Pár otázek k programu Unplugged:

Jaký pocit máte z programu?

V čem je podle vás zajímavý? V čem ne?

Zkuste navrhnout zlepšení pro následující lekce.



If you communicate, you

Neboj se projevit!

Komunikace znamená mluvit a poslouchat. Nekomunikujeme ale pouze mluveným slovem. Vyjádřit se můžeš i prostřednictvím psaní, SMSkování, chatování na internetu, mimiky, ukazování a hraní. Například, když chceš vyjádřit, jak se cítíš, potřebuješ mnohem víc než jen slova.

PŘÍKLADY SLOV PRO VYJÁDŘENÍ POCITŮ: NĚKDO MŮŽE BÝT....:

smutný znuděný
sebejistý hodný zamilovaný
nejistý srdečný
odpudivý nervózní
dobrý skvělý rozzářený
ušlechtilý hrdinský
optimistický nahněvaný
silný plachý
věhlasný ohromující
krásný stydlivý bojácný
lechtivý horkokrevný
zakomplexovaný výjimečný
ponížený rozzlobený prázdný
milý špatný
povýšený šílený samotný
zábavný vzrušený
výbušný pesimistický
uvolněný rozlíčený
šťastný potěšený zmatený
zranitelný
odepsaný obyčejný
chytrý klidný opatrný

Vyberte si jednu ze situací:

- ☐ Po konfliktu s rodiči chcete říct, že jste se mýlili.
- ☐ Sestra je smutná a vy ji chcete utěšit.
- ☐ Jste zamilovaní a chcete to říct bez nějakého přehánění.
- ☐ Málem jste se pohádali a chcete objasnit, že jste měli pravdu.
- ☐ Váš tým byl poražen v zápase a vy jste z toho smutní.
- ☐ Jste zklamaní z toho, co udělal váš kamarád, a chcete mu to říct tak, aby tím neutrpělo. Vaše přátelství.

Vyberte, kterou emoci vyjádřit chcete:

.....

Vyberte emoci, kterou naopak nechcete vyjádřit:

.....

Napište sem verbální vyjádření:

.....
.....
.....
.....



Lekce 7

Uč se hájit své názory

Být asertivní znamená, že ti nedělá problémy říct, jak se cítíš nebo co si myslíš. Někdy se snažíš sdělit svůj názor tak, že křičíš. To ale příliš nefunguje. Jindy zase potichu čekáš, až se tě někdo sám zeptá. To ale taky nefunguje. Jak má tedy člověk sdělit a hájit svůj vlastní názor?

Nedělá mi problémy být asertivní ...

... s těmito lidmi (**zaškrtni všechny, pro které to platí**)

- ☐ cizí lidé
- ☐ rodiče
- ☐ učitelé
- ☐ sourozenci
- ☐ další, konkrétně

... v následujících situacích

- ☐ při sportu
- ☐ doma
- ☐ ve škole
- ☐ na párty
- ☐ jinde, konkrétně

... když se cítím

- ☐ sebejistě
- ☐ bez obav
- ☐ v pohodě
- ☐ jinak, konkrétně





PŘÍKLADY ODMÍTNUTÍ

Když chceš odmítnout nabídnutou cigaretu, alkohol a další drogy, neměj pocit, že by ses měl obhajovat. Máš svůj vlastní názor. Abys dokázal stát za svým názorem, je dobré si promyslet argumenty, které ho podporují. Připrav si podle vlastního výběru způsoby, jak lze odmítnout nabídku ke kouření.

Ne, nechci kouřit, protože...

- ☐ do cigaret se přidává příliš mnoho chemikálií, o kterých nikdo neví.
- ☐ nechci, aby mi páchlo z úst.
- ☐ na to, co se mi na kouření líbí, je příliš drahé.
- ☐ někteří mí starší kamarádi jsou kvůli kouření brzy bez dechu.
- ☐ průmysl, který vyrábí cigarety, neustále lže.
- ☐ myslím, že je to hloupé.
- ☐ mi to opravdu nechutná.
- ☐ z toho můžu dostat rakovinu.
- ☐ si cigarety stejně nemůžu kupovat, takže mi to je jedno.
- ☐ si nechci vytvořit závislost.
- ☐ jsem zpěvák/zpěvačka nebo atlet či atletka a nechci kouřit.
- ☐ budu s cigaretou vypadat lépe? Opravdu si to myslíš?
- ☐ prostě ne. Tečka.



Ne, nechci pít, protože ...

- ☐ se umím bavit i bez toho...
- ☐ někteří lidé, které znám, mají kvůli alkoholu problémy.
- ☐ si chci zachovat kontrolu nad svým tělem a myšlením.
- ☐ chci jen tenhle nealkoholický nápoj.
- ☐ budu vypadat hloupě....
- ☐ se někteří lidé chovají po alkoholu neurvale a agresivně a já takový nechci být.
- ☐ při pití alkoholu dochází k mnoha nehodám.
- ☐ mám zítra zkoušku nebo trénink.
- ☐ prostě ne. Tečka.



Ne, nechci užívat drogy, protože ...

- ☐ ti to udělá zmatek v hlavě a nemůžeš se ovládat.
- ☐ mám dobrou představivost i bez pomoci drog.
- ☐ to stojí moc.
- ☐ chci mít kontrolu nad svým tělem a mozkiem.
- ☐ nikdy nevíš, co všechno v tom je.
- ☐ si nechci vytvořit závislost.
- ☐ mám zítra zkoušku nebo trénink.
- ☐ prostě ne. Tečka.



V této lekci jsem se např. naučila/a ...

V této lekci jsem neměl/a příležitost říct, že ...

Z této lekce jsem si např. zapamatoval/a ...

Na mně samotném mě překvapilo...

Když si budu chtít ještě o něčem promluvit, promluvím si s ...

Lekce 8

Hvězda večírku

Jsou situace, kdy chceš působit co nejlépe, ale přitom být sám sebou. A to třeba tehdy, když chceš navázat kontakt s někým, koho skoro vůbec neznáš. V této hodině si procvičíme dovednosti pro navazování mezilidských vztahů.

SITUACE VE ŠKOLE



Role 1:

Ve škole se potkáš s někým, s kým bys rád/a navázal/a kontakt. Chceš, abyste spolu šli do kina.

Co můžeš udělat? Co můžeš říct? Na co dalšího musíš myslet, když spolu mluvíte (udržovat oční kontakt, mluvit dostatečně, ale zase ne příliš nahlas atd.).

Role 2:

Někdo ve škole se ti docela líbí. O přestávce za tebou přijde a pozve tě do kina.

Jak zareaguješ? Jak ses při tom cítil/a? Co sis myslel/a o jeho či jejím chování? Podle čeho se rozhodneš, zdali s ním nebo s ní půjdeš?

SITUACE NA VEČÍRKU



Role 1:

Jsi na oslavě narozenin. Nikoho tam neznáš. Chceš s někým začít mluvit.

Co můžeš udělat? Co můžeš říct? Na co ještě musíš myslet, když spolu budete mluvit (udržovat oční kontakt, mluvit dostatečně, ale zase ne příliš nahlas atd.).

Role 2:

Jsi na oslavě narozenin nějakého kamaráda. Kluk nebo holka, kterého/ou neznáš, k tobě přijde a chce si s tebou začít povídat.

Jak zareaguješ? Co si myslíš o jeho či jejím chování? Co ti bylo příjemné a co ne?

OTÁZKY PRO HERCE AKTIVNÍ ROLE:

- S čím jste byli spokojeni ve svém hraní?
- S čím jste měli potíže, když jste měli oslovit druhého herce?
- Co byste příště udělali jinak?

OTÁZKY PRO HERCE PASIVNÍ ROLE:

- Co se vám líbilo na tom, jak jste byli osloveni?
- Na základě čeho jste si případně všimli, že druhý herec byl nervózní?
- Jak byste mohli ovlivnit reakce druhého herce?

OTÁZKY PRO DIVÁKY VE TŘÍDĚ:

- Čeho jste si všimli?
- Kterými slovy, gesty nebo chováním herec aktivní role jasně projevil pocity?
- Co byste udělali, kdybyste se chtěli seznámit s ostatními chlapci a děvčaty?
- Čeho jste si všimli, pokud jde o hlas, oční kontakt a mimiku?



Poznej mýty a fakta o nelegálních drogách



Se slovem „drogy“ ses už určitě setkal i někde jinde než v našich hodinách. Třeba doma, v televizi nebo na internetu. O legálních drogách jsme už mluvili (alkohol, cigarety), ale je důležité, abychom v našich hodinách mluvili i o nelegálních drogách, protože bys měl vědět, jaká rizika jsou spojená s jejich braním. Existují nelegální drogy, které se kouří, pijí, šňupají nebo jinak dostávají do krve a následně do mozku. Uživatel se po nich může uklidnit nebo naopak začne být více aktivní, může dostat strach nebo se cítit ospalý či omámený. S užíváním drog jsou spojena i další rizika. Představ si třeba někoho, kdo si myslí, že tím, že užívá drogy, je „skvělejší“, „rebel“ a proti konzumní společnosti. Ve skutečnosti se mu to ale vymkne z rukou, přestane kontrolovat svůj život a bude pouze kopírovat chování několika dalších lidí, se kterými bere. Pokud bere nelegální drogy, tak tím vlastně platí dealerům drog, kteří se tímto nelegálním prodejem drog velmi dobře živí – nic skvělého ani alternativního na tom není. O takových rizicích si budeme povídat v dnešní hodině.

Jsou drogy nebezpečnější pro kluky, nebo pro holky?

Je možné si vytvořit závislost na hašiši nebo marihuaně?

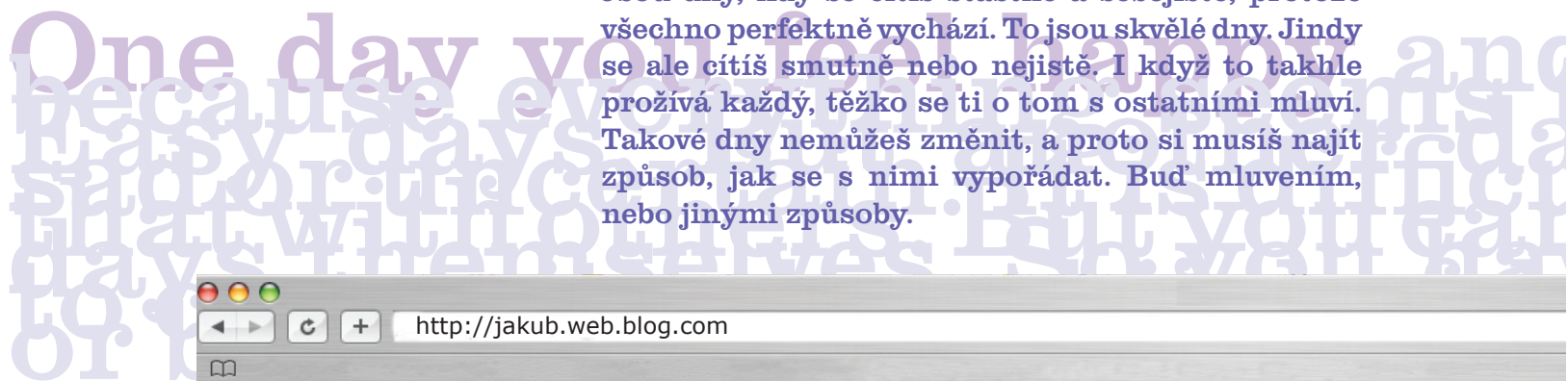
Existují nějaké drogy, u kterých není riziko vzniku závislosti?

Proč jsou drogy nebezpečné?



Dovednosti pro zvládání obtížných situací

Jsou dny, kdy se cítíš šťastně a sebejistě, protože všechno perfektně vychází. To jsou skvělé dny. Jindy se ale cítíš smutně nebo nejistě. I když to takhle prožívá každý, těžko se ti o tom s ostatními mluví. Takové dny nemůžeš změnit, a proto si musíš najít způsob, jak se s nimi vypořádat. Buď mluvením, nebo jinými způsoby.



Jakubův blog

JAKUBŮV PŘÍBĚH

Jakub žije ve starém domě na dlouhé, rušné ulici. Vždycky, než jde ráno do školy, dívá se několik minut ze svého okna v prvním poschodí. Dívá se na zastávku tramvaje naproti a zamává sousedovi, který jde venčit svého psa do parku. Jakub si užívá každou chvíli, kdy se takhle může dívat z okna. Dnes to není tak zábavné jako včera. Dnešní minuty v okně jsou ty nejsmutnější, co si pamatuje.

Je úterý a za tři dny dojde v jeho životě ke změně, které se už teď obává. Přemílá si v hlavě všechna možná řešení. Dokonce napsal o svém problému na populární internetovou stránku pro mladé a doufá, že mu někdo poradí nebo přijde s nějakým nápadem.



Ahojte, píšu si o pomoc.
Mám velké dilema!

Po celém domě máme krabice a z oken už jsou sundané záclony, takže tomu, co se stane, už nejde zabránit. Během několika dní se s mámou, tátou a sestrou odstěhujeme do nového domu v novém městě. Ještě pořádně nechápu proč, ale má to něco společného s tátovou kariérou.

Stěhujeme se asi o padesát kilometrů. Už jsme se tam byli podívat – na nový dům, školu a park. Všechno v pohodě. Dům je úplně nový a hezčí než ten, kde bydlíme teď. Přesto mě ale trápí, že se mi tam nebude tak líbit jako tady. Ted' se cítím fajn! Najdu si tam nové kamarády? A jak to bude vypadat s klukama z fotbalu? Nechci přijít o všechny své kamarády. Ani o svou holku.

Trápí mě to. Obvykle beru věci pozitivně, ale teď na tom stěhování těžko hledám něco dobrého! Co můžu udělat, abych se přes to nejlépe přenesl?

Poradte mi, prosím!

Jakub

- **Mluv** o problému a řekni si o pomoc.
- **Poslouchej** rady od lidí, kterým věříš.
- **Zvaž** všechna pro i proti.
- Dostatečně odpočívej, cvič a jez zdravé jídlo, abys měl jasnou hlavu.
- **Zjist**i, v čem ten problém spočívá: proč se cítím smutně, ne jen konstatovat, že jsem smutný nebo smutná.
- **Zapiš** si tu situaci a přečti si ji o něco později.
- **Cvič** nebo trénuj něco, v čem se chceš zlepšit.
- **Informuj se**, aby ses dozvěděl více informací.
- **Bav se**.
- **Zůstaň** pozitivně naladěný(á).
- **Buď** aktivní.



Silné stránky, které mohu využít



Milý Jakube,

Lekce 11

Rozhodování a řešení problémů

Když máš nějaký problém, může před tebou stát jako betonový blok, se kterým se nedá hnout. Může tě ochromit a zabránit ti přemýšlet, pracovat nebo prostě jít dál. V takových situacích to vypadá, jako by všechno „zmrzlo“. V téhle lekci se naučíš pětikrokový model, který by ti mohl pomoci.

VYBER SI NĚKTEROU Z NÁSLEDUJÍCÍCH PROBLÉMOVÝCH SITUACÍ, NEBO SI NĚJAKOU VYMYSLI.

Renata pokaždé zaspí a přijde pozdě do školy, protože nevstane, když jí zazvoní budík. ***Jak to může vyřešit, aby chodila do školy včas?***

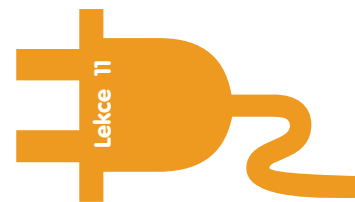
David neudělal poslední test z matematiky a musí uspět v dalším testu, aby si zlepšil známkový průměr. Potřebuje matematiku na svou další školu, a proto je pro něj hodně důležité, aby uspěl v každém testu. ***Co by měl dělat?***

Nikola bydlí s rodiči, kteří neustále kouří. Nikola ví, že cigaretový kouř není zdravý, a už jej nechce dýchat. ***Co může udělat?***

Daniel dostal do ruky balíček cigaret. Je velmi zvědavý a chtěl by to vyzkoušet, ale chce, aby to s ním vyzkoušeli i ostatní. Kromě ostatních ve třídě se zeptá i Michala. Michal se rozhodl, že to nechce zkoušet. ***Co udělá?***

Aneta se rozhodla, že nechce pít. Byla pozvána na party a ví, že se tam bude pít alkohol smíchaný s džusem. ***Co má dělat?***

Are you like a
sible to move
keep you from
only anyway
learn about it
prevent such



Honzův mladší bratr je pořád na internetu. Honza se s ním kvůli tomu hádá, protože potřebuje používat rodinný počítač k tomu, aby mohl udělat nějaké úkoly. **Jak ten problém vyřeší?**

Naše vlastní situace (zde můžete vybrat nějaký problém třídy):

PĚTIKROKOVÝ PLÁN PRO ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Krok 1: Identifikuj problém

Co mám za problém? Pojmenuj, co se děje? Co cítím? (Zkus najít příčiny problému.)

Krok 2: Přemýšlej a mluv o řešeních

Vytvoř (vygeneruj) spoustu různých řešení (pomocí kreativního myšlení) a promluv si s někým, komu věříš. Zkus uvědomit, jaké emoce v tobě jednotlivá řešení vyvolávají.

Krok 3: Vyhodnoť jednotlivá řešení

Vyhodnoť výhody a nevýhody jednotlivých řešení a zvaž, jaké budou mít krátkodobé a dlouhodobé následky. Na základě tohoto vyhodnocení potom vyřaď hůře proveditelná řešení.

Krok 4: Rozhodni se pro jedno řešení

Rozhodni se pro jedno řešení a začni na něm pracovat.

Krok 5: Pouč se ze své volby

Přemýšlej o tom, jaké výsledky bude mít zvolené řešení. Co jsi zjistil? Co jsi změnil? Cítíš se lépe?



Lekce 12

Drž se svého cíle

Když přemýšlíš o budoucnosti, myslíš často na to, čím chceš být. Stejně důležité je ale i to, jak se budeš mít. Tvá budoucnost se neskládá jenom z tvé budoucí profese, ale stejně tak i z tvého zdraví a z toho, jaké budeš mít vztahy s lidmi kolem. Na konci našeho kurzu Unplugged ti chceme ukázat jednoduchý nástroj, který ti pomůže odlišit dlouhodobé cíle a krátkodobé cíle.

MÉ KONKRÉTNÍ CÍLE: DLOUHODOBÉ A KRÁTKODOBÉ

Můj dlouhodobý cíl:

„V dlouhodobé perspektivě chci dosáhnout

.....

.....”

Prodiskutujte svůj dlouhodobý cíl a rozdělte ho na tři kroky.
Zformulujte si tak **krátkodobé konkrétní cíle**.

Krok jedna:

.....

Krok dvě:

.....

Krok tři:

.....

Jak by se ti při plnění tohoto cíle mohly postavit do cesty drogy? (Nebo by pomohly?)

.....

.....

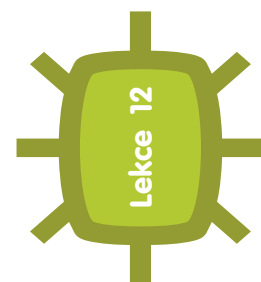
VYHODNOCENÍ KURZU UNPLUGGED

Podívej se v sešitu na první lekci a přečti si své osobní cíle, které sis stanovil/a pro tento program. Myslíš, že se ti tyto cíle podařilo splnit?

Ano, protože

Ne, protože

re is often about what
you want to become.
ow you will be your
ing of a profession
and your relations
tu. At the end of the
to show you a simple
g-term goal in short



CO JSEM SE NAUČIL/A V HODINÁCH PROGRAMU UNPLUGGED

Co z toho můžu použít pro sebe?

.....

Co z toho můžu použít doma nebo někde jinde?

.....

V čem se chci zlepšit?

.....

Co se mi nejvíc líbilo nebo co pro mě bylo nejcennější?

.....

Co pro mě bylo obtížné nebo nepříjemné?

.....

Tipy ke zvýšení kvality hodin.

.....



Ocenění od kamaráda nebo kamarádky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stránka pro tebe

Napište sem něco veselého nebo zajímavého, co jste zažili, slyšeli nebo co vás napadlo mezi jednotlivými hodinami. (Nezapomeňte, že někdy budete muset ukázat svůj sešit ostatním nebo si ho vybere učitel, aby si mohl přečíst odpovědi na dané otázky. Nepište sem tedy nic, co byste nechtěli dát nikomu přečíst.)



A series of horizontal dotted lines for writing.

Write something funny or interesting that you experienced, heard or thought about. Sometimes you will have to show your work to other pupils or the teacher will collect them to read with a classmate.

Unplugged

