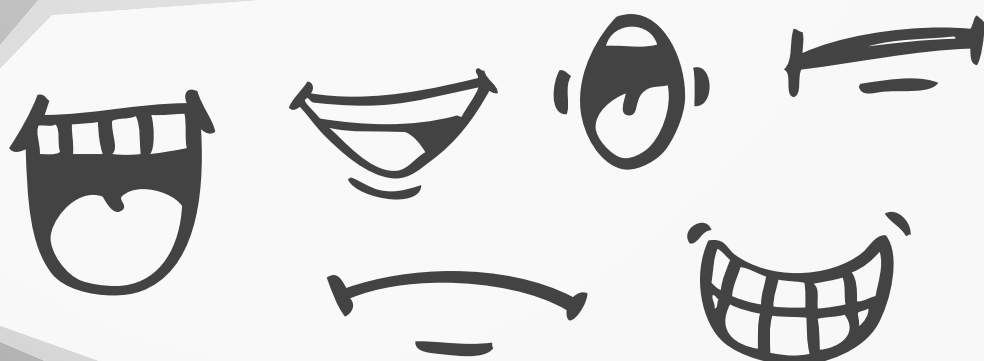


NPREVENCE

*Prevence užívání návykových látek
pro žáky sedmých tříd základních škol
a studenty sekund víceletých gymnázií*

**METODIKA PRO UČITELE
PREVENCE UŽÍVÁNÍ
NÁVYKOVÝCH LÁTEK**



NPREVENCE

Prevence užívání návykových látek
pro žáky sedmých tříd základních škol a studenty
sekund víceletých gymnázií

Metodika pro učitele

Prevence užívání návykových látek

nPrevence

Prevence užívání návykových látek pro žáky sedmých tříd základních škol a studenty sekund víceletých gymnázií

Metodika pro učitele

Prevence užívání návykových látek

Autoři:

Roman Gabrhelík
Lenka Skácelová
Michal Miovský
Peer Van der Kreeft

Doporučená citace: Gabrhelík, R., Skácelová, L., Miovský, M., van der Kreeft, P. (2015, 2023).

nPrevence: Metodika pro učitele - Prevence užívání návykových látek. Praha: Klinika adiktologie, 1. LF UK a VFN v Praze.

© Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie, 2015, 2023

Jazyková korektura: Štěpán David

Typografie a sazba: Miovský Ivan

Ilustrace: Žďárský Martin

Obálka: Miovská Michaela

Tisk: Reklamix s.r.o., Sokolovská 76, 186 00 Praha 8 – Karlín

Vydání druhé, Praha 2015, 2023

ISBN 978-80-909084-3-7

Všechna práva vyhrazena. Tato metodika ani její část nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu vydavatele.

Tato metodika pro učitele je součástí uceleného preventivního programu nPrevence, který je určen žákům 7. tříd základních škol a studentům sekund víceletých gymnázií.

Nedílnou součástí metodiky pro učitele jsou elektronické podpůrné dokumenty.

Materiály lze zdarma získat po proškolení a po dohodě s pracovníky Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze (www.adiktologie.cz).

Metodiku nelze používat bez náležitého proškolení. Lektory školení jsou výhradně preventivní specialisté s osvědčením od autorů metodiky nPrevence.

TATO PUBLIKACE BYLA VYDÁNA V RÁMCI PROJEKTU:

ZD-ZDOVA1-012 – *Vývoj a pilotní ověření regionálního vzdělávacího modulu prevence duševního onemocnění dětí a dospívajících s důrazem na rizikové chování.*

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



UNIVERZITA KARLOVA
1. lékařská fakulta



Předmluva

Vážení učitelé,

do rukou se vám dostává metodika nPrevence – ryze českého programu všeobecné prevence užívání návykových látek. nPrevence je určena žákům 7. tříd a sekund víceletých gymnázií. Cílem preventivního programu nPrevence je připravit mladé lidi tak, aby v životě činili zdravá a bezpečná rozhodnutí.

Autoři tohoto programu dlouhodobě usilují o zvyšování kvality prevence, o zvýšení pozitivního dopadu programů specifické všeobecné prevence na žáky ze základních škol v České republice.

V České republice jsme v minulých letech zaváděli a ověřovali preventivní program Unplugged (více na <http://www.eudap.net/> a www.adiktologie.cz). Podařilo se nám prokázat pozitivní efekt programu na populaci školáků ve věkové kategorii 12 až 14 let. Efekt metodiky Unplugged je sice výrazný, ale během dalších let se nevyhnutelně vytrácí. Současně tento preventivní efekt není stejný u všech typů návykových látek a liší se také u chlapců a dívek. Z tohoto důvodu vznikla metodika nPrevence, která obsahuje čtyři lekce, které jsou určeny pro práci s žáky 7. tříd a sekund.

nPrevence je koncipována tak, aby volně navazovala na původních 12 lekcí metodiky Unplugged. Podporujeme myšlenku realizace Unplugged v 6. třídách a nPrevence v 7. třídách tak, aby spolu tvořily jeden celek. Cílem je upevnit a dále posílit preventivní efekt především u užívání tabáku, alkoholu a konopných drog.

Jsme přesvědčeni, že žákům nový preventivní program nPrevence umožní lépe pochopit způsob utváření a působení různých postojů, přesvědčení a sociálních norem, lépe porozumět fungování mozku u dospívajících, včetně toho, jak drogy působí na mozek a centrální nervovou soustavu.

Hodně štěstí při realizaci nPrevence.
Autoři

Obsah

Předmluva	5
Míra užívání návykových látek v populaci 13 až 15letých	9
O nPrevenci	9
Komu je určena metodika?	9
Na čem je nPrevence vystavěna?	9
Základní charakteristika nPrevence	9
Co dělá preventivní program účinným?	9
Rizikové a ochranné faktory	9
Znalosti a dovednosti v prevenci	10
Neurobiologie závislostí	10
Životní dovednosti související s prevencí užívání návykových látek	10
Než začnu	11
Tipy pro učitele	11
Školení v lekcích nPrevence	12
1. Lekce: Jak nahlížet na postoje, sociální normy a vlastní možnost něco měnit	13
Několik slov o této lekci	13
Cíle	13
Metodické tipy pro realizaci této lekce	13
Co budete potřebovat	13
Zahájení programu	13
Aktivita 1: Důvěra v sebe a vlastní schopnosti	14
Aktivita 2: Čtyři kvadranty: Úvodní část	14
Aktivita 3: Čtyři kvadranty: Hlavní část	15
Výroky týkající se přátelství	15
Výroky o návykových látkách	15
Závěr	17
V kostce	17
2. Lekce: Rozdíly mezi chlapci a dívkami, způsoby snižování rizik, odmítání návykové látky	19
Několik slov o této lekci	19
Cíle	19
Co budete potřebovat	19
Metodické tipy pro realizaci lekce	19
Zahájení	19
Aktivita 1: Rozdíly mezi chlapci a dívkami	19
Aktivita 2: Způsoby snižování rizik	22
Aktivita 3: Odmítání návykové látky	23
Závěr lekce	24
V kostce	24
3. Lekce: Návykové látky a lidský mozek	25
Několik slov o této lekci	25
Cíle	25
Co budete potřebovat	25
Metodické tipy pro realizaci lekce	25
Zahájení	26
Aktivita 1: Internetová prezentace - Jak funguje mozek 1	26
Aktivita 2: Hra na neurony	26

Aktivita 3: Jak nikotin, alkohol a THC působí na náš mozek	27
Závěr	28
V kostce	28
4. Lekce: Vznik závislosti a vyhodnocení rizik pro mozek mladého člověka	29
Několik slov o této lekci	29
Cíle	29
Co budete potřebovat	29
Zahájení	29
Aktivita 1: Internetová prezentace - Jak funguje mozek 2	29
Aktivita 2: Vznik závislosti – systém odměn	29
Aktivita 3: Drogy a mozek mladého člověka	31
Závěr	31
V kostce	31
Použitá literatura	32
Přílohy	35

Míra užívání návykových látek v populaci 13 až 15letých

Užívání návykových látek je spojeno se spoustou rizik a celou řadou nežádoucích dopadů na tělesné a psychické zdraví, rodinu, komunitu a společnost.

České děti se umísťují na nechvalných prvních příčkách ve zkušenosti s alkoholem a tabákem. Jedenáctileté české děti jsou v pití alkoholu na čtvrtém místě z 37 sledovaných zemí (5 % jedenáctiletých dívek a 10 % jedenáctiletých chlapců se napije alkoholu alespoň jednou týdně), třináctileté i patnáctileté české děti jsou již na prvním místě (WHO, 2010) 30 % patnáctiletých a 17 % třináctiletých v České republice pije alkohol pravidelně (WHO, 2010).

Podobně je tomu u tabáku. Dvě procenta chlapců a jedno procento jedenáctiletých dívek v České republice kouří. V počtu kouření třináctiletých jsme dokonce na místě druhém (10 % dívek a 9 % chlapců) (WHO, 2010). Průměrný věk první zkušenosti s cigaretou je deset let.

Konopné drogy (marihuana a hašiš) nejsou v České republice legální, přesto 31 % českých chlapců a 30 % českých dívek s nimi má alespoň jednu zkušenost. Ve věkové skupině patnáctiletých se Česká republika z 37 sledovaných zemí umístila na druhém místě za Kanadou (WHO, 2010).

O nPrevenci

nPrevence je metodika specifické všeobecné prevence užívání návykových látek a souvisejících typů rizikového chování. Jedná se o ryze český preventivní program. Metodika nPrevence byla vyvinuta na základě zkušeností z praxe i výzkumu s preventivním programem Unplugged (<http://www.eudap.net/>), který je určen žákům 6. tříd.

Komu je určena metodika?

Aktivity tvořící náplň preventivního programu nPrevence jsou určeny žákům 7. tříd a žákům sekund víceletých gymnázií. Manuál programu nPrevence, který čtete, je určen pedagogům (zejména školním metodikům prevence, školním psychologům), kteří se třídou budou realizovat program. S metodikou nPrevence může pracovat výhradně člověk, který byl náležitě vyškolen určeným školitelem.

Na čem je nPrevence vystavěna?

Naši práci stavíme na nejnovějších vědeckých poznatcích a na praktických zkušenostech s podobnými preventivními programy v českých školách. Nejnovější poznatky v oblasti prevence tvoří ústřední body interaktivních cvičení v lekcích, které svým žákům můžete nabídnout v rámci čtyř setkání.

V rámci metodiky budou žáci seznámeni s důležitými aspekty užívání legálních i nelegálních návykových látek:

- **působení sociálních norem** jako rizikového faktoru z hlediska problémového užívání drog,
- **strategiemi odmítání návykových látek,**
- **možnostmi minimalizace rizik při užívání drog,**

- **rodovými rozdíly mezi dívkami a chlapci** z pohledu účinku návykových látek a vlivů, které jsou pro obě skupiny různé,
- **působení návykových látek na mozek mladého člověka.** Důraz je přitom kladen na tabák, alkohol a konopné drogy - nejčastěji užívané návykové látky, které v dané věkové kategorii tvoří největší problém.
- **vznik závislosti z pohledu neurobiologie mozku.** Za zásadní považujeme pochopení principu závislosti a toho, že se u člověka jedná o vývojově staré nervové struktury. Chceme ukázat, že při užívání drog nejde jen o vědomou volbu, zda si drogu vzít či nevtít, ale že vztah k droze vzniká na pozadí složitých dějů v mozku, které si ne vždy plně uvědomujeme.

Základní charakteristika nPrevence

Celkem čtyři 45minutové lekce nPrevence lze realizovat v průběhu běžného školního režimu. Koncovým realizátorem je vyškolený preventivní pracovník (školy). Doporučujeme jednotlivé lekce umístit do jednoho pololetí školního roku (např. od února do května). Lekce by měly po sobě následovat s časovým odstupem minimálně dvou, lépe však tří týdnů.

Čtyři lekce nPrevence jsou pro děti trochu náročnější z hlediska znalostí a dovedností spojených s činností lidského mozku a vlivu návykových látek na něj. Lekce v tomto ohledu kladou vyšší nároky také na samotného pedagoga, který má kromě této metodiky k dispozici i edukační videa.

Za velmi důležité považujeme udržení kontinuity celého programu nPrevence a předchozího preventivního programu Unplugged (<http://www.eudap.net/>). Předpokládáme, že do nPrevence – následného preventivního modulu – budou vstupovat děti, které mají za sebou základní modul složený z 12 lekcí Unplugged v předchozím šestém ročníku základní školy nebo primy víceletého gymnázia. Žákům by mělo být pečlivě a jasně vysvětleno, že se jedná o volné pokračování programu Unplugged mající podobnou strukturu a průběh.

Většina aktivit je interaktivních a využívá skupinové dynamiky. Při některých aktivitách se vedou diskuse s celou třídou, v menších skupinkách nebo ve dvojicích. Je žádoucí třídu uspořádat tak, aby třída měla dostatek prostoru k pohybu a živé diskusi – např. kruhové uspořádání místnosti. Pokud máte ve skupině žáky, kteří rádi mluví, dopřejte jim k tomu prostor. Naopak, ve třídě mohou být také žáci, kteří se nezapojí aktivně, ale i přes pasivní účast na diskusích mohou vnitřně prožívat probíraná témata.

Co dělá preventivní program účinným?

Rizikové a ochranné faktory

V životě se setkáváme s genetickými, fyziologickými, psychickými, rodinnými a společenskými vlivy, které žádoucím nebo nežádoucím způsobem ovlivňují angažovanost v rizikových typech chování (jedním z typů je i užívání návykových

látek). Faktory rizikové zvyšují pravděpodobnost výskytu rizikového chování, zatímco faktory ochranné (protektivní) pravděpodobnost jejich výskytu snižují. Typickými představiteli rizikových faktorů jsou např.: užívání návykových látek jedním nebo oběma rodiči, dostupnost drog, sexuální zneužívání, hyperaktivita v dětství. Vliv většiny nežádoucích faktorů lze snižovat posilováním ochranných faktorů, např.: zvyšování emocionální stability a odolnosti vůči zátěži, emocionální podpora, rodičovská kontrola a důslednost, dobrá vrstevnická skupina a interpersonální komunikace, dobré vztahy s učiteli či včasná účinná prevence. Na posilování ochranných a oslabování rizikových faktorů je zaměřena i metodika nPrevence.

Znalosti a dovednosti v prevenci

Nedílnou součástí preventivních aktivit je poskytování vyvážených a dostatečně jasných informací o rizikových typech chování a jejich dopadech. Děti a adolescenti musí mít dostatečné a kvalitní znalosti o životě (včetně existence vsudypřítomných návykových látek, zejména alkoholu, tabáku a konopných drog), aby mohli činit zdravá a zodpovědná rozhodnutí. Nabyté znalosti se pak mohou učit používat v bezpečném prostředí rodiny, školy nebo preventivního programu. Díky nabytým dovednostem jednají mladí lidé v situacích běžného života kompetentně. Na zvyšování znalostí a dovedností zejména ve vztahu k návykovým látkám je zaměřena i metodika nPrevence.

Neurobiologie závislosti

Současné poznatky v oblasti fyziologického vývoje mozku a vlivů psychoaktivních látek na něj jsou natolik významné, že považujeme za zásadní se o znalosti fungování centrální

ní nervové soustavy ve vztahu k užívání drog podělit v rámci preventivní metodiky nPrevence. Mozek, resp. některé jeho části, se vyvíjí až do rané dospělosti. V období vývoje je mozek více zranitelný a návykové látky v mladém věku způsobují větší škody, významně se zkracuje doba, která je potřebná k rozvoji závislosti.

Životní dovednosti související s prevencí užívání návykových látek

(adaptováno z metodiky Unplugged: Metodika pro učitele)
Existují 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. 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 přizpůsobivě 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 učit se 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 často nekriticky vzhlížejí k postojům 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.

Než začnu..

Tipy pro učitele

(použito z metodiky *Unplugged: Metodika pro učitele*)

Úspěšnost Vašich hodin v rámci programu nPrevence z velké části závisí na tom, jak kvalitní bude výměna názorů a pocitů mezi žáky ve skupině. To je závislé také na jejich aktivitě a odpovědnosti. Vaši 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 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.

Interaktivní trénink

Program nPrevence má rozsah čtyř vyučovacích lekcí, aby jej bylo možno provést v průběhu jednoho školního roku. Doporučujeme Vám absolvovat dvouapůldenní interaktivní školení, které jsme pro vás připravili. Seznámíte se tam s východiskem a strukturou lekcí i s postoji a metodologií potřebnou pro práci s takovými tématy, jako jsou osobní dovednosti a vliv sociálního prostředí. Program nespočívá jen v poskytování informací – jeho klíčovou komponentou je interaktivita: jde o to, aby Vaši žáci spolu diskutovali.

Skupinová diskuze v kruhu

Když žáci sedí blízko u sebe v malém kruhu, mluví svobodně, 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.

Poslouchajte se navzájem

Kruh nám umožňuje lépe se vidět a slyšet. Toto rozmístění

si také volíte, protože žáci se 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, a povzbuzení reagovat v dalších názorových výměnách. 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

Zapojíte-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, můžete dát žákům možnost mlčet (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

Ničím 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, někdy 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 prostor 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. Doporučujeme o probíhajícímu programu informovat rodiče.

Hodnot

V roli učitele byste měli zodpovídat na 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.

Podporujte 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.

Motivujte a inspirujte

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

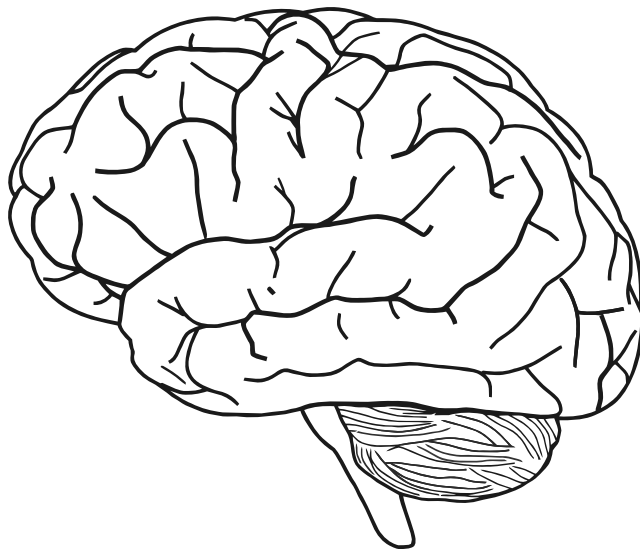
Při pilotní implementaci programu Unplugged se ukázal jako problematický nedostatek času na jednotlivé lekce. Pouze jedna čtvrtina metodiků, kteří tento program realizovali, uvedli, že stihli celou lekci v rámci jedné vyučovací hodiny. V zásadě je možné podle možností školy a třídy rozdělit jednu lekci 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.

Školení v lekcích nPrevence

Metodiku nPrevence lze ve škole s žáky používat, pouze pokud lektor projde školením, které pořádá Klinika adiktologie 1. LF UK nebo regionální partneři (seznam certifikovaných školitelů je možno získat na vyžádání na www.adiktologie.cz, oddíl Celoživotní vzdělávání).

Pro Školení v metodice uvádíme hlavní důvody:

- Učitel se učí dovednostem a získává informace, které v manuálu pro učitele nejsou obsaženy.
- Nedílnou součástí je nácvik aktivit: Učitel má možnost vyzkoušet si v bezpečném prostředí všechny aktivity. Tento přínos byl učiteli, kteří školení absolvovali, považován za jeden z nejvýznamnějších.
- Učitel se seznámí s dalšími kolegy, kteří Unplugged a nPrevenci dělají na své škole, vytváří se tak neformální síť preventivních pracovníků, kteří si mohou být navzájem prospěšní.



1. Lekce: Jak nahlížet na postoje, sociální normy a vlastní možnost něco měnit

Několik slov o této lekci

Víme, že silné protidrogové postoje mají prokazatelný ochranný efekt, který snižuje pravděpodobnost užívání návykových látek u dětí. Dobré základy protidrogových postojů mohou mít děti ve věku 13-15 let již vytvořeny, nebo nastal správný čas žádoucí protidrogové postoje budovat. Na vystavění solidních základů protidrogových postojů je zaměřena tato lekce. Žáci se v ní také seznamují s možnostmi, jak zlepšit sebekontrolu, sebedůvěru, asertivitu a jak dosáhnout úspěchu. Věnovat pozornost vlastním kompetencím, co žáci považují za důležité a pro ně významné, je nedílnou součástí ucelené preventivní strategie.

Cíle

Žáci:

- zjistí, že jsou možnosti, jak ovlivňovat (nepříznivé životní) situace kolem sebe
- mají možnost sledovat vyjádření názorů svých vrstevníků
- mají možnost vyzkoušet si uhájit vlastní názory
- budou seznámeni se základními protidrogovými postoji a s jejich významem
- ví, že jsou podporováni v přemýšlení a že mají prostor přijít s vlastním názorem o návykových látkách

Metodické tipy pro realizaci této lekce

Pokud je ve třídě obtížné realizovat aktivity 2 a 3 založené na pohybu mezi čtyřmi kvadranty, můžete nechat žáky sedět v kruhu na židlích a položit do jedné čtvrtiny kruhu čtyři listy papíru. Podstatným prvkem tohoto cvičení je fyzické přesouvání se žáků na určitou pozici. Nestačí, aby tuto pozici vyjadřovali jen zvednutím kartičky nebo ruky.

Co budete potřebovat

- Tabule a psací potřeby
- Pracovní list pro tuto lekci
- Čtyři listy papíru pro čtyři kvadranty (příloha č. 1)
- Seznam různých tvrzení (viz příloha č. 1)

Zahájení programu

Časová dotace: 5 minut

- 1) Čas na zklidnění třídy, přivítání a uvedení metodiky nPrevence. V krátkosti vysvětlíte, že:

- cesetkání budou celkem čtyři, každé v délce jedné vyučovací hodiny.
- tematicky je nPrevence zaměřená na prevenci návykových látek, především na tabák, alkohol a konopné drogy.
- nPrevence je založená na přímé účasti všech žáků, nejlépe bude společný čas využít tím, že se každý zapojí a bude aktivní.

2) Pravidla pro práci ve skupině

Před tím, než začneme, řekneme si, jaká budou pravidla pro to, abychom se navzájem ctili a poslouchali:

1. někdo mluví, naslouchám mu.
2. Nesměji se ostatním ve třídě.
3. Neroznáším mimo třídu to, o čem mluvili spolužáci v hodině.
4. Respektuji právo ostatních na odlišný názor.
5. Sám 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.

(Zdroj: Unplugged: Pracovní sešit prevence na škole)

Poznámka: Možný způsob, jak žákům pravidla představit je zeptat se jich, zda ví o některých pravidlech práce ve skupině, např. že si neskáče do řeči... Poté můžete doplnit další pravidla. Tento způsob může být časově náročnější, ale z hlediska učení je vhodnější. Mohou být využita již stanovená pravidla ve třídě.

3) Úvodní část uzavřete tím, že žákům sdělíte:

„V první lekci se budeme věnovat oblasti tzv. společenských norem. Tato lekce přenesla naši pozornost k rozdílu mezi vnější skutečností a tím, jak realitu sami vnímáte. Často dochází k tomu, že se mladí lidé domnívají, že mnohem více jejich vrstevníků kouří, pije a užívá drogy, než tomu je ve skutečnosti. Tyto domněnky se pro náctileté stávají normou a současně tak i rizikovým faktorem z hlediska užívání drog. V této lekci upozorníme na tento fenomén a pokusíme se změnit/napravit toto přesvědčení o normách týkajících se užívání návykových látek.“

Aktivita 1: Důvěra v sebe a vlastní schopnosti

Časová dotace: 15 minut

Způsob práce: Skupinová aktivita

Cíl aktivity: Tato aktivita je zaměřena na seznámení žáků s možnostmi, jak zlepšit **sebekontrolu** (kontrolu impulzů), důvěru ve vlastní schopnosti (**sebedůvěru**), jak lépe zvládat nějaké situace či úkoly v nejširším slova smyslu, jak lépe přiměřeně prosazovat vlastní potřeby (**asertivita**), jak **dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu**.

Předem si připravte tabuli/flipchart a rozdělte jej na šest částí – podle počtu otázek (viz níže).

Žákům sdělte:

„Naším úkolem bude pomoci vytvořit receptář – takovou kuchářku, jak se lépe kontrolovat, jak zvýšit důvěru ve vlastní schopnosti, jak lépe prosazovat vlastní potřeby a jak dosáhnout úspěchu. Tedy naším úkolem bude přijít v krátkém čase s co nejlepšími nápady. Já položím otázku a nejlepší nápady budu psát heslovitě na tabuli. A protože to budu psát, nebudete vykřikovat a mluvit jeden přes druhého. Na každou otázku budeme mít asi jednu minutu.“

Receptář nápadů pro **sebekontrolu** (kontrolu impulzů):

- 1) Jakým způsobem obvykle bojujete s nudou?
- 2) Co děláte, když dostanete nějaký úkol, musíte na něm pracovat, ale přitom byste raději dělali něco mnohem zábavnějšího (třeba šli ven nebo se dívali na televizi)?

Receptář nápadů pro **sebedůvěru** ve vlastní schopnosti a lepší prosazení vlastních potřeb:

- 1) Vzpomeňte si na nějaký obtížný úkol, který se vám v poslední době podařilo úspěšně zvládnout. Co vám pomohlo tento úkol zvládnout?

Ideální odpovědi: přesvědčení, že to zvládnou, možnost spolehnout se na své schopnosti, usilovná snaha/píle, zkušenost zvládat náročné situace, důvěra v sebe sama.

- 2) Jak byste poradili kamarádovi, který má jít večer s kamarády ven, kde se bude kouřit a pít alkohol, ale on pít nechce? Co má kamarádům říct?

Receptář nápadů pro **dosažení úspěchu a vyhnutí se neúspěchu**:

- 1) Jak se člověk stane v životě úspěšným? Jaké dovednosti by proto měl mít nebo se jim naučit?
- 2) Co děláte, na co nebo co si myslíte, když se vám něco nedaří, ale vy chcete uspět (ve škole, sportu...)? Jak podporujete vlastní snahu?

Tipy:

Zaměřte se především na způsoby zvládání či dovednosti, které má nebo může mít každý z nás a kterým se lze naučit (větší píle, vytrvalost atd.). Nevěnujte se příliš charakteristikám, které jsou nám dány (např. inteligence).

Aktivita 2: Čtyři kvadranty: Úvodní část

Časová dotace: 5 minut

Co budete potřebovat: úprava prostoru, předtištěné listy (příloha č. 1), izolepa

Způsob práce: Skupinová aktivita

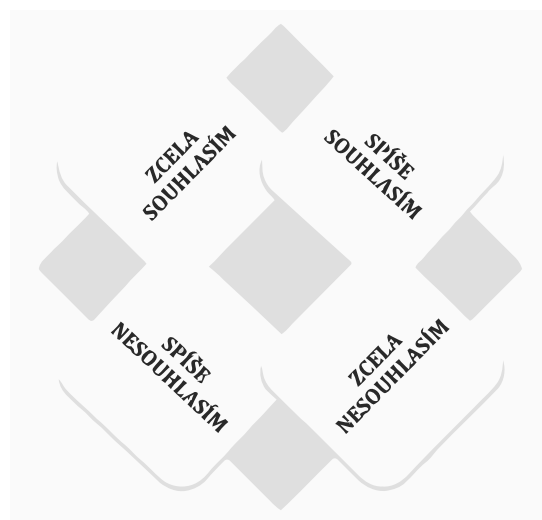
Cíl aktivity: Cílem je zacvičit se v technice a pochopit princip práce.

Žákům sdělte: „V tomto cvičení budete mít možnost vytvořit si dle svého vlastního uvážení názor na některé otázky, což je důležité, chcete-li si ověřit, do jaké míry vaše přesvědčení odpovídá skutečnosti!“

Doprostřed třídy umístěte čtyři předtištěné listy papíru vyjadřující tyto postoje:

- zcela souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- zcela nesouhlasím

Přesvědčte se, že papíry jsou umístěny dostatečně přehledně, aby byly vidět, když budou všichni žáci stát. Měly by být rovněž uspořádány tak, aby „naprosto souhlasím“ bylo naproti „naprosto nesouhlasím“, viz znázornění.



Rozdělte třídu do čtyř skupin, každá skupina bude u jednoho ze čtyř kvadrantů. Vy si mezitím nachystejte seznam různých výroků. Celý postup si nejprve vyzkoušejte na nějakých nepříliš sporných výrocích, např. „Život bez hudby by byl pek-“

lo“ nebo „Chtěl(a) bych se naučit lépe tančit“. Vysvětlíte žákům, aby:

- si každý výrok nejprve vyslechli,
- rozmysleli si, jaký na dané tvrzení mají názor, a následně
- se přesunuli do označeného prostoru, který nejlépe odráží jejich mínění.

Po každém výroku vyzvete dva nebo tři žáky, aby zdůvodnili, proč se rozhodli pro to či ono stanovisko. Je samozřejmě dobré, když diskuse probíhá ve skupině, ale snažte se předcházet diskusi jen mezi dvěma osobami. Sami byste si měli zachovávat neutralitu ve vztahu k jednotlivým tvrzením a názorům na ně. Připomeňte třídě, že při tomto cvičení **nejde o správné či špatné odpovědi**. Jde o vyjádření vlastních názorů, přesvědčení a postojů.

Žákům nabídněte, že mohou mezi skupinami přecházet, pokud se jejich názor změní. Žáky, kteří přecházejí, můžete vyzvat, aby sdělili, proč tak činí.

Spočítejte počty žáků v jednotlivých kvadrantech, počty můžete napsat na tabuli.

Doporučení: Na úvod můžete nejdříve vyzvat ty žáky, kteří nemají problém vyjádřit svůj názor. Sledujte, zda jsou žáci součástí skupiny, protože tam je jejich kamarád/kamarádka, nebo zda jsou součástí skupiny z přesvědčení.

Aktivita 3: Čtyři kvadranty: Hlavní část

Časová dotace: 15 minut

Způsob práce: Skupinová aktivita

Cíl aktivity: Cílem je, aby si žáci vyzkoušeli, jaké to je předkládat a hájit své názory. Lekce se zdaří, když žáci po ukončení ví, že lidé mohou mít různé názory (na užívání návykových látek), nebo jak může být někdy složité přesvědčit druhého o svém názoru.

Tato aktivita navazuje a rozvíjí předchozí Aktivitu 2 tím, že žáci budou měnit své pozice během diskuse.

Výroky týkající se přátelství

Vyberte jedno nebo dvě témata týkající se přátelství, o kterém si myslíte, že bude bavit žáky i vás.

Uvedené výroky mohou být pro žáky do určité míry kontroverzní. Jejich cílem je vyprovokovat diskusi. V něčem jsou dokonce mýtem, proto má smysl s výroky a argumenty „pro“ či „proti“ pracovat a na rozpory poukazovat a snášet příklady.

Sdělte je žákům.

1. Přátelé jsou důležitější než kluk nebo holka, s nimiž chceme chodit.

2. Hezčí lidé si snadněji hledají přátele.
3. Přátelství mezi „holkami“ je hlubší než mezi „klukama“.
4. Je důležité, aby se vaši přátelé zamlouvali vašim rodičům.
5. Můžete mít více opravdových přátel.
6. Nejlepším přítelem může být i rodič.

Počítejte žáky v jednotlivých skupinách, výsledné skóre můžete napsat na tabuli.

Výroky o návykových látkách

Vyberte z každého okruhu jedno téma. Jedno týkající se alkoholu, jedno tabáku a jedno konopných drog. Volte témata, o kterých si myslíte, že budou zajímat žáky i vás.

Počítejte žáky v jednotlivých skupinách, výsledné skóre můžete napsat na tabuli.

Pod každým tvrzením jsou v závorce pro potřeby učitele uvedena fakta. Fakta předem dětem neprozrazujte, jsou jen pro potřeby učitele.

Alkohol:

1. Pivo není droga.

(Alkohol je droga - pivo je alkohol – pivo je droga.)

2. Někteří lidé jsou přátelštější, když se trochu napijí.

(Lidé se v reakcích na alkohol mezi sebou velmi liší. Každý člověk na alkohol reaguje jinak. Velmi zjednodušeně platí, že se zvyšující se hladinou alkoholu v krvi jsou lidé povídavější a hlučnější – tudíž mohou být i přátelštější – což souvisí s účinkem menšího množství alkoholu. Avšak při větším množství alkoholu se dostavuje pravý opak a přichází útlum. Problémem je, že dopředu nemusíme odhadnout, kde přesně leží ona hranice.)

3. Někteří lidé se chovají agresivně, když se napijí.

(Pohotovost k agresivnímu chování se při konzumaci alkoholu jednoznačně zvyšuje. Obecně více náchylní jsou muži. Současně se s množstvím vypitého alkoholu snižuje kontrola chování. Agresivně se může začít chovat někdo, kdo za se střízliva vůbec agresivně neprojevuje.)

4. Je snazší se seznámit či „sbalit“ holku nebo kluka, když máš „trochu“ vypito.

(Pocit, že bez alkoholu to nezvládnou, svědčí o nízkém sebevědomí. Určitě existují bezpečnější a zdravější způsoby, jak si dodat odvalu. Je dobré zkusit oslovit holku/kluka bez pomoci drog, protože alkohol sice může způsobit uvolnění, ale přílišné uvolnění může vést tomu, že člověk řekne něco, co by za střízliva nikdy neřekl.)

5. Alkoholikem se může stát každý.

(U nikoho nelze zcela zaručit, že se nestane alkoholikem. Existují nicméně příčiny, které zvyšují pravděpodobnost vzniku nebo rychlost vzniku závislosti na alkoholu, např. dědičné příčiny, traumata, špatné rodinné zázemí, vysoká dostupnost a nízká cena alkoholu atd.)

6. Pivo a víno jsou v malém množství zdravé.

(Doposud neexistuje jediný opravdu přesvědčivý důkaz o zdravotní prospěšnosti alkoholu v malých dávkách. Jediný vědecký důkaz o pozitivním vlivu byl prokázán u mužů po 40. roku věku po prvním infarktu myokardu. Nikde jinde se doposud pozitivní účinek nepodařilo přesvědčivě vědecky prokázat.)

7. Není těžké odmítnout skleničku alkoholu.

(V naší společnosti je přítomnost alkoholu na oslavách zcela běžná. Alkohol konzumuje většina dospělých obyvatel České republiky. Tlak okolí na přípitek a „pojď se se mnou napít“ je značný. Problémem je také cena alkoholických nápojů – často jsou levnější než nealkoholické nápoje. Svě o tom vědí alkoholici, kteří se rozhodli abstinovat.)

Tabák:

1. Pasivní kouření není nebezpečné.

(Pasivní kouření je zdraví škodlivé. Např. když cigareta samovolně hoří, tabák se spaluje při nižších teplotách a do okolí se uvolňují další zdraví ohrožující látky než jen při kouření vyfukovaném kouři. Děti jsou ohroženy onemocněním dýchacích cest, astmatem, zánětem středního ucha, poruchami močové soustavy.)

2. „Lehké“ (light) cigarety jsou bezpečné.

(Rizika jsou stejná jako u normálních cigaret. U kuřáků je vytvářen pouze dojem, že kouření lehkých cigaret je méně škodlivé. Kuřáci lehkých cigaret mohou nabrat do plic větší objem kouře, vdechnout jej hlouběji, zvýšit počet denně vykouřených cigaret a kouřit rychleji.)

3. Kouření není tak nebezpečné jako jiné drogy.

(Kouření tabáku je hlavní příčinou zbytečných úmrtí na světě. Na následky kouření umírá ročně 5,4 milionu lidí, zejména v důsledku kardiovaskulárních chorob a zhoubných nádorů.)

4. Když současně sportuji, tak snižuji rizika spojená s kouřením.

(Je pravdou, že sport přispívá k všeobecné kondici organismu. Nicméně kouření vede k poškozením a narušením částí těla, na která nemá sport vliv – rakovinné bujení, chemická nerovnováha v organismu, paradontóza a mnoho dalších nežádoucích dopadů kouření.)

5. Kouřením si udržuji nižší váhu.

(Je mnoho lepších cest, jak si udržovat správnou váhu. Kouření je jedním z nejvíce rizikových způsobů kontroly hmot-

nosti. Kouření tabáku je hlavní příčinou zbytečných úmrtí na světě. Kuřáci, kteří přestanou kouřit, více jí – konzumují více jídla o více kaloriích. Pokud by však nezačali kouřit, tento efekt se nedostaví.)

6. Kouření mě uklidňuje.

(Tato úvaha je scestná, protože nikotin obsažený v tabáku způsobuje neklid a bažení po cigaretě. Tedy pokud nechci být nervózní bez cigarety, nejlepší je nezačít kouřit.)

7. Díky kouření se vždy rychle seznámím s novými lidmi a jsem pro ně přitažlivější

(Tento předpoklad je chybný. V současné době je cigareta ve společnosti stále více vnímána jako překážka snižující přitažlivost kuřáka pro okolí. Kouření je stále více omezo-
váno a prostor vymezený pro kouření cigaret se neustále zmenšuje – zakázáno je kouřit v prostorách nemocnic, státních úřadů, dopravních prostředků, pracovišť, velké části restaurací atd.)

Konopné drogy:

1. Marihuana je mnohem nebezpečnější než alkohol.

(Alkohol i marihuana jsou drogy a jsou škodlivé. Co se týče nebezpečí úmrtí, u marihuany není doložen jediný případ úmrtí, kdežto v případě alkoholu je riziko úmrtí nebo poškození vysoké. Alkohol, přestože je legální, je nervový jed, je více návykový a pro organismus škodlivý.)

2. Nevadí, když si člověk občas zakouří marihuanu, dělá to mnoho mých kamarádů.

(Normální je drogy neužívat. Skutečnost, že marihuanu užívají kamarádi, ještě neznamená, že je to správné a bezpečné. Každá situace, ve které odoláte pokušení drogu zkusit, je malou výhrou a dává vám potřebný čas pro zdravý vývoj.)

3. Ti, co kouří marihuanu, jsou většinou zajímaví lidé.

(Marihuanu kouří kdekdo. Tedy i zajímaví lidé. Více zajímavých lidí ale marihuanu nekouří a asi ani nikdy nekouřilo. Otázkou také je, kdo pro nás je zajímavým člověkem, zda vrcholový sportovec, astronaut ve vesmíru, nebo popová hvězda.)

4. Konopí je léčivé a jeho kouřením tedy nedělám nic škodlivého.

(Marihuanu nežádoucím způsobem působí na mozek a jeho zdravý vývoj. Více viz lekce 3 a 4 této metodiky. Konopí - stejně jako léky na spaní - je droga. I jednorázová zkušenost může (i když nutně nemusí) vést k velmi nepříjemným stavům – úzkosti, závratě, úrazy atd.)

5. Marihuana je levnější a dostupnější než jiné drogy..

(Ceny marihuany jsou různé v různých oblastech naší republiky. Někde se dokonce marihuanou uživatelé obdarovávají. Bohužel je smutnou pravdou, že kdo si chce marihuanu opatřit, opatří si ji malými či středními obtížemi.)

6. Marihuana mi pomáhá lépe se soustředit.

(Obecný účinek konopí na mozek člověka je přesně opačný. Marihuana nežádoucím způsobem působí na paměť, výbavnost a učení. Užívání marihuany pro zvýšení výkonnosti ve škole není dobré. Nicméně některé studie naznačují, že u manuálních prací kuřáci marihuany vydrží déle – otázkou je, jaký nežádoucí vliv to má na kvalitu provedené práce.)

7. Konopí je přírodní droga, a proto je bezpečné ji kouřit.

(Tvrzení, že přírodní věci nejsou škodlivé nebo jsou zdraví prospěšné, neplatí vždy. V přírodě najdeme mnoho látek, které jsou pro člověka jedovaté, např. plody tisu, rulík zlo-mocný, konvalinky vonné, sněženky předjarní.)

Doporučení:

Je velice důležité, abyste uměli na tyto otázky správně reagovat a odpovědět, tj. znali kontext a vhodné odpovědi na tyto výroky, nesprávné názory uměli korigovat a dobře vysvětlit správné odpovědi, neposilovali tak paradoxně stereotyp nebo chybnou informaci, která neodpovídá realitě a současným znalostem.

Pokud si vyberete nějakou z otázek, seznámte se i s ostatními, můžete v nich najít další informace. Tyto informace vám mohou přijít vhod a výklad můžete rozšířit a obohatit.

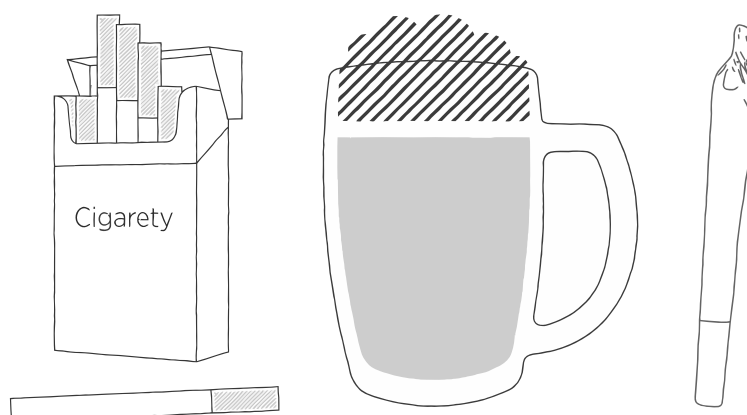
Závěr

Časová dotace: 1 minuta

Velmi krátce shrňte dnešní lekci a pochvalte žáky za spolupráci.

V kostce

1. Třída byla seznámena s úvodními informacemi o programu.
2. Formou brainstormingu žáci uvádí důvody rozdílů mezi mylnými představami a realitou.
3. Aktivita na bázi čtyř kvadrantů byla zaměřena na vyjadřování názorů ohledně hodnot a norem.
4. Individuální
5. pětná vazba a sdílení jejich výsledků.



2. Lekce: Rozdíly mezi chlapci a dívkami, způsoby snižování rizik, odmítání návykové látky

Několik slov o této lekci

Mezi chlapci a dívkami jsou rozdíly v tom, jak jsou zranitelní či ohroženi užíváním různých typů návykových látek. Jsou mezi nimi rozdíly nejen v tom, jak rychle a jak dlouho na ně drogy působí, jak rychle jejich tělo drogy umí zpracovat a vyloučit ven, ale také v motivech, v průběhu či zvládnutí situací, kterým jsou pod vlivem drogy vystaveni.

Část lekce je proto věnována seznámení třídy s tím, že návykové látky jinak účinkují u chlapců a dívek. Dále se lekce věnuje tomu, které rizikové faktory jsou více rizikové pro chlapce a které pro dívky a proč?

Nicméně se může stát, že mladý člověk podlehně touze nějakou drogu ochutnat. Ze studií mezi mladými lidmi víme, že zkušenost s alkoholem, tabákem nebo konopnými drogami má již část z nich. Bohužel i jeden experiment s drogou může vést k nechtěným komplikacím. Považujeme proto za důležité, aby mladí lidé věděli, co v takových případech mohou dělat, když oni sami nebo jejich kamarád užije návykovou látku. Budeme se věnovat tématu, jak snížit případná rizika spojená s užitím drogy na co nejnížší možnou míru.

V poslední části hodiny budeme věnovat prostor dovednostem, jak odmítnout nabízenou sklenici alkoholu, tabákovou nebo marihuanovou cigaretu. Dovednosti odolat sociálnímu tlaku a odmítnout drogu jsou považovány za důležitou výbavu každého mladého člověka. Pokud se člověk ujistí, že při odmítání nabízené drogy se neshazuje a cítí se dostatečně sebejistě, zvyšuje se pravděpodobnost, že nepodlehne pokušení návykovou látku vyzkoušet.

Cíle

Žáci se v této lekci seznámí s tím:

- že jsou rozdíly mezi chlapci a dívkami v příčinách užití a účinku návykových látek.
- jak postupovat a snižovat rizika pokud dojde ke konzumaci návykových látek.
- jak odmítnout nabídnutou návykovou látku.

Co budete potřebovat

- Učebna s tabulí nebo interaktivní tabulí.
- Pracovní listy č. 2, 3, 4, 5, 6 pro tuto lekci.
- Žáci budou potřebovat tužky.

Metodické tipy pro realizaci lekce

Aktivita č. 1 - Pracovní list můžete promítnout (na interaktivní tabuli, projektorem na stěnu atd.). Počty žáků, kteří se

rozhodnou pro tu kterou odpověď, můžete zaznamenávat rovnou na tabuli. Je však vhodné, aby žáci měli pracovní list i v ruce pro snadnější práci s textem.

Zahájení

Časová dotace: 5 minut

Provedte stručnou rekapitulaci předchozí lekce. Žáky můžete do tématu vtáhnout tak, že je vyzvete, aby si vzpomněli na jakékoli jedno slovo, které jim v kontextu předchozí lekce přišlo významné, a řekli je nahlas. Zaměřte se na výrazy týkající se zejména normy a většiny, jak je důležité zůstat sám sebou, jak nepodlehout tlaku, jak je důležité drogy nezkoušet. Nevěnujte však tomuto tématu více než 3-4 minuty.

Přejděte k tématu dnešní lekce, která bude jiná než v lekci předchozí. Sdělte žákům:

„Tato lekce je rozdělena na tři části.

V první části se budeme věnovat tomu, jaké jsou rozdíly mezi chlapci a dívkami v účinku návykových látek.

Druhá část hodiny je věnovaná situacím, ve kterých dojde k užití návykové látky a jak se v této situaci nejlépe zachovat. Povídat si budeme také o tom, jak nejlépe snižovat rizika při užití návykových látek.

Třetí část je o tom, proč je dobré nevyzkoušet a odmítat nabídnutou návykovou látku. A jak to udělat, abychom se při odmítání cítili dostatečně silně a pohodlně.“

Aktivita 1: Rozdíly mezi chlapci a dívkami

Časová dotace: 10 minut

Způsob práce: Skupinová aktivita

Připravte si pracovní listy č. 2 a 3

Cíl aktivity:

Alkohol, tabák a konopné drogy obecně účinkují jinak na chlapce a jinak na dívky. Očekáváme, že seznámením žáků s rizikovými faktory, které jsou dávány do souvislosti s jednotlivými typy návykových látek, jim můžeme pomoci více se poznat. Zvýšit jejich citlivost k rizikovým situacím, které život přináší. A v konečném důsledku se vyhnout rizikovým situacím a udělat správnou volbu – vyhnout se užití alkoholu, tabáku nebo marihuany.

V tabulce jsou uvedeny rizikové faktory a k nim jsou přiřazena zdůvodnění. Žáci zdůvodnění neznají a jejich úkolem

bude zamyslet se nad každým rizikovým faktorem a rozhodnout, zda tento rizikový faktor je více rizikový pro chlapce nebo pro dívky.

Sdělte žákům:

„V této aktivitě se seznámíme s tím, že alkohol, tabák a konopné drogy obecně účinkují jinak na chlapce a jinak na dívky. Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou také v důvodech, proč chlapci a dívky užívají návykové látky. V pracovním listu k této lekci jsou uvedeny rizikové faktory, které jsou dávány do souvislosti s užíváním alkoholu, tabáku a konopných drog. Vaším úkolem bude zamyslet se nad každým rizikovým faktorem a rozhodnout, zda tento rizikový faktor je více rizikový pro chlapce nebo pro dívky.“

Žáky rozhodně upozorněte, že: „**Hovoříme sice o větším riziku pro chlapce nebo pro dívky, ale ve většině případů**

riziko platí pro chlapce i pro dívky. Pouze poukazujeme na to, že dívky či chlapci jsou ještě ve větším riziku než druhé pohlaví!“

„Vezměte si do ruky pracovní list (dívejte se na tabuli), budete se střídat ve čtení rizikových faktorů. Poté, co jeden z vás přečte jeden rizikový faktor, bude vaším úkolem zamyslet se nad tímto rizikovým faktorem a rozhodnout se, zda tento rizikový faktor je více rizikový pro chlapce nebo pro dívky. Já se za chvíli zeptám, kdo je pro chlapce a kdo pro dívky. Zvednete ruce. Já spočítám, kdo hlasoval pro koho a zapíši to na tabuli. Poté řeknu správnou odpověď a přečtu zdůvodnění.“

Do pracovního listu si zaznačíte správnou odpověď a heslovitě zapíšete zdůvodnění.

Poté půjdeme k dalšímu rizikovému faktoru.“

Příčiny užívání drog pro chlapce a dívky (viz také pracovní list č. 2)

Příčiny užívání	Vyšší / Platí pro		Zdůvodnění	Zdroj
	Chlapce	Dívky		
Menší negativní reakce okolí na opilost	X		Ženy popisují, že okolí s větší nelibostí vnímá užívání alkoholu u žen než u mužů.	19
Vyhýbavé chování (píjí, abych něco nemusel)	X		Je vyšší u mužů a je spojeno jak s užíváním alkoholu, tak také s problémy, které se k pití vážou.	19
Pití alkoholu jako způsob, jak se vyrovnat s trápením a nesházemi	X		Více mužů než žen sáhne po alkoholu v tíživé situaci. Avšak nervózní (neurotické) a úzkostné (nejisté a v obavách žijící) dívky spíše sáhnou po alkoholu.	19
Více pozitivních očekávání před užitím alkoholu	X		Muži oproti ženám mají více pozitivní očekávání od konzumace alkoholu (tj. zejména budou se lépe cítit ve společnosti nebo po těle; zlepšení sexuálního prožitku - zde rozhodně uvést, že se sexuální výkonnost při větších dávkách alkoholu výrazně zhoršuje atd.).	19
Píjí alkohol, protože mají nízké sebevědomí		X	Výzkum naznačuje, že dívky mající problémy s alkoholem, mívají častěji nižší sebevědomí. Rozdíly však nejsou jednoznačné.	19
Kouří tabák z důvodu kontroly hmotnosti		X	Více dívek kouří cigarety z přesvědčení, že jim to pomůže lépe hlídat "kila".	2, 23
Pokud mají problémy s kontrolou chování a zkratkovitým jednáním, více užívají alkohol	X		Muži, kteří mají problémy kontrolovat své chování a jednají impulzivně (zkratkovitě, spontánně a divoce), více užívají alkohol.	19
Více užívají alkohol ti, kteří vyhledávají nové a intenzivní zážitky	X		Muži, kteří vyhledávají mezní zážitky (rychlou jízdu, dělají nebezpečné věci, extrémní sporty atd.) více užívají alkohol.	19
Více pijí alkohol ti, kteří mají zkušenost se sexuálním zneužíváním v minulosti		X	Týká se více žen, které zažily sexuální zneužívání. Do velké míry však platí také pro muže.	19

V ČR je více kuřáků tabáku mezi třináctiletými	X	V počtu kouření třináctiletých se ČR umísťuje na předních místech mezi vyspělými zeměmi. Nepatrně více je dívek (10 %) než chlapců (9 %).	28
V ČR je více uživatelů konopných drog mezi patnáctiletými	X	Obě pohlaví na tom byly přibližně stejně. Nicméně chlapci (31 %) nepatrně převážili ve sledované skupině dětí nad dívkami (30 %).	28
Začínají kouřit tabák spíše ve školském prostředí než v prostředí domácím	X	Z výzkumů vyplývá, že škola je pro chlapce prostředím, ve kterém nejčastěji začínají kouřit tabák, zatímco dívky začínají kouřit především v domácím prostředí.	21
Reklama na tabákové výrobky více působí na...	X	Reklamní slogany mají větší vliv na dívky než chlapce. U dívek mj. kouření vyvolává obraz nezávislosti a rafinovanosti.	6, 22

Dopady užívání drog pro chlapce a dívky (viz také pracovní list č. 3)

Příčiny užívání	Vyšší / Platí pro		Zdůvodnění	Zdroj
	Chlapce	Dívky		
V opilosti se chovají více sexuálně rizikově	X	X	Jak muži, tak ženy se chovají přibližně stejně rizikově (např. udělají něco, co by za střízliva neudělali nebo by toho následně litovali). Obě možnosti jsou správné.	19
Větší citlivost na alkohol		X	Podle všeho dochází u žen při stejném množství alkoholu k většímu narušení poznávacích a motorických funkcí.	19
Tělesné poškození u alkoholu		X	U žen dochází k většímu poškození tělesných orgánů (jater, srdce a mozku) při stejných dávkách alkoholu než u mužů.	19
Chovají se po konzumaci alkoholu více agresivněji	X		Více násilně se chová po konzumaci alkoholu mužů než žen.	11, 12, 25
Koncentrace alkoholu v krvi		X	Ženy dosahují vyššího obsahu alkoholu v krvi při stejném množství vypitého alkoholu než muži.	19
V opilosti jsou častěji objektem sexuálního napadení		X	Ženy jsou častěji terčem sexuálního napadení.	19
Nežádoucí vliv alkoholu na plodnost	X	X	Nežádoucí vliv na plodnost u zvýšeného užívání alkoholu je pro obě pohlaví stejná. U žen je vyšší riziko poškození plodu nenarozeného dítěte.	19
Mají menší úspěšnost, když chtějí přestat kouřit tabák		X	Muži a ženy zneužívají stejnou látku, ale ženy kouří cigarety tak, že natáhnou do plic méně kouře při menším počtu potáhnutí. Ženy více zažívají zlepšení nálady než muži. Ženy se na tabáku stávají snáze závislé. Proto jsou ženy obecně méně úspěšné v odvykání.	24
Pijí častěji alkohol ve větším množství	X		Co se týče běžného pití, muži pijí častěji, více, a setkávají se s nepříznivějšími následky pití.	29

Aktivita 2: Způsoby snižování rizik

Časová dotace: 15 minut

Připravte si pracovní listy č. 4, 5, 6

Způsob práce: Práce ve skupinách, rozdělte třídu do tří skupin. Podklady pro tuto aktivitu mají jinou podobu v manuálu pro učitele, kde jsou tipy přiřazeny správně k situacím „před“ a „po“. Úkolem žáků bude v pracovních listech technikou „spojovačky“ přiřazovat správné tipy k situacím „před“ a „po“.

Cíl aktivity:

Předpokládáme, že žáci sami mohou přes všechny preventivní snahy návykovou látku vyzkoušet nebo se mohou ocitnout v prostředí, kde se budou návykové látky užívat. Cílem této aktivity je předat žákům základní informace o tom, jak

se lze zachovat před užitím, během užití nebo když se dostaví nežádoucí účinky.

Práce s pracovními listy:

Podklady pro tuto aktivitu mají jinou podobu v manuálu pro učitele, kde jsou tipy přiřazeny správně k situacím „před“ a „po“. Úkolem žáků bude v pracovních listech technikou „spojovačky“ přiřazovat správné tipy k situacím „před“ a „po“.

Sdělte žákům:

„V pracovních listech č. 4, 5 a 6 jsou uvedeny situace před užitím, během užití, po užití a až když se dostaví nežádoucí účinky. Situace jsou uvedeny pro alkohol, tabák a konopné drogy. Vpravo jsou uvedeny tipy, co dělat, aby návykové látky měly menší škodlivý účinek pro toho, kdo je užije. Vaším úkolem bude zamyslet se nad každým tipem a rozhodnout, k jaké situaci tento tip přiřadit. Budete potřebovat tužku a budete propojovat tip se situací. Je to taková „spojovačka“.

Dopady užívání drog pro chlapce a dívky (viz také pracovní list č. 3)

Před napitím?	Najíst se (nejlépe něčeho s vyšším obsahem tuku)
	Vypít větší množství tekutin bez obsahu alkoholu
	Nepít, když užívám léky
Během pití?	Nepít na prázdný žaludek (nalačno)
	Pít průběžně dostatek vody bez alkoholu
	Ředit podávaný alkohol (např. vinný střík)
	Nekombinovat s tabákem či marihuanou
	Nesportovat (pohyb zrychluje šíření drogy v těle), zvýšené riziko úrazu
	Jíst přiměřeně v průběhu
	Nekombinovat s tabákem či marihuanou
	Nekombinovat více druhů alkoholu
	Být opatrný zejména na více koncentrovaný alkohol
	Pít pomaleji a sledovat svoji reakci – zpomalit a případně přestat, pokud přestávám mít sebe a situaci pod kontrolou
	Nepít větší množství alkoholu na neznámém místě nebo s neznámými lidmi
Když je mi / někomu zle z přemíry alkoholu (opilsti)? Pamatuj, že každá opilost může být nebezpečná a že velké množství alkoholu může způsobit kóma i smrt.	Vyvolat zvracení
	Nekouřit
	Dát si rajčatový džus
	Jít na vzduch a projít se
	Mít někoho poblíž či si jinak říci o společnost někomu, komu důvěřuješ
	Nechodit domů sám/sama
	Nepít minerálky a syčené vody, kávu
	Nenechat se doprovázet cizím člověkem domů (lze se tak např. vyhnout nechtěným sexuálním zkušenostem)
	Nechat zavolat rychlou záchrannou službu při upadání do bezvědomí

Co mohu udělat / poradit kamarádovi u tabáku

Před kouřením tabáku?	Rozmyslet se, zda to mohu odložit na později
	Dát si žvýkačku a počkat, zda chuť nepřejde
	Nenosit celou krabičku, ale jen několik málo kusů
Během kouření?	Nekouřit cigarety bez filtru
	Nevdechovat velké množství kouře
	Nekombinovat s alkoholem
	Nesnažit se držet frekvenci kouření s ostatními
Když je mi / někomu zle?	Pokud je v zakouřené místnosti, aby odešel na čerstvý vzduch a pasivně nekouřil
	Doplňovat nealko tekutiny

Co mohu udělat / poradit kamarádovi u konopných drog

Před kouřením konopí?	Nepřijímat konopí, o kterém nic nevím
	Nekouřit, pokud jsem v depresivním nebo jiném nepříjemném stavu
	Nekouřit, pokud užívám léky
Během kouření konopí?	Nekouřit z vodní dýmky (kouř není čistší, pouze je ochlazený a do plic se dostane více škodlivin)
	Nekouřit směs s tabákem
	Nekombinovat s alkoholem
	Nekouřit větší množství najednou nebo rychle
	Nekouřit neznámé vzorky, nebo když mám podezření na příliš silný vzorek a nejsem na to zvyklý
	Nepřijímat nabídku vyzkoušet jinou NL
	Nekouřit na neznámém místě s neznámými lidmi
Když je mi / někomu zle?	Najíst se a napít slazené vody
	Mít někoho poblíž, či si jinak říci o společnost či o pomoc někomu, komu důvěřuješ
	U úzkostných stavů může být třeba vyhledat lékaře

Poznámka k e-cigaretám

Nikotin je vysoce návyková droga a je nejčastější příčinou úmrtí, které se dá zabránit dobrou a vhodnou prevencí - nekouřením.

Při testování některých elektronických cigaret byly zjištěny páry obsahující známé rakovinotvorné a toxické chemikálie (například diethylen glykol a nitrosaminy), jakož i potenciálně toxické kovové nanočástice z odpařovacího mechanismu.

Uživatelé se také vystavují případným vyšším toxickým hladinám nikotinu při kouření.

Aktivita 3: Odmítání návykové látky

Časová dotace: 10 minut

Způsob práce: Skupinová aktivita

Žákům sdělíme následující instrukce:

„Nejlepší ze všeho je odmítnout nabízenou drogu, ať už je to alkohol, cigareta nebo marihuana. Odmítnout může být někdy těžší, než se zdá, zejména tváří v tvář kamarádovi nebo někomu staršímu. Na odmítnutí však není nic špatného. Spíše než jako slaboch budeš hrdinou, že jsi odolal/a tlaku někoho, kdo chce, abys udělal/a něco, co nechceš, jen proto, že to dělá většina.“

Rozdělte se do tří skupin. Každá skupina připraví scénku, ve které bude část přemlouvat druhou část skupiny, aby drogu zkusili. Druhá část skupiny si připraví důvody, proč to zkusit nechce a bude odmítat.

Jedna skupina/scénka bude mít téma alkoholu, druhá skupina téma cigaret, třetí téma marihuany.

Máte 5 minut na přípravu.

Pak každá skupina sehraje scénku dlouhou přibližně 2 minuty. Zbývající dvě skupiny se budou dívat a vyhodnotí průběh.“

Závěr lekce

Časová dotace: 5 minut

Shrnutí lekce

S celou třídou hodinu uzavřete následovně: „Problémům s kouřením, pitím alkoholu a užíváním drog se nejlépe vyhneme tak, že to nezkusíme. Pokud však nastane situace, že návykovou látku vyzkoušíme my nebo někdo blízký, lze snížit rizika.

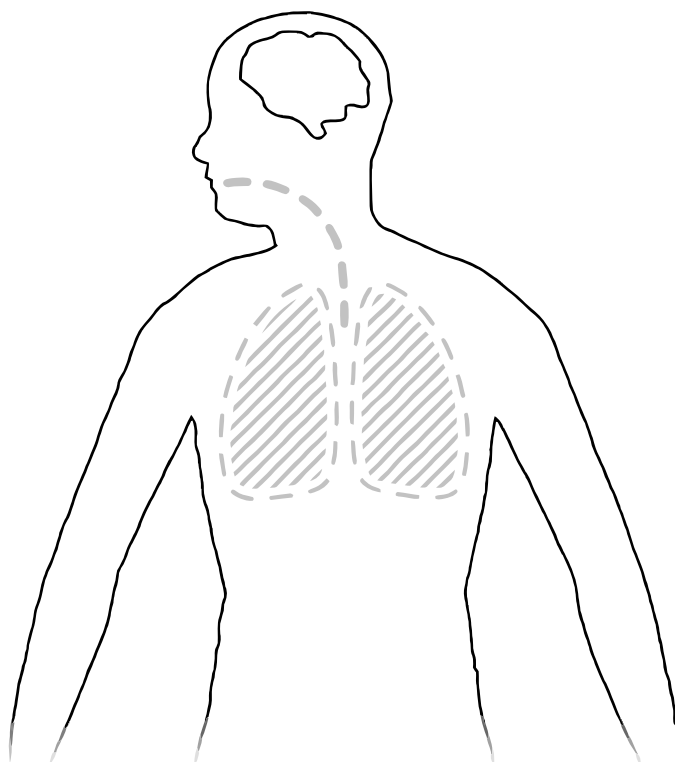
Současně víme, že drogy působí jinak na dívky i chlapce. Platí ale, že drogy škodí mužům i ženám – o to více pak chlapcům a dívkám ve vašem věku.“

Poznámka

Můžete připojit poznámku týkající se konkrétně metanolu, který se někdy vyskytuje u nelegálně vyráběných lihovin. Zvýšené riziko u těchto nápojů spočívá v tom, že nikdo nezná přesné složení obsahu lahví s těmito produkty. Přesný způsob jejich působení na náš mozek je proto neznámým faktorem, který může mít drastické dopady. Můžete s nimi např. diskutovat průběh a důsledky rozsáhlé tzv. metanolové kauzy v České republice v roce 2012.

V kostce

Žáci se v této lekci seznámili s rozdíly mezi chlapci a dívkami v účinku návykových látek, způsoby snižování rizik v případě užití návykových látek a se strategiemi odmítání nabídnuté návykové látky.



3. Lekce: Návykové látky a lidský mozek

Několik slov o této lekci

Poznatky o našem těle jsou díky výsledkům vědeckého výzkumu soustavně obohacovány. Díky technickému pokroku mohou vědci studovat, jak se vyvíjí a jak funguje centrální nervová soustava, jak přirozeně funguje mozek. Máme již mnoho informací o tom, jak na mozek působí vnější vlivy a jak na ně mozek zpětně reaguje. Dnes už máme dostatečné vědomosti o působení různých typů návykových látek na mozek **mladého člověka**. Tato zjištění jsou natolik důležitá, že by je měli znát už i žáci 7. tříd základních škol a sekund víceletých gymnázií.

V případě užívání nikotinu, alkoholu a dalších návykových látek vedl pokrok v zobrazovacích technikách k pořizování snímků mozku, jež odhalily mechanismy tohoto užívání, které nám ještě před deseti lety nebyly známy. Od chvíle, kdy pomocí těchto zobrazovacích technologií poprvé vyšlo najevo, že drogy mají jednoznačný vliv na činnost mozku osob, které je užívají, máme stále více důkazů a stále podrobnější informace o působení drog a souvisejících rizicích. Jedná se o dnes jednoznačně zdokumentované riziko, jehož si mladí lidé doposud nejsou vědomi. Ukazuje se současně, že mozek dětí a mladých lidí se vyvíjí a zraje mnohem déle, než se původně předpokládalo.

Časné zahájení užívání návykových látek představuje pro vyvíjející se mozek mnohem větší riziko, nežli je tomu u dospělého člověka. Ukazuje se, že vysoké riziko není spojeno pouze s nelegálními drogami jako je MDMA (extáze) nebo konopí, ale také s užíváním alkoholu a tabáku. Vyvíjející se mozek reaguje na tyto látky mnohem citlivěji a může u něj v důsledku jejich užívání snadněji dojít k různým komplikacím a problémům. Tím, že se mladí lidé o těchto skutečnostech dovědí a začnou je lépe chápat, stanou se takové informace důležitým stavebním kamenem při budování jejich dovedností potřebných k vyhodnocování rizik.

Vysvětlit srozumitelnou cestou, jak pracuje mozek žáka 7. třídy, je obtížný úkol. Hodina je sestavena tak, aby žáci obdrželi zásadní informace srozumitelnou a atraktivní formou v úvodu hodiny. Zbývající část hodiny je určena k tomu, aby si žáci interaktivními aktivitami nově nabyté znalosti upevnili a odnesli z hodiny.

Cíle

Žáci:

- získají informace o tom, jak funguje lidský mozek,
- budou schopni popsat možné nežádoucí procesy v komunikaci jednotlivých částí mozku a uvědomit si nežá-

doucí vliv určitých návykových látek na činnost mozku,

- začnou vnímat rizika, která ve vztahu k fungování mozku představuje konzumace alkoholu, kouření (i elektronických cigaret), užívání konopných drog a dalších návykových látek.

Co budete potřebovat

- Učebna s interaktivní tabulí nebo místnost s dataprojektorem, plátnem, počítačem s připojením na internet, audio reproduktory
- Vizuální prezentaci „neuroPrevence 1“ – dostupné na:
- <http://youtu.be/gi16sv7XCHw>
- 10 - 15 listů papíru formátu A4
- pracovní list č. 7

Metodické tipy pro realizaci lekce

Internetová prezentace – budete s ní pracovat přímo ve třídě např. prostřednictvím interaktivní tabule, což nabízí mnohem větší komfort pro práci a názornější ukázkou pro děti.

Můžete využít různá grafická znázornění mozku a jeho fungování. Současně jsou na internetu (www.youtube.com) umístěny další materiály, které můžete použít k samostudiu.

Je vhodné si projít podrobně celou prezentaci (http://www.supergames.cz/online_hra/1000/drogy_a-mozek/) po jednotlivých látkách a pečlivě se seznámit také s obsahem pracovního sešitu pro děti. To je důležité pro vlastní porozumění, volbu vhodné strategie, jak téma dětem představit, případně zodpovědět dotazy, či jak promítnout tyto informace do dílčích aktivit a cvičení.

V původním anglickém jazyce je prezentace o účincích jednotlivých návykových látek např. na:

<http://learn.genetics.utah.edu/content/addiction/mouse/>;

<http://uwtv.org/watch/laRaENvn6p0/>

Můžete také případně požádat o spolupráci některého z kolegů ve škole s aprobací z biologie nebo chemie, který by dětem před hodinou v rámci výuky svého předmětu vysvětlil odbornější aspekty této problematiky. Podstatné však je, že větší část lekce by měla být věnována zejména diskusi a interaktivnímu zpracování informací uvedených v rámci Aktivitu 1.

Je vhodné si připravit video také na USB klíči, aby se předešlo problémům při selhání připojení k internetu či jiné technické závadě.

Zahájení

Časová dotace: 5 minut

Proved'te stručnou rekapitulaci předchozí lekce. Žáky můžete do tématu vtáhnout tak, že je vyzvete, aby si vzpomněli na nějaké jedno slovo, které jim v souvislosti předchozí lekce přišlo významné, a následně je řekli nahlas. Zaměřte se na výrazy týkající se zejména rozdílů mezi chlapci a dívkami v účincích drog či odmítání. Nevěnujte tomu však více než 3-4 minuty.

Přejděte k tématu dnešní lekce, která bude jiná než lekce předchozí. Žákům sdělte: „Tato lekce je o tom, jak přirozeně pracuje mozek. Máme mnoho informací o tom, jak na mozek působí vnější vlivy a jak na ně mozek zpětně reaguje. Dnes již máme dostatečné vědomosti o působení různých typů návykových látek na mozek mladého člověka.“

Upozorněte žáky na skutečnost, že informace o těchto procesech v mozku jsou relativně nové a ještě před několika lety nebyly běžně známy. Současně v této souvislosti v lekci otevřeme otázku vývoje a zrání mozku a důsledků s tím spojených, tj. jeho vyšší míru citlivosti a zranitelnosti.

Aktivita 1: Internetová prezentace - Jak funguje mozek 1

Časová dotace: 10 minut

Internetová prezentace je umístěna na internetu pod následujícím odkazem: <http://youtu.be/gI16sv7XCHw>

Vše si předem dobře připravte, ať technika pracuje, jak má, internetové připojení je dobré atd.

Odkaz přepište do internetového prohlížeče (doporučujeme Google Chrome nebo Firefox; nejméně vhodný je prohlížeč Internet Explorer).

Vhodné je také prezentaci stáhnout na paměťové zařízení (USB klíč neboli „flashku“).

V případě potřeby neváhejte kontaktovat kolegu, který počítačům rozumí.

Internetová prezentace je důležitou částí lekce, protože další aktivity v hodině vychází z informací uvedených na videu.

Instrukce:

Ujistěte se, že všichni žáci dobře vidí i slyší zvuk.

Žákům sdělte, aby dávali pozor, že aktivity ve zbytku hodiny budou vycházet z toho, co uvidí a uslyší.

Pust'te žákům internetovou prezentaci „neuroPrevence 1“.

Aktivita 2: Hra na neurony

Časová dotace: 10 minut

Způsob práce: Skupinová aktivita

Mějte připravených 10-15 papírů (podle velikosti třídy) – můžete použít i potištěné a nepotřebné papíry.

Sdělte žákům:

„Prostřednictvím mozku určujeme, zda vykročíme doleva nebo doprava. Když nás např. bolí břicho, uvědomění si tohoto pocitu bolesti ve skutečnosti přichází také z našeho mozku. Již víme, že jednotlivá sdělení cestují mozkem od jedné nervové buňky - neuronu k druhé nervové buňce - neuronu pomocí chemických látek, které jsou tělu vlastní - přenašečů, tzv. neurotransmiterů.“

„Dnes jste se dověděli, že neuron je nervová buňka, která vytváří elektrický impuls. Ten se vysokou rychlostí vede přes synaptické spojení k dalšímu neuronu. Neurotransmitery (přenašeče) jsou látky zajišťující komunikaci mezi neurony navzájem, tj. předání informace mezi více neurony přes štěrbiny mezi zakončeními neuronů. Tato komunikace je zajišťována prostřednictvím velice nepatrného množství neurotransmiterů. Naše tělo produkuje několik typů chemických látek, které se podílí na zajištění vzájemného dorozumívání mezi neurony prostřednictvím těchto neurotransmiterů.“

„V této aktivitě si budeme hrát na neurony – nervové buňky – a jako neurony se budeme mezi sebou dorozumívat.“

A. Vytvoření neuronu

Vyzvěte žáky, aby vytvořili neuron:

1. Řekněte žákům, aby sestavili pěti až šestičlenné skupinky, ve kterých se žáci seřadí vedle sebe a drží se za ruce. Předposlední žák drží posledního žáka za rameno tak, aby měl poslední žák ruce volné.
2. Na vzdálenost cca. 30 centimetrů od posledního žáka s volnými rukama žáci sestaví druhý neuron. První žák v řadě má volnou jednu ruku (představuje receptor), druhou drží spolužáka vedle sebe za rameno. Na konci neuronu je opět žák, který má volné obě ruce.
3. Vytvořte celkem tři až čtyři neurony (podle počtu žáků ve třídě). Neurony mohou být různé dlouhé a mohou být tvořeny různým počtem žáků.
4. Posledním žákům každého neuronu – představují synaptické váčky - dejte do obou volných rukou několik do kuličky zmačkaných papírů – to budou neurotransmitery.
5. Jeden žák musí zůstat sám a bude blízko posledního neuronu. Tento žák bude dělat činnosti, které bude učitel zadávat.

B. Jak pracuje mozek

1. Řekněte žákům, že: „Nyní máme postavenou síť nervových buněk v mozku. Teď si ukážeme, jak mezi sebou komunikují neurony a jak se šíří informace v mozku.“
2. Učitel si stoupne na začátek a dětem sdělí, že bude zadávat povely a žák na konci celé sítě bude dělat po-

vely pouze tehdy, pokud se k němu dostane informace v (impulz).

3. Řeknete nahlas jeden z povelů (může jej slyšet i žák na konci celé sítě, který má povel vykonat). Povel může být např.:
 - a. Slyšíš, jak se Tě někdo ptá: Řekni svoje jméno.
 - b. Něco Ti spadlo na zem a chceš to zvednout: Udělej dřep.
 - c. Vidiš mola: Tleskni a zkus jej chytit.
 - d. Vidiš paní učitelku: Hezky pozdrav.
4. Elektrický impulz v neuronu se povede tak, že žáci budou jemným stiskem ruky předávat impulz dál od prvního v řadě postupně k poslednímu.
5. Až impulz dojde k poslednímu žákovi na konci synapse, ten opatrně zlehka hodí neurotransmitter (papírovou kuličku) do volné ruky žákovi (který představuje receptor), který je začátkem druhého neuronu.
6. Takto se zpráva šíří všemi neurony a až dojde k žákovi na konci. Teprve teď bude žák na povel reagovat.

C. Co se děje, když neurony spolu nehovoří?

1. Uklidněte děti a řekněte jim, že nyní bude receptor třetího neuronu obsazený a neurotransmitter se nedostane na místo určení. Třetí neuron tak nebude moci přenést impulz dále do cíle.
2. Žákovi (receptor) z třetího neuronu dejte do volné ruky nepomačkaný list papíru – obsadíte tak receptor třetího neuronu.
3. Opakujte body B.2-B.4.
4. Až mezi druhým a třetím neuronem má dojít k předání neurotransmiteru, neurotransmitter se na receptor třetího neuronu nemůže navázat. Impulz se nešíří dále.
5. Poslední žák, který čeká na povel, nedělá nic – impulz se k němu nedostal

Můžete věnovat krátký čas, pokud nějaký zbyl, reflexi pocitů, otázkám atd.

Aktivita 3: Jak nikotin, alkohol a THC působí na náš mozek

Časová dotace: 15 minut

Způsob práce: Skupinová aktivita

Mějte připravené pracovní listy v počtu žáků ve třídě – pracovní list č. 7.

Žákům řekněte: „V této aktivitě se rozdělíte do **tří skupin**. Každá skupina dostane lísteček, kde bude napsaný název jedné drogy. Lísteček neukazujte dalším skupinám. Bude te předvádět účinky drogy, která je na lístečku. Zbývající dvě skupiny budou hádat účinky drogy, kterou předvádíte.“

Žáky rozdělte do tří přibližně stejně velkých skupin. Tři skupiny rozсадte to tří rohů učebny. Rozdejte každé skupině náhodně lístečky.

A. Co dělají drogy v mozku

Všem žákům ve skupinách řekněte, že následující informace mohou využít ve svých scénkách. Rozdejte žákům pracovní list s popisem hlavních účinků alkoholu, tabáku a konopných drog (viz pracovní list č. 7).

Alkohol

- Způsobuje, že neurony mezi sebou `nemluví` – alkohol brání vyplavování aktivačních neurotransmiterů do prostoru mezi nervovými buňkami. Ale zároveň způsobuje ve velkém množství vyplavení tlumícího neurotransmiteru.
- Proto je člověk časem utlumený, je obtížné se učit novým věcem. Po užití většího množství alkoholu si člověk hůře pamatuje. Po velkém množství alkoholu si nepamatuje vůbec nic.

Konopné drogy

- (na rozdíl od alkoholu) neurony jsou aktivní a mezi sebou `živě hovoří` – dokonce i mezi buňkami, které mezi sebou normálně nekomunikují.
- Proto pod vlivem KD se člověk může více smát, mohou jej napadat neobvyklé věci, hůře si pamatuje, později ten den je člověk více unavený a třeba i více jí.
- THC nežádoucím způsobem působí nejen na paměť, ale ovlivňuje také rovnováhu a řízení pohybů.

Tabák

- Nikotin napodobuje účinek neurotransmiteru acetylcholinu, který je běžně přítomný v těle a obsazuje receptory tak, že se na ně acetylcholin nemůže navázat.
- Zatímco si tělo dobře poradí s odbouráním acetylcholinu poté, co již není v mozku zapotřebí, nikotin tak rychle odbourat neumí.

B. Přehrání scénky

Zadejte žákům instrukci, ať:

1. sestaví dva nebo tři neurony o minimálně dvou žácích (je to malá verze předchozí aktivity).
2. připraví scénář (max. 5 minut), co a jak budou představit.
3. samotné hraní scénky trvá přibližně jednu minutu pro jednu skupinku. Nechte odehrát scénky všech tří skupin.

C. Hádání, o kterou drogu šlo

Nechte žáky hádat, účinky jaké drogy každá skupina předvedla? („Podle čeho jste hádali?“)

Ptejte se proč? Můžete se zeptat také těch, co předváděli, co jim šlo snadno a co obtížně? (Čas: cca 3 minuty celkem).

Můžete věnovat krátký čas, pokud nějaký zbyl, reflexi pocitů, otázkám atd.

Závěr

Časová dotace: 5 minut

Individuální zpětná vazba

Vyzvěte žáky, aby za domácí úkol doplnili věty ve svých pracovních listech:

„Před touto lekcí jsem nevěděl (a), že...“

„Rád bych se dozvěděl (a) něco víc o...“

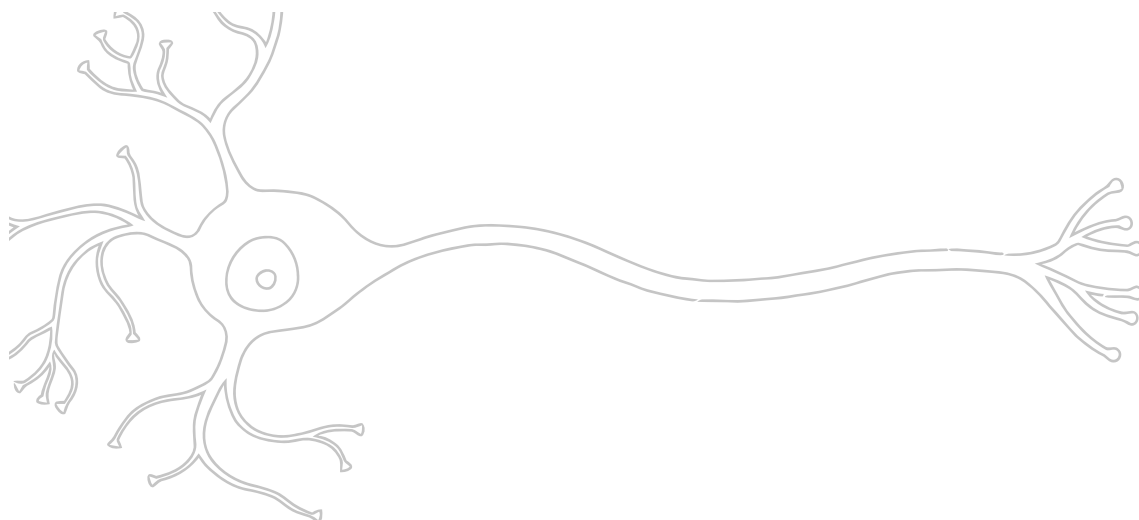
Shrnutí lekce

S celou třídou hodinu uzavřete následovně: *„Kouření, pití alkoholu a užívání drog působí na můj mozek. K tomu, aby mozek dobře pracoval, nepotřebuje drogy. K tomu, abych se cítil dobře, si můžu zasportovat, přečíst si hezkou knížku nebo být s milým člověkem.“* Cílem je třídu informovat o zdravých alternativách trávení volného času.

V kostce

Žáci se seznámí s fungováním neuronů a neurotransmiterů.

Ve skupinách demonstrujte rozdíly v chování za přirozených podmínek a za podmínek ovlivněných užitím různých návykových látek a různého množství těchto látek.



4. Lekce: Vznik závislosti a vyhodnocení rizik pro mozek mladého člověka

Několik slov o této lekci

Opět nám jde o to, vysvětlit žákům srozumitelnou cestou, jak pracuje mozek. Podobně jako předchozí hodina je i tato sestavena tak, aby žáci obdrželi zásadní informace srozumitelnou a přitažlivou formou v úvodu hodiny. Zbývající část hodiny je určena k tomu, aby si žáci interaktivními aktivitami nově získané znalosti upevnili a odnesli z hodiny.

V této lekci navazujeme a rozvíjíme informace z předchozích lekcí. Za využití graficky zpracovaného tématu stručně představíme, jak v mozku dochází ke vzniku závislosti, proč je mozek mladého člověka zranitelnější, když užívá drogy.

V interaktivní části hodiny se budeme věnovat např. tématům: proč je pro některé lidi velmi obtížné přestat kouřit, pít alkohol nebo užívat jiné drogy? Zbývající část hodiny bude zaměřena na téma vývoje mozku, jeho zrání, i vyšší citlivosti a zranitelnosti u mladého člověka a srovnání s mozkem člověka dospělého.

Cíle

Žáci:

- získají informace o tom, jak vzniká a jak se prohlubuje závislost,
- získají informace o působení drog na mladý, vyvíjející se mozek,
- budou schopni jednoznačně popsat, jak užívání drog nežádoucím způsobem působí na mozek,
- budou mít vytvořeny silnější protidrogové postoje.

Co budete potřebovat

- Učebna s interaktivní tabulí nebo místnost s dataprojektorem, plátnem, počítačem s připojeným na internet, audio reproduktory
- Vizuální prezentaci „neuroPrevence 2“ se znázorněním struktury a činnosti mozku a vlivu návykových látek na jeho činnost – dostupné na:
<http://youtu.be/OH8W4gJsxY0>
- Kopii vyobrazení částí mozku z přílohy, kterou budete moci překreslit na tabuli,
- pracovní list č. 8
- Dost prostoru, aby si žáci mohli vytvořit větší kruh

Zahájení

Časová dotace: 5 minut

Začněte zopakováním tématu z předchozí lekce. Připomeňte, že: „působení drog na náš mozek způsobuje změny v činnosti neurotransmiterů (nervových přenašečů), které se podílí na přenášení informací mezi tisíci neuronů v mozku. Účinné látky obsažené v drogách se dostávají do krve a v krvi se dostávají až do mozku, kde ovlivňují běžnou činnost neurotransmiterů.“

V dnešní lekci se na činnost mozku podíváme ještě z jiného pohledu. Seznámíme se s tím, jak vzniká závislost. Věnovat se budeme také tomu, že mozek mladého člověka je mnohem zranitelnější, protože se stále vyvíjí.“

Aktivita 1: Internetová prezentace - Jak funguje mozek 2

Časová dotace: 10 minut

Internetová prezentace je umístěna na internetu pod následujícím odkazem:

<http://youtu.be/OH8W4gJsxY0>

Vše si předem dobře připravte, ať technika pracuje, jak má, internetové připojení je dobré atd.

Odkaz přepište do internetového prohlížeče (doporučujeme Google Chrome nebo Firefox; nejméně vhodný je prohlížeč Internet Explorer.

Možné je také prezentaci stáhnout na paměťové zařízení (USB klíč neboli „flashku“). V případě potřeby neváhejte kontaktovat kolegu, který počítačům rozumí.

Internetová prezentace je důležitou částí lekce, protože další aktivity v hodině vycházejí z informací uvedených ve videu.

Instrukce:

Ujistěte se, že všichni žáci dobře vidí i slyší zvuk.

Žákům sdělte, aby dávali pozor, že aktivity ve zbytku hodiny budou vycházet z toho, co teď uvidí a uslyší.

Pusťte žákům internetovou prezentaci „neuroPrevence 2“.

Aktivita 2: Vznik závislosti – systém odměn

Časová dotace: 15 minut

Způsob práce: Skupinová aktivita

Potřebujete pracovní list č. 8

Sdělte třídě, že: „...mozek se skládá z různých částí a ty plní různé úlohy. Složitější činnosti mozku (např. jízda na kole nebo učení) jsou vždy výsledkem souhry více dílčích částí mozku. V úvodní části videa byly vyobrazeny části mozku, které jsou součástí centra odměny. Systém odměny je spoluzodpovědný za to, že se opakovaně vracíme k různým činnostem. V případě návykových látek víme, že nám sice mohou přinášet okamžité uspokojení (spojené s příjemnou oblužeností), ale z dlouhodobého hlediska – když drogy užíváme opakovaně – nám škodí.“

Zadejte žákům pokyny pro tuto aktivitu:

„Nejdříve vám pustím část videa o centru odměn, na které jsme se již dívali.

Po jeho skončení se co nejrychleji rozdělíte do pěti skupin“ (nebo šesti skupin dle počtu žáků).

„Každá skupina bude mít za úkol do pracovního listu č. 8 vlastními slovy popsat, jak pracuje systém odměn. Budete na to mít přesně 4 minuty.

Nejde o to, mít tam odborné pojmy, ale umět vlastními slovy a přiléhavě napsat, na jakém principu systém odměn pracuje. Psát na papír bude jeden člověk, kterého si zvolíte a který umí hezky psát. Než začnete pracovat a psát, nakreslíte na papír jednoduchý obrázek (třeba auto, kytku, slunce, letadlo, dům, cokoli).

Po uplynutí čtyř minut papír s popisem a obrázek předáte mě. Já rozdělím jednotlivé popisy systému odměn, které vytvořily jednotlivé skupiny a to tak, že žádná ze skupin nebude mít popis, který sama psala.

Pak vždy jeden zástupce za skupinu přečte před ostatními popis jiné skupiny. Nebudeme uvádět, od které skupiny popis pochází.

Po skončení všech prezentací bodově (od 1 do 5) zbývající skupiny ohodnotí každou z prezentací podle toho, jak přiléhavý a srozumitelný popis systému odměn byl.

Počet bodů zaznamenám. Skupina, která je autorem popisu, hlasovat u svého textu nebude. Vyhrává ta skupina, která získá nejvíce bodů.“

Aktivita v krocích:

- Sdělte žákům instrukce.
- Pustíte video – stopáž: 0:50 – 3:25.
- Po skončení videa zadejte instrukci k co nejrychlejšímu rozdělení do skupin dle počtu žáků.
- Rozdejte pracovní listy, do kterých skupiny vlastními slovy popíší, jak funguje systém odměn. Ať píše jen jeden žák ze skupiny.
- Připomeňte označit pracovní list libovolným obrázkem.
- Přesně po 4 minutách vyberte a přerozdělte pracovní listy do jiných skupin.
- Vždy jeden zástupce za skupinu čte před ostatními zpracovaný popis jiné skupiny. Neuvádí se, od které skupiny popis pochází. (Pokud to však žáci vyzradí, nevadí, toto není jádro aktivity.)

- Po skončení všech prezentací zbývající skupiny ohodnotí body každou z prezentací podle toho, jak přiléhavý a srozumitelný popis systému odměn byl. Skupina, která je autorem popisu, nehlasuje.
- Počet bodů (od 1 do 5) zaznamenejte.
- Vyhrává ta skupina, která získá nejvíce bodů.
- Pozn.: Není špatně, pokud skončí všechny skupiny s plným nebo stejným počtem bodů – pak jsou vítězi všichni.
- I pokud popis nedopadl úplně dobře, určitě si nechejte čas na popis systému odměn – viz níže.

Vlastní popis systému odměn:

Po vyhlášení výsledků žákům sdělte, že shrnete, co je to systém odměn. Pečlivě celý mechanismus vysvětlíte a ověřte si, že Vám žáci rozumí a že tedy rozumí základnímu principu tohoto efektu působení drogy na organismus:

„Systém odměn se řídí pravidlem příjemných (libých) pocitů – když nám něco dělá dobře, máme chuť tyto činnosti opakovat. Či jinak řečeno, když se nám něco nelíbí nebo nám škodí (např. spálení se o horká kamna) – neopakujeme takovou činnost a pokoušíme se ji nedělat. Ale když nám něco dělá dobře (chuť čokolády nebo jízda na kole) – rádi tyto zážitky opakujeme.“

A můžete pokračovat: „U drog se to má tak, že přinášejí příjemné pocity snadněji, rychleji a ve větší síle než přirozený podnět. Přirozeným podnětem, po kterém se cítíme dobře, může být třeba běh nebo že dostaneme dobrou známku ve škole.“

„A nyní pozor! Centrum odměny je vývojově starý mozkový okruh, který se řídí pravidlem – CHCI ODMĚNU HNED, DŮSLEDKY MĚ NAZAJÍMAJÍ! Tento mozkový okruh tímto způsobem dává přednost droze, která je ve své podstatě pro mladý mozek škodlivá, před lepšími a zodpovědnějšími způsoby zábavy, jež nakonec vedou ke stejně dobrým nebo lepším pocitům.“

Dodatek:

V případě, že vám zůstane trochu času (stačí i 2 minuty), zeptejte se celé třídy na:

- příklady vhodných věcí, situací, které jsou upevňovány systémem odměn.
- příklady nevhodných věcí, situací, které jsou upevňovány systémem odměn.

Pro každou odrážku stačí přibližně tři příklady.

Vyzvěte žáky, aby uváděli příklady, jak si **můžeme udělat dobrou náladu bez drog**. Např. sport, četba zajímavé knihy, hra na hudební nástroj, návštěva muzea/koncertu, setkání s kamarádem/kamarádkou atd.

Vyzvěte žáky, aby uváděli příklady **nevhodného navozování dobré nálady**, která může být návyková. Např. nadměr-

né hraní počítačových her, tetování, nadměrné nakupování, závislost na internetu, nadměrný příjem potravin (bulimie) nebo opak (anorexie), sázení, přílišné obětování se práci (workoholismus), extrémní rizikové sporty atd.

Aktivita 3: Drogy a mozek mladého člověka

Časová dotace: 10 minut

Způsob práce: Skupinová aktivita

Cíl aktivity: Cílem aktivity je přivést žáky k zamyšlení nad věkovými omezeními užívání drog a pomoci žákům zafixovat si informace uvedené na edukačním videu.

Žákům sdělte: „Za chvíli rozdělíme třídu **na dvě poloviny**. Já budu říkat věty, které se vztahují k návykovým látkám – alkoholu, tabáku a konopným drogám. Jedna polovina třídy bude mít za úkol uvádět důvody „pro“ a druhá polovina třídy důvody „proti“ jejich užívání. Po chvíli se strany obrátí a první polovina třídy, která říkala důvody „pro“ bude říkat důvody „proti“ a u druhé poloviny třídy naopak. Důvody budu psát heslovitě na tabuli. A protože to budu psát, nebudete vykřikovat a mluvit jeden přes druhého, ale v uvádění důvodů se budou skupiny střídát. Po několika minutách se na seznam podíváme a řekneme si k němu více.“

Výroky

1. Jak se budu cítit, když budu kouřit cigarety?
2. Klady (výhody) a zápory (nevýhody) kouření v mém věku? (Jaké byly důvody zavedení věkové hranice zakazující prodej alkoholu mladším 18 let? A naopak, proč by měla být tato hranice zrušena?)
3. Jaké jsou klady (výhody) a jaké jsou zápory (nevýhody) kouření marihuany v mém věku?

Aktivita v krocích:

- Rozdělte třídu na dvě poloviny.
- Přečtěte výrok a dejte prostor pro uvedení důvodů u obou skupin.
- Z toho, co žáci říkají, pište na tabuli pouze (ideálně jednoslovná) klíčová slova, tj. podstatná a přídavná jména či slovesa nesoucí hlavní význam (např. škodlivé, cool, ubohé atd.). Žákům ale nenapovídejte.
- Na jednu stranu nebo část tabule pište důvody „pro“ a na druhou „proti“
- Po jedné až dvou minutách shrňte, co je v heslech na tabuli. Hesla také můžete spočítat (lze očekávat, že více důvodů bude „proti“ než „pro“).

Závěr

Časová dotace: 5 minut

Žáci se posadí zpět na svá místa. Připomeňte jim, že mozek roste a vyvíjí se. Vysvětlete, že:

„Mozek je velmi citlivý na nežádoucí vnější vlivy. Pokud

bu, mozek je velmi citlivý na nežádoucí vnější vlivy. Pokud budeme užívat alkohol, tabák, konopné či jiné drogy, v mozku dochází ke změnám, které vedou k vytvoření závislosti. Závislosti na drogách se velmi těžko zbavuje – někteří lidé se závislosti nezbaví nikdy.“

Důležité části mozku se vyvíjejí až do dospělosti. Když jsme mladí, nejsme ještě schopni naše názory na lidi kolem nás dobře utřídit a činit příslušná rozhodnutí. V rané dospělosti už toho schopni jsme, protože náš mozek je zralejší a může lépe vyhodnocovat příslušné souvislosti. Dochází totiž k lepšímu předávání jednotlivých informací, zdokonalování dílčích funkcí a jejich lepší koordinaci.“

Zeptejte se žáků, kdy si myslí, že lidský mozek dosahuje úplné zralosti. Správná odpověď je ve 20-24 letech (viz obrázek v pracovním sešitě a e-learningová opora). Z toho důvodu je nebezpečnější užívat ať už legální nebo nelegální návykové látky v mladém věku, neboť tím dochází k narušení vývoje mozku.

Individuální zpětná vazba

Vyzvěte žáky, aby za domácí úkol doplnili věty ve svých pracovních listech:

„Před touto lekcí jsem nevěděl(a), že...“

„Rád bych se dozvěděl (a) něco víc o...“

Shrnutí lekce

Lekci a celý program nPrevence můžete zakončit stejně, jako bylo uvedeno na edukačním videu z této lekce: Neubližuj si a místo drog si najdi bezpečnější aktivity. Sportuj, dobře a kvalitně jez, dopřávej si dostatek spánku a měj rád lidi i svět kolem sebe!

V kostce

Lekce byla věnována tématům:

1. vzniku závislosti na drogách,
2. vývoji mozku a vlivu užívání drog na mozek mladého člověka.





Literatura

1. Biener, L. & Siegel, M. (2000). Tobacco marketing and adolescent smoking: more support for a causal inference. *Am J Public Health*. 90(3), 407-411. PMID: PMC1446173
2. Boles, S. M., Johnson, P. B. (2001). Gender, weight concerns, and adolescent smoking. *J Addict Dis*. 20(2), 5-14.
3. Bossarte, R. M. & Swahn, M. H. (2011). The associations between early alcohol use and suicide attempts among adolescents with a history of major depression. *Addictive Behaviors* [online]. Vol. 36, issue 5, s. 532-535 [cit. 2015-02-09]. ISSN 03064603. Retrieved from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0306460311000050>
4. Buckner, J. D., Zvolensky, M. J., & Schmidt, N. B. (2012). Cannabis-related impairment and social anxiety: The roles of gender and cannabis use motives. *Addictive Behaviors*. 37(11), 1294–1297. doi: 10.1016/j.addbeh.2012.06.013.
5. Carpenter, C. M., Wayne, G. F., & Connolly, G. N. (2005). Designing cigarettes for women: new findings from the tobacco industry documents. *Addiction*, 100(6), 837-851. doi:10.1111/j.1360-0443.2005.01072.x
6. Charlton, A. & Blair, V. (1989). Predicting the onset of smoking in boys and girls. *Soc Sci Med*. 29(7), 813-8.
7. Cosgrove, K. P., Wang, S., Kim, S-J., McGovern, E., Nabulsi, N., ... & Morris, E. D. (2014). Sex Differences in the Brain's Dopamine Signature of Cigarette Smoking. *Journal of Neuroscience*. doi:10.1523/JNEUROSCI.3661-14.2014
8. Degenhardt L., Coffey C., Romaniuk H., Swift W., Carlin J. B., Hall W. D. et al. (2013). The persistence of the association between adolescent cannabis use and common mental disorders into young adulthood. *Addiction*, 108, 124–33.
9. EUDAP Group (2007). *Unplugged: Metodika pro učitele*. Praha: Centrum adiktologie PK, 1. LF UK v Praze.
10. Fallon, J. H., et al. (2005). Gender: A major determinant of brain response to nicotine. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 8(1), 17-26.
11. Giancola, P. R., Levinson, C. A., Corman, M. D., Godlaski, A. J., Morris, D. H., Phillips, J. P., Holt, J. C. (2009). Men and women, alcohol and aggression. *Exp Clin Psychopharmacol*. 17(3), 154-64. doi: 10.1037/a0016385.
12. Gussler-Burkhardt, N. L., Giancola P. R. (2005). A further examination of gender differences in alcohol-related aggression. *J Stud Alcohol*. 66(3), 413-22.
13. Hasking, P., Lyvers, M., & Carlopio, C. (2011). The relationship between coping strategies, alcohol expectancies, drinking motives and drinking behaviour. *Addict Behav*. 36(5), 479-87. doi: 10.1016/j.addbeh.2011.01.014.
14. Hoepfner, B. B., Kelly, J. F., Urbanoski, K. A., & Slaymaker, V. (2011). Comparative utility of a single- item versus multiple-item measure of self-efficacy in predicting relapse among young adults. *J Subst Abuse Treat*. 41(3), 305-12. doi: 10.1016/j.jsat.2011.04.005.
15. HSW – How Stuff Works (2014). Women's Brains Harder Hit by Alcohol. Retrieved from: <http://health.howstuffworks.com/wellness/women/general/womens-brains-harder-hit-by-alcohol.htm>

16. Kuntsche, E., Knibbe, R., Gmel, G. et al. (2006). Who drinks and why? A review of socio- demographic, personality, and contextual issues behind the drinking motives in young people. *Addict Behav.* 31, 1844–1857. doi: 10.1016/j.addbeh.2005.12.028.
17. Lyvers, M., Hasking, P., Hani, R., Rhodes, M., & Trew, E. (2009). Drinking motives, drinking restraint and drinking behaviour among young adults. *Addict Behav.* 35(2), 116-22. doi: 10.1016/j.addbeh.2009.09.011.
18. NIDA – National Institute on Drug Abuse (2014). DrugFacts: Electronic Cigarettes (e-Cigarettes). Retrieved from: <http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e- cigarettes>
19. Nolen-Hoeksema, S. (2004). Gender differences in risk factors and consequences for alcohol use and problems. *Clinical Psychology Review* 24, 981–1010. doi:10.1016/j.cpr.2004.08.003
20. NSDUH - National Survey on Drug Use and Health Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Office of Applied Studies (2009). Results from the 2008 National Survey on Drug Use and Health: National Findings. Office of Applied Studies; Rockville, MD. NSDUH Series H-36, HHS Publication No. SMA 09-434.
21. Okoli, C., Greaves, L., Fagyas, V. (2013). Sex differences in smoking initiation among children and adolescents. *Public Health.* 127(1), 3-10. doi: 10.1016/j.puhe.2012.09.015.
22. Pierce, J. P. & Gilpin, E. A. (1995). A historical analysis of tobacco marketing and the uptake of smoking by youth in the United States: 1890-1977. *Health Psychol.* 14(6), 500–508.
23. Potter, B. K., Pederson, L. L., Chan, S. S., Aubut, J. A., Koval, J. J. (2004). Does a relationship exist between body weight, concerns about weight, and smoking among adolescents? An integration of the literature with an emphasis on gender. *Nicotine Tob Res.*, 6(3), 397-425.
24. Sherman, C. (2006). Drugs Affect Men's and Women's Brains Differently: Gender appears to influence biological responses to nicotine, cocaine, and alcohol. NIDA NOTES. Vol. 20, No. 6. http://archives.drugabuse.gov/NIDA_Notes/NNVol20N6/Drugs.html
25. Siciliano, V., Mezzasalma, L., Lorenzoni, V., Pieroni, S., and Molinaro, S. (2013). Evaluation of drinking patterns and their impact on alcohol-related aggression: a national survey of adolescent behaviours. *BMC Public Health*, 13, 950. doi:10.1186/1471-2458-13-950
26. Swahn, M. H. & Bossarte, R. M. (2007). Gender, Early Alcohol Use, and Suicide Ideation and Attempts: Findings from the 2005 Youth Risk Behavior Survey. *Journal of Adolescent Health* [online]. Vol. 41, issue 2, s. 175-181 [cit. 2015-02-09]. ISSN 1054139x. Retrieved from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1054139X07001322>
27. Tobacco marketing and adolescent smoking: more support for a causal inference.
28. WHO (2010). Social determinants of health and well-being among young people [online]. Retrieved from: <http://www.hbsc.org/publications/international/>
29. Wilsnack, R. W., Vogeltanz, N. D., Wilsnack, S. C., & Harris, T. R. (2000). Gender differences in alcohol consumption and adverse drinking consequences: cross-cultural patterns. *Addiction* 95(2), 251-265. doi:10.1046/j.1360-0443.2000.95225112.x

Příloha č.1: Pracovní listy

Seznam pracovních listů

Číslo pracovního listu	Název přílohy	Aktivita	Lekce
1	Kvadranty - předtištěné listy	Aktivita 2: Čtyři kvadranty: Úvod- ní část	1. Lekce: Jak nahlížet na postoje, sociální normy a vlastní vliv něco měnit
2	Příčiny užívání drog pro chlapce a dívky	Aktivita 1: Rozdíly mezi chlapci a dívkami	2. Lekce: Rozdíly mezi chlapci a dívkami, způsoby snižování rizik, odmítání návykové látky
3	Dopady užívání drog pro chlapce a dívky		
4	Co mohu udělat / poradit kamarádovi u alkoholu	Aktivita 2: Způsoby snižování rizik	
5	Co mohu udělat / poradit kamarádovi u tabáku		
6	Co mohu udělat / poradit kamarádovi u konopných drog		
7	Co dělají drogy v mozku	Aktivita 3: Jak nikotin, alkohol a THC působí na náš mozek	
8	Jak funguje systém odměn	Aktivita 2: Vznik závislosti – systém odměn	4. Lekce: Vznik závislosti a vyhodnocení rizik pro mozek mladého člověka

Pracovní list č.1

Zcela souhlasím

Pracovní list č.1

Spíše souhlasím

Pracovní list č.1

Spíše
nesouhlasím

Pracovní list č.1

Zcela
nesouhlasím

Pracovní list č.2

Příčiny užívání drog pro chlapce a dívky

Označ křížkem, zda tvrzení platí více pro chlapce nebo pro dívky. U některých tvrzení lze označit jak dívky, tak chlapce.

Příčiny užívání	Platí / Vyšší pro		Zdůvodnění
	Chlapce	Dívky	
Menší negativní reakce okolí na opilost			
Vyhýbavé chování (piji, abych něco nemusel)			
Pití alkoholu jako způsob, jak se vyrovnat s trápením a nesnázemi			
Více pozitivních očekávání před užitím alkoholu			
Pijí alkohol, protože mají nízké sebevědomí			
Kouří tabák z důvodu kontroly hmotnosti			
Pokud mají problémy s kontrolou chování a zkratkovitým jednáním, více užívají alkohol			
Více užívají alkohol ti, kteří vyhledávají nové a intenzivní zážitky			
Více pijí alkohol ti, kteří mají zkušenost se sexuálním zneužíváním v minulosti			
V ČR je mezi třináctiletými, kteří pijí alkohol 1x týdně			
V ČR je více kuřáků tabáku mezi třináctiletými			
V ČR je více uživatelů konopných drog mezi patnáctiletými			
Začínají kouřit tabák spíše ve školském prostředí než v prostředí domácím			
Reklama na tabákové výrobky více působí na...			

Pracovní list č.3

Dopady užívání drog pro chlapce a dívky

Označ křížkem, zda tvrzení platí více pro chlapce nebo pro dívky. U některých tvrzení lze označit jak dívky, tak chlapce.

Dopady užívání	Platí / Vyšší pro		Zdůvodnění
	Chlapce	Dívky	
V opilosti se chovají více sexuálně rizikově			
Větší citlivost na alkohol			
Tělesné poškození u alkoholu			
Chovají se po konzumaci alkoholu agresivněji			
Koncentrace alkoholu v krvi			
V opilosti jsou častěji objektem sexuálního napadení			
Nežádoucí vliv alkoholu na plodnost			
Mají menší úspěšnost, když chtějí přestat kouřit tabák			
Pijí častěji alkohol ve větším množství			

Co mohu udělat u alkoholu

Před napitím?	Nesportovat (pohyb zrychluje šíření drogy v těle)
	Pít pomaleji a sledovat svoji reakci – zpomalit a případně přestat, pokud přestávám mít sebe a situaci pod kontrolou
	Nekouřit
	Mít někoho poblíž, či si jinak říci o společnost někomu, komu důvěřuješ
	Vypít větší množství tekutin bez obsahu alkoholu
	Být opatrný zejména na více koncentrovaný alkohol
	Jíž na vzduch a projít se
Během pití?	Nepít na prázdný žaludek (nalačno)
	Dát si rajčatový džus
	Nekombinovat s tabákem či marihuanou
	Nechat zavolat rychlou záchrannou službu při upadání do bezvědomí
	Najíst se (nejépe něčeho s vyšším obsahem tuku)
	Vyvolat zvracení
	Nesportovat (pohyb zrychluje šíření drogy v těle), zvýšené riziko úrazu
Když je mi / někomu zle z přemíry alkoholu (opilosti)?	Nenechat se doprovázet cizím člověkem domů (lze se tak např. vyhnout nechtěným sexuálním zkušenostem)
	Nekombinovat s tabákem či marihuanou
	Nechodit domů sám/sama
	Nepít minerálky a sycené vody, kávu
	Pít průběžně dostatek vody bez alkoholu
	Jíst přiměřeně v průběhu konzumace
	Nekombinovat více druhů alkoholu
<i>Pamatuj, že každá opilost může být nebezpečná a že velké množství alkoholu může způsobit kóma i smrt</i>	Nepít, když užívám léky
	Nepít větší množství alkoholu na neznámém místě nebo s neznámými lidmi
	Ředit podávaný alkohol (např. vinný střík)

Pracovní list č.5

Co mohu udělat u tabáku

Před kouřením tabáku?	Nekouřit cigarety bez filtru
	Nekombinovat s alkoholem
Během kouření?	Nesnažit se držet frekvenci kouření s ostatními
	Nenosit celou krabičku, ale jen několik málo kusů
	Doplňovat nealko tekutiny
Když je mi / nekomu zle?	Rozmyslet se, zda to mohu odložit na později
	Pokud je v zakouřené místnosti, aby odešel na čerstvý vzduch a pasivně nekouřil
	Nevdechovat velké množství kouře
	Dát si žvýkačku a počkat, zda chuť nepřejde

Pracovní list č.6

Co mohu udělat / poradit kamarádovi u konopných drog

	Nekouřit směs s tabákem
	Nekouřit na neznámém místě s neznámými lidmi
Před kouřením konopí?	Nekouřit z vodní dýmky (kouř není čistší, pouze je ochlazený a do plic se dostane více škodlivin)
	Nekouřit neznámé vzorky nebo když mám podezření na příliš silný vzorek a nejsem na to zvyklý
	Nekouřit větší množství najednou nebo rychle
Během kouření konopí?	Mít někoho poblíž, či si jinak říci o společnost, či o pomoc někomu, komu důvěřuješ
	Najíst se a napít slazené vody
	Nepřijímat konopí, o kterém nic nevím
	U úzkostných stavů může být třeba vyhledat lékaře
Když je mi / někomu zle?	Nekouřit, pokud užívám léky
	Nekouřit, pokud jsem v depresivním nebo jiném nepříjemném stavu
	Nekombinovat s alkoholem
	Nepřijímat nabídku vyzkoušet jinou NL

Pracovní list č.7

Co dělají drogy v mozku

Alkohol

- Způsobuje, že neurony mezi sebou „nemluví“ – alkohol brání vyplavování aktivačních neurotransmiterů do prostoru mezi nervovými buňkami. Ale zároveň ve velkém množství způsobuje vyplavení tlumícího neurotransmiteru.
- Proto je člověk časem utlumený, je obtížné se učit novým věcem. Po užití většího množství alkoholu si člověk hůře pamatuje. Po velkém množství alkoholu si nepamatuje vůbec nic.

Konopné drogy

- (Na rozdíl od alkoholu) neurony jsou aktivní a mezi sebou „živě hovoří“, dokonce i mezi buňkami, které mezi sebou normálně nekomunikují.
- Proto pod vlivem KD se člověk může více smát, mohou jej napadat neobvyklé věci, hůře si pamatuje, později ten den je člověk unavenější a třeba i více jí.
- THC nežádoucím způsobem působí nejen na paměť, ale ovlivňuje také rovnováhu a řízení pohybů.

Tabák

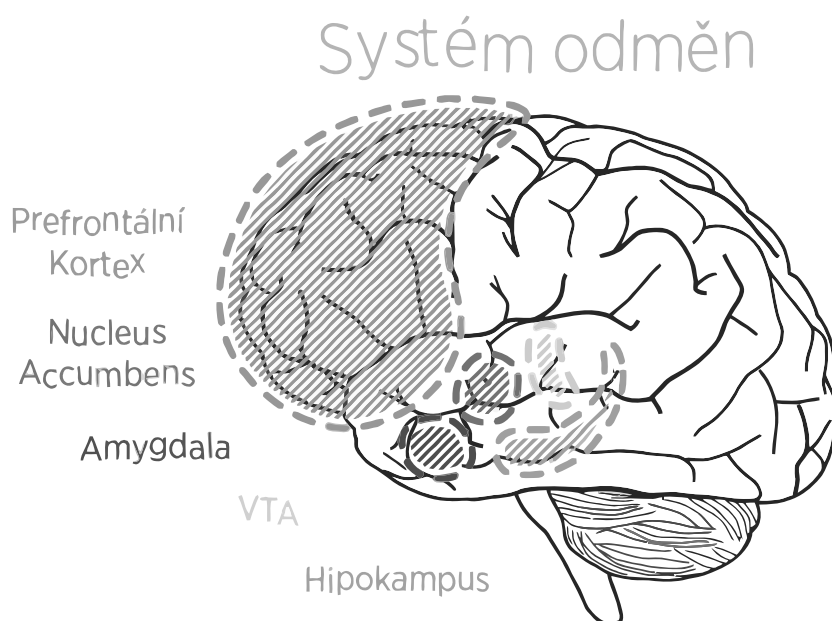
- Nikotin napodobuje účinek neurotransmiteru acetylcholinu, který je běžně přítomný v těle a obsazuje receptory tak, že se acetylcholin na ně nemůže navázat.
- Zatímco si tělo dobře poradí s odbouráním acetylcholinu poté, co již není v mozku zapotřebí, nikotin tak rychle odbourat neumí.

Pracovní list č.7

Jak funguje systém odměn

Obrázek místo podpisu:

Vlastními slovy popište, jak pracuje systém odměn:



TATO PUBLIKACE BYLA VYDÁNA V RÁMCI PROJEKTU:

ZD-ZDOVA1-012 – Vývoj a pilotní ověření regionálního vzdělávacího modulu prevence duševního onemocnění dětí a dospívajících s důrazem na rizikové chování.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



UNIVERZITA KARLOVA
1. lékařská fakulta

