

**unplugged**

**METODIKA PRO UČITELE**  
**prevence užívání**  
**návykových látek**







**METODIKA PRO UČITELE**  
**prevence užívání**  
**návykových látek**

**Na vydání této metodiky se finančně podílely tyto instituce:**

- Evropská komise (Programme of Community Action in the field of Public Health, 2003 – 2008), (grant č. 2005312)
- Krajský úřad Středočeského kraje
- Krajský úřad Zlínského kraje
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR (grant č. D018/2007-51)

Tato metodika pro učitele je součástí programu UNPLUGGED zároveň s pracovním sešitem pro žáky a sadou třiačtyřiceti karet. Materiály lze stáhnout zdarma na stránkách Centra adiktologie na webové adrese [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz). Kopírování a publikování (i části) textu je povoleno pouze pro účely související bezprostředně s realizací preventivního programu Unplugged na školách. Bez předchozího písemného souhlasu řídicí organizace pro ČR není publikování dovoleno.

Řídící organizací v Čechách je Centrum adiktologie.

Centrum adiktologie ([www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)) – odborné pracoviště Psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty a VFN Univerzity Karlovy v Praze – se zaměřuje na výzkum užívání návykových látek a činností, jež mohou vést k vytvoření závislého chování, a na výzkum a vývoj nových přístupů v prevenci, léčbě a sociální reintegraci postižených. Jádrem činnosti Centra adiktologie zahrnuje zejména tři oblasti: (i) vysokoškolskou výuku, (ii) výzkum a vývoj a (iii) tvorbu programu celoživotního vzdělávání pro profesionály v oboru. Svoji činnost zahájilo 3. září 2005. Editoři české verze: Doc. PhDr. Michal Miovský, Ph.D., Mgr. Roman Gabrhelík, Ph.D., Mgr. Tereza Daněčková, Mgr. Lenka Miovská

## obsah

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ČÁST PRVNÍ: ÚVOD .....                                                                                         | 9  |
| EU-DAP, EVROPSKÁ PREVENCE UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK .....                                                       | 12 |
| ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI SOUVISEJÍCÍ S PREVENCÍ UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK ....                                        | 14 |
| TIPY A PŘIPOMÍNKY PRO UČITELE .....                                                                            | 15 |
| Z ČEHO SE SKLÁDÁ UNPLUGGED? .....                                                                              | 16 |
| ZAPOJENÍ RODIČŮ .....                                                                                          | 17 |
| ŠKOLENÍ UČITELŮ .....                                                                                          | 18 |
| MATERIÁLY .....                                                                                                | 18 |
| <br>ČÁST DRUHÁ: POKYNY K LEKCÍM .....                                                                          | 19 |
| LEKCE 1: ZAHÁJENÍ PROGRAMU UNPLUGGED.....                                                                      | 20 |
| LEKCE 2: CHCEŠ PATŘIT DO SKUPINY? .....                                                                        | 22 |
| LEKCE 3: POZNEJ MÝTY A FAKTA O ALKOHOLU .....                                                                  | 25 |
| LEKCE 4: JE TO, ČEMU VĚŘÍŠ, PODLOŽENO FAKTY? .....                                                             | 27 |
| LEKCE 5: POZNEJ MÝTY A FAKTA O KOUŘENÍ .....                                                                   | 29 |
| LEKCE 6: NEBOJ SE PROJEVIT! .....                                                                              | 31 |
| LEKCE 7: UČ SE HÁJIT SVÉ NÁZORY! .....                                                                         | 33 |
| LEKCE 8: HVĚZDA VEČÍRKU.....                                                                                   | 35 |
| LEKCE 9: POZNEJ MÝTY A FAKTA O NELEGÁLNÍCH DROGÁCH .....                                                       | 37 |
| LEKCE 10: DOVEDNOSTI PRO ZVLÁDÁNÍ OBTÍŽNÝCH SITUACÍ .....                                                      | 39 |
| LEKCE 11: ROZHODOVÁNÍ A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ .....                                                                  | 41 |
| LEKCE 12: DRŽ SE SVÉHO CÍLE .....                                                                              | 43 |
| <br>SEZNAM PŘÍLOH: .....                                                                                       | 45 |
| PŘÍLOHA Č. 1: PRAVIDLA .....                                                                                   | 47 |
| PŘÍLOHA Č. 2: AKTIVIZAČNÍ PRVKY (HERNÍ AKTIVITY) .....                                                         | 48 |
| PŘÍLOHA Č. 3: PIKTOGRAMY .....                                                                                 | 50 |
| PŘÍLOHA Č. 4: KOPIE PRÁZDNÝCH TABULEK Z PRACOVNÍHO SEŠITU,<br>KTERÉ VYPLNÍ JEDNOTLIVÉ PĚTIČLENNÉ SKUPINY ..... | 51 |
| PŘÍLOHA Č. 5: TABULKA PRO VÝROBU KARET S EMOCEMI (LEKCE 6).....                                                | 53 |
| PŘÍLOHA Č. 6: TABULKA PRO VÝROBU KARET SE SITUACEMI (LEKCE 7).....                                             | 54 |
| PŘÍLOHA Č. 7: TABULKA S PŘÍKLADY S ODMÍTNUTÍM PŘIPRAVENÁ<br>PRO VÝROBU KARET (LEKCE 7) .....                   | 55 |
| PŘÍLOHA Č. 8: TABULKA SE SCÉNÁŘI PŘIPRAVENÝMI NA VYTVOŘENÍ KARET<br>PRO HRANÍ ROLÍ (LEKCE 8).....              | 56 |
| PŘÍLOHA Č. 9: POPIS TECHNIKY HRANÍ ROLÍ.....                                                                   | 57 |
| PŘÍLOHA Č. 10: INFORMACE O DROGÁCH .....                                                                       | 59 |
| PŘÍLOHA Č. 11: OTÁZKY O DROGÁCH PRO DEVÁTOU LEKCI .....                                                        | 67 |



# Předmluva k českému vydání

Vážené kolegyně a kolegové,

primární prevence v České republice prošla od roku 1989 náročnou cestou. Od prvních pokusů sestavit jednoduché funkční programy, přes spolupráci se zahraničními institucemi až po vlastní koncepční činnost a zapojování do mezinárodních projektů. Spousta kroků se v minulosti nepovedla a bylo by velmi naivní domnívat se, že to bez těchto omylů bylo možné. Žádná země se omylům nevyhnula a nedomnívám se, že by jich u nás bylo více než jinde. Mnoho kroků se podařilo a za lidmi pracujícími v této oblasti stojí obrovský kus práce. Bohužel často práce nedostatečně finančně ohodnocené a spojené s malým společenským oceněním a mnoha dalšími negativními vlivy. Je snad zbytečné zdůrazňovat, že laciná politizace a ideologizace preventivní práce ničemu nepomohla a nepomáhá a že konflikty s různými zájmovými skupinami snažícími se na prevenci vydělat nezasloužené peníze a udělat si reklamu berou mnoho energie a motivace. Bohužel tlaku těchto poloprofesionálních nebo často zcela odborně nevzdělaných jedinců a skupin ušetření nedudeme ani nadále. Prevence je totiž bohužel u nás stále doslova popelkou. Hodně se o ní mluvilo a mluví, rádi se v diskusích o ní angažují politici, úředníci i širší veřejnost, ale jen málokdo z nich je ochoten pro ni něco skutečně udělat. Málokdo z nich si také uvědomuje, že prevence vyžaduje disciplínu, že klade vysoké nároky na vzdělání, osobní zralost realizátorů a samozřejmě také důslednou kontrolu. Primární prevence rizikového chování je velmi náročná práce a provádět ji mohou jen kvalifikovaní pracovníci. Není možné donekonečna sledovat, jakým způsobem často stále dochází k nesystémovému mrhání finančními prostředky, podporování zcela nesmyslných nebo naivních programů, za nimiž stojí buďto nejružnější komerční záměry nebo sice nadšení lidí, avšak bez adekvátního vzdělání v oboru a zkušeností.

Projekt EUDAP je pro naši zemi svým způsobem přelomovým preventivním projektem, který vyvíjelo 7 členských zemí v čele s Itálií, Švédskem a Belgií. Je původním projektem vycházejícím z tzv. dobré praxe preventivních programů a integruje v sobě jak všeobecné jádro metod a technik ověřených a používaných v prevenci rizikového chování obecně, tak také moduly zaměřené specificky na prevenci užívání návykových látek. Je také příslibem pro vývoj dalších navazujících modulů specificky zaměřených na další oblasti rizikového chování a projekt tak směřuje k postupnému vytvoření komplexního školního preventivního programu. Dnešní podoba projektu školám nabízí výzkumně opakovaně ověřenou koncepci preventivního programu a její zavádění do praxe je spojeno se dvěma dalšími úkoly. Prvním z nich je podpořit školní metodiky prevence a aktivizovat je a jejich školy v realizaci Minimálních preventivních programů (dále též MPP). Školní

metodik prevence (případně na mnoha školách také výchovný poradce) má potřebné znalosti a dovednosti a je schopen na své škole zajistit realizaci základních (všeobecných) programů vlastními silami. V projektu EUDAP jsme ověřili a jednoznačně prokázali, že s minimální finanční podporou jsou tito lidé schopni realizovat dobré a nosné preventivní programy, ale že jim je nutné více pomoci v nastavení MPP, zajistit jim kvalitní intervizní a supervizní podporu a vybavit je odpovídajícími metodami a pomůckami. Projekt tak v této části směřuje k návrhu a ověření koncepce, kdy samotná škola je realizátorem 60-70 % preventivních aktivit v oblasti specifické prevence rizikového chování (na úrovni programů všeobecné prevence), a k prokázání ekonomické a organizační výhodnosti takového řešení v podmínkách ČR.

Druhým důležitým ohniskem české části projektu je návrh a ověření organizačního zajištění preventivních aktivit na regionální úrovni. Prevenci není možné efektivně řídit a koncepčně dobře strukturovat pouze na národní a krajské úrovni a současně nemít kvalitně zajištěnu regionální úroveň. O tom jsme se mohli dostatečně přesvědčit již v minulosti a chyby není třeba opakovat donekonečna. Projekt EUDAP proto má v této oblasti dvě rozšiřující komponenty. Ověřili jsme a projektem nadále podporujeme možnost (jedná se o více variant) propojit celý systém MPP na úrovni školy s postupně vznikajícími školními poradenskými pracovišti. Tímto propojením totiž vzniká zcela unikátní systém zaručující, že škola bude v budoucnu schopna zajistit základní pokrytí preventivní práce nejen ze zmíněných přibližně dvou třetin, ale že současně bude schopna zajistit také efektivní včasnou diagnostiku a intervenci a být schopna dobré a rychlé komunikace a spolupráce s vnějšími specializovanými subjekty. Možnost ověřit tento systémový prvek máme díky spolupráci s projektem VIP kariéra (projekt Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR) a školami zapojenými v něm. Toto propojení se skutečně osvědčilo a posiluje nejen další proces rekonstrukce školního poradenství v naší zemi, ale současně tím vytváří dobře fungující a se školním prostředím zcela kompatibilní článek.

Spolu s variantou školních poradenských pracovišť pak v rámci projektu také ověřujeme možnosti jednotné koordinace a synchronizace preventivních aktivit na úrovni regionu. Každá skupina škol v určitém regionu spolupracuje v rámci projektu s místní nestátní neziskovou organizací nebo pedagogicko-psychologickou poradnou. Toto propojení se již v minulosti v několika regionech osvědčilo a po ověření funkčnosti tohoto modelu, vznikl koncepční návrh krajských a regionálních center prevence. Některé kraje se již dnes snaží tímto modelem inspirovat a postupně tuto organizační infrastrukturu budovat. Zdá se, že právě tento mo-



del by mohl řešit mnoho koncepčních a organizačních potíží v prevenci a mohl pro školy být jedním z dlouhodobých a perspektivních řešení. Podrobnější informace k těmto tématům jsou k dispozici na našich internetových stránkách [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz).

Rád bych zde poděkoval všem našim partnerským organizacím a institucím a jejich pracovníkům za jejich práci a přínos. Bez jejich spolufinancování a práce by takto rozsáhlý projekt nebylo pochopitelně možné vůbec realizovat.

**Michal Miovský**  
Vedoucí a odborný garant  
české části projektu EU-DAP-2

# Metodika pro učitele

## prevence užívání návykových látek

Vážení učitelé,

program EU-DAP Vám nabízí nástroje pro práci ve třídě s tématy, jako jsou sociální vliv, osobní dovedností a drogová prevence, a to v pevně stanoveném souboru dvanácti lekcí. V následujícím úvodu se můžete seznámit s východisky a konkrétními návrhy pro aktivity ve Vaší třídě.

### Prevence v dospívání

Chceme-li prevencí ovlivnit chování dospívajících, musíme se zaměřit na první roky jejich dospívání. Dospívající možná vyzkoušeli cigarety, alkohol a léky a součástí jejich světa se stává i konopí a další nelegální drogy. Do obsahu programu jsme kromě informací o drogách a jejich škodlivých zdravotních účincích zařadili také lekce na procvičování osobních a sociálních dovedností. Je totiž známo, že informace jsou neefektivnější tehdy, když je děti mohou začlenit do každodenního života a probírat s vrstevníky.

Preventivní programy tohoto typu jsou vhodné pro děti od středního školního věku, kdy již učitelé mívají lepší kontakt se svými studenty a vědí více o jejich dovednostech a postojích. V roli učitele můžete dát dětem příležitost, aby se mohly aktivně zapojit a propojit tak obsah lekcí s tím, co již vědí. Díky tomu si můžete stanovovat realistické cíle.

### Interaktivní trénink

Rozsah programu Unplugged byl omezen na dvanáct vyučovacích lekcí, aby jej bylo možné provést v průběhu jednoho školního roku. Doporučujeme Vám absolvovat jednodenní interaktivní školení, které jsme pro vás připravili. Seznámíte se tam s východisky a strukturou lekcí i s postoji a metodologií potřebnou pro práci s takovými tématy, jako jsou osobní dovednosti a vliv sociálního prostředí. Program Unplugged nespočívá jen v poskytování informací – jeho klíčovou komponentou je interaktivita: *jde o to, aby Vaši žáci spolu diskutovali.*

### Do práce

V úvodu se seznámíte s teoretickými východisky programu. Než začnete, přečtěte si, z čeho se program skládá. Najdete zde i užitečné tipy, které vám pomohou při praktické přípravě lekcí. Instrukce k lekcím jsme psali tak, aby byly co nejkonkrétnější a nejpodrobnější. Doufáme, že Vám pomohou ke kreativní práci.

Hodně štěstí při vyučovacích hodinách v rámci programu Unplugged!

Editoři



## část první: úvod

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| ČÁST PRVNÍ: ÚVOD .....                                                   | 9  |
| EU-DAP, EVROPSKÁ PREVENCE UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK                       |    |
| CO JE UNPLUGGED? .....                                                   | 12 |
| ÚČINNOST PROGRAMU UNPLUGGED .....                                        | 13 |
| UNPLUGGED JAKO SOUČÁST STRATEGIE PRO ŠKOLNÍ DROGOVOU PREVENCI .....      | 13 |
| ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI SOUVISEJÍCÍ S PREVENČÍ UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK ..... | 14 |
| TIPY A PŘIPOMÍNKY PRO UČITELE .....                                      | 15 |
| Z ČEHO SE SKLÁDÁ UNPLUGGED? .....                                        | 16 |
| Z ČEHO SE SKLÁDAJÍ POKYNY K LEKCÍM .....                                 | 17 |
| ZAPOJENÍ RODIČŮ .....                                                    | 17 |
| ŠKOLENÍ UČITELŮ .....                                                    | 18 |
| MATERIÁLY .....                                                          | 18 |

# EU-DAP, Evropská prevence užívání návykových látek

Unplugged je školní program prevence užívání návykových látek pro dospívající ve věku dvanáct až čtrnáct let. Vychází z principu komplexního vlivu sociálního prostředí a modelu KAB.<sup>1</sup> Jeho novost spočívá v tom, že byl připraven ve spolupráci sedmi států Evropské unie v rámci projektu známého jako EU-DAP a že byla vyhodnocena jeho efektivita. Co je tedy základem nového evropského preventivního programu?

## Prevence založená na důkazu

Výzkumníci a praktici v oblasti prevence užívání návykových látek se nedávno dohodli na seznamu charakteristik, které určují, zda a jak jsou školní preventivní programy efektivní. Programy musí vycházet z komplexního modelu založeného na vlivu sociálního prostředí a zahrnovat trénink sociálních dovedností, práci s normativními očekáváními, závazek žáků neužívat drogy a doplňující intervence s rodinami.<sup>1</sup> Toto všechno program EU-DAP splňuje. Kromě toho je jedinečný v tom, že programů připravených konkrétně pro evropské státy existuje pouze omezený počet a většina programů vyhodnocených pomocí evaluačních studií byla provedena v USA.

Většina současných výzkumů a publikací připouští, že pro mnohé dospívající je užívání drog součástí životního stylu. Z toho plyne, že užívání tabáku, alkoholu a dalších drog je významně ovlivněno sociálním prostředím. V nových preventivních programech se využívají výukové programy založené na modelu komplexního vlivu sociálního prostředí, v nichž se představují a procvičují různé druhy chování, aby byly posíleny postoje a dovednosti, které pomáhají

odolávat tlakům užívat drogy. Výhledovým cílem tohoto přístupu je vybavit dospívající konkrétními dovednostmi a nástroji, aby dokázali odolávat vlivům sociálního prostředí.<sup>ii</sup> Dalším cílem je podporovat žáky, aby se dozvěděli o drogách i o zdravotních následcích jejich užívání pravdivé informace. Vliv sociálního prostředí je v programech primární prevence ale zároveň chápán jako protektivní faktor proti užívání drog. Interaktivní metody používané v těchto programech se zaměřují na zvyšování kompetencí začlenit do postojů k drogám a jejich užívání i vztahy a silnou sociální síť.

První programy prevence užívání návykových látek (které byly následně evaluovány) vycházely z předpokladu, že mladí lidé nebudou kouřit ani užívat jiné drogy, pokud jim budou poskytnuty adekvátní informace ohledně jejich škodlivých účinků. Zjistilo se ale, že pouhá informovanost neovlivňuje ani postoje, ani samotné chování.<sup>iii</sup> Na základě těchto zjištění vznikly další programy, včetně tzv. afektivního modelu, ve kterém byl používán mnohem širší přístup a naopak faktické informace byly často vynechávány.<sup>iv</sup>

## Co je Unplugged?

Program Unplugged jsou osnovy pro školní drogovou prevenci vycházející z principu komplexního vlivu sociálního prostředí. Byl připraven, realizován a vyhodnocen v rámci multicentrické studie v sedmi evropských státech: Belgii, Německu, Španělsku, Řecku, Itálii, Rakousku a Švédsku. Bylo do něj začleněno co nejvíce ověřených komponent.

Při přípravě programu byly zohledněny výsledky předchozích výzkumů. Kurikulum programu Unplugged má proto tyto hlavní charakteristiky:

- Program vychází z principu komplexního vlivu sociálního

<sup>1</sup>Orientace nikoliv pouze na úroveň informací, ale především na kvalitu postojů a změnu chování. Kvalita postojů a změna chování často nemusí s rozsáhlostí a hloubkou poznatků příliš souviset. Cílem prevence je ovlivnit chování: součástí programů je proto získání relevantních sociálních dovedností a dovedností potřebných pro život, např. posílení schopnosti mladých lidí čelit tlaku k užívání návykových látek zvýšeným sebevědomím, nácvikem asertivity a schopností odmítnout, z kvalitním sociální komunikací a schopností obstát v kolektivu a řešit problémy sociálně přiměřeným způsobem (viz také MŠMT, 2005).

<sup>i</sup>Cuijpers, P. (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023. Cuijpers, P. (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.

Cuijpers, P. (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.

<sup>ii</sup>Evans, R. I., Rozelle, R.M., Mittelmarm, M., Hansen, W. B., Bane, A. L., Havis, J. (1978). Detering the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.

McAlister, A. L., Perry, C., Killen, J., Slinkard, L. A. and Maccoby, N. (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70: 719-721.

Perry, C. L., Killen, J., Telch, M., Slinkard, L. A. and Danaher, B. G. (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health* 70: 722-725.

<sup>iii</sup>Hansen, W. B. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the state of the art in curriculum, 1980 - 1990.

Tobler, N., Stratton, H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev* 1997;18(1):71-128.

Tobler, N. S., Roona, M. R., Ochshorn, P., Marshall, D. G., Streke, A. V., Stackpole, K. M. (2000). School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J. Prim Prev*;20(4):275-335.

<sup>iv</sup>Durlak, J. A. (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.

prostředí, interaktivity a zapojení témat osobních dovedností a normativních přesvědčení.

- Cílovou skupinou jsou dospívající ve věku 12 až 14 let, protože v právě v tomto věku začínají experimentovat s drogami (především s tabákem, alkoholem a konopím).
- Náplň programu se zaměřuje na snižování počtu dětí začínajících užívat návykové látky a nebo oddalování přechodu od experimentování s drogami k pravidelnému užívání.
- Program se skládá z dvanácti hodin, které jsou připraveny tak, aby bylo možno provést každou z nich v rámci jedné vyučovací hodiny. Počet hodin byl stanoven na základě zjištění, podle kterých jsou programy s méně než deseti hodinami méně účinné než programy s průměrně patnácti vyučovacími hodinami.<sup>V</sup>
- Lekce jsou zaměřeny na konopí a další nelegální drogy, ale také na tabák a alkohol.
- V původním programu Unplugged byla zahrnuta část, do níž byli zapojeni vybraní vrstevníci, kteří podporovali a supervidovali aktivity ve třídě. Toto se však nedařilo realizovat kvalitně. Navíc se prokázalo, že tato část nijak podstatně neovlivnila efektivitu, a to ani tehdy, pokud byla realizována správně. Proto tato část v revidované verzi programu Unplugged není zařazena. Nicméně potenciální role vrstevníků ve školní drogové prevenci byla popsána v řadě přehledových studií odborné literatury. Zde nezapomeňme, že vrstevnické programy neznamenají pouze programy využívající zaškolené vrstevnické leadery<sup>2</sup>, kteří facilitují práci ve třídě se stejně starými nebo mladšími vrstevníky, ale také vrstevnickou interakci mezi spolužáky jako takovou.
- Do programu jsou také zařazeny tři lekce pro rodiče, jejichž cílem je poskytnout vzdělávací nástroje a podpořit tím školní prevenci. Rodičům obecně scházejí základní znalosti o drogách i jistota ohledně toho, jaký postoj mají zaujmout k jejich užívání. Konkrétní vliv rodičovských setkání v rámci programu EU-DAP na chování žáků sice ve studii nebyl zjištěn, přesto jsme je do materiálů zařadili. Jedná se o významnou součást integrovaného a strukturovaného přístupu školy v rámci strategie podpory vzdělávání v oblasti zdraví. Na setkáních s rodiči se hovoří o následujících oblastech:
  - obecné rodičovské dovednosti, které posílí rodinné vztahy a schopnost rodičů podpořit soudržnost vztahů, umět najít rovnováhu mezi péčí a kontrolou a schopnost řešit problémy,
  - informace o drogové problematice, které zlepší znalosti rodičů o drogách a pomohou jim předat dětem adekvátní postoje a modely chování v souvislosti s drogami,
  - dovednosti posilující sebedůvěru rodičů v jejich roli.<sup>VI</sup>
- Učitelé před zahájením realizace programu absolvují specifické školení, které má velký význam pro zajištění

vysoce kvalitní implementace zvolené metody a náplně programů.<sup>VII</sup>

## Účinnost programu Unplugged

Evaluační projekt EU-DAP proběhla ve formě longitudinální randomizované kontrolované studie v období od září 2004 do května 2006. Intervenční program s názvem Unplugged se zaměřil na náhodně vybranou skupinu studentů ve věku 12 až 14 let a srovnával účinnost základního programu s dvanácti hodinami s kontrolní skupinou, ve které intervence neproběhla. Vyhodnocen byl i účinek dalších dvou částí intervencí prováděných s vrstevníky a rodiči.

Evaluační provedená po roce prokázala efektivitu srovnatelnou s dalšími programy vycházejícími z tzv. nejlepší praxe. U žáků, kteří absolvovali lekce v rámci programu, byla ve srovnání se studenty, kteří absolvovali běžné školní kurikulum, o 30 % nižší pravděpodobnost (každodenního) kouření cigaret a intoxikace alkoholem a o 23 % procent nižší pravděpodobnost užití konopí v předešlém měsíci. Žádný další účinek přidaných dvou částí se nepodařilo prokázat.<sup>VIII</sup>

## Unplugged jako součást strategie pro školní drogovou prevenci

Školy jsou vhodným prostředím pro prevenci užívání alkoholu, tabáku i nelegálních drog. Je to hlavně díky tomu, že každoročně nabízejí nejsystematičtější a nejefektivnější možnost oslovit značný počet studentů. Dalším důvodem je, že se zaměstnanci školy mohou zaměřit na žáky ve věku, kdy ještě nemají pevný názor na kouření a užívání jiných návykových látek. Posledním důvodem je, že se jako součást preventivního přístupu dají použít i obecné školní osnovy (pozitivní klima ve škole např. slouží jako protektivní faktor proti užívání drog).

Program Unplugged lze ve škole doplnit vytvořením celkové strategie pro drogovou prevenci. Měl by být v souladu s dalšími intervencemi a zapadat do celkové koncepce. Na druhou stranu se může také stát, že EU-DAP bude někde první školní iniciativou v drogové prevenci. V takovém případě byste měli pro školu připravit strategii, která bude obsahovat následující prvky:

- vize ohledně prevence: vysvětlení a odůvodnění potřeby provádět prevenci užívání návykových látek,
- pravidla ohledně užívání drog pro studenty, zaměstnance školy a návštěvníky školních prostor, ve školních vozíčkách a na školních akcích mimo budovu školy,
- zákazy reklamy na alkohol, léky a tabák ve školních budovách, na školních akcích a ve školních publikacích,
- požadavek, aby si všichni studenti rozvíjeli dovednosti a zvyšovali znalosti, tak aby se dokázali vyhnout užívání drog,

<sup>2</sup>Vrstevníci, kteří jsou díky své vyšší sociální zdatnosti nebo osobní vyzrállosti vedoucí skupin.

<sup>V</sup>Tobler, N. S., Roona, M. R., Ochshorn, P., Marshall, D. G., Streke, A. V., Stackpole, K. M. (2000). School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. J. Prim Prev;20(4):275-335.

<sup>VI</sup>Velleman, R., Mistral, W., Sanderling, L. (2000). Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath;:117, pp 67-96.

<sup>VII</sup>Dusenbury, L., Falco, M. (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. Journal of School Health, 65(10), 420-425.

<sup>VIII</sup>www.eudap.net

- zajištění, aby studenti a veškerý školní personál měli přístup k programům, které jim pomohou přestat užívat tabák nebo další drogy,
- postupy jak o strategii informovat studenty, veškerý školní personál, rodiče nebo rodiny, návštěvníky a komunitu a dohled nad jejím plněním.

## **Životní dovednosti související s prevencí užívání návykových látek**

Hraní na klavír je, stejně jako malování nebo práce se dřevem, dovednost. Existují však také dovednosti, které se týkají sociálních vztahů nebo chování: např. navázání kontaktu s někým, koho neznáte, nebo pozorné naslouchání. Jedná se o sociální, emoční nebo osobnostní dovednosti, které lze dále rozvíjet pomocí programů zaměřených na komplexní vliv sociálního prostředí. V tomto úvodu se budeme konkrétně věnovat interpersonálním a intrapersonálním dovednostem. V odborné literatuře se stále více mluví o tzv. životních, případně sociálních, dovednostech.

Životní (sociální) dovednosti znamenají schopnost vážit si ostatních a respektovat je, vytvářet pozitivní vztahy s rodinou a přáteli, efektivně naslouchat a komunikovat, věřit ostatním a nevyhýbat se odpovědnosti. Podle této definice by sociální dovednosti mohly mít v různých kulturách a prostředích rozdílnou podobu. Podle odborné literatury ale existuje jakýsi kmenový soubor dovedností, na které se soustřeďují programy na propagaci zdravého životního stylu a životní pohody u dětí a dospívajících.<sup>ix</sup> Pro potřeby programu Unplugged, který vychází z principu vlivu sociálního prostředí, jsme připravili následující seznam takových dovedností a připojili jsme i informace o „normativním přesvědčení“.

### **Kritické myšlení**

Jedná se o schopnost objektivně analyzovat informace a zkušenosti. Kritické myšlení může přispět ke zdraví tím, že nám pomůže rozpoznat faktory, které ovlivňují naše postoje, chování a hodnoty, a uvědomit si tlak ze strany vrstevníků a médií.

### **Rozhodování**

Napomáhá konstruktivně se rozhodnout o otázkách našeho života. Oblasti zdravotní prevence se tato dovednost týká tehdy, když se mladí lidé aktivně rozhodují o svém osobním zdraví na základě zhodnocení různých možností a případných následků jednotlivých rozhodnutí.

### **Řešení problémů**

Jedná se o schopnost konstruktivně se vypořádávat s problémy v našich životech. Závažné nevyřešené problémy mohou způsobit psychický stres a vyvolat s tím spojenou zátěž pro organismus.

### **Kreativní myšlení**

Umožňuje, aby si člověk prozkoumal různé alternativy a následky svých činů, a tak přispívá jak k rozhodování, tak k řešení problémů. Pomáhá opustit rámec přímých zkušeností. I když nejsou identifikovány žádné problémy nebo není potřeba učinit nějaké rozhodnutí, pomocí kreativního myšlení se lze naučit reagovat na situace z každodenního života způsobově a flexibilně.

### **Efektivní komunikace**

Jedná se o schopnost vyjádřit se verbálně i neverbálně způsoby adekvátními pro danou kulturu a situaci. Znamená to být schopen vyjádřit možnosti a přání, ale také to, čeho se člověk obává. Může také znamenat schopnost požádat o radu a pomoc, když je to potřeba.

### **Vztahové dovednosti**

Jedná se o schopnost navazovat pozitivní vztahy s ostatními. Tato schopnost navazovat a udržovat přátelské vztahy může mít velký význam pro naši duševní i sociální pohodu. Udržování pozitivních vztahů s lidmi je důležitým zdrojem sociální podpory. Součástí intrapersonálních dovedností je i schopnost konstruktivně vztah ukončit.

### **Sebeuvědomění**

Jedná se o poznání sebe sama, našeho charakteru (povahy), silných i slabých stránek a toho, co se nám líbí, nebo nelíbí. Rozvíjení sebeuvědomění nám může pomoci rozpoznat, kdy jsme ve stresu nebo cítíme nějaký tlak. Často je to také předpoklad pro efektivní komunikaci a rozvíjení empatických vztahů s ostatními.

### **Empatie**

Schopnost umět si představit, co může zažívat jiný člověk i v pro nás neznámé situaci. Empatie může pomoci chápat a přijímat ostatní, kteří se od nás velmi odlišují, může zlepšit sociální interakce a podporovat starost o lidi, kteří potřebují péči, pomoc nebo toleranci.

### **Zvládání emocí**

Jedná se o schopnost rozpoznat emoce u ostatních i nás samotných, uvědomit si, jak ovlivňují chování, a schopnost adekvátně na ně reagovat. Intenzivní emoce (jako zlost nebo lítost), pokud na ně nezareagujeme odpovídajícím způsobem, mohou negativně ovlivnit naše zdraví. Při zvládání stresu jde o to rozpoznat zdroje stresu v našem životě a to, jak nás ovlivňují, a podniknout opatření, abychom dokázali regulovat jeho míru. Může to znamenat jednání s cílem redukovat zdroje stresu (např. provedením změn v našem okolí nebo životním stylu) i učení se relaxovat, aby napětí následkem nevyhnutelného stresu nezpůsobilo zdravotní problémy.

### **Normativní přesvědčení**

Jedná se o proces, kdy se vaše přesvědčení nebo víra v něco stane normou pro vaše chování. Pokud takové přesvědčení vychází ze špatných nebo mylných informací, chování není adekvátní. Mladí lidé mívají přehnaná mínění ohledně po-

<sup>ix</sup> The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO; 1994.



stojů starších teenagerů (např. v šestnácti každý kouří hašiš). Takové přesvědčení se pro ně stane normou a ovlivňuje potom, jak se chovají. Tomuto jevu se také říká normativní očekávání: je to korigování normativních přesvědčení či očekávání a pokus vytvářet nebo upevňovat konzervativní přesvědčení o prevalenci a přijatelnosti užívání drog.<sup>x</sup>

## Tipy a připomínky pro učitele

Úspěšnost vašich hodin v rámci programu Unplugged z velké části závisí na tom, jak kvalitní bude výměna názorů a pocitů mezi žáky ve skupině. To je závislé také na jejich vlastním přispění a odpovědnosti. Vaší rolí v tomto procesu je zlepšovat pozitivní spolupráci a interakci mezi žáky ve třídě. V programu je zařazena řada dynamických metod, kdy žáci budou pracovat v párech nebo skupinkách. Během dvanácti lekcí budou pracovat i na své schopnosti diskutovat a dělit se o myšlenky ve velké skupině. Připomínky a tipy pro takové diskuze ve třídě jsou uvedeny níže.

### Skupinová diskuze v kruhu

Když žáci sedí blízko u sebe v malém kruhu, mluví srozumitelně, intenzivněji naslouchají, cítí se silně propojeni a zažívají menší vzájemnou rivalitu. Připravte prostředí pro diskuzi ve formě uzavřeného kruhu. Mezi žáky by neměly být lavice. Nejlepší je použít židle, na kterých běžně sedávají. Je ale také možné vyčlenit jeden roh místnosti a udělat tam kruh ze stoliček. I vy jste součástí kruhu. Nezapomeňte hned úvodem vysvětlit, proč se bude používat toto uspořádání.

### Poslouchejte se navzájem

Kruh nám umožňuje lépe se vidět a slyšet. Toto rozmístění si také volíte, protože se žáci mohou učit od sebe navzájem, a ne jen od vás jako učitele.

### Uznání (chvála)

Žáci, které pochválíte za to, že nějak přispěli do diskuze, budou získávat větší sebedůvěru, aby při další příležitosti zase něco řekli. Když si žáci všimnou, že projevem uznání podpoří pozitivní pocity někoho jiného, poroste mezi nimi pocit solidarity.

### Kladení otázek

Kladením otázek k něčemu, co řekl jiný žák, zopakováním nebo přeformulováním jeho myšlenky, si mohou žáci lépe zkontrolovat, vyjasnit si nebo pochopit, co chtěl říct. Je to důležité pro diskuzi v kruhu, ještě důležitější to ale bude v podskupinových úkolech, na kterých budou žáci pracovat.

### Zapojte se také

Zapojte-li se, dáte tím žákům příklad, podpoříte aktivní participaci, odměníte je a ukážete, že po nich nechcete nic, co sami nemáte rádi.

### Tiší žáci

Tiší žáci se někdy nepotřebují verbálně vyjadřovat, protože se posloucháním naučí stejně tolik jako jejich extrovertní spolužáci mluvením. Jiné děti, které zůstávají potichu, by se ve skutečnosti rády zapojily, ale stydí se. Pro zapojení tichých žáků, kteří se možná stydí, můžete použít následující techniku: kdo chce něco říci, zašeptá to do ucha vedle sedícího spolužáka, který potom řekne, co slyšel.

### Ticho

Moment ticha v konverzaci neznamená, že se zastavil proces učení. Vaši žáci přemýšlejí. Na spoustu vašich otázek se obtížně odpovídá. I vy byste se nad nimi měli zamyslet. Počkat deset sekund rozhodně není nic nadbytečného. Nastalé ticho můžete „zlehčit“ tím, že oznámíte, že „si o tom teď popřemýšlíme“, nebo tak, že zaujmete pozici, ze které jde poznat, že právě přemýšlíte.

### Právo nic neříct

Ptáte-li se na osobní zkušenosti, myšlenky nebo pocity, musíte dát žákům příležitost nic neříct (vzdát se odpovědi). Nemusí jít o nic tajného či důvěrného nebo něco, co by je mohlo uvést do rozpaků. Každý žák se musí rozhodnout, kdy chce mluvit. Jako učitel ale ovlivňujete žáky tím, jakým způsobem se ptáte. Můžete jim nabídnout příležitost nic neříct, aby se nemuseli nijak „obnažovat“.

### Vyhýbejte se zesměšňování

Ni čím jiným tak spolehlivě a efektivně nevyvoláte frustrace a pocity ponížení jako zesměšňováním, ať již verbálním, nebo skrytým. Každý učitel neváhá a zakáže, aby se některý žák vysmíval do tváře jinému žákovi. Jak ale jistě víte ze svých zkušeností s teenagery, někdy to je komplikovanější. Když si všimnete, že dochází k ponižování a posměchu, pokoutnému či záluďnému, musíte se vyjádřit k tomu, co slyšíte nebo vidíte. V takových momentech dáváte skupině pocit jistoty a bezpečí, který potřebuje, aby mohla fungovat jako „experimentální stanice“ pro nácvik sociálních a osobních dovedností.

### Zapojení rodiny

Pokud žákům řeknete, aby se pokusili „promluvit si o této otázce doma“, zcela jistě to nebude stačit k tomu, aby si žáci propojili dovednosti naučené ve škole se svým rodinným prostředím. Někdy to může vést i k nežádoucím účinkům. Abyste se tomu vyhnuli, doporučujeme o probíhajícímu programu informovat rodiče.

### Hodnoty

Jako učitelé byste měli zodpovídat otázky ohledně hodnot podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Děti chtějí vědět, co si myslíte. Měli byste je ale také nechat přemýšlet. Analyzováním chování nebo projevů ostatních se učí zjišťovat, co je dobré nebo špatné.

### Facilitujte diskuzi

Zkuste se dále ptát a pomáhat žákům zapojovat se do diskuze. Pamatujte si, že tématem těchto lekcí často není najít ty správné odpovědi, ale mít příležitost dozvědět se, jak to vidí ostatní.

<sup>x</sup> Botvin, G. (2000). Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. *Addict Behav.* ;25(6):887-897



### Motivujte a inspiруйте

Pro motivování a inspirování vaší skupiny má rozhodující význam váš vlastní entuziasmus. Připravte se na aktivity i psychicky a zkuste najít správná slova a gesta, kterými budete žáky vybízet k účasti.

### Čas

Při pilotní implementaci programu se ukázal jako problematický nedostatek času na jednotlivé lekce. Pouze jedna čtvrtina metodiků, kteří realizovali program Unplugged, uvedli, že stihli celou lekci v rámci jedné vyučovací hodiny. V zásadě je možné podle možností školy a třídy rozdělit jednu lekci na dvě vyučovací hodiny nebo vybrat jenom některé části lekce pro realizaci v hodině a zbytek nechat za domácí úkol. Doporučujeme však, vzhledem k návaznosti mezi jednotlivými lekcemi, abyste vždy realizovali část nazvanou hlavní aktivita.

## Z ČEHO SE SKLÁDÁ UNPLUGGED?

Jednotlivé hodiny se zaměřují na tři komponenty:

1. Informace a postoje,
2. interpersonální dovednosti,
3. intrapersonální dovednosti.

V následující tabulce je uveden přehled aktivit a hlavních oblastí, na které se zaměřují lekce v programu Unplugged. Doporučujeme, abyste si cíle jednotlivých lekcí nenechávali jen pro sebe a informovali o nich i žáky, aby o nich mohli přemýšlet a snažit se přispět k jejich splnění.

## Přehled jednotlivých lekcí programu Unplugged

| LEKCE | NÁZEV                                     | AKTIVITY                                                              | VÝHLEDOVÉ CÍLE                                                                                                                      | ZAMĚŘENÍ |
|-------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1     | Zahájení programu UNPLUGGED               | Prezentace, skupinová práce, příprava smlouvy se třídou, domácí úkoly | Úvod do programu, stanovení pravidel pro vyučovací hodiny, reflektování znalostí o drogách                                          | Info     |
| 2     | Chceš patřit do skupiny?                  | Hraní rolí, plenární diskuze, hra                                     | Vyjasnění skupinových vlivů a očekávání                                                                                             | Intra    |
| 3     | Poznej mýty a fakta o alkoholu            | Skupinová práce, koláž, hra                                           | Informace o různých faktorech, které ovlivňují užívání drog                                                                         | Info     |
| 4     | Je to, čemu věříš, podloženo fakty?       | Prezentace, plenární diskuze, skupinová práce, hra                    | Pěstování kritického vyhodnocování (evalua-ce) informací, reflexe rozdílů mezi vlastními názory a skutečnými daty, korekce norem    | Intra    |
| 5     | Poznej mýty a fakta o kouření             | Kvíz, plenární diskuze, zpětná vazba, hra                             | Informace o účincích kouření, diferenciaci očekávaných a skutečných účinků a krátkodobých a dlouhodobých účinků                     | Info     |
| 6     | Neboj se projevit!                        | Hra, plenární diskuze, skupinová práce                                | Adekvátní komunikování emocí, rozlišování mezi verbální a neverbální komunikací                                                     | Inter    |
| 7     | Uč se hájit své názory                    | Plenární diskuze, skupinová práce, hraní rolí                         | Pěstování asertivity a respektu k ostatním                                                                                          | Intra    |
| 8     | Hvězda večírku                            | Hraní rolí, hra, plenární diskuze                                     | Rozpoznání a uznání pozitivních vlastností, přijímání pozitivní zpětné vazby, nacvičování a reflexe navazování kontaktů s ostatními | Intra    |
| 9     | Poznej mýty a fakta o nelegálních drogách | Skupinová práce, kvíz                                                 | Informace o pozitivních a negativních účincích užívání drog                                                                         | Info     |
| 10    | Dovednosti pro zvládání obtížných situací | Prezentace, plenární diskuze, skupinová práce                         | Vyjadřování negativních pocitů, vypořádávání se se slabými stránkami                                                                | Inter    |
| 11    | Rozhodování a řešení problémů             | Prezentace, plenární diskuze, skupinová práce, domácí úkoly           | Strukturované řešení problémů, pěstování kreativního myšlení a sebekontroly                                                         | Inter    |
| 12    | Drž se svého cíle                         | Hra, skupinová práce, plenární diskuze                                | Rozlišování mezi dlouhodobými a krátkodobými cíli, zpětná vazba ohledně programu a procesu v průběhu programu                       | Inter    |

## Z čeho se skládají pokyny k lekcím

Pokyny k lekcím standardně obsahují:

### Název

Shrnutí obsahu lekce, někdy pomocí provokujícího nebo návodného jazyka. Můžete jej napsat na tabuli nebo použít jako pracovní název, abyste svým kolegům mohli objasnit, co děláte v této hodině v rámci programu Unplugged.

### Několik slov o této lekci

Zde krátce řeknete žákům, co se bude dělat. Můžete vycházet z vlastních zkušeností, případně z toho, co jste si přečetli nebo slyšeli.

### Konkrétní cíle

V této sekci je popsán požadovaný výsledek jednotlivých částí lekce, např. příprava, hlavní aktivity a ukončení hodiny. Většinou jsou uvedeny tři konkrétní cíle.

### Co potřebujete

Seznam materiálů a pomůcek, které by měly být k dispozici v průběhu aktivit.

### Zahájení lekce

Hodina se zahajuje navrženou úvodní aktivitou. Lze ji chápat jako východisko nebo navození tématu hodiny.

### Hlavní aktivity

Pro každou lekci je připraven detailní a konkrétní seznam navrhovaných aktivit. Podle výzkumů se míra účinnosti preventivních programů zvyšuje, když jsou prováděny přesně podle plánu. Proto by se nemělo měnit navržené pořadí, struktura ani charakter aktivit v jednotlivých lekcích.

### Ukončení lekce

V této sekci se provádí shrnutí hlavní aktivity a někdy i její vyhodnocení. Buď v kolečku ve skupině, nebo pomocí dialogu s otevřenými otázkami. Lekci lze také ukončit pomocí hry, někdy i velmi krátké.

### V kostce

Velmi stručný přehled toho, o čem je daná lekce. V průběhu lekce si podle tohoto přehledu můžete průběžně kontrolovat, zdali jste nezapomněli na něco důležitého. Navíc s jeho pomocí můžete krátce informovat i své kolegy nebo rodiče, kteří projeví zájem.

### Tipy pro tuto lekci

Několik praktických nebo pedagogických rad a doporučení.

## Zapojení rodičů

Rodiče představují významnou součást integrovaného a strukturovaného přístupu školy v rámci strategie pro vzdělávání v oblasti zdraví. Konkrétní vliv části programu připraveného pro rodiče sice ve studii EU-DAP nebyl zjištěn, přesto jsme do materiálů zařadili témata pro setkání s rodiči.

Mezinárodní tým projektu EU-DAP připravil pro rodiče studentů program skládající se ze tří večerních seminářů (mohou se ale konat i kdykoli jindy podle zvyků ve vaší škole). Jednotlivé semináře trvají dvě až tři hodiny. Povede je expert dohodnutý mezi školou a místním centrem prevence. Po každém semináři lze participujícím i neparticipujícím rodičům poslat seznam hlavních bodů diskuze. Rozpis pro setkání s rodiči v rámci programu Unplugged si také můžete prostudovat pro vlastní potřeby, případně jej může využít i preventivní pracovník působící ve vašem regionu.

## Obsah seminářů pro rodiče

| Č. | NÁZEV                                           | PŘEDNÁŠKA                              | SKUPINOVÁ PRÁCE                                                                  | HRANÍ ROLÍ                                                |
|----|-------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1  | Jak lépe chápat vaše dospívající děti           | Vývoj v průběhu raného dospívání       | Frekvence užívání drog během dospívání, rizikové faktory spojené s užíváním drog | Obavy rodičů, když pouštějí své dospívající děti na party |
| 2  | Vychovávat teenagery                            | Změny v rodinách s dospívajícími dětmi | Způsoby, jak se vyrovnat se změnami v rodinných rolích                           | Autonomie uvnitř rodiny i mimo ni                         |
| 3  | Dobrý vztah s dítětem obnáší stanovení pravidel | Typy výchovy dětí                      | Konfliktní situace a pokyny pro vyjednávání pravidel                             | Jak se vypořádávat s konflikty                            |

## Školení učitelů

V našem komplexním modelu, který vychází z vlivu sociálního prostředí, se používají interaktivní vyučovací metody. K tomu je třeba, aby učitelé, kteří budou zapojeni do intervence, měli kromě pokynů pro používání materiálů pro provádění programu i možnost zúčastnit se specifického školení v oblasti interaktivní školní práce. EU-Dap připravil jednodenní školení pro učitele, které se zaměřuje na postoje učitelů a důležité otázky spojené se stylem výuky. Seznámí účastníky se základními informacemi o programu, s jeho strukturou, východisky a metodologií, která je zapotřebí pro práci se sociálními dovednostmi a modelem komplexního vlivu sociálního prostředí. Školení není pouze instruktážní, ale také vysoce interaktivní a účastníci dostanou příležitost procvičit si jednotlivé části lekcí a aktivit používaných v programu Unplugged. Dalo by se říci, že během těchto cvičení se učitelé často ocitnou „v žákovských lavicích“.

## Materiály

Veškeré materiály potřebné k provádění programu jsou k dispozici na naší webové stránce [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz), kde najdete i informace o distribuci tištěných materiálů. Doporučujeme je intenzivně prostudovat ještě před zahájením programu. Každý učitel by měl dostat kompletní soubor materiálů, tedy metodiku, pokyny k lekcím, úvod a informace o východiscích programu. Pracovní sešit žákům umožní, aby se mohli zapojit a aby mohli integrovat výstupy programu do každodenního života.

## Část druhá: pokyny k lekcím

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| LEKCE 1: ZAHÁJENÍ PROGRAMU UNPLUGGED.....                 | 20 |
| LEKCE 2: CHCEŠ PATŘIT DO SKUPINY? .....                   | 22 |
| LEKCE 3: POZNEJ MÝTY A FAKTA O ALKOHOLU .....             | 25 |
| LEKCE 4: JE TO, ČEMU VĚŘÍŠ, PODLOŽENO FAKTY? .....        | 27 |
| LEKCE 5: POZNEJ MÝTY A FAKTA O KOUŘENÍ .....              | 29 |
| LEKCE 6: NEBOJ SE PROJEVIT! .....                         | 31 |
| LEKCE 7: UČ SE HÁJIT SVÉ NÁZORY! .....                    | 33 |
| LEKCE 8: HVĚZDA VEČÍRKU.....                              | 35 |
| LEKCE 9: POZNEJ MÝTY A FAKTA O NELEGÁLNÍCH DROGÁCH .....  | 37 |
| LEKCE 10: DOVEDNOSTI PRO ZVLÁDÁNÍ OBTÍŽNÝCH SITUACÍ ..... | 39 |
| LEKCE 11: ROZHODOVÁNÍ A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ.....              | 41 |
| LEKCE 12: DRŽ SE SVÉHO CÍLE.....                          | 43 |

## Zahájení programu UNPLUGGED

### Několik slov o lekci

V lekci se žáci seznámí s programem Unplugged. Je důležité jim vysvětlit, proč se program bude provádět, o čem je a co mohou očekávat od své účasti. Také je třeba stanovit určitá pravidla, aby se vytvořilo bezpečné prostředí. Jelikož se jedná o zahájení programu, je důležité žáky motivovat, aby se těšili na další lekce.

Na začátku setkávání je dobré vyjasnit, proč se právě v této třídě realizuje preventivní program. Ujistěte děti, že to není v souvislosti s nějakými incidenty s drogami, které se ve třídě vyskytly. Unplugged je preventivní program, tzn., že se snažíme podnikat opatření dříve, než dojde k nějakým incidentům či problémům.

### Konkrétní cíle

- Žáci absolvují úvod do programu a seznámí se s jeho obsahem.
- Stanoví si konkrétní cíle a pravidla práce v jednotlivých lekcích.
- Začnou uvažovat o svých znalostech o drogách.

### Co potřebujete

- Tabuli, na kterou se zapíše nápady z brainstormingu a očekávání žáků.
- Pět čistých papírů formátu A4 a pět kusů psacích potřeb pro sepsání pravidel skupiny a očekávání.
- Arch s pravidly (příloha č. 1) bude sloužit jako smlouva s třídou a po podpisu žáky i učitelem bude viset na zdi ve třídě.
- Pracovní sešit programu Unplugged.

### Úvodních 10 minut

Sdělte žákům, že zahajujete program s názvem Unplugged, v jehož rámci absolvují dvanáct lekcí. Nejdříve zjistěte, co si myslí o návykových látkách a jejich uživatelích, o preventivních programech, o svém vztahu k návykovým látkám – kde a jak je ovlivňují atd. („Podívejme se, co si o tom myslíte...“). Vysvětlete, o čem je program Unplugged, jak je organizován a co žáci mohou očekávat od své účasti.

### Brainstorming o programu – 20 minut

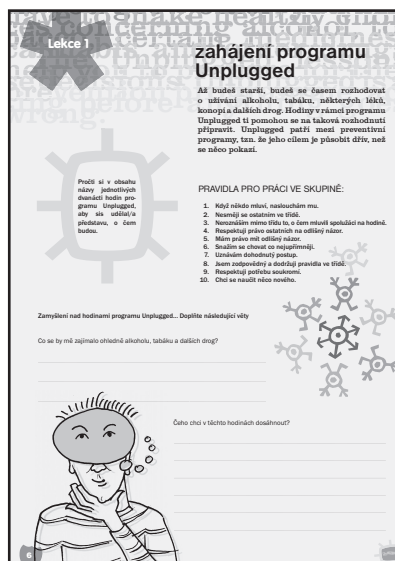
a) Napište na arch papíru nebo na tabuli slovo prevence a požádejte žáky, aby vám řekli, co je v souvislosti s ním napadá (nějaké slovo nebo věta). Zapište **heslovitě** všechny návrhy a na konci shrňte, o čem žáci mluvili.

b) Rozdejte žákům pracovní sešity způsobem, který je co nejméně časově náročný.

c) Popište stručně a výstižně svými slovy program Unplugged, shrňte témata jednotlivých lekcí a vysvětlete, co vás motivovalo vybrat právě tento program a proč by se podle vás měl realizovat právě v této třídě.

V tomto momentu bude dobré žákům vysvětlit, že se v průběhu programu Unplugged budou používat interaktivní vyučovací techniky. Znamená to, že se po nich bude chtít, aby se aktivně účastnili lekcí a že budou mít příležitost spolu hodně mluvit ve skupinkách. Budou se učit jak od vás a z pracovního sešitu, tak hlavně od sebe navzájem. Proto jsme do programu zařadili tolik cvičení a her zaměřených na skupinovou dynamiku.

Ve zbývajících přibližně třech minutách první části hodiny dejte žákům pokyn, aby otevřeli své pracovní sešity a podívejte se na str. 5, kde je obsah s lekcemi programu.



meňte, že je na nich, aby udržovali ve skupině dobrou atmosféru, která přispěje k tomu, že si program užijí.

## Ukončení lekce 5 minut

### Osobní reflexe

Žákům zadejte dva domácí úkoly

1) Aby si na str. 3 pracovního sešitu vyplnili „Komu patří pracovní sešit“.

2) Aby doplnili věty ve svých pracovních sešitech:

„Co se chci dozvědět o alkoholu, tabáku a dalších drogách?“

„Čeho chci v těchto hodinách dosáhnout?“

Připomeňte jim, že si pracovní sešity vyberete, abyste si mohli přečíst to, co se v těchto lekcích chtějí naučit.

### V kostce

1. Seznamte žáky s tím, jaký má program účel a obsah.
2. Objasněte očekávání.
3. Stanovte a proberte se žáky pravidla pro lekce a podepište smlouvu s třídou.
4. Posuďte, co se děti chtějí dozvědět o drogách.

### Tipy pro tuto lekci

- Práce se skupinou v kruhu: zvolte prostředí, kde můžete se skupinou sedět v kruhu, aby na sebe žáci viděli. Také je možno dát žákům úkol připravit třídu během přestávky před lekcí. Ve většině hodin také budete potřebovat tabuli nebo flipchart – v takových případech by kruh měl být pouze tříčtvrteční.
- Pracovní sešit pro program Unplugged. Byl připraven konkrétně pro potřeby lekcí v rámci programu Unplugged a měli by jej obdržet všichni žáci. Ve formátu PDF si jej můžete stáhnout na adrese: [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz) a sami pořídit barevné kopie, nebo barevné výtisky můžete zakoupit, více informací je na adrese: [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz). Žáci si do něj budou zapisovat poznámky a postřehy. Je to jejich sešit, ale v průběhu programu si jej učitel může několikrát vybrat. Žáci by s tím měli být seznámeni hned na začátku programu.
- Tyto tipy vám poslouží jako metodologické a praktické připomínky při přípravě na hodiny. Vždy si pečlivě přečtete úvod do lekce a u některých lekcí i dodatky.

## Hlavní aktivity – 20 minut

### Práce ve skupinkách:

#### „Co očekáváme?“

Rozdělte třídu do skupin o maximálně šesti žácích.

Pro svižné rozdělování žáků do skupinek lze použít např. aktivity „ovocný salát“ nebo „jízda taxi“ (viz příloha č. 2).

Rozdejte žákům pracovní sešit Unplugged. Řekněte jim, aby ve skupinkách prodiskutovali, co čekají od své účasti v programu:

- Co čekáme, že se naučíme a zažijeme? Na kterých pravidlech je nutno se dohodnout, aby se tato očekávání splnila?

Poznámka: Pro tento účel můžete použít i pravidla, která již jsou ve třídě zavedena. Další pravidla, která lze použít, najdete i v pracovním sešitě.

### Příprava smlouvy s třídou

Skupiny si sednou do kroužků a na arch papíru sepíší pravidla a všechna svá očekávání.

Učitel okomentuje jejich očekávání a prodiskutuje s nimi, zda-li je lze splnit v rámci lekcí programu Unplugged. Pokud žáci např. vyjádří očekávání, že by se během těchto lekcí chtěli setkat s nějakým bývalým uživatelem drog, aby se mohli poučit o jeho zkušenostech, můžete jim objasnit, že k tomu nedojde.

Do předem připraveného archu s pravidly lze připsat další pravidla, která žáci ve skupinkách napsali do svých papírů. Pravidla pro třídu podepíší všichni žáci i učitel a poté se pověsí na zeď ve třídě, kde bude viset po dobu trvání programu Unplugged.

Pravidla a očekávání musí být propojena: chceme-li dosáhnout očekávání, musíme dodržovat pravidla. Také jim připo-

## Lekce 2

# Chceš patřit do skupiny?

## Několik slov o lekci

Lekce se věnuje zkušenostem spojeným s příslušností ke skupině. Zaměříme se na to, jaká je dynamika formování skupiny a jak fungují skupinová pravidla.

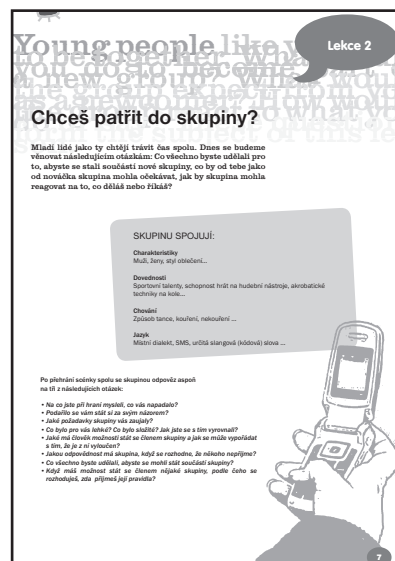
Jak možná víte, v Maslowově pyramidě hierarchie lidských potřeb je **potřeba někam patřit** umístěna na třetí příčce hned za **potřebu psychické pohody** (well-being) a **potřebu bezpečí**. Lidé chtějí a potřebují být součástí skupiny, spolupracovat s ostatními a být milováni.

Během dospívání je potřeba patřit ke skupině velmi silná a pramení z ní i vysoká **sociální konformita** (shoda se skupinou a přizpůsobení se skupině). Sociální konformita vysvětluje vliv skupiny na chování, normy a postoje svých jednotlivých členů. Ve skupině dospívajících se přirozenou cestou vytváří soubor pravidel. Pokud chtějí být jednotlivci přijímáni ostatními, musí tato pravidla většinou přijmout.

Ve věku vašich žáků může **potřeba někam patřit** vést k tlaku dělat různé rizikové činnosti, jako např. kouření cigaret, užívání drog nebo konzumaci alkoholu.<sup>x1</sup>

Na druhou stranu nezapomeňme, že vrstevnický nátlak i **sociální konformita** mohou mít pozitivní výsledky. S pozitivním vrstevnickým nátlakem se např. můžeme setkat při sportech nebo dalších mimoškolních aktivitách zaměřených na sebezdokonalování. Děti, které se nenaučí vycházet s ostatními pozitivně a společensky přijatelně, jsou vrstevníky odmítány a je u nich větší pravděpodobnost rozvoje rizikového chování.

<sup>x1</sup> Hawks, D., Scott, K., McBride, N., Jones, P., Stockwell, T. (2002). Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, Geneva. ISBN 92 4 159042 4



## Konkrétní cíle

- Žáci se naučí, že patřit do skupiny je důležité pro jejich osobní růst.
- Naučí se, že skupiny mohou vznikat jak spontánně a neorganizovaně, tak na základě předem daných (formálních) pravidel, a že se skupiny v čase vyvíjí. Naučí se rozpoznávat, jak silně může skupina ovlivnit chování jednotlivce.
- Vyzkouší si, jaké je to být vyloučen ze skupiny.

## Co potřebujete

- Prostor pro dvě situační hry.
- Pracovní sešit, kde je Folonův obrázek na str. 8.

## Zahájení lekce – 5 minut

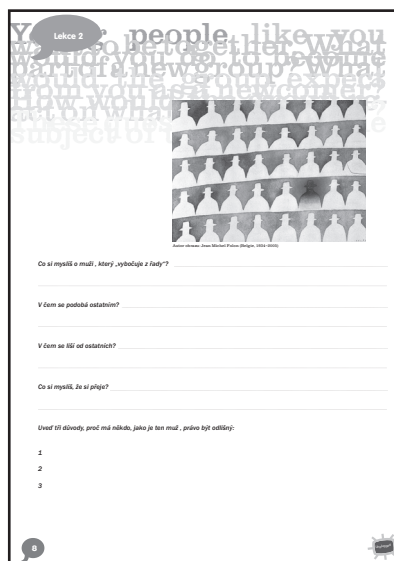
Začněte shrnutím předešlé lekce: „Která témata si pamatujete?“ Okomentujte konkrétní cíle a očekávání, které si žáci zapsali do cvičebnic. Připomeňte některá pravidla a podepsanou smlouvu se třídou.

## OTÁZKY:

Zeptejte se žáků, zdali už někdy zažili situace, kdy byli při rozhodování vystaveni tlaku skupiny. Např.:

- Dokážete si vybavit nějaký typ situací, kdy vaše chování ovlivňují vaši přátelé?  
*Příklady: jezdíš do školy na kole, autem nebo autobusem, nebo chodíš pěšky, se kterými kamarády se baviš?, jaké oblečení nosíš?*
- Udělali jste někdy něco, co podle vás bylo špatné, abyste se stali součástí skupiny vrstevníků?  
*Příklady: špatné chování ke kamarádům, kouření,*





*vynechání sportovního tréninku, chození za školu, lhaní kamarádům nebo rodičům.*

Oznamte žákům, že budete hrát situační scénky, při kterých budou někdy muset předvádět špatné chování a potom chování dobré. Řekněte jim, aby při hraní mysleli na reálné situace: i v realitě se můžete dostat do „špatné“ situace!

## Hlavní aktivity

### Situační scénka 1:

#### Neorganizovaná a Organizovaná skupina (10 minut)

- Krok 1. Dva dobrovolníci (pokud možno chlapec a dívka) odejdou z místnosti. Až se vrátí, budou mít za úkol zařadit se do skupin, které uvidí.
- Krok 2. Rozdělte třídu na dvě skupiny. Jedna bude definována jako „organizovaná skupina“ a druhá jako „neorganizovaná skupina“. Organizovaná skupina má pro přijímání nových členů stanoveny normy nebo podmínky, skupina neorganizovaná žádné podmínky či kritéria nepoužívá, takže žáci k tomu, aby se stali jejími členy, nemusí udělat nic konkrétního a zařazují se do ní bez jakýchkoli problémů.
- Krok 3. Organizovaná skupina si vybere, které podmínky bude používat. Příklady: „musí být fajn a ne moc zdvořilí a musí znát jména tří populárních zpěváků“, nebo „musí znát výsledky některých sportovních utkání z minulého víkendu“. Při určování podmínek může pomáhat i neorganizovaná skupina. Sdělte oběma skupinám, aby jako jasný signál přijetí nových členů nabídli páru židle k posazení.
- Krok 4. Vráť se dva žáci, kteří byli za dveřmi, a snaží se zařadit nejdříve do jedné a potom do druhé skupiny. Vysvětlete, že jim na znamení přijetí do skupiny bude nabídnuta židle. Nejdříve je zaveďte k neorganizované skupině a potom k organizované skupině. V organizované skupině musí zjistit kritéria pomocí dotazů, na které skupina odpovídá ano-ne.

### Situační scénka 2: Organizované skupiny (10 minut)

- Krok 1. Další dva žáci jdou za dveře se stejným úkolem jako v předešlém cvičení.
- Krok 2. Nyní jsou jako obě skupiny organizované. Dobrovolníkům ale tentokrát budou podmínky jasně vysvětleny.
- Krok 3. Každá organizovaná skupina si určí vlastní podmínky.
- Krok 4. Žáci se vrátí zpoza dveří a obě skupiny jim jasně sdělí, jaké podmínky musí splnit, aby se mohli stát jejich členy.
- Krok 5. Určení dobrovolníci se rozhodnou, zdali podmínku přijímají, nebo ne, a vysvětlí skupině své rozhodnutí.

## Vyhodnocení situačních scének – 15 minut

Nejdříve dejte vybraným čtyřem dobrovolníkům příležitost popsat své zkušenosti. V případě potřeby zkuste zahájit diskusi pomocí následujících otázek:

- Na co jste při hraní mysleli, co vás napadlo?
- Podařilo se vám stát si za svým názorem?
- Jaké požadavky skupiny vám vyhovovaly?
- Co bylo pro vás lehké? Co bylo složité? Jak jste se s tím vyrovnali?

Poté vytvořte skupinky po pěti žácích a řekněte jim, aby diskutovali o situačních scénkách s pomocí následujících otázek z pracovního sešitu.

- 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, jestli přijmeš její pravidla?



## Lekce 2

### Závěr

Pokud se o tom nezmíní samotní žáci, můžete dodat, že je důležité stát si za tím, čemu věříme, a informovat o tom ostatní. Žáci se mohou rozhodnout sami, zda chtějí, nebo nechtějí být součástí skupiny (zda chtějí přijmout její podmínku).

### Ukončení lekce – 5 minut

Žáci si v pracovním sešitě samostatně prostudují obraz Jeana Michela Folona na str. 8. Odpoví na uvedené otázky. Pokud nebudete mít čas, stačí odpovědět na poslední otázku. Řekněte několika žákům, aby přečetli své odpovědi. Obraz belgického umělce Jeana Michela Folona představuje balancování mezi tím, zdali „být stejný jako ostatní a patřit ke skupině, nebo se odlišovat a být mimo skupinu, být vyčleněn“. Tato rovnováha má pro tuto část vývoje vašich žáků velký význam. Vědět o této rovnováze přispívá k sebezpoznání a sebedůvěře.

### V kostce:

1. Žáci si ve skupinkách vyzkouší zahrát situační scénky.
2. Scénky se poté vyhodnotí.
3. Bude se diskutovat o rozdílných pozicích těch, kteří se chtějí dostat do skupiny, a těch, kteří rozhodují o tom, kdo se může stát jejím členem.
4. Žáci uvažují o skupinách, jejichž členy se chtějí stát a jejichž členy bývali.
5. Analyzují jednotlivce z perspektivy skupiny.

### Tipy pro tuto lekci

- Pokuste se věnovat úvodní části doporučený čas, aby nechyběl čas pro hlavní aktivity lekce.
- Vyberte si od žáků pracovní sešit, seznamte se s odpověďmi, které žáci napsali za domácí úkol a připravte si na hodinu velmi krátké shrnutí a reflexi cílů a očekávání dětí.
- Připravte prostor pro situační hry ve třídě, ale zároveň počítejte s tím, že několik žáků bude muset na chvíli opustit třídu.
- Velmi důležité je, aby žáci, kteří budou vybráni pro role v situační hře, měli ve třídě silnou pozici. Rozmyslete si, koho vyberete, abyste jej o tom případně mohli informovat ještě před zahájením lekce.
- Před zahájením úvodní aktivity použijte navržené strukturované otázky a uveďte několik příkladů, které „rozpoutají diskuzi“.

## Poznej mýty a fakta o alkoholu

### Několik slov o lekci

V lekci budeme poprvé přímo mluvit o užívání drog. Je věnována pití alkoholu, protože s ním, stejně jako s kouřením, žáci již mohou mít zkušenost – ať již přímou, nebo ze své rodiny a od přátel. Sdělte jim jasně, že jak alkohol tak nikotin v tabákových cigaretách jsou drogy.

Žáci by si z této lekce měli zapamatovat, že existují určité faktory, které podporují riziko vzniku závislosti na alkoholu (**rizikové faktory**) a naopak faktory, které před ním chrání (**protektivní faktory**). Je však důležité jim vysvětlit, že pouhá znalost rizikových a protektivních faktorů<sup>3</sup> neznamena, že víme, zda se člověk stane na alkoholu závislým. Obecným cílem lekce je dovést a motivovat žáky k tomu, aby přemýšleli v širších souvislostech.

### Konkrétní cíle

- Žáci se naučí, že existují různé faktory, které vedou k užívání drog (sociální, tělesné a osobnostní faktory).
- Vyzkouší si pracovat ve skupinách.
- Prodiskutují své nápady ve skupině vrstevníků.

### Co potřebujete

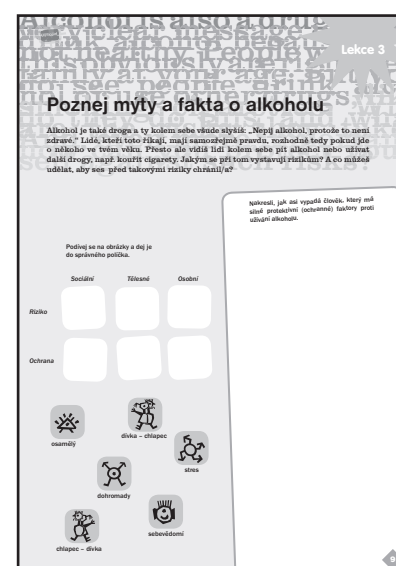
- Pracovní sešit.
- Kopie piktogramů pro koláž s matricí, viz příloha č. 3
- Přechyst informace o alkoholu, viz příloha 10 A

### Zahájení lekce – 15 minut

Úvodem představte žákům tři základní skupiny vlivů na užívání drog:

- osobnostní (psychologické) vlivy (např. když chcete vyzkoušet něco neznámého).
- vlivy sociálního prostředí (např. nechcete přijít o přátele, nebo dostupnost určitých drog nebo léků v supermarketech).

<sup>3</sup> Slovo faktor lze např. nahradit synonymem okolnostní činitel, prvek nebo okolnost.



- vlivy na tělo (např. zlepšení fyzického výkonu při užívání dopingů).

Požádejte žáky, aby vám na základě toho, co četli, viděli nebo zažili, pověděli něco o rizicích pití alkoholu, tedy tzv. „rizikových faktorech“. Zeptejte se, zdali je nenapadají nějaké situace, kdy lidé raději nepijí nebo pijí střídavě, a proč tomu tak je (jde o to, aby vám řekli několik příkladů tzv. protektivních faktorů).

Shrňte tyto tři vlivy a vysvětlete žákům, že v rámci každé skupiny vlivů mohou být přítomny jak rizikové, tak protektivní faktory. Zopakujte jim také, že ačkoli v této lekci použijeme jako příklad alkohol, tyto faktory platí pro mnoho dalších drog.

### Hlavní aktivity – 35 minut

#### 1. Rizikové a protektivní faktory pro alkohol jako příklad pro všechny ostatní drogy

S využitím aktivačních prvků (viz příloha č. 2) rozdělte žáky do skupinek po třech.

Dejte každé skupině šest připravených piktogramů z přílohy č. 3, u kterých je vysoká míra přítomnosti rizikových nebo ochranných faktorů, a list s prázdnou matricí. Žáci budou moci na matici piktogramy volně přemisťovat a měli by se shodnout, které rizikové nebo protektivní faktory jsou na nich znázorněny. Poté, co se shodnou na konečné podobě, piktogramy překreslí do příslušných políček.

Každá skupina se pod matricí podepíše a připevní ji na zeď.

## Lekce 3

Poté se společně podíváte na to, v čem jsou jednotlivá řešení rozdílná, či podobná. Z jakých důvodů a na základě kterých rizikových a protektivních faktorů se rozhodovali pro svá řešení? Vysvětlíte nesprávné informace nebo interpretace a řekněte žákům, aby si v pracovních sešitech označili správné řešení (např. piktogramy překreslili nebo piktogramy šipkami propojili se správnými políčky).

Během diskuze budete muset zdůraznit, že tato rizika nejsou ničím osudovým a ochrana není žádnou zárukou: přítomnost rizikových faktorů u jedince nutně neznamená, že bude v budoucnu drogy užívat.

Otázky k diskuzi:

- Proč lidé pijí alkohol?
- Proč někteří lidé pijí, ale neopíjejí se?
- Co můžete dělat, abyste se chránili před rizikem začít užívat drogy?

V matici níže je uvedeno, kam patří jednotlivé kresby. Zároveň zde najdete i několik poznámek, které můžete použít při vysvětlování. Ve druhém řádku matrice jsou uvedeny faktory rizikové, ve třetím řádku faktory protektivní.

### 2. Vytvořte postavu

Pomocí aktivačního prvku rozdělte třídu na skupinky po třech žácích. Řekněte žákům, ať každý za sebe do svého pracovního sešitu nakreslí, jak vypadá člověk, který má silné pro-

tektivní faktory proti užívání alkoholu. Po chvíli skupinky vyzvěte, aby ve trojicích obrázky ukázali a diskutovali nad tím, proč člověka nakreslili právě, jak jej nakreslili.

### V kostce

1. Na příkladu alkoholu určíte tři faktory, které jsou relevantní pro užívání všech drog: sociální, tělesné a osobnostní.
2. S využitím koláže diskutujte o rizikových a protektivních faktorech spojených s užíváním alkoholu.
3. Nechte žáky při kreslení postavy přemýšlet o protektivních faktorech proti užívání alkoholu.

### Tipy pro tuto lekci

- V lekci je nutné, abyste měli adekvátní znalosti o rizikových a protektivních faktorech užívání alkoholu. Informace o osobnostních, společenských a somatických faktorech užívání alkoholu si můžete prostudovat na internetových stránkách [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz) a v příloze 10 A.
- Možná také budete potřebovat využít své vlastní dovednosti, abyste zvládli rozdílnou interpretaci a stereotypizaci postav, které budou žákům navrženy v této lekci. U každé postavy lze určit jak protektivní faktory, tak i další možné negativní faktory.

| SOPEČENSKÉ FAKTORY                                                                                                                                                                                                                                                                        | SOMATICKE FAKTORY                                                                                                                                                                                                                                                                                          | OSOBNOSTNÍ FAKTORY                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>osamělost</b><br/>Pokud se cítíme sami, ale nemluvíme s ostatními o tom, co zažíváme nebo cítíme, může se zvýšit riziko užívání drog (i alkoholu), a to kvůli snaze zapomenout na problémy.</p> |  <p><b>dívka</b><br/>Organismus žen hůře odbourává alkohol nežli organismus mužský. Proto dívkám stačí menší dávky alkoholu a déle na ně alkohol působí.</p>                                                            |  <p><b>Stres</b><br/>U lidí vystavených častému stresu je vyšší riziko, že se špatně rozhodnou ohledně braní drog, protože si nedopřejí čas přemýšlet a uvažovat, než něco udělají.</p>                         |
|  <p><b>spolu</b><br/>Blízcí přátelé, rodina a učitelé kolem vás mohou vytvořit sociální síť, která chrání nebo pomáhá, když dojde k problémům. To může pomoci v tom, abyste nezačali užívat drogy.</p> |  <p><b>Jídlo a voda</b><br/>Jídlo mírně snižuje účinky alkoholu. Také je vhodné jíst v průběhu zábavy. Zapíjení alkoholických nápojů vodou pomáhá udržet přiměřené množství vody v těle a udržuje organismus svěží.</p> |  <p><b>sebevědomí</b><br/>Když o sobě umíte přemýšlet pozitivně a jste schopni vidět své lepší stránky a schopnosti, bude u vás nižší pravděpodobnost, že budete používat drogy, aby vám zvedly sebevědomí.</p> |

# Je to, čemu věříš, podloženo fakty?

## Několik slov o lekci

Lekce se bude věnovat normativním přesvědčením. Žáci si procvičí, jak myslet kriticky a jak získávat sebedůvěru při analýzování správných informací o drogách. Několikrát v ní bude zdůrazněna skutečnost, že jejich přesvědčení, že konkrétní typ chování je velmi běžný, je často mylné. Tato přesvědčení nás vedou k tomu, že takové chování přijímáme, stane se pro nás normou, a domníváme se, že ho přijímá i skupina. Se stejným způsobem myšlení se můžeme setkat v našem každodenním životě: chcete patřit do určité skupiny, a tak si kupujete různé oblečení, protože si myslíte, že se to většina lidí v této skupině bude líbit. To nemusí být vždy pravda.

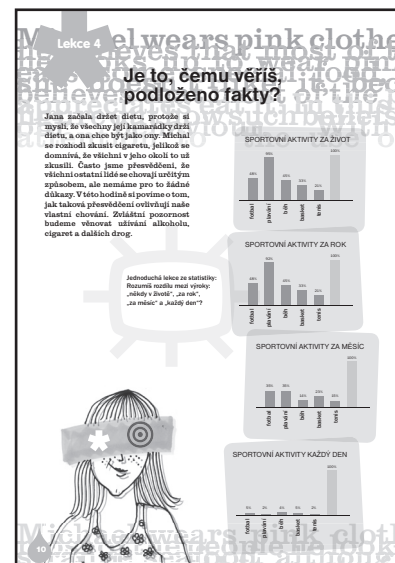
K procesu mylného očekávání dochází i v souvislosti s drogami. Je vám třináct a chcete být jako starší kamarádi, kterým je šestnáct a více. Víte, že několik z nich o víkendech užívá drogy a myslíte si, že to dělá většina z nich. A tak to chování kopírujete. Ve druhé lekci, věnované členství ve skupině, jsme probírali, zdali je takové kopírování chování opravdu tím, co chcete dělat. V této lekci o normativních přesvědčeních se zaměříme na vaše domněnky či předpoklady – zda skutečně odpovídají realitě?

## Konkrétní cíle

- Žáci se naučí, že na dostupné zdroje informací i naše vlastní vnímání je potřeba se dívat kriticky.
- Zažijí rozdíl mezi vlastními názory, společenskými mýty a skutečnými údaji.
- Získají realistický odhad ohledně užívání drog mezi vrstevníky.

## Co potřebujete

- Pracovní sešit.
- Kopie prázdných tabulek z pracovního sešitu, které vyplní jednotlivé pětičlenné skupiny (viz příloha č. 4).
- Velký arch papíru, tabuli nebo promítací plátno, na kterém budou uvedeny správné údaje o užívání drog.
- Přečtěte si na <http://www.adiktologie.cz/articles/cz/244/1155/Rizikove-a-protektivni-faktory-uzivani-drog-a-vzniku-zavislosti.html> o rizikových a ochranných faktorech.



## Zahájení lekce – 5 minut

V předchozí lekci jsme mluvili o rizikových a protektivních faktorech pití alkoholu. Co vás napadlo, když jste o tom později přemýšleli nebo mluvili? Jak na to reagovalo vaše okolí? Je snadné mluvit o pití? Pro koho je to snadné, pro koho ne a co to může učinit obtížnějším?

Začněte hodinu otázkou, kolik lidí ve věku 15 až 18 let (tj. např. studentů střední školy) kouří. Zapište několik odhadů na tabuli, proberte je a vysvětlete žákům, že člověk si často myslí něco mylného, ačkoli věří tomu, že vychází ze správných informací. Uveďte nějaký příklad toho, kdy jste vy sami byli uvedeni v omyl informacemi z médií, reklamy, filmů, webových stránek... Právě proto se v této lekci zaměříme na kritické myšlení.

## Hlavní aktivity – 30 minut

### KOLIKRÁT ...

Zeptejte se žáků, zdali je nenapadá nějaké chování, jehož frekvenci by bylo zajímavé spočítat. Například kolik lidí jezdí veřejnou dopravou nebo autem, kolik lidí jí čokoládu nebo kolikrát jste plavali v moři, jezeře nebo bazénu? Když si budete říkat o příklady, můžete začít rozlišovat mezi „aspoň jednou za život“, „aspoň jednou za rok“, „aspoň jednou za měsíc“ a „každý den“. Řekněte žákům, ať se podívají do pracovního sešitu na tabulky o sportech. Na základě tohoto příkladu znovu vysvětlete rozdíl mezi frekvencí daného chování (za život, rok, měsíc, den) i mezi tím, zdali to dělají „všichni“, nebo jen konkrétní věkové skupiny. Stejně tak lze použít grafické znázornění jiného typu chování, např. nakupování nebo sledování televize.

## Lekce 4

### ODHADY OHLEDNĚ UŽÍVÁNÍ DROG

Ověřte, zda všichni žáci znají látky, o kterých se bude pojednávat v otázkách na str. 11 pracovního sešitu. Nechte je samostatně vyplnit tabulky a zakroužkovat v pracovním sešitě procentuální hodnoty. Požádejte je, aby odhadli, kolik procent patnácti až osmnáctiletých užívá uvedené drogy každý den, aspoň jednou za měsíc, aspoň jednou za rok a aspoň jednou za život. Podle vlastního uvážení mluvte pouze o drogách, které jsou pro vaše žáky známé. Pokud např. nikdy neslyšeli o toluenu, tak o něm nemluvte, abyste v nich neprobudili zájem. Rozdělte žáky na skupiny po pěti, nechte je porovnat odhady, v rámci jedné skupiny se žáci dohodnou na jednom společném odhadu, který zapíšou do okopírovaného listu.

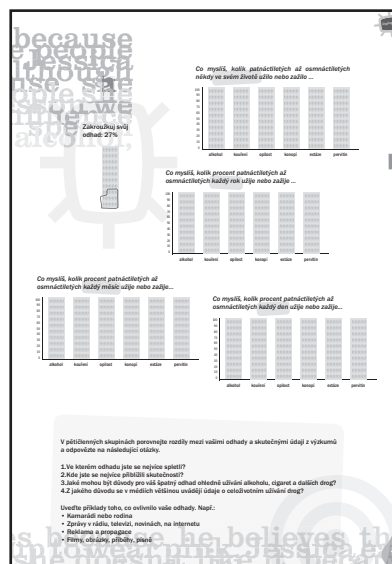
### SKUTEČNÁ ČÍSLA O UŽÍVÁNÍ DROG

Dokud jsou žáci stále v pětičlenných skupinách, projděte s nimi správné údaje o užívání drog uvedené na tabuli. Skupiny si je porovnají se svými odhady a zodpoví na otázky v pracovním sešitě:

- V jakém odhadu jste se nejvíce spletli?
- Kde jste se nejvíce přiblížili skutečnosti?
- Jaké mohou být důvody pro váš špatný odhad ohledně užívání alkoholu, cigaret a dalších drog?
- Z jakého důvodu se v médiích většinou uvádějí údaje o celoživotním užívání drog?
- Uveďte příklady, kdo nebo co vaše odhady ovlivnil:
  - kamarádi nebo rodina,
  - zprávy na internetu, v televizi, rádiu, novinách,
  - reklama a propagace,
  - filmy, obrázky, příběhy, písně.

### Ukončení lekce – 10 minut

Řekněte žákům, ať si sednou do kruhu, a zeptejte se, co si myslí o číslech, která viděli. Vysvětlíte jim, že se velmi často stává, kdy si mladí lidé myslí, že jejich vrstevníci užívají drogy mnohem více, než je tomu ve skutečnosti. Prodiskutujte, co asi znamená věta „normu určuje přesvědčení“ (nebo výraz „normativní přesvědčení“): když si budete myslet, že většina patnáctiletých pije alkohol, budete to brát jako normu, i když je realita jiná. Otevřete téma „přesvědčení“ a prodiskutujte, odkud se berou. Aktivitu uzavřete zmínkou, že si často děláme názory na základě toho, co jsme slyšeli nebo viděli v médiích. Zdůrazněte, že média ráda uvádějí data o „celoživotní prevalenci“, přičemž mnoho lidí vyzkouší drogu jen jednou nebo několikrát a poté toho nechají, protože necítí žádný účinek, který by stál za to. Toto zaměření na „celoživotní prevalenci užití drogy“ v nás vyvolává falešné představy.



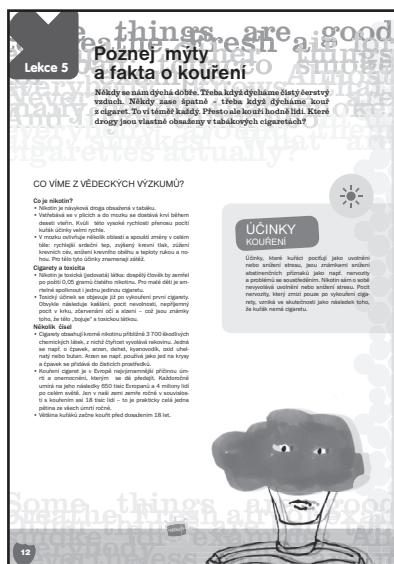
### V kostce:

1. Žáci odhadnou průměrný počet uživatelů tabáku, alkoholu a drog mezi průměrnými mladými lidmi ve věku patnáct až osmnáct let a vy porovnáte jejich odhady se skutečnými údaji.
2. Ve skupinkách proberete vztah mezi normami a přesvědčeními a zaměříte se na informace v médiích.
3. Práce se skupinou.

### Tipy pro tuto lekci

- K tomu, abyste mohli s žáky projít lekci, nepotřebujete být vzděláni ve statistice, ale měli byste rozumět tomu, co znamenají definice užívání drog „aspoň jednou za rok“, „aspoň jednou za měsíc“ a „aspoň jednou za den“. Ilustrujte je žákům na základě příkladů z jejich každodenního života.
- Pokud žáci nerozumí, co jsou procenta a co znamenají, pokuste se krátce vysvětlit, že 100% je celek, který má 100 dílků, kde každý dílek znamená jedno procento, nebo problematiku konzultujte s vyučujícím matematiky. Také je možné se s vyučujícím matematiky dohodnout, zda by v rámci hodiny matematiky procenta žákům krátce nevysvětlili.
- Údaje uvedené v příloze byly aktuální v době redakčních úprav této publikace. Aktuální data o stavu užívání tabáku, alkoholu a dalších drog v jednotlivých členských státech Evropské unie najdete na stránkách Evropského monitorovacího střediska pro drogy a drogové závislosti (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, EMCDDA): <http://www.emcdda.europa.eu>. V českém jazyce pak na stránkách [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz) (Národní monitorovací středisko pro drogy a drogovou závislost), přičemž doporučujeme tento krok úzce konzultovat s příslušným pracovníkem regionálního centra prevence.
- Připravte si několik příkladů z médií ohledně užívání drog včetně alkoholu a tabáku. Zkuste např. najít nějaký novinový článek s příkladem nadhodnocení skutečného stavu. Je také dobré si uvědomit, že naši představu o drogách ovlivňuje prezentování drog jako běžného nebo žádoucího chování ve filmech, obrazech, reklamách nebo písních o kouření, pití a užívání dalších drog.





# Poznej mýty a fakta o kouření

## Několik slov o lekci

V lekci jsou (stejně jako v lekci třetí a deváté) uvedeny informace o drogách a jejich účincích. Při podávání těchto informací si musíme dát pozor na možné potíže a potenciální nevýhody, např. podnícení zvědavosti.

Při předávání informací o návykových látkách je dobré si uvědomit, že dlouhodobé škody nebo dokonce úmrtí nejsou pro mládež zase tak přesvědčivým nebo ohromujícím argumentem. Proto doporučujeme, abyste spíše vyzdvihovali krátkodobé a společenské důsledky kouření. Za druhé mějte na paměti, že dospívající nezačínají užívat drogy z nedostatku informací, ale kvůli sociálnímu tlaku a normativnímu očekávání: buď si myslí, že brát drogy je normální a zapotřebí k tomu, aby byli akceptováni, nebo si myslí, že užívání drog je jakýmsi projevem rebelství.

Při poskytování informací o drogách a jejich užívání se musíme vyhnout dvěma úskalím. Prvním je přílišné zdůrazňování nebezpečí (například u konopí) do takové míry, že to začne odporovat realitě, kterou žáci sledují kolem sebe. To pak vede k tomu, že nám žáci nebudou věřit žádné další informace o rizicích. Druhým úskalím je, že pokud se příliš zaměříme na samotné účinky drog nebo na to, kolik lidí je někdy užilo, budou si žáci myslet, že drogy jsou vlastně „fajn“ a široce rozšířené.

Jak sami víte, informovanost o drogách není pouze záležitostí intelektu, ale také vlivu sociálního prostředí. Proto vám jako učitelům nabízíme tipy jak efektivně mluvit o tomto tématu. Je nezbytné žákům sdělit, že užívat drogy není nic rebelského ani vzrušujícího. Snažte se zaměřit na společenské důsledky užívání drog a dejte pozor, abyste se na tuto otázku nedívali jen z perspektivy ohrožení zdraví. Sociálními aspekty užívání drog se myslí, že drogy jsou „out“, nejsou zajímavé, nejsou přitažlivé, nejsou alternativní. Tyto důsledky užívání drog je třeba vnímat v souvislosti s těmi zdravotními, jako jsou toxicita, různé zdravotní problémy, závislost a smrt. Unplugged se zaměřuje spíše na společenské důsledky užívání než na zdravotní.

## Konkrétní cíle

- Žáci se poučí o účincích kouření.
- Dovědí se, že představy lidí o účincích často neodpovídají realitě.
- Dovědí se, že percipované krátkodobé přínosy jsou pro nás často důležitější než dlouhodobé škodlivé zdravotní účinky.
- Budou diskutovat o tom, proč lidé kouří, i když vědí o škodlivých účincích kouření pro zdraví.

## Co potřebujete

- Před lekcí si přečtete informační list o nikotinu a kouření (příloha 10 B).
- Pracovní sešit.
- Jeden velký arch papíru s nadpisem Co kuřáci očekávají od kouření a druhý s nadpisem důsledky kouření. Pod nadpisy by mělo být dost místa, aby se tam dalo psát. Místo archů lze použít i tabuli.
- Připojení k internetu (je-li k dispozici).

## Zahájení lekce – 15 minut

## Znalostní test o cigaretách

Nechte žáky vyplnit v pracovních sešitech krátký test o účincích kouření a odpovědnosti tabákového průmyslu. Většinu odpovědí najdou přímo v textu v pracovním sešitě. Stanovte časový limit. Po dokončení testu společně projděte správné odpovědi a nechte žáky porovnat jejich skóre. Požádejte je o několik příkladů nesprávných odpovědí a zkuste opravit chyby, které udělali. Vysvětlete jim, že tématem dnešní lekce je předat korektní informace o kouření.

### Správné odpovědi

1a, 2a, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9c, 10c, 11abc; 12b, 13b, 14c, 15abc; 16abc; 17c

## Hlavní aktivity – 25 minut

## Argumenty pro a proti

- Spolu s žáky zkuste napsat důvody, proč lidé kouří cigarety, ačkoli vědí o tom, jak jim to negativně ovlivňuje zdraví. Jaké výhody vidí kuřáci v kouření?
- Napište na tabuli nebo flipchart seznam odpovědí na otázku Co kuřáci očekávají od kouření?
- Snažte se podpořit různorodost odpovědí.

Dnešní lekci můžete propojit s lekcí o alkoholu a uvést příklady společenských, somatických a osobnostních faktorů, které ovlivňují kouření (společenské – myslím, že mí kamarádi taky kouří, tělesné – zbavuje mě to napětí, osobnostní – chutná mi to).

Spolu s tímto seznamem důvodů, proč lidé kouří, připravte na arch papíru nebo tabuli i seznam následků kouření (pod nadpisem Následky kouření). Nejvíce zdůrazněte společenské a estetické důsledky uvedené v textu v pracovním sešitě.

Řekněte žákům, aby rozlišovali mezi krátkodobými a dlouhodobými následky kouření tabáku. U každého konkrétního dopadu poznamenejte, zda je dlouhodobý, nebo krátkodobý. Tímto rozdělením se zabývejte důkladněji:

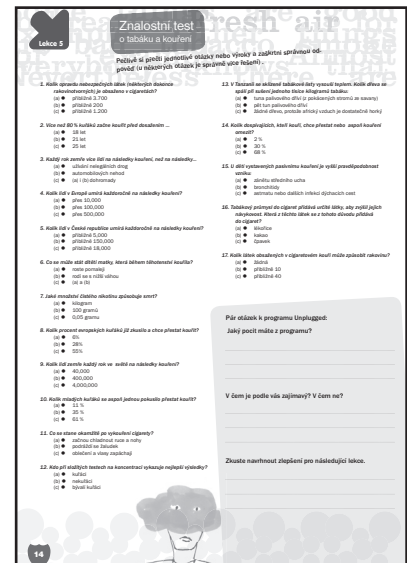
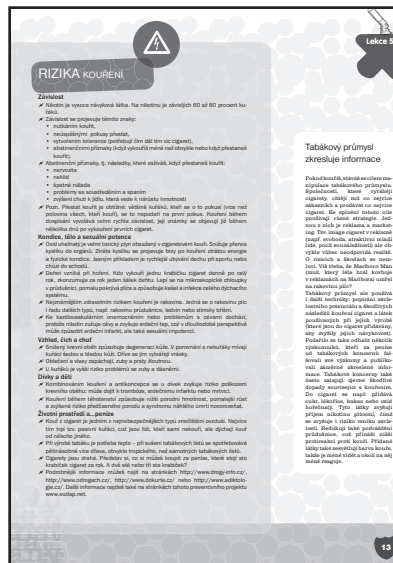
- Jsou krátkodobé a dlouhodobé následky vyvážené, nebo některé z nich převažují?
- Jaké poučení z toho plyne?
- Jsou pro vás krátkodobé následky důležitější než dlouhodobé, nebo naopak?

Zeptejte se žáků, se kterými argumenty se nejčastěji setkávají při diskuzích o kouření nebo v médiích. Můžete použít následující otázky:

- Které informace by podle vás měli šířit poctiví a odpovědní výrobci tabáku?
- Je tomu tak i ve skutečnosti?
- Jaké způsoby propagace tabáku se používají, když je zakázána reklama v televizi?
- Kde můžete najít korektní informace o kouření?

Při diskusi se snažte udržet určité napětí nejlépe tím způsobem, že budete upozorňovat na protichůdnost některých tvrzení a podněcovat výměnu názorů mezi dětmi. V případě časového prostoru a zájmu, je možné přímo tuto první část kombinovat s technikou SODU (viz tipy pro tuto lekci) a to nejlépe tak, že nejprve s dětmi provedete tuto techniku a na její závěr provedete souhrnný přehled následků kouření.

Při následném probírání cvičení zdůrazněte význam dostupných informací a toho, aby se používaly kriticky. Téma můžete uzavřít odkazem na to, kolik kuřáků, které znáte, chce



přestat, ale ještě se jim to nepodařilo. Což ukazuje, že pro většinu kuřáků kouření není životním stylem, který by si vybrali, nebo prostě návyk, ale návyková nemoc.

## Ukončení lekce – 5 minut

V této fázi by mohlo být vhodné získat od žáků nějakou zpětnou vazbu ohledně programu Unplugged. Požádejte je, aby v pracovním sešitě odpověděli na následující otázky a řekněte jim, že si sešity poté vyberete, abyste si mohli přehledněli. Až budou připraveni, dejte jim příležitost vyjádřit se o tom, co si myslí o lekcích Unplugged a jaké z nich mají pocity.

- Jaký pocit máte z programu?
- V čem je podle vás zajímavý? V čem ne?
- Zkuste navrhnout zlepšení pro následující lekce.

## V kostce

- Žáci se prostřednictvím testu poučí o tabáku a kouření.
- Diskuze se třídou o rozdílu mezi škodlivými zdravotními následky a vnímanými účinky kouření.
- Debaty o otázce tabáku.
- Průběžná evaluace (zhodnocení) programu Unplugged.

## Tipy pro tuto lekci

- Dříve, než se pustíte do přípravy lekce, přečtěte si nejprve v příloze č. 10 B informace o následcích způsobených kouřením tabáku.
- I v případě, že sami kouříte, snažte se (nehlédě na tuto skutečnost) předat žákům jasné sdělení o škodlivosti kouření.
- Soud (technika pro případné doplnění hlavní aktivity). Rozdělte třídu na tři skupiny. Jedna bude obhajovat nekuřáky, druhá kuřáky a třetí bude soudcem. Dejte skupinám pět minut na přípravu „minutové intervence“ – mohou využít argumenty uvedené na tabuli, v pracovním sešitě nebo vlastní nápady. Skupině, která bude představovat soudce, sdělte konkrétní pokyny. Připraví si dvě až tři kritické otázky, které položí oběma zbylým skupinám. Speciálně se zaměřte na otázku: „Ze kterých zdrojů informací jste čerpali?“ Tato skupina bude také hrát roli moderátora (případně s vaší pomocí) a na konci určeného času vyneše konečný verdikt.

# Neboj se projevit!

## Několik slov o lekci

Schopnost komunikovat je důležitým předpokladem pro rozvoj sociálních dovedností a osobnostní růst. Rozvíjení této schopnosti nelze ponechat náhodě. Žáci mají možnost rozvíjet tuto schopnost ve škole. Zde se mimo jiné učí vyjadřovat se způsoby adekvátními jejich kultuře a situaci, projevovali empatii, aktivně naslouchat, poskytovat zpětnou vazbu a vyjadřovat emoce. A právě na poslední uvedenou dovednost, neverbální vyjadřování emocí, se zaměříme v dnešní lekci.

Neschopnost komunikovat může žáka znevýhodňovat a může vést k nízké sebeúctě, samotě, potížím s rodinnými vztahy nebo s přáteli. Může to být jeden z důvodů, proč se mladí lidé spoléhají na vnější podporu (jako např. užívání drog) nebo jsou závislí, např. na partnerech.<sup>xii</sup> V programu Unplugged si žáci procvičí komunikační dovednosti v bezpečném a chráněném prostředí. V této lekci se budou zaměřovat na vyjadřování emocí, což jim pomůže při žádání o pomoc, nebo naopak nabízení pomoci či podpory kamarádovi.

## Konkrétní cíle

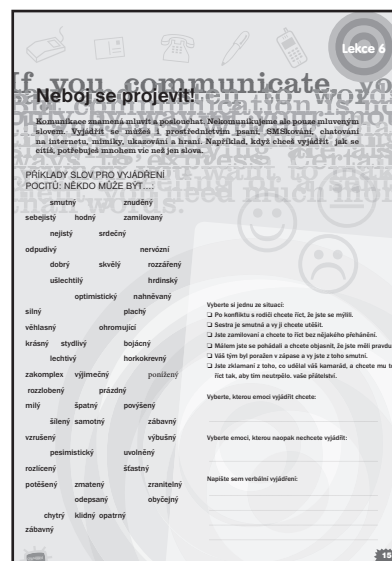
- Žáci se naučí, jak adekvátně dávat najevo emoce.
- Naučí se rozlišovat mezi verbální a neverbální komunikací.
- Zažijí, že komunikace je víc, než jen mluvení.

## Co potřebujete

- Karty (příloha č. 5), na kterých je na jedné straně číslo a na druhé slova k vyjádření emocí (viz také seznam slov v pracovním sešitě).
- Na první aktivitu a vytvoření „lidské sochy“ budete potřebovat hodně prostoru.
- Tabule nebo flipchart s nadpisy „verbální“ a „neverbální“.
- Telefonní seznam pro závěrečnou techniku lekce.

<sup>xii</sup> World Health Organization. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. 1993 Geneva.

Hawks, D., Scott, K., McBride, N., Jones, P., Stockwell, T. (2002). Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, Geneva. ISBN 92 4 159042 4  
U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and community leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)



## Zahájení lekce – 5 minut

Každý žák si vezme kartu: na jedné straně je číslo a na druhé slovo pro vyjádření emocí.

Krok 1. Požádejte žáky, aby se seřadili podle čísel.

Krok 2. Přeskupte žáky tím způsobem, že je požádáte, aby se seřadili podle data narození.

Krok 3. Přeskupte žáky tím způsobem, že je požádáte, aby se podle karet se slovy pro vyjadřování emocí seřadili sestupně od „velmi pozitivního pocitu“ po „velmi negativní pocit“.

Krok 4. Zjistěte, jak po sobě jednotlivé emoce následovaly. Zeptejte se žáků, jak si určovali své místo v řadě, zdali měli všichni stejný názor atp. Upozorněte je na významové rozdíly mezi jednotlivými emocemi. Upozorněte je, že záleží i na jejich subjektivním vnímání.

Při velkém počtu dětí je možné třídu rozdělit například na tři skupiny a seřazovat je podle typu emocí pouze vždy ve třech stupních negativní, neutrální a pozitivní. Druhou variantou při početnější třídě je rozdělit děti na dvě skupiny a nechat každou z těchto skupin vytvářet řady zvlášť (úkol je snazší díky nižšímu počtu dětí v každé skupině a současně jsou obě řady kratší a vejdu se do třídy v jedné délce a není nutné je tedy dělit a komplikovat tak pro děti přehlednost a názornost výsledku úkolu).

## Hlavní aktivity – 35 minut

### situace a vyjadřování emocí

Krok 1. Rozdejte znovu karty se slovy pro vyjadřování emocí. Tentokrát řekněte žákům, aby svou kartu nikomu neukazovali.



## Lekce 6

Krok 2. Rozdělte třídu na páry. Jeden z páru zkusí vyjádřit emoce uvedené na kartě:

- pouze tváří,
- tělem bez zvuku (pohybem nebo výrazem tváře),
- pouze zvukem,
- verbálně, aniž by použil slovo, které představuje.

Až žák použije všechny čtyři způsoby, musí druhý z páru uhodnout, jakou emoci jeho kolega předvádí. Následuje výměna rolí. Na konci tohoto cvičení proberte s celou skupinou, které způsoby předávání emocí se poznávají jednoduše a které naopak vedou k nedorozuměním. Na arch papíru nebo tabuli запиšte jejich postřehy k verbální a neverbální komunikaci. Po ukončení techniky karty vyberte zpět a zamíchejte je.

Krok 3. (pouze pokud budete mít dostatek času): **Lidské sochy.** Vysvětlíte žákům, že v tomto cvičení se budou vyjadřovat pouze neverbálně. Páry zůstanou spolu a třída se rozdělí na dvě skupiny – jedna se postaví napravo a druhá nalevo. Začíná první skupina. Jeden z páru si z balíku vytáhne kartičku s názvem emoce. Nikomu nesmí říct, co na ní má napsáno, ale pokusí se „vysochat“ neverbální vyjádření této emoce modelováním tělesných pozic, postojů a výrazů obličeje u svého partnera, jehož rolí je fungovat jako pasivní materiál v rukách „sochaře“.

Předved'te to s jedním z žáků. Sochař může s „lidským materiálem“ manipulovat podle svého uvážení a socha musí dělat, co chce (např. k vyjádření strachu si zakryje hlavu rukama a klekne si na zem, nebo rozevře ruce a zvedne koutky úst, aby vyjádřil, že je šťastný).

Všechny páry nalevo simultánně modelují své partnery a ti, až je hotovo, zůstanou stát bez hnutí. Skupina napravo se dívá a společně s vámi hádá, které emoce jsou vyjadřovány. Potom si páry vymění role a je modelován druhý člen páru. Pak začne vytvářet sochy skupina napravo a skupina nalevo hádá.

Krok 4. Rozdělte třídu na nové skupiny po třech. Všichni mají u sebe pracovní sešity se seznamem situací a slov pro vyjádření emocí:

- Po konfliktu s rodiči chcete říct, že jste se mylili.
- 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.

Řekněte skupinám, aby si připravily vyjádření emoce pro jednu z uvedených situací. Pečlivě si vyberou, kterou emoci chtějí vyjádřit (tj. vyberou si jedno slovo pro vyjádření emoci) a kterou rozhodně vyjádřit nechtějí (např. u první situace chcete vyjádřit lítost, ale určitě nechcete vyjádřit vztek). Skupina si emoci запиše do pracovního sešitu a zkusí přehrát scénku tak, aby bylo zřejmé, jakou emoci vyjadřuje. Skupiny sledují výsledky práce ostatních skupin a snaží se uhodnout, kterou emoci chtěly, nebo nechtěly vyjádřit. Např. chci vyjádřit emoci „vzrušený“ a nechci vyjádřit emoci „nervózní“. *Verbální vyjádření: „Nic takového se mi ještě nikdy nestalo.“ Neverbální: ukazují ve tváři vzrušení, ale tělo nechávám v klidu a bez pohnutí.* V kruhu poté proberte, co se nepodařilo. Věnujte pozornost verbálním vlivům.

### Ukončení lekce – 5 minut

Telefonní seznam (pokud budete mít dost času)

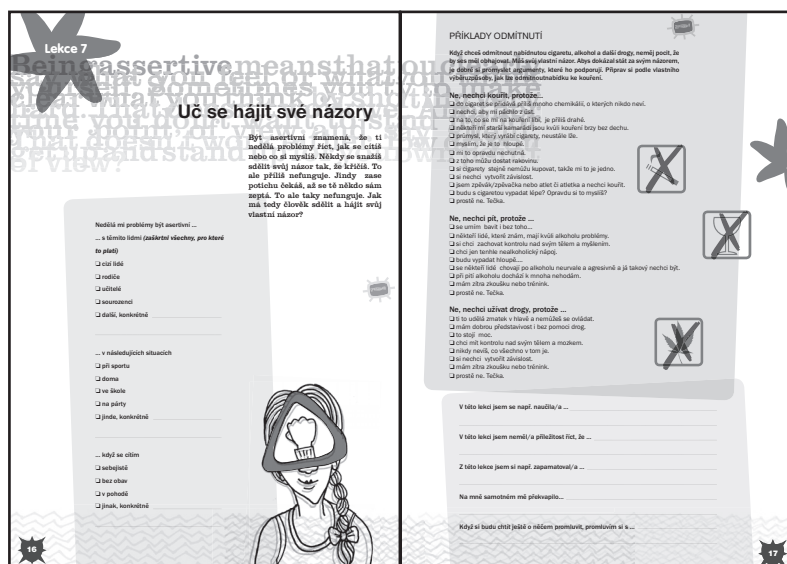
Jeden žák čte určitým emočním tónem jména a čísla z telefonního seznamu (např. smutně nebo vesele). Zbytek třídy hádá, kterou emoci vyjadřuje a vysvětlí, jak ji poznali: podle gest, tónu hlasu nebo mimiky atd.

### V kostce

1. Žáci se seskupí do řad podle různých kritérií.
2. Žáci budou v párech verbálně i neverbálně vyjadřovat pocity (i v průběhu hry na lidskou sochu).
3. Ve skupinách po třech žáci vyjadřují pocity spojené s konkrétními situacemi a zohledňují při tom uvedené tipy.

### Tipy pro tuto lekci

- Přílohu č. 5 si před realizací lekce připravíte tak, že ji v naznačených místech nůžkami na papír rozstříháte a kartičky zamícháte a můžete jich dát k dispozici jen potřebný počet dle celkového počtu aktuálně přítomných dětí. Je také možné kartičky selektovat a zařadit pouze ty jednodušší případně výběr dle potřeby upravit.



# Uč se hájit své názory!

## Několik slov o lekci

Trénink asertivity je klíčovou součástí všech programů, které zohledňují princip komplexního vlivu sociálního prostředí (viz úvod k manuálu). Cílem je naučit žáky vypořádávat se s přímými sociálními vlivy.<sup>XIII</sup> V této lekci žáci dostanou příležitost naučit se procvičovat asertivní chování, aby se v budoucnosti dokázali vypořádat s potenciálně rizikovými situacemi.

## Konkrétní cíle

Žáci se naučí:

- poznávat, v jakých situacích se chovají asertivně a proč,
- vymyslet a rozpoznat příklady asertivních vyjádření,
- umět se postavit za svůj názor,
- rozvíjet respekt k právům a názorům ostatních lidí.

## Co potřebujete

- Zopakovat si pravidla pro diskuzi řízenou učitelem.
- Dostatek prostoru na nácvik krátkých scének (hraní rolí) ve skupinách.
- Kartičky s různými sociálními situacemi (příloha č. 6)
- Kartičky se třemi skupinami různých způsobů odmítnutí různých drog (příloha č. 7)

## Zahájení lekce - 8 minut

Začněte krátkým shrnutím předchozí lekce s názvem „Vyjádři se“. Všimli si žáci během minulého týdne nějakých příkladů verbálního a neverbálního vyjadřování? Mají nějaké otázky, na které by se mělo odpovědět v dnešní lekci nebo v dalších lekcích? Nepouštějte se příliš do diskuze, ale sledujte zpětnou vazbu od žáků.

<sup>XIII</sup> Sussman et al. (2004). The motivation, skills, and decision-making model of “drug-abuse” Prevention. Substance abuse and misuse. 39,10-12: 1971-2016

## Diskuze řízená učitelem

1. Vysvětlete žákům, že vyjádřit svůj názor nebo přesvědčení ve skupině není vždy snadné. V každé skupině jsou lidé, kteří se snaží ovlivňovat chování ostatních. Naučit se účinné asertivitě může být důležitým krokem pro prevenci užívání drog. Být asertivní může znamenat, že se postavíte proti tlaku vrstevníků, ale také proti tlaku společnosti (např. reklamě). Být asertivní je základem pro to, abyste si dokázali stát za vlastním názorem a přesvědčením. Asertivita ale neznamená, že musí dojít ke konfliktu.
2. Míra asertivity je u každého člověka jiná. Určitě existují situace, kdy jste i vy asertivní. Použijme tento příklad: Vaše mladší sestra přijde do pokoje a začne si tam hrát. Zkoušíte se soustředit na domácí úkol, ale ona dál obtěžuje. Co jí řeknete? Byla by reakce stejná, kdyby šlo o vaše rodiče?
3. Zvažte následující příklad: Některý z vašich kamarádů u sebe nikdy nemá pero, aby si mohl dělat poznámky, a pořád si ho od vás půjčuje. Kdyby ho po hodině vrátil, tak by se nic nedělo a bylo by to v pořádku. Jelikož tomu tak ale není, tak už mu ho nechcete půjčovat. Také ale nechcete ranit jeho city. Co mu odpovíte, až si o něj zase řekne? Je v této situaci snadné být asertivní v porovnání s příkladem o vaší sestře?

## Hlavní aktivity – 35 minut

### 1. Kdy jsem asertivní?

Řekněte žákům, aby si v pracovním sešitě vyplnili tabulku: „Kdy jsem asertivní“. Ať zváží, se kterými lidmi (např. s neznámými lidmi, rodiči, učiteli, sourozenci), v jakých situacích (např. ve sportovním týmu, doma, ve škole, na party, ve známém nebo neznámém prostředí) a jak se při tom cítí (např. sebejistě, beze strachu, v pohodě).

### 2. Procvičování odmítání

Pro tuto aktivitu použijte seznam příkladů uvedený v pracovním sešitě. Můžete přitom v případě zájmu využít přílohu č.

## Lekce 7

7 s třemi skupinami různých odmítnutí rozdělenými podle typu návykové látky.

Diskuze řízená učitelem: Chovat se asertivně nutně neznamená vyvolávat konflikt. Asertivita připravuje na situace, kdy se musíte postavit a říct něco negativního. V následujícím cvičení probereme několik situací podobných tomu, co možná zažívají děti. V pracovním sešitě je uveden seznam odmítnutí, s jejichž pomocí mohou žáci dosáhnout svého, minimalizovat konflikty a zároveň vypadat dobře před vrstevníky.

Dejte pozor, abyste se nevzdálili kultuře a životnímu stylu vašich žáků.

Než začnete, krátce si projděte příklady z úvodní aktivity a zdůrazněte, jak se děti mohou chovat asertivně ve scénářích „sestra v pokoji“ a „kamarád, co si půjčuje pero“.

Rozdělte žáky na skupiny po pěti. Každá skupina si vybere jednu z následujících situací, kdy je nutno zareagovat asertivně. Měly by to být „situace z každodenního života“, při kterých je nutno stát za svým vlastním názorem. Dejte žákům čas na přečtení popisu situací a vyzvěte je, aby případně uvedli vlastní příklady (pro práci můžete využít kartičky v příloze č. 6).

1. Jsou prázdniny a jsi na táboře věnovaném vodním sportům. Je tam s tebou pouze jeden tvůj kamarád. Ani jeden z vás nekouří. Dva další spolutáborníci, se kterými jste se právě seznámili, vám nabídnou cigaretu. Nechcete kouřit.
2. Jsi doma a rodiče šli večer pryč. Vědí, že za tebou přijde několik kamarádů, abyste se podívali na film. Jeden z nich přinese láhev vína a chce se o ni podělit. Nechceš, aby u vás doma někdo pil.
3. Jsi dívka na narozeninovém večíрку o něco staršího kamaráda. Na večíрку se pomalu začíná tancovat. Jeho rodiče jsou doma, ale neukazují se. Najednou zjistíš, že jsi sama bez přátel, které znáš, a jeden kluk o tebe projevuje zájem. Není ti to příjemné. Nechceš s ním být.
4. Kamarád potřebuje sto korun, aby je mohl vrátit spolužákově. Požádá tě o ně. Víš, že ti je pravděpodobně nevrátí, protože to už tak udělal spoustě dalších kamarádů. Váháš, zdali se se svými poctivě zaslouženými penězi máš rozloučit.
5. Na školním výletu do velkého města máš dvě hodiny čas. Ve skupině je s tebou jenom jeden dobrý kamarád. Máš sebou asi tři stovky. Někdo ze skupiny navrhne, abyste je šli utratit do zábavního parku. Ty se ale raději chceš projít po obchodech a něco si koupit.

Řekněte skupinám, ať si vyberou některou z těchto situací, nebo ať si vymyslí nějakou vlastní. Členové skupiny si rozdělí role a zkusí vyslovit dvě asertivní odpovědi a respektovat názory ostatních. Zkouší najít autentickou odpověď, která by působila přirozeně.

Asertivní odpovědi vyslovené v průběhu této aktivity by se měly zapsat na tabuli a ostatní se k nim mohou vyjádřit. Pokud budete mít čas a pokud třídě nečiní potíže hrát scénky, lze scénáře i přehrát.

### 3. Individuální práce

Řekněte žákům, aby dokončili následující věty.

- 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, promluví si s ...

## Ukončení lekce – 2 MINUTY

Vysvětlíte žákům, že cvičit si asertivitu a učit se jak odpovídat asertivně musí každý. Nejlépe se to učí v reálném životě. Povzbudte je, ať v následujících dnech v nějaké reálné situaci použijí asertivní odpověď.

### V kostce:

1. Žáci určují situace, kdy lze vystupovat asertivně.
2. Žáci se seznámí s příklady asertivních odmítnutí.
3. Třída pracuje v pětičlenných skupinách. Každá si vybere jednu situaci a zkouší si různé asertivní odpovědi. Nakonec si vybere dvě z nich.
4. Každá skupina předvede výsledky své práce – buď napíše asertivní odpověď na tabuli, nebo ji předvede ve scénce (pokud na to bude čas a pokud třídě hraní rolí nečiní potíže).
5. Individuální práce/reflexe.

### Tipy pro tuto lekci

- Přílohy č. 6 a č. 7 si před realizací lekce připravíte tak, že ji v označených místech nůžkami na papír rozstříháte. Je také možné kartičky selektovat a zařadit pouze ty jednodušší případně výběr dle potřeby upravit nebo si naopak různé další situace přidat na prázdné kartičky.

# Hvězda večírku

## Několik slov o lekci

Schopnost navazovat a udržovat přátelské vztahy je velmi důležitá pro naši duševní i sociální pohodu (well-being).<sup>xiv</sup> Mladí lidé často mívají potíže oslovit ostatní – především své vrstevníky – a navázat kontakt nebo vztah s někým, o koho mají zájem. Také se často stydí, když mají vyjádřit nebo přijmout pochvalu.

V této lekci budou mít žáci příležitost procvičit si interpersonální dovednosti – například jak oslovit někoho na party, jak zahájit konverzaci, jak se cítit sebejistě v novém prostředí a jak překonat ostych.

## Konkrétní cíle

- Žáci si vyzkouší, jak se navazuje kontakt s ostatními lidmi.
- Naučí se rozpoznávat a oceňovat pozitivní vlastnosti ostatních lidí (pozitivní zpětná vazba).
- Naučí se přijímat pozitivní zpětnou vazbu.
- Procvičí si verbální a neverbální způsoby prezentace sebe sama ostatním.

## Co potřebujete

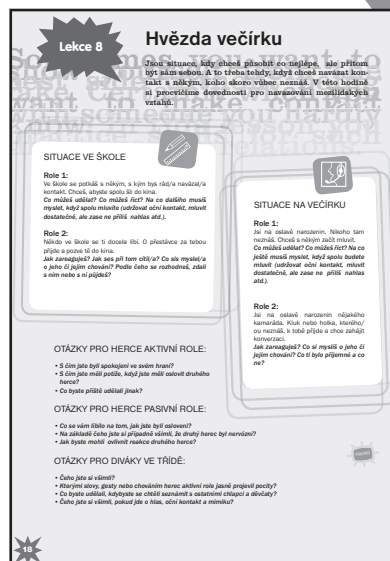
- List tvrdého papíru pro učitele i všechny žáky.
- Zavírací špendlíky nebo lepicí pásku na připevnění papírů (na košili, tričko atd.).
- Karty s instrukcemi nebo situacemi pro hraní rolí (příloha č. 8).

## Zahájení lekce – 5 minut

Začněte shrnutím předchozí lekce o asertivitě. Mluvili jste o tom s někým minulý týden? Měli jste nějakou příležitost procvičit si, jak se chovat asertivně nebo „elegantně“ odmítnout? Chcete k tomu něco dodat?

Vysvětlete žákům, že se dnes ponoříte hlouběji do tématu jak být asertivní a jak se cítit sebejistě při komunikaci s ostatními. Dnešní lekce se bude týkat navazování kontaktů. Chceme-li se s někým přátelit, musíme s ním nejdříve navázat kontakt. Někdy to není jednoduché. Proberte s žáky několik situací, kde se setkáváte s ostatními lidmi. Co můžete udělat, abyste se s nimi seznámili?

<sup>xiv</sup> World Health Organization (1994). Life skills education in schools, parts 1 and 2. Geneva: WHO.



## Lekce 8

## Hlavní aktivity – 25 minut

Třída se připraví na hraní rolí, při kterém si vyzkouší, co je důležité při navazování kontaktu a seznamování. Třída potom určí několik způsobů jak se seznámit a vyzkouší si to při hraní rolí.

## Hraní rolí – krok po kroku:

Krok 1. Seznamte třídu s technikou hraní rolí (podle popisu v příloze č. 9 tohoto manuálu). Můžete zdůraznit, že je to dobrá příležitost jak se vypořádat s rozpaky, které zažívá většina lidí, když zkouší nějaké nové chování.

Krok 2. Popište situaci, která se bude hrát. Může to být některá ze situací, jež žáci popsali v průběhu první aktivity, nebo můžete použít některou ze situací uvedených v pracovním sešitě.

Krok 3. Přidělte role **aktérům** a **podpůrným skupinám**. Řekněte žákům, ať si připraví své role. Na kartách pro hraní rolí (příloha č. 8) je uvedena jedna aktivní role (pro toho, kdo se snaží seznámit) a jedna role pasivní (pro toho, kdo je osloven). Dva žáci přehrají situaci. Každému žákovi budou při přípravě rolí pomáhat tři až čtyři spolužáci (podpůrná skupina), tj. poradí mu, jak má reagovat a co má říct.

Krok 4. Řekněte publiku, ať sleduje scénku a ať si konkrétně všimá, co se děje při interakci obou aktérů. Lze zdůraznit různé aspekty chování (např. oční kontakt, gesta, držení těla, tón a hlasitost řeči). Připomeňte třídě, že jejich spolužáci svou účastí při hraní rolí projevují hodně odvahy a že by je publikum mělo podporovat. Pokud je to nutné, připomeňte pravidla pro publikum (např. že se žáci nemají smát).

Krok 5. První kolo hraní scénky a reflexe. Nechte aktéry hrát scénku několik minut. Poté popíší, jak se při tom cítili a co zažívali, publikum se vyjádří k tomu, co udělali dobře.

## Lekce 8

Při následném rozebírání hraní rolí mohou pomoci následující otázky:

### 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:

- Jak realistická to byla situace?
- 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?

Krok 6. Plánování dalšího kola hraní scénky: z reakcí žáků vyberte jeden nebo dva návrhy pro to, jak zahrát scénku jinak. V dalším kole hraní rolí si žáci zkusí znovu scénku přehrát.

Kroky 5 a 6 je možno opakovat tak dlouho, dokud to bude možné nebo zapotřebí (dokud nebudou aktéři i publikum spokojeni s řešením).

Na závěr hraní rolí je možno prodiskutovat, jak je možné převést nacvičované chování do reálného života.

## Ukončení lekce – 15 minut

### Chválení a přijetí pochvaly

Součástí techniky hraní rolí je kultivace schopnosti dávat zpětnou vazbu a současně ji také přijímat. Za tímto účelem je na závěr lekce zařazen nácvik situace, kdy děti dostávají jí pozitivní zpětné vazby. Nácvik je možné provést dvěma způsoby. První z nich vyžaduje velmi dobrou a kooperativní atmosféru ve třídě s vysokým stupněm důvěry mezi dětmi navzájem i mezi dětmi a pedagogem. Druhá technika je o něco méně náročná jak na tyto požadavky, tak na čas. Je nutné zvážit, co si tedy můžeme ve zbytku času a dané třídě troufnout zrealizovat. Dětem je potřeba současně dobře vysvětlit, že chválit mohou skutečně za cokoli co je ocenitelné, tedy že je možné chválit spolužáka za to, že chodí hezky oblečený a chová se kamarádsky, stejně tak jako za jeho obětavost nebo to, co dělá pro své sourozence či domácí zvířata atd.

### Možnost první

Všichni žáci i učitel si na záda přišpendlí nebo přilepí list tvrdého papíru. Poté chodí po třídě a píše ostatním na záda pochvaly. Každý žák musí získat aspoň dvě až tři ocenění. Na konci žáci přečtou spolužákům, za co byli oceněni, a krátce popíší, jak se cítili, když chválili a když si četli ocenění od ostatních.

Poznámka: Je nutno, aby všichni žáci měli na zádech napsanou nějakou pochvalu. Vy jako učitel se také účastníte, ale nemáte čas na to, abyste každému něco napsal. Dívejte se proto, kdo stojí pasivně, a případně vyzvěte další žáky, aby šli k nim a napsali jim nějaký kompliment.

### Možnost druhá

Tato aktivita je poměrně dost náročná na bezpečné vztahy ve třídě. Pro některé kolektivy proto není vhodná. Usoudíte-li, že vaše třída na tuto aktivitu není připravena, můžete ji zorganizovat strukturovaněji. Tato druhá možnost je také méně časově náročná. Žáci s kartami na zádech stojí v malých čtyřlenných kroužcích. Žáci od vás dostanou stejné pokyny jako při aktivitě uvedené v první možnosti. V rámci kroužku si potom mění místa, dokud každý člen nebude mít na zádech napsány tři pochvaly.

Navrhnete žákům, aby si nalepili karty do cvičebnic a ukázali je doma.

Závěrečné otázky: Jaké to bylo chválit a přijímat pochvaly? Měli jste s tím nějaké potíže? Co jste si mysleli o oceněních, která jste dostali?

## V kostce

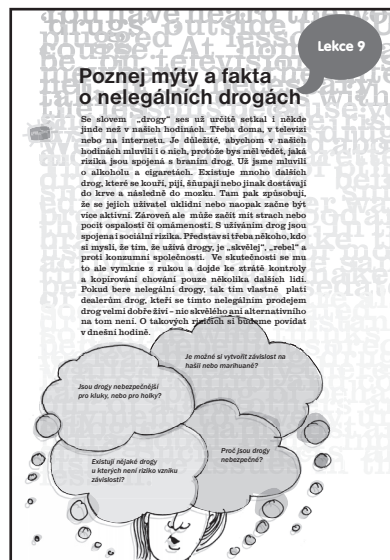
1. Třída si formou rolí procvičí, jak se seznamovat s ostatními lidmi.
2. Diskuze řízená učitelem o pocitech, které máme, když navazujeme kontakt s ostatními.
3. Žáci dávají spolužákům pozitivní zpětnou vazbu a dostávají ji od nich.

## Tipy pro tuto lekci

- Přečtěte si dopředu informace o hraní rolí uvedené v příloze.
- Pamatujte si, že účelem této lekce je pomoci žákům s jejich případnou stydlivostí nebo rozpaky. Pro děti, které jsou ostýchavé, bude obtížné zapojit se do hraní rolí. To bychom měli respektovat. Zároveň bychom se měli snažit je buď přesvědčit, nebo najít nějaký jiný způsob, jak je aktivně zapojit.
- Připravené nastříhané kartičky, které získáte z přílohy č. 8.
- Popis techniky hraní rolí (příloha č. 9).



# Poznej mýty a fakta o nelegálních drogách



## Několik slov o lekci

Alkohol a cigarety nejsou jediné drogy, které jsou pro mladé lidi ve věku vašich žáků dosažitelné. Během dospívání se do jejich světa dostává i konopí (marihuana), extáze nebo pervitin. Drogami jsou i léky, jako např. prášky na spaní, látky používané pro doping nebo těkavé látky. V tomto programu není prostor pro to, abychom poskytli podrobné informace o všech existujících drogách. Žáci by se ale měli naučit, jak s informacemi o drogách zacházet. A to je účel dnešní hodiny.

## Konkrétní cíle

- Žáci se naučí, jaké mají drogy účinky a jaká rizika jsou spojena s jejich užíváním.
- Vyzkouší si, jak pracovat s dostupnými informacemi o různých druzích drog.

## Co potřebujete

- Před lekcí si přečtete informační listy o drogách (příloha č. 10 C) a kvíz (příloha č. 11).
- Karty s otázkami (patří k setu EUDAP společně s metodikou pro učitele a pracovním sešitem).
- Karty na Kanastu nebo Kvarteto.

V této lekci nejde příliš o to, abyste žákům poskytovali informace vy, jde o to, aby žáci diskutovali ve skupinkách o otázkách a odpovědích uvedených na kartách, přesto je nutné, abyste si informační listy o drogách přečetli.

Cílem lekce je opět žáky upozornit na sociální následky braní drog, image drog (užívání drog jako takové není „nic úžasného“) a estetické důsledky.

Věnujte pozornost tomu, z jaké perspektivy se na braní drog dívají žáci, a ved'te je k tomu, že by se neměli orientovat jen na krátkodobou perspektivu, ale také na perspektivu dlouhodobou.

## Zahájení lekce – 5 minut

Pro hlavní aktivitu potřebujete rozdělit žáky do čtveřic (uvnitř každé čtveřice následně žáci vytvoří dvě dvojice). Rozdělení je možné zrealizovat pomocí karet kvarteta – rozdáte karty žákům rubem nahoru. Členové každé čtveřice se vzájemně najdou tím, že složí kvarteto. V kvartetu jsou jednotlivé karty označeny čísly nebo písmeny, pro rozdělení do dvojic je použijeme tak, že například: ab zasedne proti cd, při číselném značení 1.2 zasedne proti 3.4.

Podobně lze rozdělit třídu pomocí klasických kanastových karet. Odpočítejte z balíku odpovídající počet čtveřic (např. čtyři královny atp.), který odpovídá počtu čtveřic dětí ve třídě. Karty rozdejte dětem. Ty pak mají za úkol najít ostatní členy čtveřice (např. zbylé královny). Do dvojic se následně rozdělí podle barev (červení proti černým). Každému páru potom dejte tři karty s otázkami, které nebudou ukazovat ostatním.

## Hlavní aktivity – 30 minut

### Otázky o drogách

Žáci vytvoří čtveřice 2 krát 2 pomocí výše uvedené techniky. Na vaše znamení položí první pár otázku z karty druhé.

## Lekce 9

mu páru. Ten po chvíli přemýšlení odpoví. Pár, který otázku pokládal, má na kartách napsané zároveň i odpovědi. Když odpoví žáci správně, dostanou bod. Poté čtyřčlenná skupina diskutuje o tom, proč je ta odpověď správná. Na váš pokyn se role prohodí a otázku pokládá druhý pár. Pokračujete, dokud páry postupně neodpoví na všech šest otázek.

Bude-li to podle vás vhodné, můžete nechat skupiny pracovat i bez vašich signálů. Navodí se tak lepší atmosféra, zároveň ale páry nebudou o odpovědích diskutovat tak dlouho.

Párům lze také rozdat i více než tři karty, protože na stejné otázky může odpovídat i více skupin. Můžete rovněž navrhnout, aby si páry vyměnily karty s jinou skupinou.

### Skóre a zpracování

Zeptejte se skupin, jakého skóre dosáhly (jeden bod, dva body, tři body), a zeptejte se několika párů na to, kde udělaly chybu nebo kde odpověděly správně. Toto shrnutí může probíhat v kruhu nebo v lavicích.

- Které informace se snadno zjišťují?
- Kde můžete najít informace?
- Které odpovědi vás překvapily? A které otázky?

### Ukončení lekce – 10 minut

Řekněte žákům, ať karty s odpověďmi připevní na zeď ve třídě (v případě, že budete chtít karty znovu použít, pověste

na zeď ty části okopírovaného kvízu, na které žáci stihli odpovédět (příloha 9.2).

Určete a shrňte, co žáci cítili a co se naučili.

Např.

- I léky jsou drogy.
- Následky užívání mohou být jak dlouhodobé, tak krátkodobé. Mohou být také neočekávané.

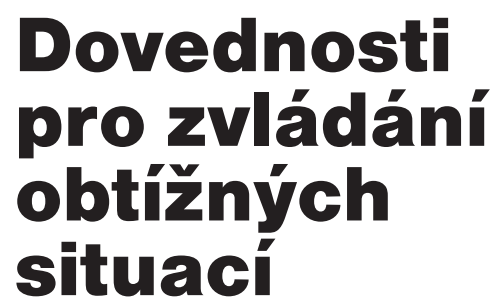
### V kostce

1. Žáci pomocí hry vytvoří páry a poté čtyřčlenné skupiny.
2. Ve skupinkách potom kladou otázky z karet a odpovídají na ně.
3. Pomocí diskuze řízené učitelem se výsledky zpracují ve skupině.

### Tipy pro tuto lekci

- Je nutné si předem vybrat karty s otázkami, které použijete. Doporučujeme vybrat je na základě zkušeností dětí ve vaší třídě a na základě jejich vyzrálosti. Pro běžnou šestou třídu doporučujeme zařadit otázky na kartách do čísla 35.





## Hlavní aktivity – 40 minut

## 1. Jakými způsoby se lidé vypořádávají s problémy

### Diskuze řízená učitelem

1. Ved'te s žáky řízenou diskuzi o zdravých a nezdravých strategiích, které se používají pro zvládání problémů. Seznamte je s tím, že někteří lidé se snaží zapomenout na problémy tím, že užívají drogy, což je nezdravá strategie pro zvládání problémů. Při diskuzi vám pomůže následující text.
2. *Než si začneme povídat o Jakubově příběhu, tak bych se vás rád/a zeptal/a na to, co si myslíte, že znamená slovo „zvládání problémů“ a jestli byste mi mohli říct několik příkladů zvládání těžkých situací. Nechte třídu, ať chvíli bojuje s definicí. Formální definice zní: zvládat problémy znamená naučit se, jak se vypořádávat s těžkou situací a potížími a jak se naučit je aktivně překonávat a zvládat.*
3. Použijte jednoduchý příklad: Jak zvládnout problém nebo výzvu naučit se hrát na klavír? Možné odpovědi: Cvičit, požádat o pomoc, učit se od kvalifikovaného učitele.

Složitější příklad: Každý týden mě bolí hlava. Možné odpovědi: více odpočívat, vzít si prášek proti bolesti hlavy, pít více vody, jít za lékařem. Nyní se zaměříme na návrh vzít si prášek proti bolesti hlavy. Bylo by dobré využívat tuto strategii i tehdy, když hlava nebolí? Co když si někdo bude myslet, že ho za hodinu začne bolet hlava – má si dát preventivně prášek? Proč ano a proč ne?

- Zajistěte, aby při diskuzi zazněly následující informace (když o tom nezačnou mluvit sami žáci, tak o tom

Začněte shrnutím základních informací o drogách – zůstalo něco nezodpovězeno? Nepouštějte se příliš do diskuze, ale sledujte, jak žáci reagují.



## Lekce 10

začněte mluvit vy): tabletky se používá jako lék tehdy, když hlava opravdu bolí. Přináší okamžitou úlevu od pocíťovaného problému. Lidé někdy užívají alkohol, cigarety a další drogy, aby se vypořádali se svými problémy, a nepoužívají další alternativy. Je to příklad nezdravého řešení problémů, protože tyto látky tělu neprospívají a samoléčba často způsobuje, že se odkládá řešení problému nebo že se přehlíží jeho podstata.

V pracovních sešitech jsou uvedeny příklady zdravých způsobů zvládnání problémů. Řekněte žákům, že strategie uvedené v pracovním sešitě jsou obecné a že pro konkrétní problémy nebo otázky je možno vytvořit další strategie.

### 2. Jakubův příběh

a) Přečtěte si Jakubův příběh uvedený v pracovním sešitě. Jeho hlavní postava (Jakub) se musí vypořádat s tím, že se musí odstěhovat do nového města a začít chodit do nové školy.

b) Po přečtení příběhu dejte žákům příležitost okamžitě zareagovat na příběh nebo se na něco zeptat (věnujte se hlavně žákům, kteří dají najevo, že ví, jak se Jakub cítí a v jakém stavu se nachází).

- Co je pro Jakuba na stěhování těžké?
- Co na tom může být pozitivního?
- Má Jakub nějaké silné stránky, které by mu mohly pomoci?
- Co byste udělali v jeho situaci?

c) S pomocí pracovních sešitů nechte žáky ve tří až čtyřčlenných skupinách napsat odpověď s radami pro Jakuba. Mohou např. použít některé ze strategií uvedených v pracovních sešitech. Měli by pracovat týmově a skupiny by spolu měly diskutovat.

#### Ukončení techniky

Budete-li mít čas: skupiny si vymění své dopisy, aby mohly porovnat odpovědi.

### 3. 3. Jak zvládat potíže nebo omezení

Problémy, které je potřeba zvládnout „zdravě“, jsou vaše vlastní omezení nebo potíže. Nemusí se vám např. líbit, že jste vyšší nebo menší než ostatní. Nemůžete to ale změnit. Jsou věci, které je možno hodit za hlavu a nemyslet na ně, protože je změnit nemůžete.

Na druhou stranu máte ale i řadu silných stránek. Ty vám pomohou zvládat ty slabší stránky. Dejte žákům několik minut, aby v pracovním sešitě určili své silné a slabší stránky. Příklady: Tato tabulka (nevyplněná) je také uvedena v pracovním.

#### V kostce:

1. Procvičení dovedností poslouchat.
2. Diskuze o zdravých strategiích pro zvládnání problémů.
3. Čtení příběhu o stěhování do nového města a chzení do nové školy.
4. Psaní odpovědi Jakubovi o tom, jak se má vypořádat s touto situací.
5. Určení silných a slabších stránek.

#### Tipy pro tuto lekci

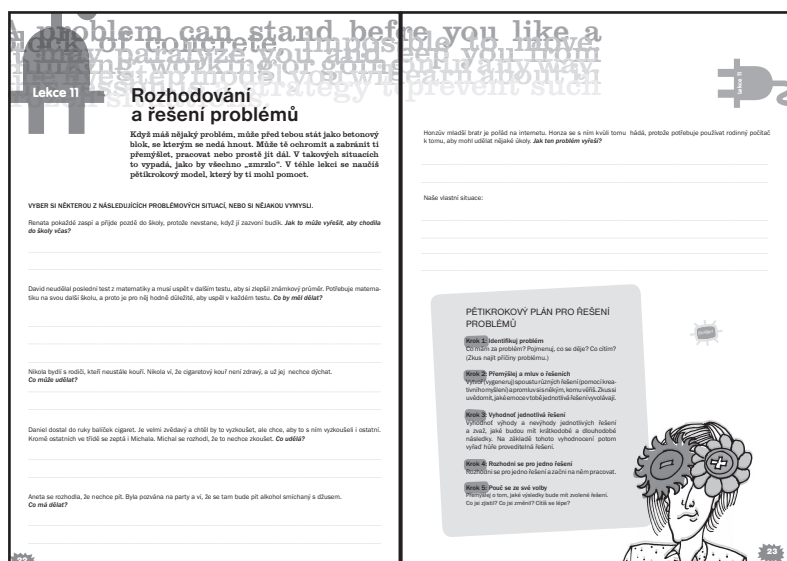
- Výhodou je, když vám při této lekci pomáhá kolega nebo kolegyně, abyste společně mohli sledovat situaci a pomáhat žákům. Pokud nemáte dostatek času můžete nechat vyplnění silných a slabších stránek na domácí úkol.

#### MOJE SLABŠÍ STRÁNKY, SE KTERÝMI SE MUSÍM VYPOŘÁDAT:

stydlivost  
potíže s učením nebo soustředěním  
velký nebo malý fyzický handicap  
neznám svou mámu nebo tátu  
závislost  
často jsem doma sám

#### SILNÉ STRÁNKY, KTERÉ MOHU VYUŽÍT:

pozitivní náhled na život  
společenská  
trpělivost  
sebejistota  
schopnost naslouchat  
schopnost komunikovat a vyjadřovat se  
fyzická aktivita a úspěchy ve sportech, hudbě nebo ve škole



# Rozhodování a řešení problémů

## Několik slov o lekci

Mladí lidé, kteří užívají drogy, často hůře zvládají běžné problémy a obtížné situace. Při výzkumu studentů vysokých škol se prokázalo, že tzv. nárazoví pijáci (kteří pijí velká množství alkoholu s cílem rychle se opít) uměli z celé skupiny nejhůře zvládat problémy.<sup>xv</sup> V této lekci budou mít žáci příležitost procvičit si řešení problémů využitím pětikrokového modelu a fiktivních příkladů.

## Konkrétní cíle

- Žáci se naučí model pro řešení osobních problémů.
- Naučí se myslet kreativně.
- Procvičí si, jak se zastavit, uklidnit a přemýšlet, nereagovat na problém impulzivně.
- Rozliší mezi dlouhodobými a krátkodobými pozitivními a negativními následky různých jednání a řešení.

## Co potřebujete

- Velký list papíru s popisem „pětikrokového modelu“ (nejlépe A2 s možností pověsit na zeď nebo na tabuli).
- Prázdné listy papíru (velikost A 4) pro každého žáka cca 2.
- Pracovní sešit.

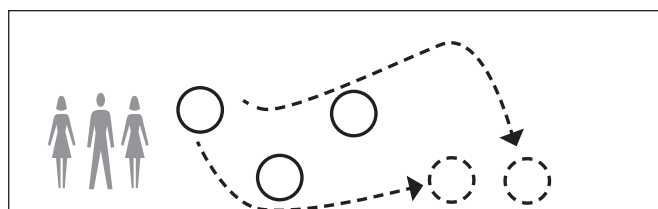
<sup>xv</sup> Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. Journal of College Pupil Development. Available at: [http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3752/is\\_200405/ai\\_n9363055/pg\\_2](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2)

## Zahájení lekce – 10 minut

Začněte shrnutím předchozí lekce o zvládání těžkých situací. Použili žáci během minulého týdne ve svém každodenním životě některou ze zdravých strategií pro zvládání těžkých situací? Mají nějaké otázky, na které by se mělo odpovědět v dnešní lekci nebo v dalších lekcích? Nepouštějte se příliš do diskuze, ale sledujte zpětnou vazbu od žáků.

### 1. Amazonské dobrodružství

Poznámka: Na tuto aktivitu je zapotřebí hodně prostoru! Potřebujete asi pět metrů místa. Rozdělte třídu na skupinky po třech. Každý žák by měl mít jeden list papíru. Všichni žáci musí začít na jedné straně pětimetrového prostoru. Budou používat listy papíru jako „plovoucí klády“ a v týmu musí bezpečně přejít přes Amazonku, aniž by se dotkli podlahy. Žáci mohou mít na jednom papíru obě chodidla, mohou se vracet na začátek a zpátky a mohou být kreativní. Když se někdo z týmu dotkne podlahy, musí tým začít od začátku.



### 2. Problém v rodině

Žáci se posadí a budou se věnovat typické problémové situaci: jeden z nich chce mobil a rodiče mu ho nechťejí koupit. Řekněte jim, že se ten problém pokusíte vyřešit ve třídě a že to jde udělat pomocí různých kroků.



## Lekce 11

### Hlavní aktivita – 30 minut

Diskuze řízená učitelem: seznámte žáky s níže uvedeným pětikrokovým modelem. Žáci jej najdou i v pracovním sešitě. Aplikujte v něm uvedené schéma krok po kroku na příkladu mobilního telefonu a úvodní aktivity Amazonské dobrodružství. Můžete použít i nějaký jiný příklad, který bude pro žáky relevantní. Zvolíte-li ale nějaký příklad reálné situace, která se stala ve skupině, dejte pozor, abyste s žáky nezabíhali do příliš choulostivých situací.

### Pětikrokový plán pro řešení problémů

Krok 1. Identifikuj problém.

Co mám za problém? 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 si 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 vyraď 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/a? Co jsi změnil/a? Cítíš se lépe?

### Skupinová práce

Nechte žáky pracovat ve stejných tříčlenných skupinách. Vyberou si dva problémy a zpracují je podle výše uvedeného pětikrokového modelu. Není nutno, aby každá skupina řešila jiné problémy. Je lepší, pokud bude skupina pracovat alespoň na jedné situaci, která bude vycházet z jejich reality. Monitorujte jejich práci, zdali jsou „na správné stopě“ a zda model využívají efektivně.

Příklady (jsou také uvedeny v pracovním sešitě):

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

Budete-li mít čas: Projděte s celou třídou scénáře a proberte, jak jednotlivé skupiny řešily dané problémy.

### Ukončení lekce – 5 minut

Řekněte žákům, aby ve škole i mimo ni dále procvičovali výše uvedený pětikrokový model a aby si o tom dělali poznámky do cvičebnic.

Poznámka: Zdůrazněte, že mohou použít tuto techniku kdykoli, když dojde k nějakému problému ve třídě. Je důležité jim jasně říct, že nemusí fungovat vždy. V příští lekci vám popíší své zkušenosti s touto technikou.

### V kostce

1. Na začátku lekce se třída „rozcvičí“ pomocí týmové hry zaměřené na řešení problémů.
2. Žáci se naučí pětikrokový model řešení problémů.
3. Třída poté aplikuje model na problém (např. problém uvedený na začátku lekce nebo nějaký jiný).
4. Ve skupinkách si procvičí používání modelu.
5. Celá třída poté společně diskutuje o řešeních různých problémů.

### Tipy pro tuto lekci

Pro aktivitu Amazonské dobrodružství potřebujete dostatek prostoru (nejlépe menší tělocvičnu, chodbu nebo šatny) a také dostatek času. Pokud toto nemáte, doporučujeme nahradit jinou hrou zaměřenou na kooperaci v rámci skupiny.

**Lekce 12** **Drž se svého cíle**

Když přemýšlíte o budoucnosti, pravděpodobně na to, čím chcete být, dlouhodobě je váš cíl. Jak se budete cítit. Tvoje budoucnost se nemění jenom ze své 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 chystáme ukázkou jednoduchou nástroj, který ti pomůže odlišit dlouhodobé výhledové cíle a krátkodobé konkrétní 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? (Přelož to pomocí?)

**VYHODNOCENÍ KURZU UNPLUGGED**

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

Ano, protože

Ne, protože

**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?

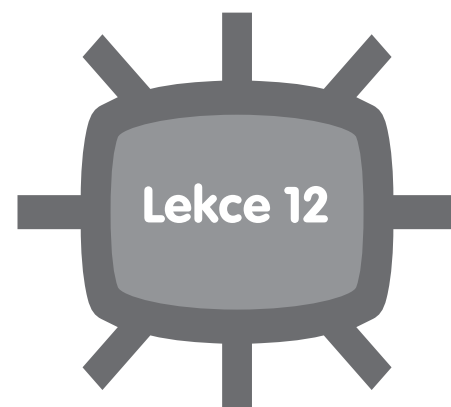
V čem se chci zlepšit?

Co se mi nejvíce líbilo nebo co pro mě bylo nejpřínosnější?

Co pro mě bylo obtížné nebo nepřijemné?

Tipy na zvýšení kvality hodin.

Několik slov na rozloučenou od kamaráda nebo kamarádky:



# Drž se svého cíle

## Několik slov o lekci

Jednou z důležitých věcí, kterou by se mladí lidé měli naučit, je stanovovat si v životě přiměřené dlouhodobé cíle a hledat, jakými způsoby jich dosáhnout. Dospívající si často stanovují nereálné cíle, protože si neumí rozdělit dlouhodobé cíle na konkrétní krátkodobé cíle.

V této lekci se bude také mluvit o představách žáků, co od nich očekává jejich vrstevnická skupina (normativní očekávání), co je podle nich důležité (vyjasňování hodnot), a o tom, jak jsou tyto hodnoty a očekávání konzistentní. Jelikož jde o poslední lekci v rámci programu Unplugged, na konci hodiny se program uzavře a vyhodnotí.

## Konkrétní cíle

- Žáci si procvičí, jak rozdělit dlouhodobé cíle na krátkodobé konkrétní cíle.
- Vyhodnotí silné a slabé stránky programu Unplugged.
- Ukončení programu Unplugged.

## Co potřebujete

- Pracovní sešit pro žáky.
- Velký arch papíru na zdi, na který se bude psát.
- Připravte si krátké shrnutí toho, jak jste vnímali průběhu programu.

## Zahájení lekce – 5 minut

Začněte shrnutím předchozí lekce. Použili žáci během minulého týdne ve svém každodenním životě něco z toho, co se naučili v minulé lekci? Mají nějaké otázky? Nepouštějte se příliš do diskuze, ale sledujte zpětnou vazbu od žáků.

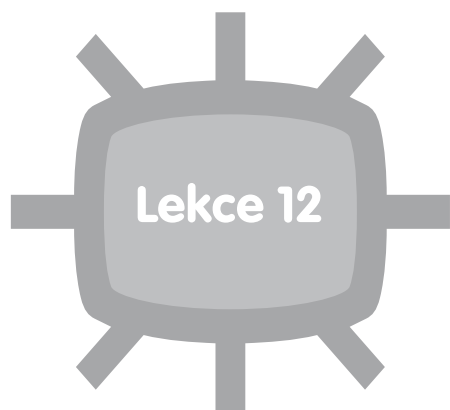
Diskuze řízená učitelem: Připomeňte žákům, že jde o poslední lekci programu Unplugged a že program budete muset ukončit.

V dnešní lekci se zaměříte na plánování cílů pro život a ve skupině se spolužáky prodiskutujete, jak se pokusit dosáhnout dlouhodobých cílů. Je nutné rozdělit si obecný cíl do konkrétních kroků a rozhodnout, jak půjdou po sobě. Jako dlouhodobé v tomto případě chápeme cíle, které je možné splnit v horizontu delším, než je jeden měsíc. Příklady dlouhodobých cílů: stát se členem sportovního klubu, umět dobře kreslit, naučit se hrát na kytaru, mít lepší vztah s konkrétním člověkem, rodičem, sestrou nebo bratrem, jet na dovolenou, zůstat nekuřákem, užít si hodně zábavy bez drog, být úspěšný ve škole.

Příklady krátkodobých cílů pro výhledový cíl „hrát na kytaru“: zjistíte si, jak se hraje na kytaru, zkuste si několikrát zahrát s kamarádem, vymyslete, kde na ni sehnat peníze.

### Osobní výhledový cíl

Řekněte žákům, aby si do pracovního sešitu napsali svůj dlouhodobý cíl a poté ho prodiskutovali s některým ze spolužáků.



## Hlavní aktivity – 30 minut

Rozdělte žáky na 4 až 5 členné skupinky, můžete použít techniku z předchozích lekcí (ovocný salát, taxi atp.).

### Práce ve skupinkách – konkrétní cíle

Ve skupinkách se budou probírat výhledové cíle. Každý člen skupiny seznámí ostatní se svým dlouhodobým cílem a s pomocí skupiny se pokusí definovat aspoň tři kroky nebo krátkodobé konkrétní cíle, které se musí splnit, aby cíle dosáhl. Skupina si potom vybere jeden příklad, se kterým seznámí ostatní skupiny. Příklad by měl zahrnovat také odpověď na otázku, *jak by mi v dosažení cíle mohlo bránit kouření, pití alkoholu nebo užívání dalších drog (nebo zdali by to pomohlo?)*.

Příklady: chci být krásná, ale kouření ovlivňuje hladkost kůže – chci mít nad sebou kontrolu, po požití alkoholu ale kontrolu nad sebou ztrácím – chci se stát šéfkuchařem, ale tabák snižuje chuťové vjemy a schopnost ochutnávat atd.

### Reakce třídy

Jakmile skupinky dokončí práci, učitel si od každé z nich nechá říct jeden příklad a napíše ho na tabuli. Třída poté zváží, zdali uvedený krátkodobý cíl pomáhá ke splnění výhledového cíle a probere, jaký vztah k tomu má užívání nebo neužívání drog.

## Ukončení programu – 10 minut

Individuální vyhodnocení programu Unplugged.

Požádejte žáky, aby v pracovním sešitě vyplnili vyhodnocení programu Unplugged s tím, že si pracovní sešity později vyberete, abyste si mohli přečíst jejich hodnocení.

Po individuálním vyhodnocení požádejte žáky, aby jeden po druhém napsali na tabuli slovo, které vyjadřuje, jak se cítili na lekcích Unplugged.

### Ukončení pomocí poznámky v pracovním sešitě

Řekněte žákům, aby si vyměnili svůj pracovní sešit s jiným žákem. Žáci tam napíší ocenění svému spolužákovi (nejlépe tak, aby měl každý v sešitě ocenění).

Učitel uzavře program zpětnou vazbou pro žáky s tím, jak si vedli.

## V kostce:

1. Žáci si samostatně napíší svůj výhledový cíl.
2. Ve skupinkách určí krátkodobé konkrétní cíle pro každého člena skupiny a na jednom příkladu určí, jak by pravděpodobnost cíle ovlivnilo užívání drog.
3. Každá skupina napíše na plakát jeden příklad.
4. Individuální vyhodnocení programu Unplugged.
5. Závěrečná aktivita pro skupinu.

## Tipy pro tuto lekci

- Připravte si na plakátu několik příkladů dlouhodobých a krátkodobých cílů.
- Vyberte si, podle kterého aktivačního prvku se třída rozdělí na skupinky.
- Připravte si několik slov o tom, jak uzavřít program Unplugged.
- Někteří metodici realizovali ukončení programu v samostatné hodině.



## Seznam příloh:

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| PŘÍLOHA Č. 1: PRAVIDLA .....                                                                                   | 47 |
| PŘÍLOHA Č. 2: AKTIVIZAČNÍ PRVKY (HERNÍ AKTIVITY).....                                                          | 48 |
| PŘÍLOHA Č. 3: PIKTOGRAMY .....                                                                                 | 50 |
| PŘÍLOHA Č. 4: KOPIE PRÁZDNÝCH TABULEK Z PRACOVNÍHO SEŠITU,<br>KTERÉ VYPLNÍ JEDNOTLIVÉ PĚTIČLENNÉ SKUPINY ..... | 51 |
| PŘÍLOHA Č. 5: TABULKA PRO VÝROBU KARET S EMOCEMI (LEKCE 6) .....                                               | 53 |
| PŘÍLOHA Č. 6: TABULKA PRO VÝROBU KARET SE SITUACEMI (LEKCE 7).....                                             | 54 |
| PŘÍLOHA Č. 7: TABULKA S PŘÍKLADY S ODMÍTNUTÍM PŘIPRAVENÁ<br>PRO VÝROBU KARET (LEKCE 7) .....                   | 55 |
| PŘÍLOHA Č. 8: TABULKA SE SCÉNÁŘI PŘIPRAVENÝMI NA VYTVOŘENÍ KARET<br>PRO HRANÍ ROLÍ (LEKCE 8).....              | 56 |
| PŘÍLOHA Č. 9: POPIS TECHNIKY HRANÍ ROLÍ.....                                                                   | 57 |
| PŘÍLOHA Č. 10: INFORMACE O DROGÁCH .....                                                                       | 59 |
| PŘÍLOHA Č. 11: OTÁZKY O DROGÁCH PRO DEVÁTOU LEKCI .....                                                        | 67 |





## **Příloha č.1: Pravidla**

1. Když někdo mluví, naslouchám mu.
2. Nesměji se ostatním ve třídě.
3. Neroznáším mimo třídu to, o čem mluvili spolužáci na 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.

## Příloha č.2: Aktivizační prvky

### Pozdrav

Participantů stojí v kruhu. Jeden z nich obchází kruh a vybere si žáka, kterému klepne na rameno. Ten potom obchází kruh opačným směrem, dokud se spolu nepotkají. Poté se při míjení, když každý obchází kruh opačným směrem, celkem třikrát pozdraví jménem a potom se snaží obsadit volné místo. Kdo prohraje, chodí kolem kruhu. Hra se hraje, dokud se všichni nevystřídají.

### Hra s žongléřským míčem

Žáci se postaví do úzkého kroužku (velké skupiny případně rozdělíte na dvě menší). Facilitátor začne tak, že řekne něčí jméno a hodí mu míč. Žáci chytají a házejí míč a vytváří se vzorec (pořadí), podle kterého se budou házet míče v dalších kolech (každý si musí pamatovat, od koho dostal míč a komu ho hodil). Pořadí je určeno, jakmile každý aspoň jednou chytne míč. Pak se do hry přidá další nebo dva tak, aby se vždy zároveň v určeném pořadí házelo několika míči.

### Jména a přídavná jména

Participantů si vyberou přídavné jméno, kterým mohou popsat, jak se cítí nebo jak jim je. Přídavné jméno musí začínat stejným písmenem jako jejich jméno (např.: „Jmenuji se Štěpán a jsem šťastný“. Nebo „Jsem Pavel a jsem perfektní“.). Zároveň při tom mohou i mimikou nebo pantomimou naznačit činnost, kterou popisuje přídavné jméno.

### Najdi druhou kartu

Facilitátor vybere několik dobře známých frází a napíše na jeden papír začátek fráze a na druhý její pokračování. Např. na jeden papír napíše „šťastné“ a na druhý „narozeni“ (počet papírů by měl být stejný jako počet členů ve skupině). Papíry se potom složí a dají do klobouku. Každý participant si vezme z klobouku složený papír a pokouší se zjistit, který další člen skupiny má jeho druhou část.

### Prostor po mé pravici

Participantů si sednou do kruhu tak, aby napravo od jednoho žáka bylo volné místo. Ten potom požádá některého dalšího žáka, aby si sedl vedle něj, např.: „Chtěl bych, aby si Lenka sedla napravo ode mě.“ Lenka se tam přesune a zůstane po ní volné místo po pravici dalšího žáka. Ten si potom řekne, kdo by se vedle něj měl posadit. Pokračujte, dokud si všichni nevymění místa.

### Kdo je vedoucí?

Žáci se posadí do kruhu. Jeden dobrovolník odejde z místnosti. Skupina si poté zvolí „vedoucího“. Potom zavolají zpátky dobrovolníka a „vedoucí“ něco začne dělat a ostatní to po něm opakují. Chrání vedoucího tak, že se na něj nedívají. Vedoucí musí pravidelně měnit činnosti. Jakmile

žák, který byl za dveřmi, pozná, kdo je vedoucí, jde vedoucí za dveře a skupina si zvolí nového.

### Kdo jsi?

Požádejte, aby některý dobrovolník odešel z místnosti. Skupina mu potom vybere povolání, např. řidiče nebo rybáře. Až se dobrovolník vrátí, zbytek skupiny začne pantomimou naznačovat aktivity spojené s daným povoláním a dobrovolník musí uhodnout, které povolání mu skupina vybrala.

### Jaké jsem zvíře?

Řekněte žákům, ať se rozdělí na páry a sednou si do kruhu (jeden pár zůstane stát). Každý pár se tajně dohodne, jaká zvířata představují. Dva participantů bez židlí jsou sloni. Chodí dokola a říkají názvy různých zvířat. Kdykoli se jim podaří správně uhodnout, musí se jmenovaná „zvířata“ postavit, chodit za „slony“ a napodobovat přitom zvířata, která si zvolili. Hra pokračuje, dokud se slonům daří hádat. Ti poté zakřičí: „Lvi!“ a všechny páry se snaží co nejrychleji sednout na židle. Pár, pro který nezbude židle, bude v dalším kole hrát slony.

### Spáčovo mrknutí

Než hra začne, řekněte některému žákovi, že bude „mrkač“ a že to nemá nikomu říkat. Vysvětlíte skupině, že jeden z nich je mrkač, který mrknutím uspává. Nesmíte mrkat, pokud k tomu nedostanete konkrétní pokyn. Žáci potom chodí různými směry po místnosti a dívají se do očí těm, kolem kterých jdou. Pokud na někoho mrkač mrkne, tak ho uspí a ten se sesune „ve spánku“ na podlahu. Cílem je, aby žáci uhodli, kdo je mrkač.

### Slunko svítí ...

Participantů si sednou do malého kroužku, jednu židli nechají volnou. Jeden žák stojí uprostřed a říká: „Slunko svítí na...“ a řekne název barvy nebo kusu ošacení, které má na sobě někdo ze skupiny. Např.: „Slunko svítí na všechny, kdo na sobě mají něco modrého...“ nebo „...na všechny s hnědýma očima“ nebo „...na všechny v kotníčkových ponožkách“. Všichni, pro které to platí, si musí vyměnit místa. Žák uprostřed se také snaží posadit. Ten, kdo zůstane uprostřed, pak pokračuje ve hře.

### Kokos

Ukažte skupině, jak se pomocí rukou a těla dá „hláskovat“ slovo kokos. Žáci si to potom společně vyzkouší. Spolu s třídou zvolte několik dalších jednoduchých slov, které se takto dají „hláskovat“. Potom si žáci zkusí odhláskovat své jméno (buď všichni, nebo jenom několik z nich). Budete-li mít čas: nechte žáky, ať to zkouší jenom jednou rukou. Případně mohou vyzkoušet potichu konverzovat tak, že budou do vzduchu psát krátká slova nebo věty.

### Kdo jsem?

Rozdejte žákům karty se jmény slavných lidí (herci, politici nebo jiné celebrity). Potom svou kartu přišpendlí na záda dalšímu žákovi tak, aby nevěděl, o které jméno se jedná. Žáci potom chodí po místnosti a ptají se ostatních, kterou slavnou osobu představují. Na otázky je možno odpovídat pouze „ano“ nebo „ne“. Hra pokračuje, dokud všichni nepřijdou na to, „kým jsou“.

### Skupinové sochy

Požádejte žáky, aby chodili po místnosti. Po krátké chvilce zakřičte nějaké slovo. Žáci potom ze sebe musí udělat „sochu“, která popisuje dané slovo. Facilitátor např. vykřikne slovo „vzteky“. Jednotliví participanté potom musí bez mluvení zaujmout pózu, která ukáže, co pro ně znamená „vzteky“. Cvičení několikrát zopakujte.

### Běž na místo

Řekněte žákům, ať si vyberou nějaké konkrétní místo v místnosti. Hra se zahájí tak, že si každý stoupne na „své místo“. Řekněte jim, aby chodili po místnosti a při tom dělali nějakou aktivitu, např. skákali, říkali ahoj každému, kdo na sobě má něco modrého, chodili pozpátku atd. Jakmile facilitátor řekne „stop“, musí každý běžet zpátky na původní místo. Ten, kdo se dostane na místo jako první, se stává novým vedoucím a může říkat skupině, co mají dělat.

### Hra s banánem

Vybere se nějaký předmět, např. banán nebo svazek klíčů. Participanté stojí v kruhu s rukama za zády. Jeden dobrovolník se postaví doprostřed. Facilitátor chodí po vnějším okraji kruhu a tajně někomu strčí banán do ruky. Žáci si ho pak tajně podávají za zády. Dobrovolník uprostřed musí podle výrazu tváře odhadnout, kdo má banán v ruce. Jakmile se mu to podaří, vymění si místa a hra pokračuje s novým žákem uprostřed.

### Jízda v taxíku

Řekněte participantům, aby předstírali, že nastupují do taxíku. Vejde se do něj ale jen určitý počet lidí (čtyři, pět, šest). Vyberte několik žáků, kteří budou dělat řidiče. Chodí po třídě a nabírají pasažéry, dokud nebudou mít plné auto. Tato hra se hodí pro rozdělování žáků do skupin.

### Ovocný salát

Facilitátor rozdělí participanty na skupiny pojmenované podle různých druhů ovoce (tři až čtyři typy). Sednou si pak na židle do kruhu. Jeden žák se posadí doprostřed kruhu. Facilitátor zakřičí název ovoce (např. „pomeranče“) a všechny „pomeranče“ si musí navzájem vyměnit místa. Osoba stojící uprostřed se jim při výměně snaží „ukrást“ místo, a když se mu to podaří, zůstane uprostřed ten, komu ho ukradl. Ten potom zakřičí název jiného ovoce a hra pokračuje. Když zavolá „ovocný salát“, musí si měnit místa všichni se všemi.

Další verze této hry: vezměte karty s obrázky ovoce (banán, jablko, pomeranč, třešně, kiwi) a rozdejte je náhodně žákům. Žáci poté vytvoří ovocný salát skládající se ze všech uvedených druhů ovoce. Pomocí této hry se vytváří skupinky.

### PRRR a PUKUTU

Řekněte žákům, ať si představí dva ptáky. Jeden se jmenuje „Prrr“ druhý „Pukutu“. Když řeknete „prrr“, všichni se postaví na špičky a budou hýbat lokty, jako když se pták čepýří. Když zavoláte „PUKUTU“, tak budou všichni stát bez hnutí.

### Tanec na papíru

Facilitátor připraví stejně velké listy z novinového papíru nebo látky. Participanté se rozdělí na páry. Každý pár dostane jeden list z novin nebo látky. Facilitátor pustí hudbu nebo tleská do rytmu a participanté tančí. Jakmile přestane hrát hudba nebo facilitátor přestane tleskat, musí se pár postavit na svůj list z novin nebo papíru. Jakmile facilitátor znovu vypne hudbu nebo přestane tleskat, musí si pár složit list z novin nebo látky napůl. Po několika kolech už jsou složené listy velmi malé, takže se na ně dva lidé postaví s čím dál většími potížemi. Páry, které se jakoukoli částí těla dotknou země, jsou vyřazeny ze hry. Hra pokračuje, dokud nezůstane pouze vítězný pár.

### Přiliv / odliv

Namalujte čáru, která představuje mořské pobřeží a řekněte participantům, aby se postavili za ni. Jakmile facilitátor zakřičí „Odliv!“, musí všichni skočit dopředu přes „odlivovou“ čáru. Když zakřičí „Přiliv!“, skočí všichni dozadu za čáru. Když zakřičí „Odliv!“ dvakrát za sebou, jsou participanté, kteří se pohnou, vyloučeni ze hry.

### Soused po mé pravici ...

Žáci sedí v kruhu. Řekněte jim, aby chvilku popřemýšleli a potom řekli něco pozitivního o žákovi, který sedí po jejich pravici. Než začnete, nechte je chvilku přemýšlet.

# Příloha č.3: Piktogramy

## Matrice a piktogramy

|                                                            | SPOLEČENSKÉ | TĚLESNÉ | OSOBNOSTNÍ |
|------------------------------------------------------------|-------------|---------|------------|
| Riziko                                                     |             |         |            |
| Ochrana                                                    |             |         |            |
| [osamělost, spolu, jídlo a voda, dívka, stres, sebevědomí] |             |         |            |



## Příloha č.4:

### Kopie prázdných tabulek z pracovního sešitu, které vyplní jednotlivé pětičlenné skupiny

Zakroužkuj svůj odhad: 25 % =

|     |              |
|-----|--------------|
| 100 | oooooooooooo |
| 90  | oooooooooooo |
| 80  | oooooooooooo |
| 70  | oooooooooooo |
| 60  | oooooooooooo |
| 50  | oooooooooooo |
| 40  | oooooooooooo |
| 30  | oooooooooooo |
| 20  | oooooooooooo |
| 10  | oooooooooooo |
|     | ALKOHOL      |

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

|     |              |              |              |              |              |              |
|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 100 | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo |
| 90  | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo |
| 80  | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo |
| 70  | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo |
| 60  | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo |
| 50  | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo |
| 40  | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo |
| 30  | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo |
| 20  | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo |
| 10  | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo | oooooooooooo |
|     | ALKOHOL      | KOURENÍ      | OPILOST      | KONOPÍ       | EXTÁZE       | PERVITIN     |

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

|     |            |            |            |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 100 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 90  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 80  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 70  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 60  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 50  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 40  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 30  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 20  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 10  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
|     | ALKOHOL    | KOUŘENÍ    | OPILOST    | KONOPÍ     | EXTÁZE     | PERVITIN   |

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

|     |            |            |            |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 100 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 90  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 80  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 70  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 60  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 50  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 40  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 30  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 20  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 10  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
|     | ALKOHOL    | KOUŘENÍ    | OPILOST    | KONOPÍ     | EXTÁZE     | PERVITIN   |

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

|     |            |            |            |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 100 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 90  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 80  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 70  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 60  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 50  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 40  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 30  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 20  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
| 10  | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 | 0000000000 |
|     | ALKOHOL    | KOUŘENÍ    | OPILOST    | KONOPÍ     | EXTÁZE     | PERVITIN   |



## Příloha č. 5: Tabulka pro výrobu karet s emocemi (lekce 6)

|             |                |              |
|-------------|----------------|--------------|
| 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    |
| rozzlobený  | ponížený       | prázdný      |
| milý        | špatný         | povýšený     |
| šílený      | samotný        | zábavný      |
| vzrušený    | výbušný        | pesimistický |
| uvolněný    | rozlícený      | šťastný      |
| potěšený    | zmatený        | zranitelný   |
| odepsaný    | obyčejný       | chytrý       |
| klidný      | opatrný        | zábavný      |

# Příloha č. 6: Tabulka pro výrobu karet se situacemi (lekce 7)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jsou prázdniny a jsi na táboře věnovaném vodním sportům. Je tam s tebou pouze jeden tvůj kamarád. Ani jeden z vás nekouří. Dva další spolutáborníci, se kterými jste se právě seznámili, vám nabídnou cigaretu. Nechcete kouřit.                                               |
| Jsi doma a rodiče šli večer pryč. Vědí, že za tebou přijde několik kamarádů, abyste se podívali na DVD. Jeden z nich přinese láhev vína a chce se o ni podělit. Nechceš, aby u vás doma někdo pil.                                                                             |
| Jsi dívka na narozeninovém večíрку o něco staršího kamaráda. Na večíрку se pomalu začíná tancovat. Jeho rodiče jsou doma, ale neukazují se. Najednou zjistíš, že jsi sama bez přátel, které znáš, a jeden kluk o tebe projevuje zájem. Není ti to příjemné. Nechceš s ním být. |
| Kamarád potřebuje pět set korun, aby je mohl vrátit spolužákovi. Požádá tě o ně. Víš, že ti je pravděpodobně nevrátí, protože to už tak udělal spoustě dalších kamarádů. Váháš, zdali se se svými poctivě zaslouženými penězi máš rozloučit.                                   |
| Na školním výletu do velkého města máš dvě hodiny čas. Ve skupině je s tebou jenom jeden dobrý kamarád. Máš sebou asi tři stovky. Někdo ze skupiny navrhne, abyste je šli utratit do zábavního parku. Ty se ale raději chceš projít po obchodech a něco si koupit.             |

# Příloha č. 7: Tabulka s příklady s odmítnutím připravená pro výrobu karet (lekce 7)

(Prázdná políčka využijte s žáky pro jejich vlastní nápady)

|                                                                          |                                                                                      |                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Ne, nechci kouřit, protože...                                            | ... budu s cigaretou vypadat lépe?<br>Opravdu si to myslíš                           | Ne, nechci užívat drogy, protože ...                 |
| ... do cigaret se přidává příliš mnoho chemikálií, o kterých nikdo neví. | prostě ne. Tečka.                                                                    | ... ti to udělá zmatek v hlavě a nemůžeš se ovládat. |
| ... nechci, aby mi páchlo z úst.                                         | ...Ne, nechci pít, protože...                                                        | ... mám dobrou představivost i bez pomoci drog.      |
| ... na to, co se mi na kouření líbí, je příliš drahé.                    | ... se umím bavit i bez toho...                                                      | ... to stojí moc.                                    |
| ... někteří mí starší kamarádi jsou kvůli kouření brzy bez dechu.        | ... někteří lidé, které znám, mají kvůli alkoholu problémy.                          | ... chci mít kontrolu nad svým tělem a mozkiem.      |
| ... průmysl, který vyrábí cigarety, neustále lže.                        | ... si chci zachovat kontrolu nad svým tělem a myšlením.                             | ... nikdy nevíš, co všechno v tom je.                |
| ... myslím, že je to hloupé.                                             | ... chci jen tenhle nealkoholický nápoj.                                             | ... si nechci vytvořit závislost.                    |
| ... mi to opravdu nechutná.                                              | ... budu vypadat hloupě....                                                          | ... mám zítra zkoušku nebo trénink.                  |
| ... z toho můžu dostat rakovinu.                                         | ... se někteří lidé chovají po alkoholu neurvale a agresivně a já takový nechci být. | ... prostě ne. Tečka.                                |
| ... si cigarety stejně nemůžu kupovat, takže mi to je jedno.             | ... při pití alkoholu dochází k mnoha nehodám.                                       |                                                      |
| ... si nechci vytvořit závislost.                                        | ... mám zítra zkoušku nebo trénink.                                                  |                                                      |
| ... jsem zpěvák/zpěvačka nebo atlet či atletka a nechci kouřit.          | ... prostě ne. Tečka.                                                                |                                                      |

# Příloha č. 8: Tabulka se scénáři připravenými na vytvoření karet pro hraní rolí (lekce 8)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Role 1: Ve škole se potkáš s někým, s kým bys rád/a navázal/a kontakt. Chceš, abyste spolu šli do kina.</p> <p>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.).</p> | <p>Role 2: Někdo ve škole se ti docela líbí. O přestávce za tebou přijde a pozve tě do kina.</p> <p>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?</p> |
| <p>Role 1: Jsi na oslavě narozenin. Nikoho tam neznáš. Chceš s někým začít mluvit.</p> <p>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.).</p>                     | <p>Role 2: Jsi na oslavě narozenin nějakého kamaráda. Kluk nebo holka, kterého/ou neznáš, k tobě přijde a chce zahájit konverzaci.</p> <p>Jak zareaguješ? Co si myslíš o jeho či jejím chování? Co ti bylo příjemné a co ne?</p>                 |

# Příloha č. 9: Popis techniky hraní rolí

## Instrukce pro hraní rolí

Při hraní rolí se využije konkrétní situace z reálného prostředí a přenesení se do kontextu skupiny. Při hraní rolí je možné analyzovat konkrétní chování a zajistit to, aby se v chráněném prostředí mohlo zkoušet a nacvičovat nové nebo alternativní chování.

Žáci, kteří se aktivně nezapojují do hraní rolí (tj. „publikum“), plní funkci pozorovatelů. Jejich úkolem je poskytovat konstruktivní a cennou zpětnou vazbu a učit se prostřednictvím pozorování aktérů. Učitel by měl fungovat jako moderátor nebo „režisér“, který odpovídá za plánování, realizaci a evaluaci hraní rolí.

Základním požadavkem pro techniku hraní rolí je, aby ve třídách byla otevřená a příjemná atmosféra. Měla by se používat pouze tehdy, když ani třída ani učitel neprojevují odpor vyjadřovat se formou hry.

## Kroky pro realizaci hraní rolí

### 1. Úvod do techniky hraní rolí a stanovení pravidel

Je důležité, aby všichni účastníci získali představu o tom, jaký smysl má mít hraní rolí, a aby se dohodla základní pravidla pro strukturovanou spolupráci. Pravidla je dobré napsat na arch papíru nebo tabuli, aby se na ně nezapomínalo. Několik příkladů pravidel pro publikum:

- Sedíme potichu.
- Pozorně sledujeme aktéry.
- Nerušíme je smíchem ani pokřikováním.
- Když aktéři chtějí, pomůžeme jim.

Několik příkladů pravidel pro aktéry:

- Hrajeme soustředěně.
- Snažíme se nenechat se rozptýlit ani rozesmát.
- Nehádáme se.

### 2. Zvolte téma pro hraní rolí

Téma může být určeno jako konkrétní situace a mělo by být podrobně popsáno (např. Petr se odpoledne potká s Pavlem a Honzou. Právě začali kouřit a nabízejí Petrovi cigaretu. Ten nechce kouřit, ale chce si i přes odmítnutí nabídky udržet jejich přátelství).

### 3. Proberte různé možnosti řešení (brainstorming)

V této fázi proberte, jak lze řešit danou situaci. Je užitečné použít metodu tzv. brainstormingu (tj. bez cenzury vyslechnout různé nápady, které mohou být i podivné nebo „ztřeštěné“, protože cílem je shromáždit co nejširší a nej kreativnější spektrum nápadů).

### 4. Rozdělte aktérům role

Aktérům, kteří budou hrát ve scénkách, jsou přiděleny role.

### 5. Určete cíl a jak ho dosáhnout (formulování „scénáře“)

Žáci se společně rozhodnou, které chování by se mělo přehrát ve scénce. Je třeba co nejkonkrétněji zformulovat, na které chování se budete zaměřovat (např. co přesně řekne Petr, jak vyjádří svůj záměr, jak zareaguje Pavel a Honza?). Pro tento účel je důležité vybrat realistické a snadno hratelné chování. Scénka by měla trvat maximálně několik minut.

### 6. Rozdělte role pozorovatelům/publiku

Ostatní žáci dostanou za úkol pozorovat scénku. Lze zdůraznit různé aspekty daného chování (např. oční kontakt, gesta, držení těla /postoj/, způsob a hlasitost mluvení). Také je možné připomenout pravidla pro publikum (např. aby se pozorovatelé nesmáli).

### 7. První kolo hraní scénky a vyhodnocení

Po prvním kole hraní scénky popíší aktéři, co během scénky zažili a jak se cítili. V tomto kroku jim může pomoci učitel, např. otázkou: „Jaké to bylo, když ti Pavel řekl, že jsi zbabělec?“ a publikum se vyjádří ohledně toho, co vidělo.

### 8. Plánování dalšího hraní rolí

Z reakcí se vybere jeden nebo dva konkrétní návrhy.

#### Důležitá pravidla pro poskytování zpětné vazby

Sdílujte se pouze pozitivní zpětná vazba!

Zpětná vazba by měla být:

- popisná (nikoli interpretační nebo hodnotící),
- zaměřena na konkrétní a pozorovatelné chování (ne na obecné dojmy nebo vlastnosti aktéra),
- taková, aby se toho od aktérů příliš nečekalo (s ohledem na kvalitu i kvantitu).

Základním požadavkem na pozitivní zpětnou vazbu je, aby bylo možné změnit podle ní chování. Měli byste se zcela vyhýbat negativním poznámkám. Vhodnější je vyjadřovat se konkrétně, vstřícně a konstruktivně ohledně toho, co by se v dalším kole dalo zahrát jinak a lépe („příště bys mohl zkusit mluvit trošku hlasitěji“ místo „já tě nikdy neslyším“).

### 9. Další kolo hraní rolí a vyhodnocení

V dalším kole se scénka přehraje jinak. Poté se vyhodnotí stejným způsobem jako v prvním kole.

Poslední tři kroky lze opakovat tak často, jak je potřeba nebo možné (dokud aktéři a publikum nebudou spokojeni s řešením).

Na závěr hraní rolí lze diskutovat o tom, jak je nacvičované chování možno převést do skutečného života.

## **Další tipy pro realizaci hraní rolí**

1. Vybrané situace by měly být odstupňovány podle obtížnosti. Začněte něčím jednoduchým (např. dobře známou situací, s aktéry, kteří mají nejmenší trému).
2. Chování, na které se budete zaměřovat, by si aktéři měli zformulovat sami, ale učitel jim při tom může pomáhat (např. otázkou „jak to chceš vyjádřit?“). Aktéři by měli znovu vlastními slovy zopakovat, čeho chtějí dosáhnout („autoinstrukce“).
3. Pokud se scénka začne zadrhávat, může učitel aktérům pomoci krátkými tipy nebo návrhy („mohl by ses ho zeptat, jestli...“), může je povzbudit („to bylo dobré, pokračujte“) nebo připomenout, co bylo dohodnuto („povídal jsi, že řekneš...“).
4. Je důležité, aby všichni zúčastnění brali hraní rolí jako zkoušku, tj. není důležité, aby všechno bylo perfektní a nebyly vidět chyby. V rámci procesu úpravy a zlepšování scénky ale učitel může asistovat „režisérskými pokyny“. Dále by se mělo zdůraznit, že aktéři hrají role, jak bylo dohodnuto, a neukazují, jak by se zachovali „ve skutečnosti“. Lze to podpořit tak, že se striktně oddělí „pódium“ od obvyklého kontextu třídy (aktéři by před rozebíráním dalšího kola hraní scénky měli opustit „pódium“).
5. Žáci, kteří nechtějí hrát ve scénkách, by se k tomu neměli nutit, protože by to v nich mohlo vzbudit pocity úzkosti a odporu. Lze je ale přesto zapojit, např. tak, že dostanou speciální úkol při pozorování aktérů.
6. Žáci obvykle bývají ke hraní rolí skeptičtí a zažívají pocity nejistoty. Aby se tyto pocity redukovaly, je dobré tuto techniku zavádět pomalu a po jednotlivých krocích. Může jim také pomoci, když se začne tak, že se místo každodenních situací zahrají scénky nebo příběhy, které znají z literatury.
7. Dalším možným krokem je procvičit „co bys řekl, kdyby...“: Žáci sedí v kruhu, jeden popíše situaci a hodí balón dalšímu žákovi, který musí spontánně zareagovat a odpovédět na danou situaci. Pak hodí balón zase někomu jinému. Jakmile dáte dohromady dostatek možných reakcí, určete novou situaci, např. některou z následujících:
  - Stojíte ve frontě v supermarketu a někdo se cpe dopředu.
  - Jste v kině a pár před vámi se neustále baví.
  - Jste v autobuse a je přetopeno.

# Příloha č.10: Informace o drogách

Vážení učitelé,

následující text Vám přináší informace o jednotlivých drogách. Jedná se o stručný popis, který jsme se svolením Národního monitorovacího střediska pro drogy a drogové závislosti převzali z jejich webových stránek: [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz). Tyto stránky obsahují další, podrobnější informace ke každé látce. Před každou kapitolou máte popsanou cestu jak se k informacím dostat.

*Vzhledem k podrobnému popisu jednotlivých látek nepovažujeme za nutné poskytnout tento materiál Vaším žákům. Je na Vás, abyste sami uvážili, které informace jsou pro žáky důležité a které nikoliv.*

## A: Informace o alkoholu

### Alkohol – stručně

Alkohol vzniká chemickým procesem kvašení ze sacharidů – buďto z jednoduchých cukrů, obsažených v ovoci (nejčastěji plody vinné révy), nebo z polysacharidů z obilných zrn či brambor. Vyšší koncentrace se dosahuje destilací.

#### Účinky:

Somatická poškození zapříčiněná nadměrnou konzumací (škodlivým užíváním) alkoholu se mohou týkat prakticky všech částí (systémů) lidského organismu. Příznaků somatického poškození vyvolaného škodlivým užíváním alkoholu je popsáno velké množství. Velmi často se vyskytují chronické potíže a známky poškození gastrointestinálního traktu (dysfagie, průjemy, gastritidy, jícnové varixy, hepatopatie). Zvyšuje se riziko vzniku jaterní cirhózy a karcinomu jater, rakoviny jícnu, žaludku a tenkého střeva, u pijáků piva je uváděn vyšší výskyt rakoviny rekta (řitě).

#### Rizika:

Škodlivé užívání je způsob užívání alkoholu, který vede k poškození zdraví, předcházející většinou několik let vlastní závislosti na alkoholu. Dochází k somatickému poškození, jehož známky mohou upozornit např. praktického lékaře, že jeho pacient má zdravotní potíže způsobené chronickým abúzem alkoholu (viz dále oddíl „Somatické komplikace“). Škodlivé užívání se může postupně vyvinout v závislost. Přejít od škodlivého užívání k závislosti na alkoholu probíhá většinou poměrně nenápadně, typické pro vývoj závislosti jsou „postupné“ změny („postupné zvyšování tolerance vůči alkoholu“, „postupná ztráta kontroly nad užíváním alkoholu“, „postupné zanedbávání jiných zálib a zájmů“). Současně dochází (zpočátku většinou rovněž nenápadně) ke změnám v myšlení a chování, které se mohou postupně fixovat a způsobit osobnostní změny. Příznakem rozvinuté závislosti bývá výrazná změna tolerance vůči alkoholu následovaná výskytem odvykacích

příznaků, např. v podobě „ranních doušků“ (resp. potřeby odstranit symptomy nastupujícího odvykacího stavu doplněním hladiny alkoholu vzápětí po probuzení) a poruch paměti (tzv. „okének“). Na rozdíl od závislosti na některých jiných návykových látkách, při kterých existuje možnost substituční léčby, u závislosti na alkoholu není možno dosáhnout kontrolovaného užívání (pití). Abstinence je základní podmínkou léčby závislosti na alkoholu. Pro tuto poruchu je charakteristická „nevratná“ ztráta schopnosti kontrolovaně pít alkohol.

#### Historie

Etylalkohol (dále zde již jen „alkohol“) byl ve formě alkoholických nápojů vyráběn a používán již v dobách historických civilizací, jak o tom svědčí četné archeologické nálezy – někdy jako látka zvláštního významu při náboženských obřadech, později stále častěji jako nápoj. Staré jsou též zprávy o léčebném používání alkoholu. I v současnosti se užívá alkohol poměrně široce jak v oficiální (farmakologie), tak i v lidové medicíně. Patrně stejně dlouho, jak je alkohol znám, však lidstvo provází i negativní následky nemírného požívání alkoholu. Z historie naší země máme doklady o tom, že již v dávných dobách přinášela všeobecná obliba piva a medoviny řadu závažných problémů, které posléze vyvolaly dokonce potřebu mocenského řešení (první „protialkoholní zákon“, který byl vyhlášen Břetislavem I. roku 1039, měl výrazně prohibiční charakter a uvádí přísné tresty pro opilce a pro krčmáře, kteří jim nalévají). Nadměrná konzumace alkoholických nápojů bývá označována jako „alkoholismus“. Česká republika patří v celosvětovém žebříčku dlouhodobě mezi státy s nejvyšší spotřebou alkoholu, resp. alkoholických nápojů. V přepočtu na 100% alkohol to již řadu let představuje průměrnou spotřebu téměř deseti litrů na jednoho obyvatele za rok. Nadměrná pravidelná konzumace alkoholických nápojů se u nás týká přibližně 25 % dospělé mužské populace a 5 % žen. Zpracováno na podkladě připravované knihy kolektivu autorů:

Kalina, K. (Ed.) (2003). Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. Praha: Úřad vlády ČR.



## B: Informace o tabáku a nikotinu

### Tabák – stručně

Jedinou návykovou látkou ze 4–5 tisíc složek tabákového kouře či v tabáku jako takovém je toxický rostlinný alkaloid nikotin. Jedná se o bezbarvou tekutinu bez zápachu.

#### Popis

Tabák, který hoří, známe především ve formě doutníkového, dýmkového nebo cigaretového. Doutník je jen svinutý tabákový list, obsahuje nejméně přidaných látek. Dýmkový, ale především cigaretový tabák je už různě upravován a doplňován, takže mezi 4–5 tisíci látek cigaretového kouře je dnes kolem 700 aditiv – látek přidaných pro různé účely, např. několik desítek chemikálií pro ladné vinutí kouře: to je důležitou součástí psychosociální závislosti. Dále tu najdeme asi 60 kancerogenů a desítky dalších toxických látek.

#### Účinky

Akutní účinky nejsou tak podstatné: lokální podráždění sliznic, nauzea, bolesti hlavy, průjem. Někoho od kouření mohou odradit, ale většinou pod sociálním tlakem začínající kuřák tyto problémy rychle překoná, později se už neobjevují – rychle vzniká tolerance.

#### Rizika

Závislost na tabáku začíná závislostí psychosociální, po určité době (ta je individuální) vzniká také fyzická drogová závislost, tedy závislost na nikotinu (asi u 60–70% kuřáků). Mezi hlavní odvykací (abstinenční) příznaky při vzniklé závislosti patří především nezvladatelná touha po cigaretě (craving), nervozita, podrážděnost, změny nálady, smutek až deprese, nesoustředěnost, poruchy spánku, únava. Abstinenční příznaky se objevují řádově za několik hodin po poslední dávce nikotinu.

Pozn.: psychosociální závislost = kombinace psychické a sociální závislosti, psychická závislost = naučená potřeba určité činnosti v určité situaci, sociální = totéž, ale v určité společnosti. Kouření je především naučené chování, které si kuřák fixuje většinou mnoho let. Proto nelze očekávat zázračný lék ani okamžitý výsledek. Kuřák si musí především přát přestat kouřit a rozhodnout se sám k aktivní změně, totiž naučit se nekouřit, stejně jako se před časem učil kouřit. Tato změna chování trvá řádově měsíce či léta, průměrné období problémů bývají tři měsíce, do tří měsíců se také odehraje většina relapsů, tedy návratů ke kouření (Fiore et al., 2000; Hajek, 1999; Peto et al., 1994). Většinou lidé sami ze své zkušenosti nebo ze svého okolí znají typický příběh: „Sedm let jsem nekouřil, pak jsem při jedné oslavě zkusil, co se mnou udělá jedna cigareta (jestli by mi to ještě chutnalo), a spadl jsem do toho, do tří dnů jsem kouřil víc než předtím.“ Závislost na nikotinu lze snadno a rychle určit podle odpovědi na dvě klíčové otázky: kolik cigaret denně kuřák kouří (15 a více obvykle znamená závislost na nikotinu) a jak brzy po probuzení si musí zapálit první cigaretu (kuřák závislý na nikotinu si obvykle zapaluje do 60 minut po probuzení).

#### Historie

Do Evropy přivezli tabák dva námořníci na lodích Kryštofa Kolumba roku 1492. Dnes je tabák rozšířen prakticky po celé planetě. V ČR jsou běžné v zásadě dvě následující formy: bezdýmý tabák nebo tabák, který hoří. Bezdýmý tabák můžeme dále rozdělit na šňupací (aplikace vdechchem do nosních dutin) a orální (aplikace do úst). Kouření doutníků a dýmek neznamenal pro lidstvo významný zdravotní problém, protože to vždy byl ojedinělý úkaz. Tabáková epidemie začala až s masivním rozšířením cigaret. To se stalo na začátku 20. století, kdy vynález automatu na jejich výrobu začal chrlit miliardy kusů. Nejvýznamnější vzestup kuřáctví byl během 1. světové války, ke kulminaci v rozvinutých zemích došlo zhruba koncem 2. světové války.

Zpracováno na podkladě knihy kolektivu autorů: Kalina, K. (Ed.) (2003). Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. Praha: Úřad vlády ČR.

## C: Informace o ostatních drogách

### Těkavé látky – stručně

Mezi těkavé látky zneužívané jako omamné a psychotropní látky (inhalační drogy) patří některá rozpouštědla, ředidla a lepidla, ale i plynné látky – například éter a rajský plyn.

#### Toluen

je nejrozšířenějším zástupcem skupiny inhalačních drog v ČR. Toluen je bezbarvá kapalina; získává se z ropy, lehkého oleje nebo koksových plynů. Toluen je důležité rozpouštědlo a ředidlo, zejména laků. Cílené a předvídatelné dávkování je při obvyklém způsobu aplikace prakticky nemožné a kvalitativní porucha vědomí snadno přechází v poruchu kvantitativní, v bezvědomí až kóma, ve kterém může dojít k srdeční zástavě, k zástavě dechu nebo k udušení zvratky.

#### Trichlorethylen

je jedovatá kapalina sloužící zejména jako všestranné rozpouštědlo, užívané na některých průmyslových pracovištích. Bývá zneužíváno zaměstnanci jako inhalační droga způsobující euforii. Užívání mimo průmyslová pracoviště se rozšířilo zejména na začátku 70. let. Uživatelé byli hlavně žáci základních škol ve věku od 13 let. Při inhalaci trichlorethylenu se mohou objevit zrakové a sluchové halucinace, které mohou mít imperativní charakter.

#### Rajský plyn (oxid dusný)

plyn, který se používá ke krátkodobým narkózám. Zneužívá se inhalací z tlakových lahvíček pro výrobu šlehačky nebo z nafukovacích balónků, ze kterých je vdechován. Účinek se rychle vytrácí. Při vdechování z lahve může dojít ke spálení dýchacích cest mrazem, jenž vzniká při rychlém odpařování oxidu dusného.

Další zneužívané těkavé látky:

**aceton** – mnohostranné rozpouštědlo,

**éter** – rozpouštědlo tuků a olejů, dříve používán k narkózám,

**benzin** – směs vyšších uhlovodíků – pohonná hmota.

### Účinky

Jednotlivé prchavé látky se od sebe liší chemickým složením, způsobem účinku a klinickým obrazem. Společným znakem po užití je ovlivnění CNS, které se projevuje euforií, většinou s útlumem, mohou se objevit zrakové a sluchové halucinace. Při inhalaci toluenu se dostavuje velmi rychle pocit euforie, poruchy vnímání provázené živými, barevnými halucinacemi, dochází k útlumu, ke spánku, k poruchám vědomí. Účinek inhalace toluenu se dostavuje během několika minut a je krátkodobý – odezní během několika desítek minut, pokud inhalace neprobíhá dál nebo se neopakuje. Ke zvýšení účinku si někteří uživatelé přetahují přes hlavu plastový pytlík, pod kterým inhalují. Tento způsob aplikace přináší zvýšené riziko úmrtí.

### Rizika zneužívání toluenu

1. K úmrtí může dojít již při prvním experimentálním užití. Většinou však dochází k úmrtí u uživatelů až po dvacátém roce.
2. Toluén vyvolává silnou psychickou závislost, někteří uživatelé inhalují toluén prakticky denně. Somatická závislost není zaznamenána. Po vysazení drogy se neobjevuje syndrom z odnětí, ale uživatel se vrací k užívání pro silný craving (bažení).
3. Při delším užívání dochází k celkovému otupění, „hloupenutí“, poruchám emotivity a chování, zejména k afektivní labilitě, agresivitě, ztrátě zájmů a výkonnosti. Jde o organický psychosyndrom daný toxickým působením zneužívané látky na mozkovou tkáň. Trvalé poškození mozkových struktur může zůstat dlouhou dobu utajeno, protože se projeví jen za některých nepříznivých okolností. Uživatel pak začne neadekvátně reagovat, může dojít k nečekané agresivitě.
4. Často dochází i k toxickému poškození jater a ledvin, k dalším komplikacím patří poleptání dýchacích cest, případně aspirační pneumonie.

Zpracováno na podkladě knihy kolektivu autorů: Kalina, K. (Ed.) (2003). Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. Praha: Úřad vlády ČR.

## Konopné drogy – stručně

Na černém trhu se vyskytují a jsou zneužívány především dvě základní formy drogy. První je marihuana (tráva, zelí apod.), druhou hašiš (haš, čokoláda apod.).

### Marihuana

„Marihuana“ představuje název pro květenství a horní lístky z konopí. Barva je dle kvality zpracování od příjemně plné (spíše tmavě) zelené až skoro k černozeleň (v případě rychlého sušení, vlhkého sběru a chybné přípravy). Při dobrém zpracování je látka v menších kouscích držících u sebe

a jemně se lepících k sobě s velmi charakteristickým aroma. Pašovaná marihuana obvykle neobsahuje semínka, marihuana vypěstovaná v Čechách někdy nebývá pročištěná. Venkovně pěstovaná marihuana domácí produkce se dle oblasti svého původu pohybuje v mezích 2–8% obsahu aktivních látek, zahraniční pak někde v rozmezí 6–14% (speciálně upravená pak až 18% a ve výjimečných případech i více).

### Hašiš

Hašiš je konopná pryskyřice, obvykle obsahující malý obsah květenství a drobných nečistot. Barvu má tmavě zelenou, spíše přecházející do tmavě hnědé (dle čistoty). Někdy se barevně liší podle původu – v českých zemích nejčastěji světle hnědý pochází z Maroka, tmavě hnědý z Afghánistánu atd. Obsah aktivních látek může být až okolo 40%. To současně dává i laťku základnímu rozdílu v dynamice účinku obou forem i potenciálních rizik spojených s jejich užíváním. Konopné drogy jsou užívány především kouřením. V menším měřítku se objevuje také perorální užití, obvykle jako součást pokrmů či nápojů nejrůznějšího druhu. Určité omezení z hlediska úpravy představuje rozpustnost účinných látek především v oleji a tucích a naopak velmi malá rozpustnost ve vodě.

### Účinky

Mezi zcela nejcharakterističtější účinky konopných látek lze řadit sucho v ústech (často velmi intenzivní, někdy až nepříjemné), jemný pocit chladu a hlad. Nijak výjimečná není situace, kdy – přestože před intoxikací byla dotyčná osoba plně sytá – po vykouření několika jointů sni „nášup“. Typická pro konopnou intoxikaci je deformace ve vnímání času. Čas se zdá být delší, vše se jakoby vleče a i velmi krátký okamžik se může zdát, jako by uběhly celé hodiny. V drtivé většině případů je intoxikace doprovázena stavem lehké euforie a příjemné nálady, která občas může přejít do bouřlivého a nezadržitelného dlouhého smíchu. Agresivní či depresivní rozlady, stejně tak jako panické a úzkostné stavy (tzv. „bad trip“) se objevují výjimečně a většinou spíše u osob k tomu různým způsobem disponovaných. Celkový stav se blíží mírně meditativnímu ponoření do vlastních pocitů, nálad, myšlenek a fantazií. Stav velmi svádí k zabývání se jimi a hloubáním. Ne zcela ojediněle se může intoxikace konopím projevit nevolností až zvracením; úzkostné stavy (viz výše) jsou popisovány jen zřídka. Někdy může dojít k plynulému přechodu od „žádoucích“ účinků k nežádoucím.

Kanabinoidy mají mimo psychotropního efektu i další zajímavé a potenciálně využitelné vlastnosti. Analgetický vliv spolu s efektivním potlačením nevolnosti a zvracení je již od roku 1991 využíván i terapeuticky při zvládání těchto obtíží u AIDS a chemoterapii nádorových onemocnění.

### Rizika

1. Doposud nebyl popsán případ předávkování s následkem smrti.
2. Při velmi častém, nadměrném a dlouhodobém užívání se

dostávají jemné poruchy některých kognitivních funkcí. Jedná se zejména o zhoršení v oblasti krátkodobé paměti a schopnosti soustředit se.

3. Při „špatném naladění,“ tedy například při déletrvajících depresi z rozchodu s partnerem nebo při intoxikaci na místě, kde to není příjemné, a/nebo s lidmi, kteří jsou nepříjemní a nezmámí, může dojít k rozvoji paranoidního stavu, kdy má dotýčný pocit, že je ostatními sledován, že se na něj stále dívají, pozorují ho, hodnotí. Může se objevit i strach, že bude zatčen policií za užívání „trávy“ (přestože již tuto nezákonnou drogu nemá u sebe) atd.
4. U predisponovaných osob, tedy osob s vytvořenou či vrozenou dispozicí, může dojít k rozvoji velmi intenzivních, hlubokých depresivních stavů či stavů úzkosti a napětí. Ty mohou při vystupňování přejít až do panického stavu, kdy hrozí nebezpečí sebepoškození či naopak agrese k okolí. Občas se to může stát při nepřipravenosti k požití velmi vysoké dávky (tady je nutno upozornit na obecnou nemožnost ověřit si koncentraci THC v kupovaném i vypěstovaném rostlinném materiálu; konzument vlastně nikdy přesně neví, kolik účinné látky pozře).
5. Velmi výjimečně může u disponovaných jedinců (či při velmi vysoké dávce při dlouhodobém užívání) dojít k mírným stavům zmatenosti. Ty za určitých okolností mohou přejít až do psychotické roviny – tedy projevit se stavem zmatenosti, dezorientace, poruch myšlení, emocí apod. Výjimečná není auto agrese či agrese k okolí. V případě delšího přetrvávání těchto stavů je nutné posouzení psychiatrem. Zde se častěji jedná o provokaci latentního duševního onemocnění, kdy může konopí sehrát úlohu spouštěcího mechanismu (podobně jako v případě rozvoje dlouhodobé hluboké deprese pokračující i po odeznění intoxikace). K tomu může dojít i při jednorázové první zkušenosti s touto drogou a toto riziko patří pravděpodobně k nejvýraznějším. Neexistuje totiž možnost kvalifikovaně předvídat, u koho nenastane a u koho ano.

Většina uvedených stavů postupně ustupuje s odeznívající intoxikací. V případě delšího průběhu je nanejvýš nutné kontaktovat lékaře, nejlépe psychiatra.

### Historie

Naprosto nejstarším známým písemným dokladem o užívání konopí je farmakologické pojednání připisované legendárnímu čínskému císaři Šen-nungovi a datované někdy do období 2 737 let př. Kr., ačkoli samotnému zkoumání bylo podrobeno až dílo z prvního století po Kr. vzniklé za dynastie Han. Podobně je tomu s nejstarší dochovanou čínskou knihou „Knihou písní“, v níž je o konopí také zmíněno a která se navíc odvolává na prameny až o 2000 let starší, než je sama.

Zpracováno na podkladě nihy kolektivu autorů: Kalina, K. (Ed.) (2003). Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. Praha: Úřad vlády ČR.

## Halucinogeny – stručně

Do skupiny halucinogenních drog patří několik stovek různých látek. Obecně je lze rozdělit do tří základních skupin:

- přírodní halucinogenní drogy rostlinného původu a z hub (např. mezkalin, durman, psilocybin atd.),
- přírodní halucinogenní drogy živočišného původu (např. bufotenin),
- semisyntetické a syntetické, tj. poloumělé a umělé halucinogenní drogy (např. LSD a PCP – „andělský prach“).

### LSD

se na našem současném černém trhu objevuje téměř výhradně ve formě tzv. tripů či krystalů. V první případě se jedná o malé papírové čtverečky s potiskem různých symbolů. Ve druhém případě pak jde o malé granulky většinou tmavomodré či zelené barvy, trochu připomínající umělé hnojivo. Psilocybin je psychicky velmi aktivní látkou obsaženou v houbách rodu *Lysohlávek*. Ty se běžně vyskytují na velké části území ČR. Tato historicky velmi stará a známá droga patří k u nás nejrozšířenějším přírodním halucinogenním látkám. Dostupnost této houby je poměrně vysoká díky jednoduchému sběru a sušení. Množství aktivní látky v houbě nelze odhadnout, což s sebou přináší velké riziko spojené s kontrolou intoxikace.

### Ostatní halucinogeny

V ČR se kromě dvou výše jmenovaných látek vyskytuje značné množství dalších halucinogenů. Jejich rozšířenost je však relativně malá, což není způsobeno pouze obtížemi s dostupností či složitostí přípravy, ale také charakterem účinku, kterým se jen obtížně mohou srovnávat s známými a zneužívanými látkami.

Dalším důvodem, proč nejsou tyto látky více rozšířeny, je bezesporu i jejich mnohem vyšší nebezpečnost a rizika spojená s požitím vyšších dávek. Do této skupiny patří například bufotenin (ropuší jed), mykoatropin (jed obsažený v muchomůrce červené) a mnoho dalších. Ve světové literatuře je popsána obrovská spousta mnoha set různých halucinogenních látek rostlinného i živočišného původu. Za všechny jmenujme alespoň mezkalin (získávaný z kaktusu *Lophophora williamsii*), iboga, bulbocapnin a další.

### Účinky

Účinky obou látek (LSD a psilocybinu) si jsou vzájemně velmi podobné. Po krátkém období latence (řádově několika minut až jedné hodiny) se objevují první příznaky intoxikace. Nástup i účinky jsou velmi závislé na množství požití látky, její čistotě a individuální citlivosti vůči jejímu účinku. Nástup bývá doprovázen pocity mírného chvění, neschopnosti ovládat pohyby, někdy pocity závratě či nevolnosti. Jen velmi výjimečně dochází k výraznější nevolnosti až pocitům zvracení. U lysohlávek bývají tělesné příznaky výraznější, často spojeny s mírným třesem a neklidem, doprovázeným zvýšeným tlakem krve a tepu. Výjimečně může přejít stav intoxikace do výrazně neklidného až agresivního jednání. U nižších dávek je charakteristický výskyt iluzí a pseudo-

halucinací. Typický je výraznější sklon k ornamentalizaci, zvýšené citlivosti k prostorovému vnímání a vnímání barev. Častý je výskyt barevných kaleidoskopických obrazců. V drtivé většině případů je intoxikace doprovázena pocitem mírné euforie, dobrou náladou, někdy přecházející až v nabuzený extatický stav. Někdy ale také dochází k objevu nepohody, úzkosti, občas též k depresi – „depce“.

### Rizika

Vyšší dávky látky mohou navodit intenzivní halucinatorní stav bez možnosti ovlivnění vůlí, což osoby se silnou potřebou kontroly a sebekontroly mohou vnímat velmi negativně; tak vzniká nijak řídký tzv. bad trip. Vysoké dávky mohou způsobit výraznější poruchy myšlení, zvýšenou vztahovačnost až paranoiditu, doprovázené poruchami paměti, úsudku a pozornosti. O halucinogenních látkách se traduje – a nejde o žádnou nadsázku, že co do účinku patří k nejméně předpověditelným drogám. LSD ani psilocybin nevyvolávají u člověka závislost tak, jak ji známe u jiných skupin drog. Znamená to, že se u nich nevykazuje tzv. syndrom odnětí drogy. Pokud se setkáváme s náruživými uživateli vykazujícími tendenci k excesivním vzorcům užívání, pak se bez výjimky jedná spíše o součást osobnostních rysů těchto uživatelů a tedy mechanismy nefarmakologické povahy. Doposud nebyl u LSD popsán případ předávkování s následkem smrti. Vysoké dávky však u lysohlávek mohou způsobit vážná a nevratná poškození jater nebo ledvin (u muchomůrek je kvůli přítomnosti většího množství dalších toxických látek riziko mnohonásobně vyšší).

Zpracováno na podkladě knihy kolektivu autorů: Kalina, K. (Ed.) (2003). Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. Praha: Úřad vlády ČR.

## Opiáty – stručně

Opiáty jsou obecně – a právem – vnímány spolu s ředidly jako nejnebezpečnější skupina drog vůbec. Příčinilo se o to několik skutečností:

- opiáty mají z obecně dostupných látek nejvyšší „závislostní potenciál“,
- opiáty jsou – co se ceny denní dávky průměrného uživatele týče – vůbec nejdražší drogy (např. u heroinu v ČR cca 1500 Kč denně); svého uživatele tedy nejrychleji „vysají“ a vzápětí logicky nasměrují ke zločinu – od drobných krádeží až po distribuci drog,
- užívání opiátů je pravděpodobně nejhůře slučitelné s běžným životem; typický uživatel i v „dojezdu“ nevýrazně artikuluje, je malátný, lehce euforický, nezodpovědný, mírně zmatený v čase i prostoru, s poruchami výbavnosti; jeho fungování v zaměstnání či ve škole je velmi obtížné, ne-li nemožné,
- opiáty se – spolu s ředidly – lze relativně nejsnadněji předávkovat; čistota drogy na ulici se pohybuje od 5 do 90 % a nikdy (ani u stejného dealera) není jisté, kolik heroinu ten který gram obsahuje; poučky typu „osminku gramu pro začátečníka“ neplatí; i takovéto množství při vysoké koncentraci spolehlivě zabíjí.

### Účinky

Hlavním důvodem zneužívání opiátových drog je fakt, že napodobují účinek některých peptidů, které se přirozeně vyskytují v těle (tzv. „vnitřních opiátů“ – endorfinů, enkefalinů a dynorfinů). Tyto peptidy, vzbuzující mimořádně příjemné pocity, se do těla vylučují například při pohlavním styku, ale i při tělesné námaze, radosti apod. (například v souvislosti se sportovním výkonem).

Opiáty přímo způsobují řadu procesů, které lze rozdělit do pěti skupin:

- opiátové účinky na centrální nervový systém (mozek a míchu),
- opiátové účinky na periferní nervový systém (ostatní nervové buňky),
- opiáty způsobený histaminový efekt (zánětlivá reakce),
- jiné účinky, u nichž se nepodařilo přesně prokázat mechanismus (ale přitom je jasné, že s opiáty souvisí),
- účinky na nenarozený plod a novorozence.

### Rizika

1. Největší riziko opiátů a z nich především heroinu plyne z faktu, že nikdy nevíte, kolik heroinu jste si v dávce vlastně koupili. Na černém trhu se objevuje heroin o průměrné čistotě 17–20 %, často se však lze setkat s dávkou, jejíž koncentrace je 5 % (a tedy „nefunguje“), také ale 90–100 % (a ta spolehlivě zabíjí).
2. Další důležité riziko vyplývá ze způsobu užívání: uživatelé, kteří si drogu vpichují, riskují záněty žil a trombózu, někdy až smrtelnou embolii (ucpání mozkové, srdeční, plicní či ledvinové žíly sraženou krví).
3. Pokud si uživatelé vpichují drogu jehlou, kterou před nimi již někdo použil, zvyšuje se až k jistotě riziko zánětu žil, ale i zánětu jater, nákazy AIDS a v neposlední řadě také infikování syfilidou a tuberkulózou i dalšími nemocemi, které se obvykle šíří jinými cestami.
4. Další problém představuje tolerance: uživatel musí postupně svou dávku zvyšovat, aby tak dosáhl kýžených účinků. Výjimkou nejsou uživatelé, kteří denně spotřebují množství heroinu, jež by zabilo 10 i více lidí. Stačí ale na několik dní vysadit – třeba v bohuhlubém úmyslu přestat fetovat – a pak si dát stejnou dávku jako předtím. S vysokou pravděpodobností to bude poslední „rána“ v uživatelské životě.
5. I když se uživateli podaří vyhnout všem výše uvedeným rizikům, zcela jistě ztratí své dosavadní přátele a většinou i rodinu. Užívat opiáty je „práce na plný úvazek“ – na nic jiného než na shánění drog či peněz na ně není čas. Tak opiáty své uživatele zákonitě stahují na dno společnosti.
6. Uživatel heroinu potřebuje k „živení“ své závislosti obrovská množství peněz – nejméně cca 40.000 Kč měsíčně. Protože není vzhledem k neustálému obluzení schopen pracovat, „musí“ krást, a dříve či později proto skončí ve vězení.
7. Obchod s heroinem podléhá pravděpodobně nejpřísněji organizovanému – zločineckému – obchodu. Dealeři heroinu neznají slitování a spory v této společnosti (třeba kvůli dluhům) se řeší pěstmi, noži a jinými zbraněmi. Závěrem řečeno: zaplést se s jakoukoliv drogou je balanco-



váním na šikmé ploše. Zaplést se opiáty znamená vydat se na odpalovací rampu do nebe, která ale vesměs končí v pekle.

## Stimulancia – stručně

Psychostimulancia jsou látky různé chemické struktury, jejichž hlavním účinkem je stimulace; zvyšují psychomotorické tempo a bdělost. Hlavním účinkem stimulancií je „zlepšení“ nálady, potlačení únavy a pocitu hladu, celkové zrychlení psychických procesů, zjištěná představitelost, zvýšená schopnost vcítit se do pocitu druhých a uvolnění zábran.

**Stimulační drogy jsou vesměs používány k vyvolání pocitu euforie, jehož mechanismem zřejmě je snížení odbourávání přenašečů nervových vzruchů v mozku.**

Prvotní efekt stimulancií je ve většině případů výrazný a příjemný, i když může někdy dojít ke stavům podráždění, nervozity a úzkosti. Při častém a déletrvajícím zneužívání této skupiny drog dochází u každého konzumenta zákonitě k zásadním proměnám psychiky. Tento účinek je mezi uživateli této skupiny drog dobře znám a ve slangu narkomanů se označuje pojmem „stíha“. Podkladem je rozvoj toxické psychózy – psychické poruchy projevující se paranoiou a mimořádně trýznivými paranoickými halucinacemi.

Narkoman postupně nabývá přesvědčení, že v jeho okolí dochází k podivným jevům: ostatní se k němu chovají jinak, neustále jej sledují, snaží se jej různě „podrazit“, ošálit, podvést či přímo zabít. Tyto pocity se neustále zvyrazňují a bývají stále více doprovázeny výše zmíněnými halucinacemi – například ve formě démonických hlasů, jež se mu vysmívají, přikazují mu jednat násilně apod. Narkoman žije v neustálém pocitu ohrožení, panikaří, jedná iracionálně a útočí na své okolí. Takový stav, markýrující schizofrenii, často přivádí narkomana na psychiatrii – nezdíka však končí sebevraždou.

Stimulancia patří mezi drogy s vysokou mírou rizika, typickými zástupci jsou kokain, pervitin a amfetamin.

Stimulancia – a z nich především česká „specialita“ představovaná pervitinem – jsou po alkoholu pravděpodobně nejčastěji zneužívanou „tvrdou“ drogou v České republice.

### PERVITIN

N-methyl-amfetamin, látka ze skupiny amfetaminů. U nás nejrozšířenější, nejvíce užívaná stimulační droga, označovaná běžně jako pervitin (slangově piko, peří, perník, pěčko). Téměř vždy také u nás vyrobená domácími „vaříči“ z léků (většinou volně prodejných, proti nachlazení) obsahujících pseudoefedrin (např. Nurofen Stopgrip, Modafen, Disoprol, Rinopront, dříve Solutan), nebo ve velkém z efedrinu. Prodává se ve formě bílého prášku, někdy mírně dohněda nebo růžova zbarveného příměsí jódu použitého při výrobě. V ČR je obvykle distribuován v podobě „psaníček“ – prášek je za-

balen do obdélníčku poskládaného papíru. Obvyklá dávka je 100 mg, účinky a rizika – viz amfetamin. V poslední době je metamfetamin hojně vyráběn a užíván i v jiných zemích, např. v USA jako „Ice“ nebo v Holandsku pod obecným označením „Speed“. Tak jako v zahraničí jiné „spídy“ – speeds-amfetaminy – může být mimo jiné užíván jako taneční droga (většinou šňupáním) namísto tablet extáze, které jsou většinou dražší a účinkují kratší dobu; může být také podobně přidáván do u nás vyrobených tablet extáze. Na rozdíl od extáze jde však jednoznačně o drogu s mnohem vyšším potenciálem ke vzniku závislosti. Při chronickém užívání je většinou aplikován nitrožilně, závislý postupně opouští vzorce užívání obvyklé na house-parties.

### Amfetaminy

Představují prototyp stimulačních látek. Amfetamin byl poprvé syntetizován v roce 1987. Ve 30. letech byl používán v medicíně k léčbě narkolepsie (patologické spavosti), od padesátých let amfetaminy a jejich příbuzné látky představují hlavní složku anorektik – „léků pro hubnutí“. Amfetaminy se masivně zneužívají zejména ve skandinávských zemích, Polsku, Pobaltí a Velké Británii. Objevují se v nejrůznějších formách, v poslední době jako tzv. „ice“ (led), který lze kouřit podobně jako crack (viz dále). Typicky se ale amfetaminy zneužívají injekčně a šňupáním a na trhu se vyskytují zejména jako kapsle.

### Koka, kokain a crack

Keře koky (Erythroxylon coca) pocházejí z jihoamerických And. Domorodí indiáni znají psychoaktivní účinky jeho listů již nejméně 4 000 let. Aktivní složkou lístků koky je kokain (hydrochlorid kokainu). Ten byl poprvé izolován v roce 1855 a od roku 1884 se používal (a v některých zemích dodnes používá) jako lokální anestetikum při chirurgických operacích očí, nosu, stomatologických výkonech atd. Nejčastějším způsobem užívání kokainu je inhalace (šňupání), někdy se ale užívá injekčně v roztocích nebo se vtírá do sliznic (především pohlavních orgánů jako afrodiziakum).

Cenově přístupnou variantou hydrochloridu kokainu je crack (kokainová báze), která se z kokainu poměrně snadno vyrábí. Kouření jeho krystalů je od počátku osmdesátých let masivně rozšířeno mezi černošskou populací v USA a v devadesátých letech též v západní Evropě, kde představuje stále narůstající problém především mezi sociálně slabými skupinami. V České republice je jeho užívání spíše ojedinělé.

### Rizika

1. Stimulancia vytvářejí velmi rychle a spolehlivě psychickou závislost; závislost tělesná (somatická) je vyjádřena méně výrazně než například u opiátů, přesto však u uživatele dochází ke vzniku tolerance a tedy nutnosti zvyšovat dávky.
2. Největší riziko stimulancií a z nich především pervitinu plyne z faktu, že nikdy nevíte, kolik drogy jste si v dávce vlastně koupili a jaké je kvality – tedy zda jde skutečně o kýženou drogu, nebo některý z jejích prekurzorů v nedokonalém výrobním procesu. Tyto prekurzory, stej-

ně jako látky, které se používají k „řezání“ (ředění látky za účelem zvýšení jejího objemu a tedy zisku dealera), jsou často nebezpečnější než sám pervitin – není třeba se jimi „předávkovat“, a přesto vám spolehlivě zničí játra, ledviny a další orgány.

3. Další problém představuje již zmíněná tolerance: uživatel musí postupně svou dávku zvyšovat, aby tak dosáhl euforie. Vzhledem k tomu, že nikdy nezná koncentraci látky, a vzhledem k tomu, že klasickým způsobem užívání stimulantů jsou několikanásobné „tahy“, může dojít (a velmi často dochází) k neúmyslnému předávkování a ke smrti, jejíž příčinou bývá zejména srdeční selhání, otoky plic a mozku.
4. Důležité riziko vyplývá ze způsobu užívání: uživatelé, kteří si drogu vpichují, riskují záněty žil a trombózu, někdy až smrtelnou embolií (ucpání mozkové, srdeční, plicní či ledvinové žíly sraženou krví).
5. Pokud si uživatelé vpichují drogu jehlou, kterou před nimi již někdo použil, zvyšuje se až k jistotě riziko zánětu žil, ale i zánětu jater, nákazy AIDS a v neposlední řadě také infikování syfilidou a tuberkulózou i dalšími nemocemi, které se obvykle šíří jinými cestami.
6. I když se uživateli podaří vyhnout všem výše uvedeným rizikům, zcela jistě ztratí své dosavadní přátele a většinou i rodinu. Užívat trvale jakoukoliv tvrdou drogu je „práce na plný úvazek“ – na nic jiného než na shánění drog či peněz na ně není čas. Stimulancia z vás navíc udělají pro okolí nesnesitelnou bytost; brzy zjistíte, že se nestýkáte s nikým jiným než podobně postiženými „feťáky“ – a těm nemůžete věřit a také nevěříte. Tak stimulancia své uživatele zákonitě stahují na dno společnosti.
7. Pravidelnému uživateli se s téměř stoprocentní jistotou nepodaří vyhnout trýznivé toxické psychóze, která může skončit v krajním případě sebevraždou.

Článek vznikl úpravou textů z publikací:

- Zábranský, T. (2003). Drogová epidemiologie (Drug Epidemiology). Olomouc: Univerzita Palackého (In Press).
- Kalina, K., Dvořák, D., Frouzová, M., Hajný, M., Minařík, J., Mioviský, M. and Nešpor, K. (2001). Glosář pojmů z oblasti drog a závislosti (Glossary of Terms in the Field of Drugs and Addictions). Praha: Úřad vlády ČR / Filia Nova / Group Pompidou. 80-238-8014-4.

## Taneční drogy – stručně

Loga na tabletách extáze jsou nejrůznější a v dlouhodobém horizontu nezaručují téměř nic; z obrázku se ale zdá, že nezákonní výrobci extáze mají smysl pro cynický humor.

„Tanečními drogami“ se nejčastěji rozumí „ecstasy.“ Toto jméno v užším smyslu znamená MDMA (metylen-dioxymetamfetamin). V širším smyslu bývá vztahováno ještě na tři příbuzné sloučeniny (MDA, MDEA a MBDB). Nejširším možným významem pojmu „taneční drogy“ pak je, že se jedná o „drogy, které někteří jedinci užívají při tanci“ – tedy vlastně cokoliv včetně halucinogenů, stimulantů a alkoholu.

### Účinky

Hlavní společné účinky, pro něž se „taneční drogy“ užívají:

- povzbuzující účinky, umožňující extrémní fyzickou aktivitu typu mnohahodinového tance, a potlačující vnímání pocitu hladu, žízně a/nebo horka (což představuje jejich největší nebezpečí),
- empatogenní účinky, které navozují pocity vcítění, přátelství a sdílení,
- halucinogenní účinky, zkreslující vnímání barev, zvuků atd.

### Rizika

Při běžném užití ústy – a za předpokladu, že tableta obsahuje opravdu „ecstasy,“ což není nikdy jisté – se podle dosavadních poznatků zdravý člověk nemůže předávkovat ve vlastním smyslu tohoto slova. V rozporu s rozšířeným přesvědčením „clubberů“ ale užívání (a dokonce i jednorázové užití) „ecstasy“ představuje řadu rizik, z nichž nejvýznamnější zahrnují:

- paradoxní efekt, kdy místo ke kýženým pocitům dojde ke zmatenosti, dezorientaci, úzkostnosti, návalům paniky a depresi, dehydrataci a přehřátí díky intenzivnímu tančení a nedostatečnému příjmu tekutin; právě tento mechanismus byl příčinou několika set „úmrtí ve spojitosti s ecstasy“, popsanych v zemích EU,
- záměnu tablety za jinou sloučeninu s potenciálně smrtelnými účinky; právě to bylo podkladem úmrtí v Plzni v roce 2001 – mladý cizinec si jako „ecstasy“ zakoupil tabletu obsahující smrtelnou dávku PMA,
- vysoké riziko dopravní nehody při řízení motorových vozidel,
- zvýšená pravděpodobnost rizikového sexu,
- vzácná – ale možná – poškození jater a kostní dřeně,
- nepřijemný „dojezd“ provázený skleslostí až depresí, nespavostí a podrážděností; ta může v některých případech trvat až několik dní.





# Příloha č.11:

## Otázky o drogách pro devátou lekci

Součástí materiálů pro program Unplugged jsou také karty s otázkami a odpověďmi na jedné straně a krátkými vysvětlivkami na straně druhé. Karty je možné stáhnout z webové stránky [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz), vytisknout a sami vystřihnout. Otázky na kartách jsou všechny uvedeny níže.. Pod každou kartou také uvádíme krátké náměty k diskuzi.

*Správné odpovědi jsou uvedeny **tučně** a někdy je správná více než jedna odpověď.*

### Obecné otázky o drogách

**Q1: Obsahuje půllitr piva nějaké drogy?**

A. Ano B. Ne

**Drogy mohou ovlivnit emoce, chování a vnímání.**

Všechny drogy ovlivňují náš duševní život, např. tím, že svým působením na mozek dokáží měnit naše emoce, myšlení a vnímání. Pod jejich vlivem je člověk v jiném a nezvyklém stavu vědomí: to, co vidíte, cítíte nebo myslíte, je nové a neznámé. V tomto stavu se všechno může zdát nové, barevnější, tmavější, šťastnější, smutnější, intenzivnější, nebo prostě neznámé a děsivé.

**Tip pro diskuzi:** Proč je alkohol droga a jak ovlivňuje chování?

**Q2: Je bezpečné jezdit na kole, když si vezmeš jen jednu pilulku z balení prášků na spaní?**

A. Ano B. Ne

**Nebezpečí užívání drog.**

Všechny drogy mají řadu negativních účinků na tělo i myšlení. Proto je rizikové každé jejich užití (i jenom na zkoušku). Může např. dojít k alergické reakci. Jedním z největších rizik je nebezpečí vzniku závislosti.

**Tip pro diskuzi:** Co to znamená, že drogy mají požadované a vedlejší účinky?

**Q3: Když se mi po jednom pivu nezlepší nálada, zlepší se mi, když si dám další?**

A. Ano B. Ne

**Čím větší dávka drogy, tím větší jsou účinky.**

Neznamená to ale, že se po větší dávce budeš cítit lépe. Pokud máš pocit, že jsi po vypití dvou piv vtipný a zábavný, neznamená to, že po pěti pivech budeš cítit ještě vtipnější a zábavnější. Po takovém množství ti obvykle jen začne být špatně. S ostatními drogami je to stejné.

**Tip pro diskuzi:** Nálada nezávisí na droze, ale na tom, jak ti je. Po vyšší dávce drogy člověku obvykle bývá zle.

**Q4: Cítíš se smutně. Je pravda, že kdyby sis dal/a extázi, cítil/a by ses lépe,?**

A. Ano B. Ne

**Drogy nepůsobí na všechny stejně.**

V účincích drog jsou obrovské rozdíly. Jestli se po konkrétní droze budeš cítit dobře skvěle, nebo špatně, závisí na mnoha okolnostech. Může to např. záležet na způsobu užití, na tom, jak ses cítil před užitím, na lidech kolem, fyzické kondici v době užití atd.

**Tip pro diskuzi:** Účinky drog závisí na tom, v jaké náladě si je dáváš.

**Q5: Jeden z následujících výroků není pravdivý. Který?**

A. Dívky se opijí menším množstvím alkoholu než chlapci.  
B. Chlapci obvykle pijí více než dívky.  
C. Chlapci mohou pít více než dívky.

**Drogy jsou pro dívky nebezpečnější než pro chlapce.**

Mladí lidé jsou obecně více ohroženi užíváním drog, protože jsou jejich těla a mozek ještě ve vývoji, a tak jsou citlivější. Dívky mohou být drogami ovlivněny více kvůli své tělesné konstituci (obvykle váží méně a mají v těle méně vody než chlapci) a mohou zažívat intenzivnější negativní účinky drog (po stejném množství alkoholu mívají ženy v krvi o 20 % více alkoholu než muži.)

**Q6: Pouze jedno z následujících tvrzení je pravdivé. Které?**

A. Když bere prášky na spaní moje máma, můžu je brát i já.  
B. Máma by měla brát prášky na spaní pouze pod přísnou lékařskou kontrolou.  
C. Pokud se máma po prášcích na spaní cítí dobře, tak nemůžou mít žádné negativní účinky.

**Drogy se také používají jako léky pro léčbu nemocí.**

Mnohé drogy se používaly a používají pro léčbu nemocí. Kvůli jejich silným a nebezpečným vedlejším účinkům je lékáři používají pouze pro velmi vážné nemoci a ještě s velkou rozvahou. Jejich předepisování je hodně kontrolováno.

**Tip pro diskuzi:** Léky na předpis lze používat pouze pro léčbu zdravotních problémů pod dohledem lékaře.

**Q7: Zahřeje ti kouření cigarety ruce?**

A Ano B Ne

**Zužování cév následkem užití nikotinu má mnoho nepříjemných následků.**

Nikotin obsažený v tabákových cigaretách a tabákových výrobcích poměrně rychle způsobuje zúžení cév. Velmi mírně zrychluje srdeční tep, což kuřákům může ze začátku připadat příjemné. Způsobuje ale také snižování teploty končetin: prsty a nohy snadněji prochladnou, protože cévy v nich jsou zúžené a neprokrvují se.

**Tip pro diskuzi:** Jaké neočekávané následky může mít zrychlený tep a zúžení cév?

**Q8: Platí, že většina kuřáků nikdy nepřestane kouřit?**

A Ano B Ne

**Téměř všichni kuřáci po nějaké době přestanou kouřit.**

Mnoho mladých lidí kouří pouze po krátkou dobu, protože to již na ně nemá takové účinky, jak si mysleli. Kuřáci také přestávají kouřit kvůli finančním nákladům a negativním následkům na sportovní výkony, na vzhled a samozřejmě i na zdraví. Dospělí dříve nebo později přestávají kouřit, protože se z jejich závislosti stává skutečná nemoc.

**Tip pro diskuzi:** Jaký je rozdíl mezi očekávanými a skutečnými důsledky kouření?

**Q9: Vede kouření v dlouhodobých důsledcích k hubnutí?**

A Ano B Ne

**Kouření vede k tloustnutí.**

Nikotin obsažený v tabáku stejně jako všechny ostatní drogy ovlivňuje některé části mozku. Nikotin vyvolává malé změny v mozkových buňkách, které přenášejí pocit hladu, chuti nebo čichové podněty. Když ale přestanete kouřit, jejich negativní účinek se ještě zvýší a jíte mnohem více, a tak nehubnete, ale naopak tloustnete.

**Tip pro diskuzi:** Lidé někdy užívají drogy a léky, aby zhubli, aniž by mysleli na dlouhodobé následky.

**Q10: Po kouření cigaret bledne pleť a vytvářejí se větší póry a nečistoty. Je to pravda nebo lež?**

A Pravda B Lež

**Kouření rozhodně negativně ovlivňuje hladkost pleti.**

Snížením krevního oběhu dochází k degeneraci pleti. V porovnání s nekuřáky mívají kuřáci bledší a šedší pleť. Dříve se u nich vytvářejí vrásky.

**Tip pro diskuzi:** Vliv estetických účinků a zdravotních účinků na mladé lidi.

**Q11: Na některých zahraničních kosmetických klinikách se ani nezahajuje léčba kuřáků, protože se jim v důsledku užívání tabáku špatně hojí rány: pravda nebo lež?**

A. Pravda B. Lež

**Kouření zpomaluje hojení ran.**

Způsobuje to nikotin, a to i ten obsažený v nikotinových žvýkačkách a náplastech. Není to nic zanedbatelného: nejvíce některých zemích plastičtí chirurgové nezahajují léčbu kuřáků, protože se při hojení nikdy nedosahuje požadované kvality!

**Tip pro diskuzi:** Kde můžete najít informace o neočekávaných účincích kouření cigaret?

**Q12: Jaká je správná odpověď na otázku o účinnosti kouření marihuany?**

- A. Je možné, že se ti ten účinek nebude líbit.
- B. Je možné, že účinek bude méně zajímavý, než čekáš.
- C. Je možné, že nepocítíš vůbec žádný účinek.

**Správně jsou z určité části všechny odpovědi, protože účinky marihuany (konopí) se často přehánějí.**

Skutečnost je taková, že odpověď C (necítím žádný účinek) platí pro velkou část lidí. Vnímaný účinek závisí do značné míry na tom, jak se cítíš a v jaké jsi situaci. Negativní následky ale přesto mohou nastat.

**Tip pro diskuzi:** Zkus odpovědět těmito možnostmi na to, když ti někdo nabídne cigarety, alkohol nebo jiné drogy.

**Q13: Pouze jeden z následujících výroků je pravdivý. Který?**

- A. Když kouřím cigarety jen o víkendech, neriskuji, že si na nich vytvořím závislost.
- B. Dospívající člověk si může vytvořit závislost na nikotinu i tehdy, když kouří jen několik cigaret týdně.
- C. Žvýkání nebo šňupání tabáku nevede ke vzniku závislosti na nikotinu.

**Všechny drogy jsou návykové.**

Neexistuje žádná droga, „na které nevzniká závislost“. Riziko závislosti je přítomno u všech drog. Je vyšší u drog, které se užívají injekčně, kouří nebo šňupají, protože se dostávají do mozku velmi rychle a intenzivně. Tyto účinky ale trvají jen krátce, proto chceme tu zkušenost zažít znovu a snadno můžeme ztratit kontrolu.

**Tip pro diskuzi:** Riziko vzniku závislosti je přítomno u všech drog. Dospívající jsou na návykové vlastnosti všech drog citlivější.

**Q14: Jedno z následujících tvrzení není pravdivé. Které?**

- A. Mladí lidé užívají marihuanu, aby dosáhli lepších výsledků v testech manuální zručnosti.
- B. Mladí lidé pijí na večírcích alkohol, protože si myslí, že jim to pomáhá překonat ostych.
- C. Mladí lidé obvykle kouří, protože chtějí být součástí skupiny, ve které se kouří.

### Proč mladí lidé zkouší drogy?

K vyzkoušení drogy může vést mnoho důvodů, např. zvědavost, touha překročit své limity, být rebelem nebo touha být alternativní (jiný). Existují i vnitřní důvody, např. přesvědčení, že drogy pomáhají řešit problémy nebo na ně zapomenout a že po nich bude člověk sebevědomější.

**Tip pro diskuzi:** Jaká je jiná motivace užívat drogy?

### Q15: Jedno z následujících tvrzení je nepravdivé. Které?

A. Kvůli pití alkoholu se na tebe kamarádi nebudou moci tak spolehnout.

B. Po kouření budeš páchnout.

C. Kdo pije hodně, bývá oblíbený a obdivovaný.

### Lidé tě nebudou mít raději, když budeš užívat drogy.

Lidé, kteří jsou ochotni riskovat, bývají okolím obvykle obdivováni jen po krátkou dobu. Z dlouhodobého pohledu bývají nejoblíbenějšími ve skupině ti, kteří zvládají svůj život. A to není typická vlastnost uživatelů drog.

**Tip pro diskuzi:** Užívání drog má řadu negativních následků, a to i pro tvou pozici ve skupině.

### Q16: Jedno z následujících tvrzení je nepravdivé. Které?

A. Druhý den po pití alkoholu napíšeš dobře písemku.

B. Druhý den po pití alkoholu má člověk horší tělesnou rovnováhu a vedení pohybů (např. při jízdě do školy na kole).

C. Druhý den po pití alkoholu má člověk horší schopnost rychle se rozhodovat (např. při práci ve třídě).

### Drogy nepomáhají řešit problémy.

Při užívání drog se může stát, že člověk na krátkou dobu zapomene na své trápení a problémy. Problémy ale zůstávají nevyřešeny. Užívání drog povede i k dalším problémům, protože drogy mají silné, nechtěné účinky a jejich užívání někdy může vést k právním důsledkům.

**Tip pro diskuzi:** Drogy zdánlivě řeší problémy, ale jen krátkodobě. Den po jejich užití budeš mít problém navíc.

## Otázky o těkavých látkách

### Q17: Pouze jedno z následujících tvrzení je pravdivé. Které?

A. Inhalování výparů z barvy mi nezpůsobí žádnou tělesnou újmu.

B. Po inhalování plynu ze zapalovače se mi zlepší nálada, aniž by se mi poškozoval mozek.

C. Inhalování výparů z barvy, plynu nebo lepidla způsobuje poškození mozku i těla.

### Inhalovat výpary z barvy, lepidla nebo plynu je nebezpečné.

Tyto látky jsou jedovaté a jejich inhalování může vyvolat poškození mozku i těla (např. plic). Inhalování těchto látek navíc vyvolává stav podobný opilosti, což zvyšuje riziko nehod.

**Tip pro diskuzi:** Užívání těkavých látek může vyvolat akutní i celoživotní poškození mozku i těla.

### Q18: Jezdit po inhalování výparů barvy na motorce je bezpečné. Je to pravda, nebo lež?

A. Pravda B. Lež

**Těkavé látky jako plyn, lepidlo nebo odstraňovače nátěrů jsou také drogy.**

Jsou to opravdu drogy, protože ovlivňují emoce, vnímání, myšlení i úsudek a uživatelé si na ně mohou vytvořit návyk.

**Tip pro diskuzi:** Těkavé látky ovlivňují vnímání i úsudek stejně jako ostatní drogy.

## Otázky o alkoholu

### Q19: Který z následujících nápojů je nejzdravější, když máš žízeň?

A. Minerálka

B. Pivo

C. Alkoholický koktejl

### Alkohol není vhodný pro hašení žízně.

Alkohol dehydruje organismus (tzn. odvádí vodu z těla). Proto je nesmírně nebezpečné pít alkohol společně s extází nebo pervitinem (amfetaminovými drogami). Zvyšuje se tak riziko přehřátí organismu. Aby se těmto účinkům zabránilo, doporučuje se pít před konzumací alkoholu, během ní i po ní co nejvíce nealkoholických nápojů (nejlépe minerální vody).

### Q20: Je pravda, že čím více jíte, tím více můžete vypít, aniž byste se opili?

A. Pravda

B. Lež

**Ani s dostatečně plným žaludkem nelze vypít velké množství alkoholu a neopít se.**

S prázdným žaludkem jsou účinky alkoholu skutečně intenzivnější a nastupují rychleji. Abyste se neopili rychle, měli byste před pitím alkoholu něco sníst. Alkohol ale opijí vždy (někdo se opije po jedné či dvou sklenkách, někdo po více).

### Q21: Michal po včerejší party, kde toho vypil hodně, spal osm hodin. Jaká je pravděpodobnost, že bude schopen jít do školy a udělat test z matematiky? Vyberte správnou odpověď.

A. Vyšší než obvykle

B. Jako vždy

C. Nižší než obvykle

**Po vypití přílišného množství alkoholu večer není možno se vyspat a být druhý den fit.**

Po pití alkoholu je fyzický výkon horší i druhý den. Alkohol navíc ruší část spánku, kdy si člověk nejvíce odpočine – fázi

snění – a výsledkem je, že druhý den má snížené schopnosti.  
**Tip pro diskuzi:** Fyzická síla a energie je snížena i druhý den po pití.

**Q22: Ondra si stěžuje, že musí za pití utrácet stále víc, aby ucítil účinky alkoholu. Proč? Vyberte nejpravděpodobnější odpověď.**

- A. Barman mu do pití přidává vodu.
- B. Zvýšily se ceny.
- C. Vytvořil si toleranci (jeho obvyklá dávka alkoholu už mu nestačí, aby dosáhl stejných účinků jako dříve).

**Na pití si lze rychle zvyknout.**

Tolerance na alkohol se zvyšuje, takže např. potřebujeme stále více alkoholu, abychom dosáhli stejného účinku a opili se. Znamená to, že do našeho těla (především do jater) se dostane větší množství alkoholu, a tak se také zvyšuje pravděpodobnost poškození.

**Q23: Jana jde na večírek a doufá, že si tam někoho najde. Co se jí asi stane, když vypije hodně alkoholu? Vyber jednu odpověď.**

- A. Začne se chovat agresivněji.
- B. Bude jí špatně a bude páchnout.
- C. Bude ta nejatraktivnější ze všech a každý s ní bude chtít chodit.

**Pití nezvyšuje šance, že s někým začneme chodit.**

Může se stát, že po alkoholu někdo dostane větší odvalu a bude asertivnější při flirtování. Když se chceme seznámit s dalšími lidmi je také důležité reagovat na druhou osobu a rozeznávat, jak se cítí. Alkohol nám ovlivňuje citění a myšlení, a tak se může snadno stát, že budeme jednat příliš rychle a dotkneme se něčích citů. Další důležitá věc je to, že po vypití hodně alkoholu začne člověk silně zapáchat. A to nemusí být pro každého zrovna nejpříjemnější ...

**Tip pro diskuzi:** Pití a randění nejde ruku v ruce.

**Q24: Je lepší pít alkoholové koktejly spíše než pivo, protože můžeš vypít víc a neopiješ se. Je to pravda, nebo lež??**

- A. Pravda
- B. Lež

**Pít alkoholové koktejly (míchané nápoje s alkoholem a sladkým nealkoholickým nápojem) není bezpečnější.**

Alkoholové koktejly obsahují stejné množství alkoholu jako třeba pivo. Jejich sladkou chutí se navíc maskuje chuť alkoholu, což může vést k tomu, že se toho vypije příliš, aniž by si člověk všiml, že vlastně pije alkohol.

**Tip pro diskuzi:** Alkoholové koktejly obsahují stejné množství alkoholu jako pivo, ale mají velmi sladkou chuť. Je jich možno vypít více a rychleji a opít se, aniž by si člověk všiml, kolik toho vlastně vypil.

**Q25: Eva říká, že se neopije když si přidá do alkoholického nápoje pomerančový džus. Má pravdu?**

- A. Ano
- B. Ne

**Mícháním (ředěním) nápojů se množství alkoholu nemění.**

Množství čistého alkoholu zůstává stejné, i když si do sklenice přidáme džus, vodu nebo led. Při pití alkoholu se ale doporučuje pít co nejvíce džusu nebo vody, protože chrání před tzv. kocovinou.

**Tip pro diskuzi:** Množství čistého alkoholu zůstává stejné. Při konzumaci alkoholu je dobré také pít vodu nebo džus, abyste zabránili nedostatku vody ve vašem těle.

**Q26: Jeden z následujících výroků je nepravdivý. Který?**

Když máš po vypití přílišného množství alkoholu kocovinu, budeš mít:

- A. Bolest hlavy.
- B. Svědění v rukách.
- C. Potíže soustředit se.

**Kocovina je následkem vypití přílišného množství alkoholu.**

Je to známka intoxikace (přítomnost drogy v těle) a dehydratace těla (nedostatek vody v těle) a obvykle nastává druhý den po pití. Při kocovině je běžná bolest hlavy, únava, zvrátlost a potíže se soustředěním.

**Tip pro diskuzi:** Kocovina nastává po vypití přílišného množství alkoholu a projevuje se bolestí hlavy, únavou a potížemi s koncentrací.

**Q27: Která z následujících situací asi nastane, když se opiješ na párty?**

Vyber jednu odpověď:

- A. Staneš se vůdcem skupiny.
- B. Zvýšíš si pravděpodobnost, že budeš vypadat směšně.
- C. Tvůj kluk nebo holka si tě bude vážit.

**Další lidé tě nebudou mít raději, když budeš pít alkohol.**

Je možné, že budeš mít pocit, že po alkoholu máš více odvahy, a proto budeš snadněji navazovat kontakty. Alkohol ale vede ke ztrátě kontroly nad situací a tebou samotným, a existuje velké riziko, že z tebe ostatní nebudou mít dobrý pocit.

**Tip pro diskuzi:** Užívání alkoholu vede ke ztrátě kontroly, a může se ti snadno stát, že nezvládneš nějakou situaci tak, jak by sis přál.

## Otázky o konopí

**Q28: Které z následujících znamení nejpravděpodobněji ukazuje na to, že jsem na konopí závislý?**

- A. Červené oči.
- B. Špatné spaní.
- C. Neustálá potřeba být „zhulený“, aby se člověk cítil dobře.

**Na hašiši i marihuaně je možné si vytvořit závislost.**

ANO, je to možné. Pokud užíváte konopí, abyste si odpočinuli, cítili se šťastní, aby se vám líbila hudba nebo abyste byli dohro-



mady s ostatními lidmi, tak jste na cestě ke vzniku závislosti. Následky psychické závislosti se projevují v řadě oblastí života. Závislý člověk potřebuje v každém případě pomoc a poradenství.  
**Tip pro diskuzi:** Následky psychické závislosti na konopí jsou stejné jako u ostatních drog.

**Q29: Který z následujících výroků je pravdivý?**

- A. Vykouřit jeden joint je méně nebezpečné než vykouřit jednu tabákovou cigaretu.
- B. Kouření cigaret a jointů spolu často souvisí.**
- C. Vykouřit jednu cigaretu je stejně škodlivé jako vykouřit joint.

**Pro tělo je škodlivé kouřit hašiš, konopí i tabákové i cigarety.** Kouř z konopí (smíchaného s tabákem) se obvykle inhaluje hlouběji a drží v plicích déle než kouř z cigarety, a tak jsou škody spojené s vykouřením jednoho jointu srovnatelné s vykouřením tří až pěti cigaret. Většina kuřáků konopí zároveň kouří cigarety, a tak se škody ještě zvyšují.

**Tip pro diskuzi:** Kouř z konopí (smíchaného s tabákem) se obvykle inhaluje hlouběji a drží v plicích déle než kouř z cigarety, a tak jsou škody spojené s vykouřením jednoho jointu srovnatelné s vykouřením tří až pěti cigaret. .

**Q30: Tvůj kamarád říká: „Dnes mi nic nejde. Možná by to zlepšil joint...?“ Který z následujících lidí mu radí dobře?**

- A. Matěj: No jasně! Zapomeneš na všechno!
- B. Lukáš: Co to říkáš! Bude to jen horší: zhorší to tvé špatné pocity!**
- C. Tomáš: A co takhle dát si panáka?

**Konopí ti nezmění náladu, když se necítíš dobře.**

Užíváním konopí problémy nelze řešit, jenom na ně na několik hodin zapomeneš. Dále je velmi pravděpodobné, že případné potíže se ještě zvýší, protože zintenzivňuje emoce a nemění negativní emoce na pozitivní. Lidé, kteří se cítí smutně nebo mají úzkost nebo duševní problémy, by konopí neměli užívat. Je zde riziko, že konopí zvýší duševní problémy, které následně mohou vypuknout v plné síle.

**Tip pro diskuzi:** Konopí neřeší žádné problémy, zintenzivňuje emoce a nemění negativní emoce na pozitivní.

**Q31: Pouze jedno z následujících tvrzení je pravdivé. Které?**

- A. S lidmi, kteří kouří hašiš, se lépe navazují kontakty.
- B. Lidé, kteří užívají hašiš, jsou svobodní a mírumilovní.
- C. S lidmi, kteří kouří hašiš, se navazují kontakty hůře.**

**Užíváním konopí nezvýšíš svou atraktivitu ve skupině.**

Pokud skupina považuje užívání konopí za „nutnost“, může se stát, že budeš akceptován pouze tehdy, když je budeš užívat. Objevuje se ale otázka, zdali stojí za to být součástí takové skupiny, ve které k tomu, aby ses v ní cítil pohodlně, musíš být v rauši. Kromě toho má konopí ten účinek, že se začneš soustředit na sebe a nebudeš mít příliš výrazný zájem o ostatní. To obvykle pro lidi, kteří chtějí být v kontaktu s ostatními, nebývá příliš lákavé.

**Tip pro diskuzi:** Konopí má ten účinek, že se začneš soustředit na sebe a nebudeš mít příliš výrazný zájem o ostatní lidi. To obvykle pro ty, kteří chtějí být v kontaktu s ostatními, nebývá příliš lákavé. .

**Q32: Tvůj nejlepší kamarád se necítí dobře a pravděpodobně halucinuje. Víš, že si dal marihuanový koláček. Co se mu s největší pravděpodobností stalo?**

- A. Je intoxikovaný a neprodleně potřebuje pomoc.**
- B. Při výrobě koláčků asi nebyla použita čerstvá vajíčka.

**Jíst a pít konopí může být nebezpečnější než ho kouřit.**

Při pití a požívání konopí se účinky sice dostavují se zpožděním (přibližně po hodině), jsou ale silnější a trvají déle než při kouření. Perorální konzumace častěji vyvolává halucinace.

**Tip pro diskuzi:** Pití a požívání konopí má ve srovnání s kouřením silnější účinky. Perorální konzumace častěji vyvolává halucinace.

## Otázky ohledně tanečních drog

**Q33: Sylvie je zklamaná, protože její přítel nepřišel na večírek. Tak se rozhodne, že si dá pilulku extáze. Co se asi stane?**

- A. Na chvíli se jí asi podaří nemyslet na svého přítele, ale možná že se natruc a pod vlivem extáze pak bude chovat tak, že toho druhý den ráno bude litovat.**
- B. Začne být tak geniální, že se stane královnou večírků.
- C. Celou noc prokašle.

**Důvody, proč se vyhýbat extázi.**

Každé chování navozené umělým způsobem je spojeno s riziky: zkoušet uměle navodit emoční stav, který člověk nikdy před tím necítil, je nebezpečná hra s tělem a duší. Pocit štěstí navíc trvá jen po dobu, kdy droga účinkuje. Po několika hodinách se uživatel cítí mizerně: celé hodiny je potom vyčerpaný a smutný a několik dní v mírné depresi.

**Tip pro diskuzi:** Umělé způsoby vyvolávání pocitu štěstí jsou vždy nebezpečné, trvají několik hodin a velmi vás vystavují vůči ostatním.

**Q34: Jaký účinek by na tebe měla extáze?**

- A. Sníží se tvoje kontrola nad sebou a změní se kontakt s ostatními lidmi.**
- B. Cítíš se příjemně unavený a snadno zaměřuješ pozornost na různé situace okolo sebe.
- C. Cítíš se v klidu a pohodě a přestaneš mít žízeň.

**Po tanečních drogách si myslíš, že vypadáš jinak než ve skutečnosti.**

Mnoho uživatelů tanečních drog si myslí, že pod vlivem extáze mají – obklopeni hudbou a tancem – vřelý a intenzivní kontakt s ostatními lidmi. Jiní lidé ale zažívají podobné účinky i tehdy, když jsou „jen“ pod vlivem hudby a tance. Rozdíl je v tom, že neztrácejí kontrolu nad sebou a nad svými

kontakty s ostatními. Mladí milovníci hudby, kteří neužívají taneční drogy, nechťejí ztratit kontrolu.

**Tip pro diskuzi:** Jak důležité je pro tebe zachovat si kontrolu nad svým tělem, pocity a komunikací s ostatními?

**Q35: Na extázi nebo amfetaminové drogy si není možno vytvořit závislost, pokud je užíváš pouze o víkendech. Je to pravda, nebo lež?**

A. Pravda      B. Lež

Na tzv. taneční drogy si je možno vytvořit závislost.

Po častém užívání tanečních drog začnou požadované účinky (cítit se dobře a fit) časem slábnout. Zvyšování dávek nevede ke snížení pocitu únavy a smutku.

**Tip pro diskuzi:** Na extázi je možno si vytvořit návyk, protože když ji užíváš o víkendech, ačkoli ses celý týden cítíš v depresi a bez energie, tak jsi na cestě k vytvoření závislosti ..

## Otázky o kokainu

**Q36: Jen jedno z následujících tvrzení je pravdivé. Které?**

- A. Užívání kokainu pomáhá při hubnutí.
- B. Užívání kokainu povede k přibírání na váze.
- C: Užívání kokainu váhu pravděpodobně neovlivní.

**Užíváním kokainu nezhubnete.**

Kokain má pouze ten účinek, že při rauši sníží pocit hladu. Znamená to, že po tu dobu pravděpodobně nebudeš jíst nic, ale je velmi pravděpodobné, že se najíš později (např. po hodině), protože se budeš cítit smutně a proto si možná dáš hlavně něco sladkého nebo tučného.

**Tip pro diskuzi:** Kokain má pouze ten účinek, že při rauši sníží pocit hladu.

**Q37: Co se stane kamarádovi, když si dá kokain?**

- A. Začne vést geniální konverzaci.
- B. Bude vypadat elegantně a sexy.
- C. Bude rychle a nesrozumitelně žvanit.

**Kokain nezvyšuje atraktivitu.**

Po požití kokainu zažíváš silné puzení mluvit, a tak ti připadá, že jsi společenštější a zajímavější. Ostatním to ale spíš než atraktivní konverzace připadá jako žvanění. Kokain navíc způsobuje dlouhotrvající rýmu a silné pocení – což také ničí „sexy image“.

**Tip pro diskuzi:** Po požití kokainu zažíváš silné puzení mluvit, konverzace ale často bývá nejasná a pro okolí to může být „přespříliš“.

**Q38: Které z následujících tvrzení je pravdivé?**

- A. Občasné užívání kokainu nevyvolává závislost.
- B. Užívání kokainu zvyšuje akademický výkon.
- C. Po užití kokainu se dlouho cítíš silný a klidný.

**D. Pravdivé není žádné z výše uvedených tvrzení.**

**Na kokain je možné si navyknout.**

Na kokain je možné si vytvořit závislost, především protože se po rauši cítíš tak špatně, že si tu drogu chceš dát okamžitě znovu, aby ses znovu cítil silný a sebevědomý.

**Tip pro diskuzi:** Na kokain je možno rychle získat závislost.

**Q39: Které z následujících tvrzení není pravdivé?**

- A. Po užití kokainu se cítíš agresivně.
- B. Kokain ulevuje od bolení hlavy.
- C. Po užití kokainu máš větší tendenci riskovat, např. jezdit velmi rychle autem.

**Účinky užívání kokainu.**

Kokain velmi rychle vyvolává intenzivní euforický pocit. Uživatel se cítí velmi bdělý, vitální a cítí nutkání pohybovat se. Myšlenky se mu honí rychle hlavou a někdy hodně mluví a říká nesmysly. Cítí se nadměrně asertivní a odhodlaný riskovat a někdy se může začít chovat velmi bezmyšlenkovitě a agresivně. Patří sem i nebezpečí podcenění reálných rizik. Při kokainovém rauši necítíš hlad, žízeň ani únavu. Po odeznění účinků kokainu (přibližně po hodině) se delší dobu cítíš smutně, napjatě nebo úzkostlivě a máš nutkání si ho dát znovu.

**Tip pro diskuzi:** Kokain ovlivňuje vnímání reality a rizik.

**Q40: Pouze jeden z následujících výroků je pravdivý. Který?**

- A. Užívání kokainu je způsob, jak jednoduše udělat zkoušky.
- B. Užívání kokainu zvyšuje soustředění.
- C. Po užití kokainu se těžko kontrolují myšlenky.

**Akademický výkon užíváním kokainu nelze zlepšit.**

Užívání kokainu způsobuje ztrátu kontroly nad tvým myšlením. Kromě toho pod jeho vlivem máš o sobě falešné představy: myslíš si, že leccemu rozumíš lépe, ale není to pravda.

**Tip pro diskuzi:** Užívání kokainu způsobuje ztrátu kontroly na tvým myšlením.

## Otázky o heroinu

**Q41: Které z následujících tvrzení je pravdivé?**

- A. Závislost na heroinu se vytváří velmi rychle.
- B. Závislost na heroinu se vytváří až několik let.
- C. Závislost na heroinu se vytváří pouze u lidí, kteří již mají nějaké psychické problémy.

**Heroin je vysoce návyková droga.**

ANO, je. Pravidelné užívání heroinu již po krátké době vyvolává jak psychickou, tak fyzickou závislost. Znamená to, že se uživatel bez něj cítí špatně (bolí ho celé tělo, nemůže spát, je nervózní, neklidný a slabý) a pocituje neodolatelnou touhu znovu užít drogu. Lidé závislí na heroinu se o sebe obvykle

nejdou schopni postarat a nezajímá je nic jiného než heroin.

**Tip pro diskuzi:** Pravidelné užívání heroinu velmi rychle vyvolává fyzickou a psychickou závislost.

**Q42: Mikuláš řekl Emě, aby si nepíchala heroin a raději ho šňupala, protože je to méně nebezpečné pro zdraví. Má mu Ema věřit? Vyberte správnou odpověď.**

- A. Ano
- B. Ne
- C. Ano, ale pouze pokud nemá Ema nějakou infekci.

**Kouřit nebo šňupat heroin není méně nebezpečné.**

Heroin je rizikové kouřit, šňupat i užívat injekčně. Je to nebezpečné jak pro fyzické zdraví, tak pro zdraví duševní. Pravidelné užívání heroinu vyvolává závislost a zkoušet tuto drogu je velmi riskantní.

**Tip pro diskuzi:** Pokud jde o závislost, tak není žádný rozdíl mezi tím zda se heroin kouří, šňupá nebo užívá injekčně

**Q43: Dvě z následujících tvrzení nejsou pravdivá. Která?**

- A. Heroin vyvolává stav euforie.
- B. Heroin vyvolává smutek.
- C. Po heroinu nejde předvídat, jak budeš reagovat.
- D. Po užití heroinu je člověk hovornější.

**Jak se cítíte po užití heroinu?**

Heroin uklidňuje, veškeré reakce jsou zpomaleny (zpomalení mluvení a myšlení). Uživatelé heroinu se izolují a nejeví velký zájem o jiné lidi nebo témata.

**Tip pro diskuzi:** Heroin uklidňuje a vyvolává introverzi.

