



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

Lyžařský kurz s programem prevence rizikového chování pro žáky 7. a 8. třídy ZŠ

Bakalářský projekt

Autor: Kristýna Vagundová-Drgáčová
Vedoucí práce: Mgr. Michal Půža

Olomouc 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládaný bakalářský projekt vypracovala samostatně a použila pouze uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 1. 4. 2018

.....
Podpis autorky práce

Poděkování

Děkuji Mgr. Michalovi Půžovi za cenné rady, trpělivost, lidský přístup a odborné vedení bakalářského projektu. Dále děkuji Mgr. Miroslavu Hunčovi, řediteli Základní a Mateřské školy Jaroslava Dobrovolského v Lužicích, za umožnění realizace tohoto projektu a vstřícné jednání. Velké poděkování patří také učitelům Zš Lužice za poskytování informací a spolupráci při realizaci projektu. Zúčastněným žákům děkuji za aktivní zapojení se do programu a příjemnou atmosféru.

OBSAH

ÚVOD	6
1 ZÁKLADNÍ ŠKOLA LUŽICE	4
1.1 Popis zařízení	4
1.2 Materiální zabezpečení	4
1.3 Personální zabezpečení a chod školy	4
1.4 Cíle vzdělávání	5
1.5 Akce školy	5
1.6 Nabídka mimoškolních aktivit	6
1.7 Charakteristika obce	6
2 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ	7
2.1 Rizikové chování a jeho typy	7
2.2 Vybraná témata	8
2.2.1 Agrese	9
2.2.2 Šikana	10
2.2.3 Rasismus	11
2.2.4 Závislosti	12
2.2.5 Netolismus	14
2.3 Role školy v prevenci a řešení rizikového chování	17
3 PROJEKT PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ V RÁMCI LYŽAŘSKÉHO KURZU	19
3.1 Cíl projektu	19
3.2 Realizace v rámci LVK	19
3.3 Charakteristika současného stavu (dotazníky)	19
3.3.1 Vztahy v kolektivu	20
3.3.2 Programy prevence	20
3.3.3 Šikana	20
3.3.4 Netolismus	20
3.3.5 Rasismus	21
3.4 Organizace projektu	21
4 PROGRAM POBYTU	22
4.1 Týdenní harmonogram	22
4.2 Jednotlivé bloky preventivního programu	23
4.3 Podrobný popis aktivit	25
4.3.1 Rasismus	25

4.3.2	Netolismus.....	29
4.3.3	Agrese.....	32
4.3.4	Šikana	36
4.3.5	Návykové látky	39
4.3.6	Zakončení programu.....	43
	ZÁVĚR	45
	ZDROJE.....	47
	SEZNAM PŘÍLOH	51

ÚVOD

S rizikových chování se u dospívajících setkáváme často. Intervence je většinou mnohem složitější a náprava dítěte těžší, proto je potřeba zaměřovat se na předcházení těchto problémů. Na programy prevence je kladen stále větší důraz. Ne všechny děti dnes přejímají z rodiny ty správné vzory a hodnoty. O to více by se výchově žáků a problematice rizikového chování měla věnovat škola.

Cílem tohoto projektu je vytvoření preventivního programu. Primárně je program určen pro žáky sedmé a osmé třídy Základní školy Jaroslava Dobrovolského v Lužicích, využít jej však může i jiné školní či mimoškolní zařízení. Projekt je rozdělen do čtyř částí.

První kapitola popisuje samotnou školu, její materiální a personální zabezpečení, organizaci, aktivity a lokalitu, kde se nachází. Druhá kapitola vymezuje problematiku rizikového chování, její nejčastější typy a roli školy při řešení těchto problémů.

Třetí a čtvrtá kapitola předkládá návrh programu prevence rizikového chování. Tento program je součástí lyžařského kurzu, který škola pořádá každý rok. Akce byla vždy zaměřena pouze na výuku lyžování. Během kurzu je ale také poměrně dost volného času, který se dá vhodně využít k práci s kolektivem a realizaci výchovných programů.

Ve třetí kapitole jsou zaznamenány cíle projektu, jeho organizace a také znalosti a zkušenosti žáků v oblastech rizikového chování, získané dotazníkovým šetřením. Čtvrtá kapitola popisuje časové rozvržení programu a podrobný popis aktivit. Jednotlivé bloky jsou doplněny poznatky z realizace programu s případnými obměnami a doporučeními do budoucna.

1 ZÁKLADNÍ ŠKOLA LUŽICE

Program primární prevence bude realizován Základní školou Lužice, proto si nejprve představíme toto zařízení.

1.1 Popis zařízení

Jde o organizaci, která poskytuje základní vzdělání a výchovu dětem od 6 do 15 let. Tato Základní škola se nachází v obci Lužice. V současnosti ji navštěvuje necelých 200 žáků. Školu zřizuje obec Lužice, ředitelem je magistr Miroslav Hunča. Součástí školy je také jídelna a školní družina.¹

1.2 Materiální zabezpečení

Budova školy se nachází na návsi v centru obce. Je zde 10 kmenových tříd, vhodně vybavených dle věku dětí. K práci s dětským kolektivem je využívána také hudebna či čítárna. V těchto místnostech se často konají třídnické hodiny, preventivní programy či jiné aktivity, které se zaměřují na řešení problémů mezi žáky a utužování kolektivu.

1.3 Personální zabezpečení a chod školy

Chod této instituce zajišťuje dvanáct pedagogických a sedm nepedagogických pracovníků. Devět pedagogů je pověřeno třídnictvím. Součástí školy je školní družina, jejíž fungování zabezpečují dvě vychovatelky. Na škole působí také výchovná poradkyně a školní metodik prevence. Od ledna 2017 je rodičům, žákům a pedagogům k dispozici služba školního psychologa.²

Na správě školy se podílí mimo jiné školská rada, která umožňuje spolupráci obce, školy a rodičů.

¹ O Škole. *Zš Lužice* [online]. [cit. 2017-09-27]. Dostupné z: <http://zsluzice.eu/zakladni-skola/informace/mimoskolni-a-zajmova-cinnost-ve-skolnim-roce-20162017/>

² Zaměstnanci školy. *Zš Lužice* [online]. [cit. 2017-09-27]. Dostupné z: <http://zsluzice.eu/zakladni-skola/informace/mimoskolni-a-zajmova-cinnost-ve-skolnim-roce-20162017/>

S návrhy na změny ve výuce, v materiálním vybavení či ve školních a mimoškolních akcích mohou přijít i sami žáci. Podněty, přání či dotazy jsou probrány nejprve v rámci třídního kolektivu a poté předneseny ve školním senátu.³

1.4 Cíle vzdělávání

Základní vzdělávání má za cíl nejen získání konkrétních vědomostí, přiměřených věku dítěte, ale stále větší důraz je kladen také na výchovu dětí. Škola učí žáky řešit problémy běžného života, komunikovat a spolupracovat, tvořivě myslet, chránit své zdraví i životní prostředí. Pomáhá utvářet hodnoty, uvědomovat si své schopnosti a jejich uplatňování při rozhodování o svém životě a profesi, učí toleranci a vede k ohleduplnosti.⁴

Naplnění těchto cílů nedosahuje škola pouze výukou. Důležité je umístění školy, materiální i nemateriální vybavení, osobnost pedagogů, sociální vztahy a celkové klima školy. Tato instituce by měla dětem nabízet dostatečné vzdělání, ale také usilovat o dobrou výchovu.

1.5 Akce školy

Výchovně působit může škola skrze školní akce. Základní škola Lužice jich během roku organizuje hned několik.

K vícedenním patří škola v přírodě, pořádána pro žáky třetí třídy a lyžařský výcvikový kurz, který je každoročně nabízen sedmé a osmé třídě. Tyto akce jsou velmi vhodné k práci s třídním kolektivem a k výchovnému působení.

Mezi oblíbené jednodenní akce patří například noc s Andersenem. Aktivně se zapojují nejen děti, ale také pedagogové, rodiče, prarodiče, bývalí studenti a zaměstnanci školy. Tato akce vyniká právě díky možností společného trávení volného času pedagogů, žáků a rodinných příslušníků. Starší žáci jsou vhodně motivováni k zodpovědnosti za mladší děti a navazují se zde také vztahy napříč ročníky.

³ Školní senát. *Zš Lužice* [online]. [cit. 2017-09-27]. Dostupné z: <http://zsluzice.eu/zakladni-skola/informace/mimoskolni-a-zajmova-cinnost-ve-skolnim-roce-20162017/>

⁴ VOKÁČ, Petr. Školský zákon: zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. 2016, § 44

Za své úspěchy, ale i chování a zájem o výuku a dění ve škole získávají žáci v průběhu roku body. Tyto body jsou v červnu sečteny a výherce z každé třídy je odměněn výletem se starostou obce. Odměněna je také třída s největším počtem bodů.⁵

1.6 Nabídka mimoškolních aktivit

Mimo výuku povinných předmětů škola nabízí také zájmové vzdělávání. Ve školním roce 2017/2018 mohou děti navštěvovat výtvarný, taneční či radioamatérský kroužek, dále pletení z papíru, volejbal či sborový zpěv. Pro žáky druhé třídy je připraven dobrovolný nultý ročník angličtiny a pro devátou třídu příprava na přijímací zkoušky z českého jazyka a matematiky.⁶

1.7 Charakteristika obce

Jak již bylo řečeno, Základní škola je součástí obce Lužice.

Tato obec se nachází v Jihomoravském kraji, 3 kilometry od města Hodonína, nedaleko od slovenských hranic. V obci žije přibližně 2800 obyvatel.⁷

Obec Lužice je od roku 2003 součástí regionu Podluží. Pro tento nejjižnější region jsou typické kroje, spojené s mnoha lidovými tradicemi, hudbou, zpěvem a zvyky.⁸

Mnoho zájmových útvarů pro děti a mládež je zaměřeno právě na folklor. Další oblíbenou oblastí jsou kroužky sportovní. Na práci s mládeží se zaměřuje také hnutí Brontosaurus a Skaut. Dětem nabízí pravidelné oddílové schůzky, kde se naučí soužití nejen s přírodou, ale také spolu navzájem. Způsob trávení volného času ovlivňuje výchovu člověka, proto jsou tyto informace pro práci s místní mládeží podstatné.

⁵ Lužice v proměnách času: vesnice Jihomoravského kraje roku 2009. 2010. s. 88-91

⁶ Mimoškolní a zájmová činnost ve školním roce 2017/2018. *Zš Lužice* [online]. [cit. 2017-09-27]. Dostupné z: <http://zsluzice.eu/zakladni-skola/informace/mimoskolni-a-zajmova-cinnost-ve-skolnim-roce-20162017/>

⁷ Lužice v proměnách času: vesnice Jihomoravského kraje roku 2009. 2010. s. 10-11.

⁸ Lužice v proměnách času: vesnice Jihomoravského kraje roku 2009. 2010. s. 16.

2 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

V této práci jsme se zaměřili na prevenci rizikového chování. K sestavování preventivního programu a zvolení vhodných aktivit je nutná nejprve znalost této problematiky. V následující kapitole definujeme rizikové chování a jeho základní typy, které se objevují u dospívajících.

2.1 Rizikové chování a jeho typy

Výklad pojmu rizikové chování se u různých autorů liší. Obecně můžeme říci, že jde o problematiku nevhodného, asociálního, nepřizpůsobivého či sociálně-patologického chování, objevujícího se především ve školním prostředí. V důsledku tohoto chování dochází ke vzniku různých rizik pro jedince či společnost.⁹

Mezi základní typy rizikového chování patří agrese a různé formy násilí, šikany, rasismu a xenofobie, dále záškoláctví, závislosti, sexuální rizikové chování, negativní působení sekt a rizikové sporty. Zmínit můžeme také vandalismus, poruchy příjmu potravy a poruchy spojené se syndromem týraného, zanedbávaného a zneužívaného dítěte.¹⁰

Rizikového chování se dopouští více než polovina adolescentů. Mezi hlavní důvody patří snaha osamostatnit se, postavit se autoritám a získat místo ve společnosti, ale také vyzkoušet sebe i své okolí a zažívat nové věci, z nichž nejvíce lákají právě ty zakázané. Většinou však nejde o dlouhodobou záležitost a po dosažení dospělosti toto chování vymizí. Do určité míry jej tedy můžeme považovat za součást vývoje.

Takovéto experimentování v pubertálním věku má také pozitivní dopad. Pomáhá k získávání sebedůvěry, hledání identity či úspěšnosti ve skupině. Přesto zde hrozí nebezpečné následky. Nejenom, že rizikové chování může ohrozit budoucnost jedinců, ale v mnoha případech dochází i při pouhých experimentech také ke zdravotním problémům či dokonce úmrtí. U některých jedinců navíc s přibývajícím věkem tyto problémy nemizí, ale naopak sílí a nabývají velkých rozměrů. Proto je nutné na tuto problematiku reagovat.¹¹

⁹ BENDL, Stanislav, Jaroslava HANUŠOVÁ a Marie LINKOVÁ. *Žák s problémovým chováním: cesta institucionální pomoci*. 2016, s. 16.

¹⁰ HUTYROVÁ, Miluše, Michal RŮŽIČKA a Jan SPĚVÁČEK. *Prevence rizikového a problémového chování*. 2013, s. 11.

¹¹ SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. 2014, s. 45.

Ve světovém měřítku se syndromem rizikového chování v dospívání zabývá zdravotnická organizace WHO. Zaměřuje se především na zneužívání návykových látek, negativní jevy v psychosociálním vývoji a rizikové chování v oblasti reprodukční.¹²

2.2 Vybraná témata

Podle výsledků mezinárodní studie HBSC vede česká mládež ve statistikách kouření, užívání alkoholu i návykových látek. Pravidelně kouří 20 % patnáctiletých, s marihuanou má zkušenost dokonce 30 % dospívajících. Počet dětí, které uvádí opakovanou opilost, narostl od roku 2006 o 10 %.¹³

Zhoršení zaznamenává tato studie, realizovaná pod záštitou WHO, také v trávení času u počítače. Přes 50 % dotazovaných je on-line více než 2 hodiny denně.¹⁴ S tímto problémem úzce souvisí výskyt netolismu. Pražská ambulance řeší problém nadměrného užívání internetu u 25 % dětí. Sociální sítě a on-line hry mohou život dítěte výrazně negativně poznamenat.¹⁵

S virtuálním světem souvisí sklony k násilí a agresivitě. Ve hrách jsou žáci často agresorem a tato role je předkládána pozitivně. Hráči tak snadno přejímají vzorce násilného chování.¹⁶

Ve škole se pak agrese objevuje ve formě šikany. Dle výzkumného projektu MŠMT a Institutu dětí a mládeže se uvádí, že 41 % žáků druhého stupně má zkušenost se šikanou.¹⁷

Obětí šikany bývají často děti jiného etnika. Nejčastěji jsou na tom v České republice Romové. V průzkumu společnosti Scio se nenávisť k tomuto etniku objevuje u 32 % dětí.¹⁸

¹² SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. 2014, s. 45.

¹³ KALMAN, Michal. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. 2011. s. 76, 80, 90.

¹⁴ Tamtéž, s. 73.

¹⁵ *Tráví dítě pět až šest hodin denně na internetu? Pozor na vznik závislosti* [online]. 2018 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/travi-dite-pet-az-sest-hodin-denne-na-internetu-pozor-na-vznik-zavislosti-168.html>

¹⁶ BOHM, Tomáš. *Virtuální drogy - závislost na počítačových hrách* [online]. ©2003-2017 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <https://www.zkola.cz/rodice/socpatologjevy/zavislosti/Stranky/Virtuální-drogy---Závislost-na-počítačových-hrách.aspx>

¹⁷ MEZERA, Antonín. *41 procent žáků českých základních škol je obětí šikanování* [online]. ©1996-2018 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <https://legacy.blisty.cz/art/9798.html>

¹⁸ *Překvapivý průzkum: Rasismus vůči Romům je zakořeněn už u školáků* [online]. 2018 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/veda-skoly/303223-prekvapivy-pruzkum-rasismus-vuci-romum-je-zakorenen-uz-u-skolaku.html>

Program prevence bude tedy zaměřen na výše zmiňované problémy. Jde o tyto typy rizikového chování: agrese, rasismus, šikana, závislosti a netolismus. Více se o nich dozvíme v následujícím textu.

2.2.1 Agrese

Agresi můžeme definovat jako útočné jednání spojené s tendencí projevovat nepřátelství a prosazovat sám sebe, své zájmy a názory.¹⁹

Proč se chová dítě agresivně? Jde o něco vrozeného? K agresivitě mohou mít větší sklony určité typy temperamentu či snížená inteligence. Psychologové však tvrdí, že jde ve většině případů o naučené jednání. Agresivním se stává člověk postupně, a to buď na základě vlastní zkušenosti, kdy mu takovéto chování bylo ku prospěchu, nebo zprostředkovaně, na základě chování svého okolí.²⁰

Prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá, hraje velmi důležitou roli. Už od narození se učíme formou nápodoby svých nejbližších. Pokud je agresivní chování v rodině běžné, dítě tuto normu automaticky přejímá. Špatný vliv může mít tedy rodinná výchova. Jestliže v ní nejsou stanovena jasná pravidla a dítě je nejisté, nebo je výchova naopak příliš tvrdá, může dítě také k agresivnímu jednání směřovat. Dalším častým důvodem je škola a s ní spojené neúspěchy, nepřiměřené požadavky kladené na dítě či vrstevnická skupina. Velký vliv mají také média. Agresivita se ve filmech a jiných pořadech objevuje denně a někdy je dokonce předkládána v pozitivním smyslu. Stejně tak dítě ovlivňují násilnické počítačové hry. Problémem je nejen dokonalé vcítění se do role agresivní postavy, ale především neschopnost dostatečně rozlišovat realitu od virtuálního světa.

Agresivnímu chování lze předcházet, a to především výchovou. Důležité je umět s dítětem komunikovat, trávit s ním dostatek času a znát dobře jeho povahu i momentální rozpoložení a trápení. Opomenout nemůžeme samozřejmě správný vzor a pravidla chování.²¹

Pokud však projevy agresivního chování rodiče nijak neřeší, problémy se stupňují. Často se pak projevují ve škole, a to formou šikany.

¹⁹ ŘÍČAN, Pavel. *Agresivita a šikana mezi dětmi: jak dát dětem ve škole pocit bezpečí*. 1995, s. 22

²⁰ Tamtéž, s. 22-23

²¹ BERANOVÁ, Eva. *Metodický průvodce výchovného poradce: praktické náměty pro výchovné a kariérové poradce na základních školách*. 2014, s. 12-14

2.2.2 Šikana

*„Šikana je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrozit nebo zastrašovat žáka, případně skupinu žáků. Jedná se o opakované fyzické nebo psychické útoky jednotlivce nebo skupiny vůči někomu, kdo se nemůže nebo neumí bránit“.*²²

Mezi obvyklé projevy šikany patří nejen fyzické ubližování, ale také psychické vydírání, hrubé nadávky a manipulace. K tomuto jednání dochází často v ústraní, kde je přítomna pouze oběť a agresoři. Neobvyklé však není ani ubližování přímo ve třídě za přítomnosti spolužáků. Ti obvykle pouze přihlíží, a protože mají z agresorů strach, o této situaci s nikým nemluví.²³

Agresorům se daří šikanu velmi dlouhou dobu tajit. Oběť se většinou nemůže nikomu svěřit, jelikož jí agresoři vyhrožují. Mnohdy se také stydí za to, že si nechá ubližovat. Strach má i ze samotného vyšetřování. Velmi důležitá je tedy obezřetnost pedagogů, kteří si mohou všimnout určitých signálů. Ze strany oběti jde o náhlé zhoršení prospěchu, absenci, nesoustředěnost, samotu, poničené nebo chybějící věci, ustrašenost. Oběť je častým terčem různých žertů.²⁴

Pokud má pedagog podezření k výskytu šikany, je nutné okamžitě jednat. Samotnému řešení předchází její diagnostika. Z počátku je potřeba zjistit, zda jde opravdu o šikanu, v jakém je stádiu a o jaký druh se jedná. Následuje dlouhodobá práce nejen s obětí, ale také s agresory, rodiči obou stran, svědky a celým kolektivem. I když je postup řešení správný, účastníci šikany zůstávají touto zkušeností poznamenáni na celý život.²⁵

Nadějí při opakovaném a dlouhodobém řešení školní šikany je prevence. Využít lze různé aktivity, kterými můžeme na žáky působit. Z praxe však víme, že tato péče je nedostatečná. Je potřeba věnovat se problematice šikany na globální úrovni. Pedagogové nejsou v této oblasti dostatečně kvalifikováni a ani časově není realizace preventivních programů mnohdy možná. K úspěšné prevenci je potřeba spolupráce rodičů, škol, nadřazených institucí a také podpora MŠMT.²⁶

²² BERANOVÁ, Eva. *Metodický průvodce výchovného poradce: praktické náměty pro výchovné a kariérové poradce na základních školách*. 2014, s. 14

²³ ŘÍČAN, Pavel. *Agresivita a šikana mezi dětmi: jak dát dětem ve škole pocit bezpečí*. 1995, s. 26-27

²⁴ MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. 2015, s. 153-157

²⁵ DAŘÍLEK, Pavel. *Agrese a šikana u dětí a možnosti jejich zvládnutí*. 2013, s. 47-49

²⁶ KOLÁŘ, Michal. *Bolest šikanování: cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách*. 2005, s. 197-199

2.2.3 Rasismus

Rasismus je ideologie, která předpokládá fyzickou a duševní nerovnost lidských ras. Jeho krutou formu známe z dob druhé světové války a nacistického vyvražďování tzv. méněcenných ras. Odhalení těchto extrémních zločinů vedlo k zásadnímu odmítnutí takové ideologie. Přesto se však rasismus objevuje i dnes. Setkáváme se s rasovou diskriminací, při které dochází k rozlišování a znevýhodňování příslušníků jiné kultury a omezování základních lidských práv a svobod.²⁷

Rasismus vychází z xenofobie. Jde o strach z čehokoliv cizího, jehož důsledkem jsou negativní postoje k odlišnostem. Lidé se cítí dobře ve světě, který znají. K novým věcem potřebují nejprve získat důvěru. Někdy u nás však převládá pocit, že tato konkrétní věc či osoba do našeho života prostě nepatří. Hlavním důvodem jsou předsudky. Jsou to negativní postoje, které si lidé osvojují vlivem prostředí či autorit. Mohou sice vycházet z opravdových zkušeností, dochází však většinou k neoprávněnému zobecňování.²⁸

Rasismus je tedy postoj. Ten může vyústit v aktivní jednání, jímž je rasová diskriminace a rasové násilí. Diskriminace je negativní chování, jehož cílem je vyloučit ze společnosti jedince a skupiny na základě odlišné biologické či sociální příslušnosti. Tito lidé jsou často veřejně uráženi, jsou jim upírány veřejné služby, mají problém při hledání zaměstnání. Při rasovém násilí je obětí často neindividualizovaný příslušník určité rasové skupiny. Aktem rasového násilí bývá úmyslné ublížení na zdraví, způsobení těžké újmy na zdraví či majetku nebo dokonce zabití. Důvodem je pouze příslušnost k odlišné národnosti či rase.²⁹

Nevhodné chování k lidem odlišujícím se svojí kulturou či barvou pleti se může objevovat i ve školách. Takové děti jsou často obětí šikany, která byla popsána již výše. V rámci prevence zavádí školství do výuky multikulturní a mediální výchovu. Cílem multikulturní výchovy je předávání informací o existenci a fungování jiných kultur, podpora sociální a kulturní identity a výchova k toleranci.³⁰ Druhým průřezovým tématem školních vzdělávacích plánů je mediální výchova. Schopnost orientovat se v obsazích různých sdělovacích prostředků, analyzovat sdělení a posuzovat jejich věrohodnost je dnes nezbytnou

²⁷ TOLLAROVÁ, Blanka, Marie HRADEČNÁ a Andrea ŠPIRKOVÁ. *Jsme lidé jedné Země: program prevence xenofobie a rasismu*. 2013, s. 9-10

²⁸ ŠIŠKOVÁ, Tatjana. *Výchova k toleranci a proti rasismu*. 2008, s. 10-12

²⁹ Tamtéž, s. 14-16

³⁰ ŠIŠKOVÁ, Tatjana. *Výchova k toleranci a proti rasismu*. 2008, s. 41-42

dovedností každého člověka. Média často vytváří předsudky, které jsou pro xenofobii a rasismus základem.³¹

2.2.4 Závislosti

Káva, tabák a alkohol jsou součástí všedního dne mnoha lidí. Jejich požívání nás povzbuzuje a pomáhá zvládat problémy každodenního života. Ne každý si však uvědomuje, že jde o látky s potenciálem závislosti, řadící se do skupiny drog. Její pravidelnou konzumací si člověk vytváří návyk. Podle lékaře Bernharda von Treecka začíná návyk tam, kde se člověk pro užívání drogy vzdává původních životních perspektiv, návykovou látku využívá k manipulaci s pocitovými stavy a toto jednání se pro něj stává přirozeným. Na začátku užívání drogy dochází k pozitivním výsledkům. Člověk se cítí šťastnější, lépe snáší své problémy, je klidnější a více optimistický. Jakmile však začne droga zabírat více a více místa v životě člověka, nastává závažný problém. Každá taková látka skrývá pro konzultanta riziko, že se na ní stane závislým.³²

Rychlost vzniku závislosti je různá. Podílí se na ní vlastnosti drogy i osobnost uživatele. První kontakt s návykovou látkou se objevuje u většiny lidí již v době dospívání. Jde o jakési experimentování, které se často již neopakuje. Některým se však užívání drogy zalíbí a stávají se tak rekreačními uživateli. Droga na ně má velmi pozitivní vliv. Plynule však přechází do fáze problémového užívání. Jedinec si začíná všimnout problémů, přicházejících s užíváním drogy a pro svůj vnitřní klid přestává krátkodobě látku užívat. Zde lze ještě problém bez větších obtíží vyřešit. Pokud se tak ovšem nestane, jedinec se stává závislým a následné odvykání je velmi náročné.³³

Mezinárodní klasifikace nemocí charakterizuje závislost jako skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů. Užívání látky má u daného jedince přednost před jakoukoliv jinou činností, které se dříve věnoval. Pro tohoto člověka je charakteristická silná touha požívat psychoaktivní látky, alkohol či tabák. Jedinec ztrácí kontrolu nad svým jednáním. Dávka drogy, kterou potřebuje pro své uspokojení, se zvyšuje. Závislý postupně

³¹ TOLLAROVÁ, Blanka, HRADEČNÁ, Marie a ŠPIRKOVÁ, Andrea. *Jsme lidé jedné Země: program prevence xenofobie a rasismu*. 2013, s. 23-24

³² GÖHLERT, Fr.-Christoph a KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti: Toxikomanie ; Drogy: účinky a terapie*. 2001, s. 10-13

³³ KIKALOVÁ, Kateřina a KOPECKÝ, Miroslav. *Úvod do studia prevence závislostí dětí a dospívajících*. 2014, s. 17

opouští své zájmy a koníčky, nezvládá plnit své povinnosti, ztrácí vztahy. Při nedostatku drogy se u něj objevují abstinenční příznaky a pacient není schopen přestat i přes zjevné tělesné a duševní potíže. Středem a jediným smyslem života se stává droga.³⁴

V odborné literatuře jsou zmiňovány dvě formy závislosti. Jako první se objevuje forma psychická. Vyznačuje se nepotlačitelnou touhou užívat drogu pro její povzbuzující účinky. Jedinec si přeje znovu zažívat pocit blaženosti a je rozhodnutý udělat pro to cokoliv. Fyzická závislost je potřeba těla. Organismus si na látku postupně zvykne. Při nedostatku či absenci drogy se projevují abstinenční příznaky, například pocení, třes či zvracení. Ty mizí až při dalším požití. U většiny drog dochází časem k oběma formám závislosti.³⁵

Jak již bylo řečeno, první setkání s drogou se objevuje často již v období dospívání. Hlavním faktorem jsou často negativní pocity v důsledku velmi rychlých fyzických, psychických a sociálních změn. Mladý člověk hledá sám sebe, smysl života, chce být samostatný a nezávislý.

Návykové látky mají u dětí a dospívajících svá specifika:

- Závislost se vytváří mnohem rychleji než u dospělého
- Riziko nebezpečného jednání pod vlivem drogy je větší
- Tělo dospívajícího je více náchylné k těžké otravě
- Jedinec zaostává v psychosociálním vývoji
- Tendence vyzkoušet více druhů drog je větší
- Užívání drogy negativně působí na stále ještě probíhající vývoj mozku³⁶

Protože je užívání drog u dětí a mládeže nebezpečné, je potřeba s těmito fakty pracovat. Před jakýmkoliv kontaktem s drogou není možné dítě úplně ochránit, můžeme na něj ovšem preventivně působit. Pokud jako rodič, pedagog či jiný blízký dospělý vhodně a včas zasáhneme, pravděpodobně dítěti zachráníme budoucnost. Mezi faktory snižující riziko závislostního chování patří dobré dušení i fyzické zdraví, špatné snášení drog, zdravé sebevědomí, schopnost zvládat nepříjemné životní situace, schopnost navodit si příjemné stavy zdravým způsobem, optimismus a vytváření životních hodnot, které jsou v rozporu s užíváním drog. Důležité je pak rodinné prostředí, které jedince velmi ovlivňuje. Dítě

³⁴ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 2011, s. 9-10

³⁵ KIKALOVÁ, Kateřina a KOPECKÝ, Miroslav. *Úvod do studia prevence závislostí dětí a dospívajících*. 2014, s. 11

³⁶ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 2011, s. 53

potřebuje jasná pravidla, přiměřenou péči a dohled, pevné citové vazby, prostor pro kvalitní zájmy, přiměřená a jasná očekávání od rodičů a nepříliš kritizující výchovu. Je nutné, aby byli rodiče schopni spolupracovat, být pro dítě správným vzorem a předávat mu pozitivní hodnoty. V rámci školního prostředí je podstatná nedostupnost drog, dobrá spolupráce školy a rodičů, podpora prosociálního chování a návaznost na mimoškolní aktivity. Dobrý učitel zná své studenty a je schopen reagovat na jejich chování. S žáky má dobrý vztah a může tak ovlivňovat jejich individuální i skupinový vývoj. Dobrá vrstevnická skupina se projevuje vzájemným respektem, smysluplnými zálibami a přijímáním pozitivních hodnot. Vhodné je také působení dospělé osoby v rámci nějaké mimoškolní organizace pro děti a mládež.³⁷

2.2.5 Netolismus

Pod pojmem netolismus se skrývá závislost na virtuálních drogách, jako je televize, mobilní telefony, počítačové hry, sociální sítě a jiné internetové služby. On-line prostředí je dnes fenoménem, který nabízí nepřeborné množství informací, komunikace, sdílení a mnoho dalších možností a služeb. Internetová realita však přináší také riziko vzniku závislosti. Nejde doslova o závislost na internetu, ale na jednotlivých webech či aplikacích.

Pro dnešní mládež je internet nedílnou součástí jejich každodenního života. Potřebují ho v rámci svých studií, ale čím dál více také v životě soukromém. Většina z nich má on-line svět vždy a všude, jelikož mobilní telefony s trvalým přístupem k internetu vlastní téměř každý. O to větší riziko vzniku závislosti je.³⁸

Do jaké míry je tedy internet pomocníkem a kdy se stává nebezpečnou drogou? Čas trávený na internetu by neměl denně překročit 2 hodiny. Pokud se dítě věnuje počítači čtyři hodiny či dokonce více, je logické, že již nemá dostatek času na přípravu do školy a jiné fyzické i psychické aktivity. Ty jsou však pro jeho vývoj velmi důležité. Pokud se ve spojitosti s užíváním internetu začnou objevovat fyzické, psychické a sociální problémy, hovoříme o nadměrném užívání internetu. Z tohoto stádia je už jen malý krůček k závislosti.³⁹

³⁷KIKALOVÁ, Kateřina a KOPECKÝ, Miroslav. *Úvod do studia prevence závislostí dětí a dospívajících*. 2014, s. 19-20

³⁸KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. 2012, s. 33-35

³⁹ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. 2014, s. 37-38

Pokud již není jedinec schopen sebekontroly a řízení svého času, označujeme ho jako závislého. Podobně jako u závislosti na návykových látkách se daná aktivita stává středem a smyslem života a její provozování přináší pocit úlevy či vzrušení. Také u virtuálních drog se objevuje zvyšování tolerance, tedy stále větší potřeba k dosažení blaženosti a negativní chování při nedostatku. Objevují se problémy v zaměstnání, v mezilidských vztazích i v běžném fungování. Toto všechno má pak dopad na psychiku člověka.⁴⁰

Důvodů nadměrného užívání internetu je celá řada. Prostřednictvím on-line aktivit lze uspokojit téměř všechny potřeby. Americký psycholog Abraham Maslow zmiňuje přirozené potřeby člověka, které lze pomocí virtuálního světa naplnit. Jako první mluví o základních fyziologických lidských potřebách. Uspokojován je pomocí internetu především sexuální pud. Internet je plný pornografie a možností erotického chatu. Dostupnost je velmi dobrá i pro neploštělé uživatele. Další potřebou je potřeba bezpečí a lásky. Jedinec utíká ze světa reality a virtuální přátelé či hry jsou pro něj oporou. On-line svět přináší také určitá ocenění, respekt a úctu. Jednoduší je také sebeprosazování a seberealizace.⁴¹

Posuzování závislosti na internetu je velmi individuální. Nezáleží pouze na času stráveném u počítače, ale také na aktivitě, kterou uživatel provozuje. Oblastí, kterým se na internetu můžeme věnovat, je mnoho. Každá je jiná a přináší jiná rizika.

První problematikou jsou vztahy a komunikace. Existuje celá řada sociálních sítí, kde může být člověk v kontaktu se svými skutečnými přáteli, ale také poznávat lidi nové. Rozumné užívání může být pro člověka přínosem. Pokud se však virtuální vztahy stávají důležitější než osobní, nastává problém. Jedinec často přestává komunikovat s přáteli a rodinou a využívá pouze chatu na internetu. Reálné komunikace brzo není schopen. Velkým problémem je také fakt, že přibližně polovina uživatelů sociálních sítí lže o svém věku, vzhledu, statutu, pohlaví i jméně. Nikdy si nemůžeme být jisti, kdo na druhé straně sedí a komu se třeba svěřujeme se svými problémy. Další oblastí jsou online hry. V jednu chvíli je v nich zapojeno tisíce hráčů, kteří nějakým způsobem figurují ve virtuálním světě. Hráčům přináší opět uspokojování většiny potřeb. Velkým problémem je fakt, že tato hra nikdy nekončí. Na internetu hrozí také přetěžování informacemi, kterých je zde nespočet. Závislost

⁴⁰ BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. 2015, s. 21-24

⁴¹ KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. 2012, s. 37-38

může vyvolat i hraní offline her. Pro dospělé jsou typické závislosti na kybersexu, gamblingu a využívání prodejných a aukčních serverů.⁴²

Skrze internet a sociální sítě probíhá také šikanování, tzv. kyberšikana. Tato forma šikany je díky anonymitě agresora tvrdší. Oběť často ani neví, kdo jí ubližuje a uniknout je mnohem obtížnější. Kyberšikana je dnes velmi častá, potýká se s ní až 25 % mladistvých.⁴³

Internet se dá využívat vhodně, bezpečně a přínosně. Jedinec však musí znát rizika a umět s internetem pracovat. Proto je opět důležitý zájem a kontrola rodičů i pedagogů a dostatečná prevence. U potencionálně ohrožených osob je potřeba rozvíjet specifické dovednosti. Jde o zvládání stresu, snižování vnitřní agresivity a podporu pozitivních osobnostních rysů. Důležitý je také rozvoj v oblasti mezilidských vztahů a schopnost plánování volného času a režimu dne. V neposlední řadě je samozřejmě potřeba ovládat dovednosti spojené s užíváním internetu. Pokud se u dítěte problém nadměrného užívání internetu objeví, záleží opět na tom, jak jsou rodiče či pedagogové všímaví a jak dokážou na situaci reagovat. Případná odborná léčba závislosti probíhá v rámci psychoterapie. Jejím cílem není zcela se odloučit od on-line světa, ale nabýt kontroly nad jeho užíváním a minimalizovat negativní důsledky.⁴⁴

⁴² KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. 2012, s. 35-36

⁴³ HUNTER, Nick. *Cyberbullying*. 2011, s. 4

⁴⁴ KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. 2012, s. 42-45

2.3 Role školy v prevenci a řešení rizikového chování

Na prevenci rizikového chování je kladen stále větší důraz. Intervence je často velmi náročná a proto se těmto problémům snažíme předcházet. Pokud již nelze nežádoucím jevům zabránit, snažíme se problém řešit represí. Ta se snaží nežádoucí jevy potlačit. K rozlišení těchto pojmů se uvádí příklad z oblasti závislostí. Represi zajišťuje státní správa, policie a vězenství. Cílem je pomocí zákonů a kontrol snižovat nabídku drog. Prevence se naopak stará o snižování poptávky a mají ji na starost poradenské, výchovné, zdravotní a sociální služby.⁴⁵

T. Čech vykládá pojem prevence jako soubor opatření, pomocí nichž předcházíme či minimalizujeme jevy spojené s rizikovým chováním. Zabývá se také poruchami, nemocemi, poškozeními a samotnými projevy rizikového chování.⁴⁶

U dětí a mladistvých řeší problémy a prevenci rizikového chování mimo rodinu především škola. Jejím důležitým cílem je nejen vzdělání, ale také výchova. Škola může svým záměrným i nezáměrným působením ve velké míře žáky ovlivňovat.

Proto se problematikou rizikového chování zabývá i MŠMT. Vydává metodické dokumenty, ve kterých uvádí doporučení týkající se prevence rizikového chování mládeže. Ke stěžejním patří *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže* (Dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28). Tento dokument vymezuje terminologii a začleňuje prevenci do ŠVP, popisuje úlohu institucí a pedagogických pracovníků, definuje minimální preventivní programy a doporučuje postupy při výskytu rizikového chování ve škole. Je určen pro školy a školská zařízení, protože právě ty mají v této problematice největší pole působnosti.⁴⁷

Na aktuální problémy se ministerstvo zaměřuje v dokumentu *Národní strategie primární prevence rizikového chování*. Tato strategie je tvořena na pět let a jejím cílem je naplnění konkrétních cílů týkajících se aktuálních problémů u žáků.

⁴⁵ HUTYROVÁ, Miluše, RŮŽIČKA, Michal a SPĚVÁČEK, Jan. *Prevence rizikového a problémového chování*. 2013, s. 7-8

⁴⁶ ČECH, T. Prevence. In MIOVSKÝ, M. et al. 2012a. *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování*. 2012, s. 107

⁴⁷ Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28). [cit. 2017-09-21]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuzeni-a-pokyny>

Přímo ve škole či školském zařízení je vytvářen *Minimální preventivní program* (dále jen MPP). Jde o dokument školy, který vychází stejně jako *Školní vzdělávací program z Rámcového vzdělávacího programu* a výše zmíněných dokumentů MŠMT. Jeho cílem je snižování výskytu rizikového chování, pomoc ohroženým skupinám a podpora zdravého životního stylu, sociálního rozvoje a aktivity žáků.⁴⁸

Při tvorbě MPP se škola opírá o *Manuál pro tvorbu MPP*, vydaný Pražským centrem primární prevence. V tomto dokumentu je uvedeno pět kroků, mezi které patří charakteristika školy a analýza výchozí situace, jelikož je důležité reagovat na specifika a aktuální situaci školy. Dalším krokem je stanovení cílů a soubor aktivit, kterými budeme na žáky preventivně působit. Posledním krokem je pak evaluace, kde hodnotíme kvalitu a kvantitu programu a využíváme ji k plánování dalšího roku.⁴⁹

Minimální preventivní program je zpracováván na jeden školní rok. Zodpovědnou osobou za tvorbu a realizaci je metodik prevence. Ten spolupracuje s pedagogy a dle potřeby také s pedagogicko-psychologickou poradnou. Program je kontrolován Českou školní inspekcí. Závěrečné vyhodnocení je součástí výroční zprávy o činnosti školy.⁵⁰

Jak již bylo zmíněno výše, MPP obsahuje soubor preventivních aktivit. Tyto aktivity mohou být realizovány v různých formách. Jde o besedy, bloky primární prevence, interaktivní semináře, komponované pořady a pobytové akce, situační intervence i individuální konzultace. Některé akce jsou jednorázové jiné dlouhodobé a komplexní. Některé se zabývají konkrétním problémem, jiné působí v obecném měřítku. Mnohé vhodně využívají také aktivní zapojení žáků či působení skrze prostředí. Všechny tyto aktivity mají jeden společný cíl, kterým je komplexní a dlouhodobé preventivní působení na žáky v oblasti rizikového chování.⁵¹

⁴⁸ Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28). [cit. 2017-09-21]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>. čl. 4.3

⁴⁹ Pražské centrum primární prevence. *Manuál pro tvorbu MPP* [online]. 2010 [cit. 2017-09-21]. Dostupné z: <http://www.prevence-praha.cz/minimalni-preventivni-program/prilohy-k-manualu-mpp/manual-pro-tvorbu-mpp/78-manualmpp>>. s. 5-20

⁵⁰ Tamtéž, s. 4

⁵¹ Tamtéž, s. 14-17

3 PROJEKT PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ V RÁMCI LYŽAŘSKÉHO KURZU

3.1 Cíl projektu

Klíčovým cílem projektu je prevence rizikového chování. Konkrétně se program zaměřuje na tyto témata: agrese, šikana, rasismus, netolismus a závislosti. Jde o rozsáhlé a aktuální problémy dnešní mládeže (viz. Kapitola 2). Preventivní program je realizován formou her, ve kterých žáci nenásilnou formou získávají vědomosti z výše zmíněných oblastí, jsou motivováni k přemýšlení o těchto problémech, formování názorů a utváření osobnosti.

3.2 Realizace v rámci LVK

Základní škola Lužice pořádá lyžařský výcvikový kurz každý rok. Primárně je určen pro žáky sedmé třídy, pokud jsou volná místa, jsou nabídnuty také žákům osmé třídy. Ačkoliv je to akce přínosná a oblíbená, program mimo lyžování není dostatečně řešen. Volné večery jdou velmi vhodně vyplnit prací s kolektivem. Jelikož tráví třída společně delší čas a žáci ani učitelé nemusí řešit školní záležitosti, jsou pro takový program velmi příznivé podmínky. Pro tento věk je zaměření na prevenci rizikového chování velmi vhodné, jelikož se u mládeže, prožívající mnoho změn a hledání své identity často objevuje.

3.3 Charakteristika současného stavu (dotazníky)

K vytvoření programu vhodného přímo pro konkrétní třídu je potřebná určitá znalost žáků a vědomostí, které z daných oblastí mají. Proto jsme se rozhodli vytvořit dotazník, který se na třídu i samotné rizikové chování zaměřuje. Na základě těchto výsledků jsme zvolili program tak, aby byl pro žáky co nejvíce přínosný.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 22 žáků, kteří se následně zúčastnili lyžařského kurzu. Konkrétně šlo o 13 žáků sedmé třídy a 9 žáků osmé třídy. Dotazníky vyplňovalo také 10 učitelů, kteří tyto žáky vyučují. Poznatky z šetření jsou zaznamenány níže.

3.3.1 Vztahy v kolektivu

Z dotazníkového šetření tedy víme, že sedmá i osmá třída jsou poměrně dobrý kolektiv. 91 % žáků odpovídalo, že se ve třídě cítí dobře nebo velmi dobře. Sedmá třída hodnotí kladně také třídního učitele, který jim často pomáhá při řešení problémů. Žáci z osmé třídy se ze 44,5 % shodují na tom, že se jejich třídní učitel řešení problémů neúčastní.

3.3.2 Programy prevence

Programy prevence rizikového chování se dle 59 % žáků neobjevují vůbec nebo pouze výjimečně. 70 % učitelů však zmiňuje realizaci těchto programů alespoň jedenkrát za pololetí. Nicméně žáci se s učiteli shodují v názoru, že se ve škole těmto tématům nějakým způsobem věnují.

3.3.3 Šikana

50 % žáků zažilo šikanu. Z toho 36,4 % bylo jejím svědkem. Dva žáci mají zkušenost s rolí oběti. 63,6 % žáků si myslí, že by jejich škola byla schopná šikanu řešit. S problémem se spolužáky by se však pouze dva z 22 žáků svěřili učiteli nebo jinému zaměstnanci školy. Nejčastěji žáci volili možnost „kamarád“ nebo „matka“. Jelikož žáci mají se šikanou zkušenost a mohlo by to být tedy pro některé velmi citlivé téma, zvažovali jsme jeho zapojení do programu. Po konzultaci s učiteli a výchovným poradcem jsme nakonec blok prevence vytvořili. Při samotné realizaci byl výchovný poradce přítomen a v případě potřeby připraven do programu zasáhnout.

3.3.4 Netolismus

Počítačové hry vůbec nehraje 68,2 % žáků. Dalších 27,3 % hraje méně než čtyři hodiny denně. Více času tráví žáci chatováním a brouzdáním po internetu. U 45,5 % je to však méně než dvě hodiny. Čtyři a více hodin zde tráví 31,8 % žáků. Aspoň jednu sociální síť má 95,5 % žáků. V programu se tedy zaměříme především na problematiku těchto sítí.

3.3.5 Rasismus

Co se týče rasismu, žákům vadí hlavně Romové a Muslimové. Důvodem je často strach z těchto lidí. 27 % žáků však nevadí nikdo. S diskriminací osoby na základě barvy pleti se setkalo 63,6 % žáků, z toho 36,4 % takové chování vadí. 60 % učitelů potvrzuje zkušenost s diskriminací menšin na škole a tyto problémy se snaží řešit. Negativní postoje k odlišným etnickým skupinám se pokusíme v rámci programu změnit.

3.3.6 Návykové látky

Z 22 žáků kouří čtyři, z toho jeden pouze příležitostně. Se závislostí u blízké osoby se setkalo 22,8 % žáků. Všichni by se takové blízké závislé osobě snažili pomoci. S tímto tématem mají žáci menší zkušenosti, proto se zaměříme spíše na mýty a fakta, důvody a rizika závislostí a ovlivňování reklamou.

3.4 Organizace projektu

Lyžařský výcvikový kurz s programem rizikového chování je pořádán Základní školou Lužice ve spolupráci s obcí Lužice. Akce se koná v obci Kouty nad Desnou v Jeseníkách. K přepravě slouží autobus. Ubytování je v Hotelu Dlouhé Stráně, kde je zajištěno také stravování.

4 PROGRAM POBYTU

4.1 Týdenní harmonogram

	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	
Ne							Příjezd do hotelu	ubytování	Rozřazení do družstev	Program prevence		večeře	Denní rozkaz	Osobní volno			
Po	B U D Í Č E K	snídaně, bodování pokojů, příprava na výcvik	Lyžařský výcvik	oběd	polední klid	Lyžařský výcvik		Osobní volno			večeře	Denní rozkaz	Program prevence			V	
Út		snídaně, bodování pokojů, příprava na výcvik	Lyžařský výcvik	oběd	polední klid	Lyžařský výcvik		Program prevence			večeře	Denní rozkaz	karaoke			E	
St		snídaně, bodování pokojů, příprava na výcvik	Lyžařský výcvik		oběd	polední klid	Stolní tenis		Osobní volno	Denní rozkaz	večeře	Program prevence			E		
Čt		snídaně, bodování pokojů, příprava na výcvik	Lyžařský výcvik		oběd	polední klid	wellness		Osobní volno	Denní rozkaz	večeře	Program prevence			R		
Pá		snídaně, bodování pokojů, příprava na výcvik	Lyžařský výcvik	oběd	polední klid	Program prevence		Osobní volno		večeře	Denní rozkaz	diskotéka			K		
So		Snídaně, balení, úklid		odjezd													

4.2 Jednotlivé bloky preventivního programu

Během pobytu se žáci zúčastní každý den jednoho bloku primární prevence. Jde o soubor aktivit, které spojuje jednotné téma. Aktivity jsou seřazeny tak, aby splňovaly cíl programu. Každý preventivní blok má 90 minut. Páteční aktivity již nejsou zaměřeny na konkrétní téma, ale na uzavření a zhodnocení celého programu. Tento blok trvá 105 minut.

Den	Téma	Jednotlivé aktivity		
		název	Stručný popis	Časová náročnost- min.
Neděle	RASISMUS	Nálepky	Představení se pomocí charakteristického podstatného jména	10
		Barva na čele	Rozdělení do skupin dle barev; žák neví, jakou barvu má on sám	10
		Detektivka peníze	Odsouzení pachatele krádeže dle krátkých popisů podezřelých	20
		Diskuze	Zhodnocení předchozích her, diskuze na téma předsudky	10
		Typické věty	Vyjádření názorů ke konkrétním odlišným rasám	20
		Fotografie	Bourání předsudků pomocí fotografií a příběhů	10
		Kmen Načirema	Práce s textem- zvyky a tradice daného kmene; zaměření na manipulaci médií s textem	10
				90
Pondělí	NETOLISMIS	Časový harmonogram	Vypsání a uvědomění si využívání svého času	10
		Zloději času	Určování nevhodného využití času v daném článku	15
		Čas on-line	Zvýraznění času, kdy je žák on-line v harmonogramu týdne	15
		Burza hodnot	Výroba hodnotového žebříčku a výměna hodnot	20
		Výroba fb profilů	Výroba vlastního profilu v papírové podobě; upozornění na nevhodné zveřejňování některých informací	30
				90
Úterý	AGRESE	Úvodní diskuze	Diskuze o psychicky náročných situacích	10

		Protiklady	Plnění protikladných úkolů	15
		Druhé já	Scénky- Vzájemné chování dvojice v nepříjemné situaci a jejich myšlenky	15
		Rodiny	Scénky- řešení náročné situace v rámci rodiny, ovládnání emocí	20
		Semafor	Jak zvládat stresové situace	10
		Pomeranče	Vyjednávání dvou skupin s prodávacem pomerančů	20
				90
Středa	ŠIKANÁ	Obrázky	Úvaha na základě obrázku dle vlastního výběru znázorňující šikanu	15
		Práce ve skupině	Kreslení a popis jednotlivých osob- účastníků šikany	20
		Prezentace osobností	Prezentování předchozí práce	15
		Divadlo fórum	Divadlo hrané učители, žáci zasahují do hry a „mění osudy“	40
				90
Čtvrtek	NÁVYKOVÉ LÁTKY	Icebreak	Vyjadřování názorů na prostorové čáře	10
		Mýty a fakta	Pohybová hra- běhání a hledání výroků o návykových látkách, následně zapamatování a přetlumočení zapisovateli, rozdělení na mýty a fakta	20
		Schéma- cesta do závislosti	Nákres pyramidy znázorňující fáze závislosti, diskuze	10
		Pracovní list- pozitivní a negativní věci v životě	Vypsání a uvědomění si negativních a pozitivních věcí v životě	10
		Pracovní list- životní cíle	Vypsání životních cílů, diskuze o jejich dosažitelnosti	10
		Tvorba reklamy	Výroba reklamního plakátu upozorňující na rizika spojené s návykovými látkami; práce ve skupinách	30
				90
Pátek	ZAKONČENÍ PROGRAMU	Scénky	Scénky na probraná témata	90
		Míče a kartičky	Shrnutí celého týdne, zhodnocení jednotlivých aktivit	15
				105

4.3 Podrobný popis aktivit

Každý blok se skládá z několika her týkajících se daného tématu. Na začátku každého bloku je vždy nenáročná hra určená k navození tématu a diskuze. Následují tematické hry, často také doplněné diskuzí, jelikož rozbor jednotlivých her je velmi důležitý. Blok ukončuje hra, která shrnuje poznatky z daného bloku a formou zážitku motivuje žáky k dalšímu přemýšlení o dané problematice.

Program se vždy vyvíjí podle situace ve skupině, je možné některé aktivity prodloužit a jiné vynechat. Je ovšem důležité zachovat scénář celého bloku – úvod, tematická hra a zakončení programu.

Následující text je členěn na kapitoly dle jednotlivých témat. Každá kapitola obsahuje podrobný popis aktivit a v závěru také metodické poznámky z realizace programu.

4.3.1 Rasismus

❖ NÁLEPKY

- Cíl: seznámení s žáky, zamyšlení se nad vlastní identitou
- Časová náročnost: 10 minut
- Pomůcky: lepící štítky, fixy
- Motivace: Pro každého je něco charakteristického. To, co má rád nebo jaký má styl života vypovídá hodně o člověku samotném. Protože se moc neznáme, máte možnost se nyní přestavit. Ale musí vám k tomu stačit pouze jedno podstatné jméno.
- Postup: Žákům rozdáme štítky. Jejich úkolem bude vymyslet a napsat, kým jsou - podstatné jméno, které je vystihuje (fotbalista, zpěvák, kamarád, hrdina). Žáci si pak svůj štítek nalepí na tričko a vysvětlí jeho význam. K podstatným jménům se pokusíme vymyslet typické přídavné jméno.
- Zdroj: DOBIÁŠOVÁ, Klára a HORŇÁKOVÁ, Lucie. Extran- Aktivity zaměřené na témata xenofobie, rasismu, extremismu, neonacismu a antisemitismu. 2011. s. 4 -5

❖ BARVA NA ČELE

- Cíl: Vyzkoušet si pocity „být navíc“ nebo „nevědět, kam patřím“. Tato aktivita žáky rozdělí do skupinek, které využijeme v následujících hrách.
- Časová náročnost: 10 minut
- Pomůcky: barevné štítky
- Motivace: Vyzkoušejte si, jaké to je, hledat přátele ze svého týmu a zároveň nevědět, do kterého týmu patříte.
- Postup: Žákům nalepíme na čelo nálepky různých barev. Jejich úkolem je bez mluvení udělat podle daných barev skupinky, aniž by věděli, jakou barvu sami mají.
- Zdroj: DOBIÁŠOVÁ, Klára a HORŇÁKOVÁ, Lucie. Exran- Aktivity zaměřené na témata xenofobie, rasismu, extremismu, neonacismu a antisemitismu. 2011. s. 7

❖ DETEKTIVKA PENÍZE

- Cíl: Získat podvědomí o tom, jak mohou naše chování ovlivňovat předsudky.
- Časová náročnost: 20 minut
- Pomůcky: úvodní text k přečtení, informace o podezřelých, papíry, psací potřeby
- Motivace: Je potřeba vyřešit zločin. Dokážete určit na základě krátkých charakteristik zloděje?
- Postup: Rozdělíme žáky do 6 skupinek. Přečteme úvodní text, ve kterém se mluví o ztracené tržbě. Po místnosti rozložíme informace o 6 podezřelých. Žáci mají za úkol zjistit a zapsat všechny informace a určit zloděje.
- Zdroj: DOBIÁŠOVÁ, Klára a HORŇÁKOVÁ, Lucie. Exran- Aktivity zaměřené na témata xenofobie, rasismu, extremismu, neonacismu a antisemitismu. 2011. s. 9-11

❖ DISKUZE

- Cíl: Rozbor předešlých her
- Časová náročnost: 10 minut
- Pomůcky: bez pomůcek
- Motivace: Jak se vám hry hráli? Proč jsme vybrali právě tyto hry?

- Postup: S žáky si sedneme do kruhu. Rozebereme první hru. Žáky necháme, aby přednesli svá rozhodnutí a odůvodnili je. Pak řekneme, kdo byl doopravdy zlodějem a proč se činu dopustil. Podle čeho se žáci rozhodovali? Shodli se ve skupině? Jak se jim pracovalo?

Vrátíme se k prvním hrám. Proč se nám u úvodní aktivity vybavovala vesměs stejná přídavná jména? Zeptáme se, co je k předešlým hrám napadá, jaké téma je propojuje. Co to je předsudek? Jaké jste měli pocity, když jste nevěděli, kam patříte?

❖ TYPICKÉ VĚTY

- Cíl: Zamyslet se nad typickými předsudky k odlišným rasám.
- Časová náročnost: 20 minut
- Pomůcky: 3x papír A1, psací potřeby
- Motivace: Co se vám vybaví, když se řekne Rom nebo Muslim? Jste za své názory někdy odsuzováni?
- Postup: V místnosti jsou 3 archy papíru. Na každém z nich je určitá etnická skupina (ROM, VIETNAMEC, MUSLIM). Žáci mají za úkol obejít papíry a napsat, co je k dané rase napadá. Poté papíry společně formou diskuze projdeme.

❖ FOTOGRAFIE

- Cíl: Ukázat, že předsudky nejsou neměnná fakta, která platí pro každého příslušníka rasy.
- Časová náročnost: 10 minut
- Pomůcky: fotografie lidí různých ras
- Motivace: Jsou jiní. Jsou však všichni špatní? Pojďme se na to podívat.
- Postup: Předešlou hru doplníme o fotografie různých lidí různých ras. Pomocí fotografií se snažíme bořit předsudky, ukázat jiný pohled.

❖ KMEN NAČIREMA

- Cíl: porozumění textu, rozeznávání zkrácených informací, úprava informací médií
- Časová náročnost: 10 minut
- Pomůcky: text o kmenu Načirema

- **Motivace:** Zajímají vás rituály různých kmenů? Připadají vám zvláštní až nebezpečné? O jednom takovém kmenu se můžete nyní dozvědět více.
- **Postup:** Přečteme text o kmenu Načirema. Dáme žákům čas, aby se nad rituály a tradicemi tohoto kmene zamysleli. Pak je vybídneme k tomu, aby přečetli název kmene pozpátku. Vysvětlíme jednotlivé rituály, abychom dokázali, že se opravdu jedná o známé Američany. Zde můžeme vidět, jak moc záleží na interpretaci a jak mohou různá fakta zkreslovat například média.
- **Zdroj:** HORVÁTHOVÁ, Jana., BURYÁNEK, Jan, ed. *Interkulturní vzdělávání: příručka nejen pro středoškolské pedagogy*. Praha: 2002. s. 67-72.

METODICKÉ POZNÁMKY

První hra byla pro žáky náročnější, někteří měli problém vymyslet slovo, které je charakterizuje. Proto byla hra pro některé zdlouhavá. U společného vymýšlení přídavných jmen byla již činnost zajímavější. V rámci urychlení jsme nevymýšleli přídavné jméno ke každému slovu, ale spíše k těm, která jsou spojena s typickým, často používaným přídavným jménem. **Druhá aktivita** proběhla podle plánu. Je potřeba dát si pozor na nálepky, které zvolíme, aby opravdu dobře držely a neodlepovaly se. U této hry je dobré využít také odlišnou barvu, která se ve skupině vyskytne pouze jednou. Obohatíme se tak také o zkušenost, jaký je pocit nikoho stejného nenajít. Pozor však komu tuto nálepku dáváme, je vhodné zvolit žáka, který nemá ve třídě problém, není outsider a taková role ve hře se ho tedy nijak nedotkne. Dobré je také rozdat více barev po jednom kuse, aby v roli jednotlivce nebyl pouze jeden.

Třetí aktivitou bylo řešení případu ztracené tržby. K rozdělení žáků do skupinek jsme využili předešlou aktivitu „barva na čele“. Informace o podezřelých je vhodné nalepit na stůl, případně zed' - volně ložené papíry měli žáci tendenci přemísťovat a vznikala tak zbytečně zmatek. Hra splnila účel. Každá skupinka hodnotila podezřelé podle jiného měřítko a velmi dobře se dalo ukázat, co je pro ně při hodnocení lidí důležité. Tato hra žáky vtáhla do děje, zajímala je, všichni pracovali s nasazením.

Následovala **diskuze**. Žáci měli za úkol zamyslet se nad jednotlivými hrami a nad tím, co je spojuje. Dobře odhadli téma předsudků, mluvili o vlastních zkušenostech, typických situacích apod.

Typické věty byla čtvrtá aktivita. Díky anonymitě při psaní se na papírech objevovali také některé vulgarismy. Nicméně anonymita byla důležitá právě proto, aby se mohli žáci vyjádřit bez ovlivňování okolí. Na zakázané vulgarismy je potřeba předem upozornit. Jelikož se na arších objevovali názory rasistické i naopak proti rasismu, dalo by se navázat další činností, například kroužkováním názorů, ve kterých se projevuje rasismus, aby si žáci uvědomili, kdy o rasismus jde a kdy ne. My jsme navázali pouze diskuzí, upozornili jsme na názory, které hodnotí člověka jako člena určitého etnika a ne jako individuální osobnost. Tento fakt jsme dokázali **na další aktivitě- fotografe.**

Závěrečnou aktivitou byl článek o kmenu Načirema. O přečtení jsme požádali jednoho z žáků. Je ovšem potřeba dát si pozor na to, aby byl čtenář zkušený a přečetl text plynule a správně. Protože již bylo čtení dlouhé, ukončili jsme jej v půlce. I tak splňovalo svůj účel.

4.3.2 Netolismus

❖ ČASOVÝ HARMONOGRAM

- Cíl: Uvědomit si, jak denně trávíme svůj volný čas, čemu bychom se chtěli věnovat víc a co je vhodné omezit.
- Časová náročnost: 10 minut
- Pomůcky: pracovní listy „harmonogram týdne“, psací potřeby
- Motivace: Máte málo času? Nestíháte věci, které byste stíhat chtěli? Co během dne děláte? Pojďme to zjistit.
- Postup: Žákům rozdáme papíry s týdenním harmonogramem. Jejich úkolem je vypsát všechny aktivity během každého dne v týdnu. Na druhou stranu žáci napíší, které aktivity by chtěli dělat, ale nemají na ně čas.

❖ ZLODĚJI ČASU- PŘÍBĚH

- Cíl: upozornit na špatnou organizaci času, přimět žáky k přemýšlení nad svým časem
- Časová náročnost: 15 minut
- Pomůcky: text „Zloději času“ do každé skupiny, psací potřeby

- Motivace: Dostává se vám do ruky text, který popisuje jednoho muže a jeho pracovní den. Pojdme se podívat, zda je jeho organizace času správná.
- Postup: Žáky rozdělíme do skupinek. Rozdáme papíry s příběhem „Zloději času“. Žáci mají za úkol si příběh přečíst a prodiskutovat využití času hlavního aktéra. Na papír pak sepíší, jak by mohl Petr svou situaci řešit lépe.
- Zdroj: BURDA, Jan. *Pracovní listy. Timemanagement.* [cit. 2017-09-21]. Dostupné z http://www.vys-edu.cz/assets/File.ashx?id_org=600139&id_dokumenty=5006

❖ ČAS ON-LINE

- Cíl: Uvědomit si, jak často trávíme čas online a jak přínosné/nepřínosné to je.
- Časová náročnost: 15 minut
- Pomůcky: pastelky
- Motivace: Máte internet v mobilu? Jste často on-line? Kdy je čas na internetu přínosem a kdy ztrátou?
- Postup: Žáci si vezmou pastelku a do vyplněného harmonogramu zbarví čas, kdy u sebe mají telefon a jsou on-line, nebo jej intenzivně využívají k psaní sms či telefonování. Následně do pracovního listu napíší, co jim tento čas on-line dává a bere. Kolik času bych mohl bez internetu ušetřit? Dále můžeme diskutovat, jestli jsou schopni telefon třeba na 24 hodin odložit, vypnout. Jak moc jsou nervózní, když telefon u sebe nemají.

❖ BURZA HODNOT

- Cíl: Uvědomit si svůj žebříček hodnot.
- Časová náročnost: 20 minut
- Pomůcky: tvrdé papíry, nůžky, lepidla, psací potřeby
- Motivace: V životě je pár věcí, které jsou pro člověka opravdu důležité. Zamysleme se každý nad svým žebříčkem hodnot a také nad tím, jak velkou váhu v našem životě dané hodnoty mají.
- Postup: Každý žák dostane 10 papírků, na které sepíše 10 hodnot podle důležitosti. Všichni své papírky pak hodí do klobouku a vylosují si 10 jiných hodnot. Vylosované hodnoty si projdou a následně je mohou se spolužáky vyměňovat. Cílem je získat do svého života zpátky ty nejdůležitější věci. Až

budou s výběrem spokojení, hodnoty nalepí na papír. Následuje diskuze-
Kterou hodnotu bylo nejtěžší získat? Co je pro vás nejdůležitější a proč?

- Zdroj: PEKÁRKOVÁ, Anna. *Přemýšlíme o hodnotách: tematický okruh osobnostní a sociální výchovy Hodnoty, postoje, praktická etika: lekce 11.1.* 2007. s. 26

❖ VÝROBA FB PROFILŮ

- Cíl: Uvědomit si, co je a není vhodné zveřejňovat na internetu. Žáci rozvíjí také fantazii, kreativitu a jemnou motoriku, přemýšlí o sobě, svých zájmech apod.
- Časová náročnost: 30 minut
- Pomůcky: tvrdé papíry A4, psací potřeby, lepidla, nůžky, staré časopisy
- Motivace: Zakládání profilů je oblíbenou činností dnešní doby. Vyráběli jste ale už někdy svůj profil na papír?
- Postup: Úkolem každého žáka je vyrobit si svůj vlastní profil na papír formátu A4. Profil by měl obsahovat vlastní podobiznu, osobní údaje, zájmy a koníčky, oblíbené filmy, pěvecké skupiny a 3 věty o sobě. Dále bude na profilu nějaký aktuální status a místo pro vyjádření ostatních. Na výrobu profilů necháme žákům cca 15 minut. Poté poskládáme všechny profily na stůl, žáci si je budou moci prohlédnout, dopsat něco ke statusům. Dalším úkolem bude obyčejnou tužkou označit vykřikníkem informace, které by v takovém profilu být uvedeny neměly. Následuje diskuze o tom, co na sociální síť patří/ nepatří a proč.
- HORVÁTHOVÁ, Jana, BURYÁNEK, Jan, ed. *Interkulturní vzdělávání: příručka nejen pro středoškolské pedagogy.* Praha: 2002. s. 20

METODICKÉ POZNÁMKY

Na úvod jsme zvolili **pracovní list „časový harmonogram“**. U této aktivity je vhodné zdůraznit to, že s tímto listem budou pracovat pouze oni, nemusí jej veřejně číst ani obhajovat. Žáci jsou tak při vyplňování více otevření.

Následovala aktivita o smyšleném muži, který svůj den časově nezvládal. Žáci zde přemýšleli, jak lépe by měl muž svůj čas zorganizovat. Některé téma zaujalo, doptávali se na

různé metody timemanagementu. Pro některé bylo toto téma nezajímavé, jelikož mají často hodně aktivit přesně časově vymezené rodiči, školou a podobně a tak se nepotýkají s časovým presem.

Třetí aktivitou bylo zvýraznění času, kdy jsou připojeni k internetu a následná diskuze, zda je internet někdy zdržuje. Žáci ve většině případů nevidí v takovém využití času problém.

Burza hodnot byla čtvrtá aktivita. Tuto aktivitu někteří žáci odbyli, proto zůstávalo více stejných hodnot u jednoho člověka. Tyto shody jsme tedy brali jako jednu hodnotu a někteří žáci měli žebříček kratší. U této aktivity je velmi důležitá motivace.

Závěrečnou aktivitou byla výroba fb profilů. Jelikož jsme z dotazníkového šetření zjistili, že facebook již nepatří mezi nejoblíbenější sociální sítě, vytvářeli jsme i profily jiných sítí. Protože někteří měli úkol hotový dříve, probrali jsme vhodnost informací a rizika s tím spojené po skupinkách. Žáci na svůj profil napsali chyby, kterých se dopustili, popřípadě jiná doporučení, týkající se zveřejňování osobních informací. Následující den jsme výtvary vystavili, aby si je mohli prohlédnout i ostatní. Červená upozornění byla díky napsání lépe zapamatovatelná.

4.3.3 Agrese

❖ ÚVODNÍ DISKUZE

- Cíl: navození tematického bloku, připomenutí si náročných situací a agresivního chování
- Časová náročnost: 10 minut
- Pomůcky: papíry A4, psací potřeby
- Motivace: Dneska se budeme bavit o agresi. Stává se vám někdy, že vás něco vytočí tak, že reagujete příliš agresivně? Jaké to jsou situace? Co vám v takových situacích pomáhá? S čím naše reakce souvisí?
- Postup: Žákům rozdáme papíry. Každý bude mít za úkol napsat o sobě 3 dobré a 3 špatné vlastnosti a také 3 věci, které jej dokážou nejvíce vytočit.

❖ PROTIKLADY

- Cíl: jednání v konfliktu, sebeprosazování, reagování na nečekané situace
- Časová náročnost: 15 minut
- Pomůcky: dvojice lístečků s protikladnými úkoly
- Motivace: Nyní si vyzkoušíme, jak klidní či neklidní dokážete být.
- Postup: Každý si vylosuje z klobouku úkol, který musí následně splnit. Hra spočívá v tom, že někdo z hráčů má vždy úkol opačný (např. uklid' židle x rozházej židle). Cca po 5 minutách hru ukončíme a diskutujeme o pocitech z ní.
- Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry pro zvládání agresivity a neklidu. 2002. s. 141

❖ DRUHÉ JÁ

- Cíl: slovní vyjadřování, pohotové reakce, empatie
- Časová náročnost: 15 minut
- Pomůcky: seznam různých situací
- Motivace: Jste schopni potlačit vztek a jednat stále na úrovni? Co se nám někdy honí hlavou o tom druhém? Pojd'me si to ukázat.
- Postup: Vedoucí nastíní situaci, ve které řeší dva lidé nějaký problém. Pak vyzve dva žáky, aby převzali roli těchto lidí a šli situaci zahrát. Každý z nich dostane ještě jednoho hráče, který bude dělat postavám „druhé já“. Hráči, kteří představují „druhé já“ si stoupnou za svou postavu a dotýkají se jejího ramene. Do rozhovoru vstupují krátkými větami, které říkají, co si zrovna jejich postava o tom druhém asi myslí. Podle zájmu můžeme dávat různé situace a vystřídat více čtveřic.
- Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry pro zvládání agresivity a neklidu. 2002. s. 124

❖ RODINY

- Cíl: Vyzkoušet si náročné situace, které se často objevují mezi rodinnými příslušníky.
- Časová náročnost: 20 minut
- Pomůcky: kartičky se jmény a situacemi, klobouk

- Motivace: Zvlášť v rodině se často dostáváme do různých stresových situací. Vybavuje se vám nějaká? Připomeneme si je.
- Postup: Každý si z klobouku vylosuje kartičku. Podle příjmení pak hledá ostatní členy své rodiny. Až je rodina úplná, vylosuje si z klobouku situaci, kterou si následně vyzkouší. Každý hraje svou roli (otec, babička, tchýně). Scénky můžeme předvést také před ostatními. Následuje diskuze na téma stresové situace v rodině.
- Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry pro zvládnání agresivity a neklidu. 2002. s. 123

❖ SEMAFOR

- Cíl: naučit se zvládat stresové situace, agresí, emoce
- Časová náročnost: 10 minut
- Pomůcky: pracovní listy „semafor“, psací potřeby
- Motivace: Někdy je dobré říct si STOP a chvíli se zamyslet, než začneme mluvit nebo dokonce zvyšovat hlas. Společně se nad ovládnutím emocí zamyslíme.
- Postup: Žákům rozdáme pracovní list- semafor. Uvedeme příklad nějaké stresové situace, na které vysvětlíme způsob jejího řešení pomocí semaforu. Červená značí stop! Nesmíte tedy hned mluvit. Následuje oranžová- připravit se. V této fázi je nutné zamyslet se nad odpovědí a jejími důsledky. Na zelenou již pak můžeme jednat. Žákům pak dáme čas, aby si vzpomněli na vlastní zkušenost se stresovou situací a společně s ní nám řekli také to, jak ji řešili. Proč se v dané chvíli nezachovali nejlépe a jak se takovým případům vyhnout?
- Zdroj: PROKOPIČOVÁ, Lenka, TETUROVÁ, Eva, JUREČKOVÁ, Iva a BAUEROVÁ, Lenka. *Osobnostní a sociální výchova pro žáky Zš praktické*. [cit. 2017-09-21]. Dostupné z: <https://www.specialniskolychodov.cz/odkazy/Pracovnilisty%209..pdf>. s. 14

❖ POMERANČE- vyjednávání

- Cíl: práce ve skupině, argumentace, přesvědčování, rozvoj komunikace
- Časová náročnost: 20 minut
- Pomůcky: zadání do skupin

- Motivace: Jaké jsou vaše přesvědčovací schopnosti? Dokážete získat to, co potřebujete? Umíte vyjednávat?
- Postup: Žáky rozdělíme do dvou skupin. Seznámíme je s úvodním textem, ve kterém se dozvídají o svém projektu. Obě skupiny potřebují pomeranče pro záchranu planety. Necháme žáky co nejdéle diskutovat a argumentovat. V roli prodejce můžeme odpovídat na otázky. Po ukončení debaty a jasného závěru se žáků zeptáme, co přesně potřebovali. Skupiny zjišťují, že jedna potřebovala pouze pomerančovou kůru a druhá pouze dužinu. Navážeme diskuzí o problémech v komunikaci.

METODICKÉ POZNÁMKY

Tento blok začal **diskuzí**, ve které se žáci zaměřili na náročné životní situace a jejich zvládnutí. Žáci neměli problém vybavit si spoustu situací, které je dokážou vytočit. Horší bylo uvědomování si dobrých a špatných vlastností, které jejich chování v určitých situacích ovlivňují. Je tedy vhodné zmínit nějaký vzorový případ.

Další tři tematické aktivity byly na vyzkoušení si zvládnutí náročných situací. U těchto her je pravděpodobné, že se žáci do svých rolí vžijí a budou se chtít hře věnovat déle, proto není problém některou z těchto tří aktivit vynechat. Žáky nejvíce zaujala hra „rodiny“. Scénky chtěly hrát také před ostatními, u ztvárňování jednotlivých rolí se velmi bavili nejen herci, ale i diváci.

Aktivita „semafor“ byla zvolena jako návod, jak svou agresi zvládat. Předešlé aktivity jsou hodně prožitkové a zábavné, téma agrese je v nich nadlehčeno, proto je vhodné vrátit se k vážnosti problému a dát žákům určité typy, jak se vyhrocení náročné situace vyvarovat. Jelikož se žáci zajímali také o to, jak jednat v případě agresivního chování někoho jiného, doplnili jsme tuto aktivitu i o rady v takovémto případě.

Klidné jednání si mohli žáci vyzkoušet v **poslední aktivitě- „pomeranče“**. Tato aktivita je velmi vhodná také k pozorování kolektivu a vztahů ve skupině, k schopnosti vyjadřovat se a argumentovat. Aktivita byla také velmi úspěšná, žáci se vžili do svých pozic, výsledkem byli velmi překvapení a z hry nadšení.

4.3.4 Šikana

❖ OBRÁZKY

- Cíl: Uvědomit si, co je to šikana a jak se projevuje, zamyslet se nad touto problematikou.
- Časová náročnost: 15 minut
- Pomůcky: obrázky, papíry, tužky
- Motivace: Co je na obrázcích??
- Postup: Sedneme si na zem do kruhu. Uprostřed jsou nachystány obrázky, na kterých je zjevná šikana. Každý žák si vezme jeden obrázek podle svého vlastního výběru. Úkolem je na základě tohoto obrázku napsat nějakou úvahu. Pár žáků pak necháme svoji úvahu přečíst. Následuje diskuze na toto téma.

❖ PRÁCE VE SKUPINĚ- o agresorovi, oběti, rodičích

- Cíl: popřemýšlet nad osobnostními vlastnostmi účastníků šikany, schopnost spolupracovat, diskutovat
- Časová náročnost: 20 minut
- Pomůcky: papíry A1, psací potřeby
- Motivace: Proč se někdo nechá šikanovat? Jaká je motivace agresora ubližovat druhému? Proč spolužáci mlčí? Pojd'me se nad těmito otázkami zamyslet.
- Postup: Žáky rozdělíme do 8 skupin. Úkolem každé skupiny bude nakreslit a popsat dle zadání osobnost agresora, oběti, rodičů obou stran a obraz celé třídy.

❖ PREZENTACE OSOBNOSTÍ

- Cíl: rozvoj spolupráce, schopnost prezentovat svoji práci
- Časová náročnost: 15 minut
- Pomůcky: žádné
- Motivace: Jak váš chlapec/dívka vypadá? Jaký je? Jak vypadají ostatní?
- Postup: Žáci postupně prezentují své práce o osobnostech účastníků šikany. Po každé prezentaci následuje diskuze- otázky, názory ostatních členů.

❖ DIVADLO FÓRUM (Hrají učitelé)

- Cíl: Uvědomit si, jaká nepříjemná situace může mezi spolužáky nastat, kdy jde o šikanu a jak můžeme zasáhnout, abychom situaci zachránili. Rozvíjí se také kreativita, nápaditost v řešení různých situací, odvaha zapojit se do hry, ...
- Časová náročnost: 40 minut
- Pomůcky: rekvizity dle scénáře
- Motivace: Situacím, které jsou pro druhého nepříjemné, nemusíme jen přihlížet. Je důležité dívat se kolem sebe a nebát se pomoci. Jak se dá jednoduše zachránit třeba něčí život? Pojd'te si to vyzkoušet.
- Postup: Učitelé nejprve zahrají jednotlivé scény. Po představení se žáků zeptáme, zda se dala celá situace v nějakém momentu změnit. Vybídžeme herce, aby zahráli celou hru znovu. Žáci mají možnost zastavit hru slovem STOP, sami vstoupit do jakékoliv role (kromě agresora) a pokusit se situaci změnit. Pozor, nesmí se měnit povaha postavy ani použít žádné kouzlo (milionová výhra atd.)
- PAVLOVSKÁ, Marie a Lenka REMSOVÁ, ed. *Jak na divadlo fórum*. 2006. s. 71-76

METODICKÉ POZNÁMKY

První hra proběhla bez problémů. Žáci se opět ptali, zda musí úvahu před všemi potom číst. Je dobré tedy zdůraznit, že nemusí. Úvahy ale na závěr vybereme, abychom mohli s těmito názory žáků dále pracovat. Důležité je také mít více obrázků než žáků, aby nedošlo k situaci, že si poslední žák nemůže vybrat. Obrázky se mohou opakovat.

Dalším úkolem je práce ve skupině. K této aktivitě jsme společně s třídním učitelem a výchovným poradcem předem připravili složení skupin dle povahy a zkušeností žáků. Přihlédli jsme také na vztahy v kolektivu. U **následné prezentace** osobností jsme nechali dobrovolnou volbu mluvčího, abychom nezpůsobili trauma žákům, pro které je toto téma citlivé. U agresorů se objevovalo pouze negativní hodnocení, proto je dobré po jednotlivých prezentacích rozvést diskuzi a nabídnout i jiné pohledy na jednotlivé aktéry.

Závěrečnou aktivitou je „divadlo fórum“, které si připravili učitelé. Ze začátku jsem musela hru stopovat spíš já a motivovat žáky k zásahu do hry. Do svých rolí se však žáci vžili

velmi dobře. Před touto aktivitou by bylo vhodné zvolit ještě jinou hru založenou na pantomimě a hraní rolí, aby byli žáci zaktivováni již od začátku.

4.3.5 Návykové látky

❖ ICEBREAK

- Cíl: vyjádřit svůj postoj, přemýšlet nad vlastními názory na určité věci
- Časová náročnost: 10 minut
- Pomůcky: seznam výroků k vyjádření
- Motivace: Mít svůj názor je velmi důležité. Pojďte se zamyslet nad některými věcmi.
- Postup: Úkolem žáků je vyjadřování svého názoru na konkrétní věci pomocí prostorové čáry. Jako prostorovou čáru vymežíme stěny místnosti, kdy na jedné straně místnosti je 100% souhlas, na druhé 100% nesouhlas a uprostřed 0, tedy neutrální postoj. Začínáme s jednoduchými výroky a postupně se dostáváme k tématu návykových látek. Hru ukončujeme opět jednoduchými výroky na odlehčení. V průběhu hry se ptáme vždy pár lidí na důvod jejich postoje.
- Zdroj: ŠVEC, Jakub, Simona JERÁBKOVÁ a Veronika TESAŘOVÁ. Jak se bránit drogám a předcházet závislostem: kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ. 2007. s. 36

❖ MÝTY A FAKTA

- Cíl: dozvědět se, které informace o návykových látkách jsou pravdivé a kdy jde pouze o mýty, předsudky
- Časová náročnost: 20 minut
- Pomůcky: kartičky s mýty a fakty, izolepa, papír A4 do každé skupiny, psací potřeby
- Motivace: O drogách, alkoholu a jiných návykových látkách se toho říká spousta. Co je pravda a která tvrzení jsou pouhý mýtus?
- Postup: Žáky rozdělíme do pěti skupin. Každá skupina si zvolí jednoho zapisovatele, který zůstane v místnosti. Ostatní se vydají po hotelu (nutné vymežit prostor) a hledají papírky s výroky o návykových látkách. Jejich úkolem je přesně si zapamatovat výrok (nesmí použít telefon ani větu jinak opsat) a co nejrychleji ho sdělit zapisujícímu. Ten věty rozděluje podle toho, zda jde o mýty či fakta. Za každou přesně napsanou větu získává tým 1 bod,

při správném zařazení výroku další 1 bod. Následuje diskuze – vysvětlení špatného zařazení výroků.

- Zdroj: ŠVEC, Jakub, Simona JEŘÁBKOVÁ a Veronika TESAŘOVÁ. Jak se bránit drogám a předcházet závislostem: kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ. 2007. s. 24

❖ SCHÉMA CESTA DO ZÁVISLOSTI- diskuze

- Cíl: dozvědět se o stupních závislosti, uvědomit si, kdy je požívání návykových látek nebezpečné
- Časová náročnost: 10 minut
- Pomůcky: arch papíru, fixy
- Motivace: Jak všichni víme, požívání návykových látek vede k závislosti na nich. Jak se taková závislost projevuje a do jakých fází se člověk dostává?
- Postup: Nakreslíme na arch papíru pyramidu, do spodní kolonky dopíšeme první pojem- ABSTINENTI a diskutujeme s žáky na toto téma. Stejně tak postupujeme i u dalších pojmů- EXPERIMENTÁTOŘI, PŘÍLEŽITOSTNÍ A PRAVIDELNÍ UŽIVATELÉ, PROBLÉMOVÍ UŽIVATELÉ, ZÁVISLÝ ČLOVĚK a DROGOVÁ MAFIE. Kdy lze ještě celou situaci zvládnout a kdy už se člověk sám těžko ovládá?
- Zdroj: ŠVEC, Jakub, Simona JEŘÁBKOVÁ a Veronika TESAŘOVÁ. Jak se bránit drogám a předcházet závislostem: kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ. 2007. s. 13

❖ PRACOVNÍ LIST- pozitivní a negativní věci v mém životě

- Cíl: uvědomit si, že v životě každého jsou pozitivní i negativní věci
- Časová náročnost: 10 minut
- Pomůcky: pracovní listy, psací potřeby
- Motivace: Diskuze- Proč se lidé stávají závislými?
- Postup: Žákům rozdáme pracovní listy. Do sluníček si mohou napsat, co jim nejvíce zlepšuje náladu a do mraků negativní věci v jejich životě. Žáci nemusí pracovní list zveřejňovat.
- Zdroj: ŠVEC, Jakub, Simona JEŘÁBKOVÁ a Veronika TESAŘOVÁ. Jak se bránit drogám a předcházet závislostem: kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ. 2007. s. 90

❖ PRACOVNÍ LIST- životní cíle

- Cíl: uvědomit si, co je pro nás v životě důležité, naučit se volit si své cíle
- Časová náročnost: 10 minut
- Pomůcky: pracovní listy, psací potřeby
- Motivace: Důležité je mít v životě cíle, kterých se snažíme dosáhnout. Jaké cíle máte vy?
- Postup: Žákům rozdáme pracovní listy. Úkolem je vypsát kolem loďky svoje životní cíle. *Kolik máte napsaných cílů? Jsou vaše cíle reálné? Lidem se často „hroutí svět“ právě kvůli ztrátě šance splnit si svůj sen, životní cíl. Proto je potřeba mít takových cílů více.* Nyní si vezměte červenou pastelku a vybarvěte si cíle, které jsou dlouhodobé. Tyto cíle si zkuste rozdělit na více dílčích cílů, které povedou k dosažení onoho cíle. Váš cíl pak bude lépe dosažitelný. Žlutou pastelkou vyznačte cíle krátkodobé. Pokud je nemáte, zkuste popřemýšlet, dopsat. Někdy se nám zdá život příliš náročný a dlouhodobé cíle nás stresují. Proto je dobré přemýšlet v té chvíli v kratších intervalech, plnit jednodušší cíle a získávat tak pocit jistoty a potřeby.

❖ TVORBA REKLAMY

- Cíl: Uvědomovat si zdravou míru užívání návykových látek, rizika spojená s návykovými látkami, vytvářet vlastní postoje k tématu. Rozvíjíme také jemnou motoriku, cit pro estetiku, výtvarné dovednosti, kreativitu a spolupráci.
- Časová náročnost: 30 minut
- Pomůcky: velké papíry, psací potřeby, barevné papíry, nůžky, lepidla, temperové barvy, štětce
- Motivace: Reklama na alkohol- reklamy mluví o alkoholu často pozitivně. Ne vždy je jejich působení na lidi vhodné. Jak vytvořit reklamu, která užívání alkoholu nezakazuje, upozorňuje však na jeho rizika?
- Postup: Žáky rozdělíme do skupin. Každá skupina dostane velký papír a výtvarné potřeby. Úkolem skupiny je vytvořit reklamu na téma alkohol, cigarety, drogy či obecně návykové látky- žáci si mohou téma sami zvolit. Cílem reklamy není prodej produktů, ale informování veřejnosti o faktech a rizicích spojených s užíváním návykových látek.

METODICKÉ POZNÁMKY

První aktivitou bloku je „icebreak“. Touto hrou jsme žáky zaktivizovali a navodili jsme téma návykových látek. Zpočátku je vhodné zvolit jednoduché věty, u kterých jsou si žáci svými názory jistí a mohou se soustředit na pravidla. Následně jsme zvolili výroky týkající se tématu a nakonec výroky na odlehčení.

U další aktivity s názvem „mýty a fakta“ je velmi důležité především vymezit přesně prostor, kde se mohou žáci pohybovat a také jasně stanovit pravidla již na začátku, protože v průběhu hry pak nemáme se všemi žáky kontakt. Tato hra žáky zaujala především díky odlišnosti od ostatních aktivit. Výhodou u této hry je také to, že můžeme stanovit její délku podle našich potřeb. Pozor však na fyzické vyčerpání po lyžování, tento blok je vhodné zvolit v odpočinkovém dnu, ne po odpoledním výcviku.

U diskuze „cesta do závislosti“ je potřeba zvládat moderování diskuze, abychom nepřeskakovali jednotlivé fáze a bylo zřejmé, o čem mluvíme. Pro lepší orientaci jsme vhodně zvolili znázornění na papír.

Čtvrtou aktivitou jsou pracovní listy. Zde jsme se zaměřili spíše na životní cíle. Někteří žáci však ještě o budoucnosti moc nepřemýšlí, proto jsme je vedli spíše k zamyšlení.

Závěrečným skupinovým úkolem byla **tvorba reklamy.** Do výtvarného znázornění se žáci opět velmi vžili a činnost je bavila. Volbu tématu jsme nechali na jednotlivých skupinkách. Je zde sice riziko, že se budou témata opakovat, žáci jdou však do zpracování své volby s větším nasazením.

4.3.6 Zakončení programu

❖ SCÉNKY

- Cíl: Zrekapitulovat témata celého týdne (rasismus, návykové látky, netolismus, šikana, agrese) a uzavřít celý program.
- Časová náročnost: 90 minut
- Pomůcky: pódium, osvětlení
- Motivace: Jsme na konci našeho programu. A je potřeba připomenout si, co jsme během týdne zvládli. Tak jdeme na to.
- Postup: Žáky rozdělíme na 5 skupin. Každá skupina si vylosuje téma, na které si připraví scénku (na 5-10 minut). Na přípravu scénky mají žáci 30 minut. Poté si postupně všechny scénky přehrajeme. Zadat můžeme také žánr, kterým žáci své téma následně pojmu.

❖ UKONČENÍ PROGRAMU, ZPĚTNÁ VAZBA

- Cíl: získat zpětnou vazbu od žáků, připomenout si aktivity
- Časová náročnost: 15 minut
- Pomůcky: červený a zelený míč, tabuli, kartičky, psací potřeby
- Motivace: Jak jste s programem spokojení? Co se vám líbilo a nelíbilo? Co byste ještě někdy chtěli vyzkoušet? Co pro vás bylo přínosem? Pojdme si celý týden zrekapitulovat.
- Postup: Sedíme v kruhu. Vedoucí řekne vždy jeden tematický blok a společně si připomeneme, jaké aktivity jsme v rámci bloku dělali. Pro lepší přehlednost vypíšeme aktivity na tabuli. Poté žáci zavřou oči a na pokyn „ted“ zhodnotí dané téma číslem od 1 do 5, kdy 5 je největší spokojenost. Postupně projdeme všech 5 témat. Poté pošleme po kruhu zelený míč a každý řekne něco pozitivního, co se mu líbilo atd. Až dokončíme kolo, pošleme červený míč. Každý, kdo drží červený míč, může říct něco negativního, co se mu nelíbilo a nepovedlo. Na závěr žákům rozdáme kartičky, na které mohou celkově zhodnotit týdenní program a pocit z něj.
- REITMAYEROVÁ, Eva a Věra BROUMOVÁ. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. 2012. s. 15-18.

METODICKÉ POZNÁMKY

Cílem posledního bloku bylo **shrnutí celého týdenního programu**. Ze **zadání scének** byli žáci nejprve zoufalí, se svým úkolem se však poprali velmi dobře. Po každé scénce jsme vždy poprosili žáky, aby shrnuli závěrečnou myšlenku daného tématu.

Celý týden jsme zakončili dvěma aktivitami k získání zpětné vazby. Zde je velmi důležité nejprve zopakovat, které aktivity proběhly, jelikož žáci si všechny činnosti z celého týdne nevybaví. U písemného hodnocení je vhodné, aby měli seznam aktivit vypsán na viditelném místě.

ZÁVĚR

Cílem bakalářského projektu bylo vytvoření preventivního programu pro žáky sedmé a osmé třídy Základní školy Lužice. Tento program se uskutečnil v rámci každoročně pořádaného lyžařského kurzu. Během dne na horách vznikl volný časový prostor, který nebyl předešlá léta nijak využit. Žáci navíc nejsou při pobytu zatěžováni školními a jinými povinnostmi, proto jsme se rozhodli využít tuto situaci a realizovat preventivní program.

První kapitola byla zaměřena na Základní školu v Lužicích, její fungování a místo, kde se nachází. Výchovu ovlivňuje mimo rodinné zázemí také prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, způsob trávení volného času a samozřejmě škola. Proto jsme nejprve mapovali oblast, ze které žáci pochází.

Druhá kapitola vymezila rizikové chování, jeho nejčastější typy a způsoby řešení. S rizikovým chováním se u dospívajících setkáváme velmi často. K vhodnému sestavení programu je nutná odborná znalost jednotlivých oblastí i poznatky z výzkumů. V kapitole je také popsána role školy při řešení problémů. Pedagogové u žáků často problémové chování odhalují a je tedy nutné znát postupy řešení.

Třetí kapitola byla již zaměřena na konkrétní program, byly stanoveny cíle tohoto programu a způsob realizace. Důležitou částí je charakteristika současného stavu založená na výsledcích dotazníkového šetření. Toto šetření proběhlo měsíc před odjezdem na lyžařský výcvikový kurz u účastníků tohoto kurzu a také u učitelů, kteří s těmito žáky pracují. Získaná data jsou velmi přínosná pro vhodné zvolení aktivit.

Ve čtvrté kapitole byl stanoven přesný harmonogram týdne a popis jednotlivých bloků a aktivit. Pro lepší přehlednost se v této kapitole nachází nejprve stručná tabulka, která určuje vždy konkrétní den, téma a názvy jednotlivých aktivit s krátkým popisem. U každé aktivity je zapsána časová náročnost, tato čísla jsou ale spíše orientační, lze s nimi manipulovat dle potřeby a úspěšnosti u žáků. Popis jednotlivých aktivit obsahuje cíl, pomůcky, motivaci, postup a zdroj. Na konci každého bloku jsou metodické poznámky z realizace projektu.

Cílem projektu nebylo pouze získání určitých vědomostí z oblastí rizikového chování, ale především formování názorů a hodnot, motivace k zamýšlení se nad danými tématy a utváření osobnosti. Žáky nejvíce ovlivňuje to, co je baví, mohou si vyzkoušet a prožít. Proto probíhal celý program formou her a skupinových, zážitkových i odpočinkových aktivit.

Realizace programu proběhla bez problémů a byla hodnocena velmi pozitivně. Učitelé ocenili především smysluplné vyplnění volného času na kurzu, ale také flexibilitu jednotlivých aktivit, nenáročnou přípravu a nepříliš vysoké požadavky na prostor a pomůcky.

Žáci očekávali, že bude program probíhat formou přednášek a bude podobný výuce. S programem, který byl realizován formou různých her a aktivit, byli velmi spokojeni. *„Takového programu jsem se ještě neúčastnil, hráli jsme si a nakonec z toho vylezla nějaká hluboká myšlenka“*. Žáci ocenili také prostor pro diskuzi. Z počátku se báli mluvit o svých pocitech a názorech, díky přátelskému přístupu byli však nakonec otevření a diskutování o jednotlivých problematikách je velmi bavilo. *„Bylo super, že jsme mohli říct cokoli, žádný názor nebyl špatný, i když byl třeba proti Romům. Na konci programu jsem ho stejně sama přehodnotila“*. *Mně se líbilo, že na programu nebyli učitelé, před nimi bychom si to tak neužili“*. Co se týče složení her, nabídka byla velmi pestrá, spokojení tak byli nejen žáci, kteří preferují kolektivní hry, ale i ti, kterým více vyhovuje samostatná činnost. Největší úspěch měly zážitkové hry. *„Takové hry, kde řešíte nějaký detektivní případ nebo sháníte pomeranče, které nutně potřebujete, vůbec neznám. Nic podobného jsme ještě nikdy nehráli a je to fakt zajímavé, do toho se prostě musíte vžít“*. Celkově byl tedy program hodnocen pozitivně nejen učiteli a vedením školy, ale také žáky.

Tento projekt byl primárně určen pro Základní školu Jaroslava Dobrovolského Lužice. Po jeho realizaci byl doplněn o poznatky z průběhu aktivit a metodické poznámky a je připraven k využití pro další ročníky. Jednotlivé aktivity jsou popsány tak, aby je po přečtení zvládl realizovat kdokoliv. Projekt může tedy využít také jakákoliv jiná základní škola či zařízení věnující se mládeži.

ZDROJE

BENDL, Stanislav, HANUŠOVÁ, Jaroslava a LINKOVÁ, Marie. *Žák s problémovým chováním: cesta institucionální pomoci*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2016, 108 s. ISBN 978-80-7387-703-3.

BERANOVÁ, Eva. *Metodický průvodce výchovného poradce: praktické náměty pro výchovné a kariérové poradce na základních školách*. Praha: Raabe, c2014. ISBN 978-80-7496-090-1.

BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015, 198 s. ISBN 978-80-210-7975-5.

ČECH, T. *Prevence*. In MIOVSKÝ, M. et al. 2012a. *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování*. Praha: Univerzita Karlova v Praze: Klinika adiktologie - Psychiatrická klinika, 1. LF UK v Praze: VFN v Praze, s. 107-113. ISBN 978-80-87258-89-7.

DAŘÍLEK, Pavel. *Agrese a šikana u dětí a možnosti jejich zvládnutí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 60 s. Studijní opora. ISBN 978-80-244-3758-3.

DOBIÁŠOVÁ, Klára a HORŇÁKOVÁ, Lucie. *Extran- Aktivita zaměřená na témata xenofobie, rasismu, extremismu, neonacismu a antisemitismu*. Diecézní charita Brno, Centrum multikulturních aktivit. 2011.

GÖHLERT, Fr.-Christoph a Frank KÜHN. *Od návyku k závislosti: Toxikomanie; Drogy: účinky a terapie*. Přeložil: LIEBLOVÁ, Dagmar. Praha: Ikar, 2001, 143 s. ISBN 8072099509.

HORVÁTHOVÁ, Jana., BURYÁNEK, Jan, ed. *Interkulturní vzdělávání: příručka nejen pro středoškolské pedagogy: projekt Varianty*. Praha: Člověk v tísni, společnost při ČT, o.p.s. v nakladatelství Lidové noviny, 2002. ISBN 80-7106-614-1.

HUNTER, Nick. *Cyber bullying*. Heinemann Library, 2011, 56 s. ISBN 9781432948696

HUTYROVÁ, Miluše, RŮŽIČKA, Michal a SPĚVÁČEK, Jan. *Prevence rizikového a problémového chování*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 95 s. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3725-5.

KALMAN, Michal. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children : WHO Collaborative Cross National study (HBSC)"*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2983-0.

KIKALOVÁ, Kateřina a Miroslav KOPECKÝ. *Úvod do studia prevence závislostí dětí a dospívajících*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, 45 s. Studijní opora. ISBN 978-80-244-3928-0.

KOLÁŘ, Michal. *Bolest šikanování: [cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách]*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2005, 256 s. ISBN 8073670143.

KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012, 178 s. ISBN 978-80-904920-2-8.

Lužice v proměnách času: vesnice Jihomoravského kraje roku 2009. Brno: Pro obec Lužice vydalo nakl. F.R.Z. agency, 2010. ISBN 978-80-87332-07-8.

MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže. 2.*, aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2015, 190 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5309-6.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 173 s. ISBN 978-80-7367-908-8.

PAVLOVSKÁ, Marie a Lenka REMSOVÁ, ed. *Jak na divadlo fórum*. Brno: MSD Brno, 2006. ISBN 80-86633-56-X.

PEKÁRKOVÁ, Anna. *Přemýšlíme o hodnotách: tematický okruh osobnostní a sociální výchovy Hodnoty, postoje, praktická etika: lekce 11.1*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 49 s. ISBN 9788087145180.

REITMAYEROVÁ, Eva a BROUMOVÁ, Věra. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0222-6.

ROŠKOVÁ, Miroslava a Radovan RUTAR. *Lužice : 1250-2000 : kapitoly z dějin obce*. Pro Obecní úřad Lužice vydalo nakladatelství Moraviapress, 2000. ISBN 80-86181-35-2.

ŘÍČAN, Pavel. *Agresivita a šikana mezi dětmi: jak dát dětem ve škole pocit bezpečí*. Praha: Portál, 1995, 95 s. ISBN 8071780499.

SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada, 2014, 147 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4042-3.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014, 183 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry pro zvládání agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2002. 175 s. ISBN 80-7178-689-6.

ŠVEC, Jakub, Simona JEŘÁBKOVÁ a Veronika TESAŘOVÁ. *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem: kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 234s. ISBN 9788087145265.

TOLLAROVÁ, Blanka, Marie HRADEČNÁ a Andrea ŠPIRKOVÁ. *Jsme lidé jedné Země: program prevence xenofobie a rasismu*. Praha: Portál, 2013, 259 s. ISBN 978-80-262-0376-6.

ŠIŠKOVÁ, Tatjana. *Výchova k toleranci a proti rasismu: [multikulturní výchova v praxi]*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008, 273 s. ISBN 978-80-7367-182-2.

Internetové zdroje:

BOHM, Tomáš. *Virtuální drogy - závislost na počítačových hrách*. Zkola [online]. ©2003-2017 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z:

<https://www.zkola.cz/rodice/socpatologievy/zavislosti/Stranky/Virtuální-drogy---Závislost-na-počítačových-hrách.aspx>

BURDA, Jan. *Pracovní listy. Timemanagement*. [cit. 2017-09-21]. Dostupné z

http://www.vys-edu.cz/assets/File.ashx?id_org=600139&id_dokumenty=5006

LÁTAL, Lukáš. *Projektový den s kyberšikanou v duši*. [cit. 2017-09-21]. Dostupné z:

<http://docplayer.cz/4781026-Projektovy-den-s-kybersikanou-v-dusi-metodika.html>

Lužice [online]. [cit. 2017-09-27]. Dostupné z: <http://www.luziceuhodonina.cz>

MEZERA, Antonín. 41 procent žáků českých základních škol je obětí šikanování. *Britské listy* [online]. ©1996-2018 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z:

<https://legacy.blisty.cz/art/9798.html>

PROKOPIČOVÁ, Lenka, TETUROVÁ, Eva, JUREČKOVÁ, Iva a BAUEROVÁ, Lenka. *Osobnostní a sociální výchova pro žáky Zš praktické*. [cit. 2017-09-21]. Dostupné z: <https://www.specialniskolychodov.cz/odkazy/Pracovnilisty%209..pdf>

Prekvapivý průzkum: Rasismus vůči Romům je zakořeněn už u školáků. Novinky.cz [online]. 2018 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/veda-skoly/303223-prekvapivy-pruzkum-rasismus-vuci-romum-je-zakorenen-uz-u-skolaku.html>

Tráví dítě pět až šest hodin denně na internetu? Pozor na vznik závislosti. Šance dětem [online]. Obecně prospěšná společnost Sirius, 2018 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/travi-dite-pet-az-sest-hodin-denne-na-internetu-pozor-na-vznik-zavislosti-168.html>

Zš Lužice [online]. [cit. 2017-09-27]. Dostupné z: <http://zsluzice.eu/>

Dokumenty a zákony:

Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28). [cit. 2017-09-21]. Dostupné z:

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

Pražské centrum primární prevence, 2010. *Manuál pro tvorbu MPP* [online]. Praha: Pražské centrum primární prevence. [cit. 2017-09-21]. Dostupné z: <http://www.prevence->

praha.cz/minimalni-preventivni-program/prilohy-k-manualu-mpp/manual-pro-tvorbu-mpp/78-manualmpp>.

VOKÁČ, Petr. *Školský zákon: zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. 6., přepracované vydání.* Třinec: Resk, spol. s r.o., 2016. ISBN 978-80-87675-13-7.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Dotazníky pro žáky

Příloha č. 2 Dotazníky pro učitele

Příloha č. 3 Detektivka

Příloha č. 4 Fotografie

Příloha č. 5 Kmen Načirema

Příloha č. 6 PL harmonogram týdne

Příloha č. 7 Zloději času

Příloha č. 8 Protiklady

Příloha č. 9 Druhé já

Příloha č. 10 Rodiny

Příloha č. 11 PL semafor

Příloha č. 12 Pomeranče

Příloha č. 13 Obrázky šikana

Příloha č. 14 Divadlo fórum

Příloha č. 15 Icebreak

Příloha č. 16 Mýty a fakta

Příloha č. 17 PL pozitivní a negativní věci v životě

Příloha č. 18 PL životní cíle

DOTAZNÍK PRO ÚČASTNÍKY LYŽAŘSKÉHO KURZU

Tento dotazník slouží jako podklad k vypracování projektu „Lyžařský kurz s programem prevence rizikového chování pro žáky 7. a 8. třídy ZŠ Lužice“. Vaše odpovědi jsou zcela anonymní. Cílem tohoto dotazníku je dozvědět se více o žácích a třídním kolektivu. Získané informace budou využity při tvorbě programu pro účastníky lyžařského kurzu.

Děkuji za Váš čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku.

Kristýna Vagundová

1. Pohlaví

- a. muž
- b. žena

2. Jak hodnotíš svou současnou třídu?

- a. Jsme velmi dobrý kolektiv
- b. Ne vždy si rozumíme, spory však dokážeme řešit
- c. Třída se skládá ze skupinek, které se vzájemně nemají rády
- d. Ve třídě si spíše nerozumíme
- e. Jsme špatný kolektiv

3. Jak se cítíš ve školním kolektivu?

- a. Velmi dobře
- b. Dobře
- c. Nepříliš dobře
- d. Špatně
- e. Velmi špatně

4. Pomáhá vám váš třídní učitel řešit problémy mezi spolužáky?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Někdy

5. Bavíte se ve škole o těchto tématech?

- | | | |
|----------------------|-----|----|
| a. Alkohol | ANO | NE |
| b. Drogy | ANO | NE |
| c. Anorexie, bulimie | ANO | NE |
| d. Šikana | ANO | NE |
| e. Násilí | ANO | NE |

- | | | |
|---------------------------|-----|----|
| f. Krádeže | ANO | NE |
| g. Nebezpečí na internetu | ANO | NE |

6. Má vaše škola nějaké akce zaměřené na předcházení výše uvedených problémů?

- a. Ano, aspoň 1x měsíčně
- b. Ano, aspoň jedenkrát za pololetí
- c. Pouze výjimečně
- d. Ne

7. Setkal/a jsi se někdy se šikanou?

- a. Ano, byl/a jsem svědkem šikany
- b. Ano, byl/a jsem obětí šikany
- c. Ano, měl/a jsem na šikaně účast
- d. Ne

8. Myslíš si, že by byla tvá škola schopná tyto problémy vhodně řešit?

- a. Ano
- b. Ne

9. Jak by se podle Tebe měla šikana řešit?

.....

10. Kdyby jsi měl/a problém se spolužáky, komu by ses svěřil/a? (možno více odpovědí)

- a. Otec
- b. Matka
- c. Prarodiče
- d. Třídní učitel
- e. Jiný učitel, zaměstnanec školy
- f. Kamarád
- g. nikdo

11. Jak trávíš nejčastěji svůj volný čas?

- a. Venku s přáteli
- b. Komunikace s přáteli přes internet
- c. Surfování po internetu
- d. Sport
- e. Čtení, hudba
- f. Televize, filmy
- g. Domácí práce
- h. Jiné

12. Chodíš pravidelně do nějakého kroužku, klubu?

- a. Ne
- b. Ano, sportovní oddíl
- c. Ano, kulturní spolek (hudba, zpěv, věda, historie, ...)
- d. Ano, náboženská skupina
- e. Ano, klub pro mladé
- f. Jiné

13. Kolik hodin denně obvykle hraješ hry na počítači?

- a. Vůbec nikdy
- b. Méně než 2 hodiny
- c. 2 - 4 hodiny denně
- d. 4 - 6 hodin denně
- e. 6 - 8 hodin denně
- f. 8 a více hodin denně

14. Kolik hodin denně obvykle používáš počítač pro chatování a brouzdání po internetu?

- a. Vůbec nikdy
- b. Méně než 2 hodiny
- c. 2 - 4 hodiny denně
- d. 4 - 6 hodin denně
- e. 6 - 8 hodin denně
- f. 8 a více hodin denně

15. Máš internet v mobilu?

- a. Ano, neomezený
- b. Ano, omezená data
- c. Pouze wi-fi
- d. Nemám

16. Máš některé z těchto sociálních sítí? (možno více odpovědí)

- a. Facebook
- b. Instagram
- c. Twitter
- d. WhatsApp
- e. Jiné

17. Máš mezi svými kamarády příslušníka nějaké menšiny? Napiš jaké.

.....

18. Vadí ti některá z těchto skupin? (možno více odpovědí)

- a. Romové
- b. Vietnamci
- c. Poláci
- d. afroameričané
- e. Muslimové
- f. Lesby, gayové
- g. žádná
- h. Jiné

19. Proč?

.....

20. Setkal/a jsi se někdy s diskriminací osoby na základě její barvy pleti?

- a. Ano, takové chování mi velmi vadí
- b. Ano, ale nevadí mi to
- c. Ne

21. Kouříš?

- a. Ano, každý den
- b. Ano, aspoň jednou za týden
- c. Pouze příležitostně
- d. Ne

22. Myslíš, že dokážeš ovládat své touhy a pocity (zlost, nenávisť, ...)?

- a. Rozhodně ano
- b. Většinou ano
- c. Většinou ne
- d. Rozhodně ne

23. Máš ve svém okolí člověka závislého na alkoholu či drogách?

- a. Ano, rodinný příslušník
- b. Ano, kamarád
- c. Ano, známý
- d. Ne

24. Byl by si ochotný pomoci blízkému s jeho závislostí?

- a. Určitě ano
- b. Asi ano
- c. Spíše ne
- d. Ne

DOTAZNÍK PRO UČITELE

Tento dotazník slouží jako podklad k vypracování projektu „Lyžařský kurz s programem prevence rizikového chování pro žáky 7. a 8. třídy ZŠ Lužice“. Vaše odpovědi jsou zcela anonymní. Cílem tohoto dotazníku je dozvědět se více o konkrétním třídním kolektivu. Získané informace budou využity při tvorbě programu pro účastníky lyžařského kurzu.

Děkuji za Váš čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku.

Kristýna Vagundová

žáci 7. třídy

1. Jak hodnotíte žáky současně 7. třídy?

- a. Jsou velmi dobrý kolektiv
- b. Spory zvládají společně řešit
- c. Třída se skládá ze skupinek, které se vzájemně nemají rády
- d. Ve třídě žáci si spíše nerozumí
- e. Jde o špatný kolektiv

2. Jak se cítíte v této třídě?

- a. Velmi dobře
- b. Dobře
- c. Nepříliš dobře
- d. Špatně
- e. Velmi špatně

3. Řešíte někdy spory a problémy mezi těmito žáky?

- a. často
- b. občas
- c. málokdy

4. Objevila se v této třídě někdy šikana?

- a. Ano, byl to dlouhodobý proces
- b. Ano, pouze v malé míře
- c. Ne, ale někteří mají zkušenost se šikanou z jiné školy
- d. vůbec

žáci 8. třídy

5. Jak hodnotíte žáky současně 8. třídy?

- a. Jsou velmi dobrý kolektiv
- b. Spory zvládají společně řešit
- c. Třída se skládá ze skupinek, které se vzájemně nemají rády
- d. Ve třídě žáci si spíše nerozumí
- e. Jde o špatný kolektiv

6. Jak se cítíte v této třídě?

- a. Velmi dobře
- b. Dobře
- c. Nepříliš dobře
- d. Špatně
- e. Velmi špatně

7. Řešíte někdy spory a problémy mezi těmito žáky?

- a. často
- b. občas
- c. málokdy

8. Objevila se v této třídě někdy šikana?

- a. Ano, byl to dlouhodobý proces
- b. Ano, pouze v malé míře
- c. Ne, ale někteří mají zkušenost se šikanou z jiné školy
- d. Vůbec

obecně

9. Setkáváte se s diskriminací příslušníků jiných etnických menšin na vaší škole?

- a. Ano, tento problém se snažíme s dětmi řešit
- b. Ano, je to běžné
- c. Ne

10. Věnujete se ve škole těmto tématům?

- | | | |
|---------------------------|-----|----|
| a. Alkohol | ANO | NE |
| b. Drogy | ANO | NE |
| c. Anorexie, bulimie | ANO | NE |
| d. Šikana | ANO | NE |
| e. Násilí | ANO | NE |
| f. Krádeže | ANO | NE |
| g. Nebezpečí na internetu | ANO | NE |

11. Má vaše škola nějaké akce zaměřené na předcházení výše uvedených problémů?

- a. Ano, aspoň 1x měsíčně
- b. Ano, aspoň jedenkrát za pololetí

- c. Pouze výjimečně
- d. Ne

12. Myslíte si, že se prevenci rizikového chování věnuje škola dostatečně?

- a. Ano, všem oblastem je věnována dostatečná pozornost
- b. Ano, ale na některá témata se zapomíná
- c. Jde pouze o nárazové akce, které žáky dostatečně neovlivňují
- d. Prostor k realizaci programů prevence je velmi malý

13. Komu se podle vás žáci se svými problémy nejčastěji svěřují? (možno více odpovědí)

- e. Otec
- f. Matka
- g. Prarodiče
- h. Třídní učitel
- i. Jiný učitel, zaměstnanec školy
- j. Kamarád
- k. Nikomu

14. Jak tráví pravděpodobně žáci nejčastěji svůj volný čas?

- a. Venku s přáteli
- b. Komunikace s přáteli přes internet
- c. Surfování po internetu
- d. Sport
- e. Čtení, hudba
- f. Televize, filmy
- g. Domácí práce
- h. Jiné

15. Kolik hodin denně se podle vás žáci věnují internetovým hrám?

- a. Vůbec nikdy
- b. Méně než 2 hodiny
- c. 2 - 4 hodiny denně
- d. 4 - 6 hodin denně
- e. 6 - 8 hodin denně
- f. 8 a více hodin denně

16. Kolik hodin denně podle vás žáci používají počítač pro chatování a brouzdání po internetu?

- a. Vůbec nikdy
- b. Méně než 2 hodiny
- c. 2 - 4 hodiny denně
- d. 4 - 6 hodin denně
- e. 6 - 8 hodin denně
- f. 8 a více hodin denně

17. Používají žáci často internet (např. v mobilu) ve škole?

- a. Ano, velmi často
- b. Ano, poměrně často
- c. Ano, ale spíše pro studijní účely
- d. Zřídka
- e. Nepoužívají

18. Je ve škole omezený přístup k sociálním sítím?

- a. Ano
- b. Ano, ale pouze k některým
- c. Vůbec ne

19. Objevují se mezi žáky 7. a 8. třídy kuřáci?

- a. Ano, v malé míře
- b. Ano, přibližně 50%
- c. Většina
- d. Nevím

20. Setkáváte se s agresivním chováním u žáků?

- a. Ano, velmi často
- b. Ano, občas
- c. Spíše výjimečně
- d. Ne

Černobíle

Aktivita 6

Detektivka

Cíl

- ukázat rizika uvažování dle předsudků

Pomůcky: motivační příběh a popis podezřelých, popřípadě i foto, projektor

Čas: 25 minut

Průběh

Studentům přečteme nebo převyprávíme motivační příběh:

Z restaurace Buck, kde pracuje rozličný tým zaměstnanců, se jednoho večera ztratí celodenní tržba v hodnotě 70 000,- Kč. Šéf restaurace je zrovna na dovolené a tak má neprůstřelné alibi. V záchvatu vzteku však ještě z dovolené nechá všechny zaměstnance propustit a restauraci okamžitě zavřít, než se celý incident vyšetří. Ve chvíli kdy se policejní jednotka začne případem zabývat, má k dispozici jen stručný popis bývalých zaměstnanců od majitele restaurace. Na základě tohoto popisu se snaží případ vyřešit....

Studenty rozdělíme do týmů po čtyřech a představíme jednotlivé zaměstnance restaurace. Můžeme použít i ilustrační foto. Úkolem skupinek je na základě stručných popisů určit pachatele krádeže, který měl podle nich největší motivaci. Správným řešením je, že pachatelem byl poslední podezřelý, který se chtěl pomstít nynějšímu řediteli za své propuštění. Úkol je velmi těžký, neboť žáci nemají dostatek informací. Na závěr zjišťujeme, jak se jim odhadoval podezřelý a jak mohou být stereotypní tvrzení velmi zavádějící.

Černobíle

Aktivita 6 Detektivka

Jméno: Serhat

Věk: 16

Pohlaví: Muž

Rodinné zázemí a práce: Serhat před 3 měsíci ukončil studium, protože jeho matka potřebovala pomoci s chodem domácnosti a penězi, poté co se jeho otec vrátil do Turecka. Pracoval 6 dní v týdnu v restauraci jako pomocná síla v kuchyni a jako číšník.

Jméno: Sally

Věk: 19

Pohlaví: Žena

Rodinné zázemí a práce: Sally pracovala pro firmu Buck jako číšnice 14 měsíců. Byla zde zodpovědná za provoz v neděli a pondělí. Sally je okouzující a velice dobře vychází se zákazníky

Jméno: Liz

Věk: 54

Pohlaví: Žena

Rodinné zázemí a práce: Liz pracovala u firmy Buck 2 roky jako zástupkyně ředitele. Liz pracuje pouze na částečný úvazek, protože pečuje o vnuky, zatímco jsou jejich rodiče v práci.

Liz je spolehlivá, ale občas konfliktní se spolupracovníky.

Jméno: Hyun Jin

Věk: 27

Pohlaví: Žena

Rodinné zázemí a práce: Hyun Jin pracuje pro firmu Buck na plný úvazek. Podle zásad jejího náboženství odmítá pracovat o nedělích. A o sobotách se často nedá sehnat, kvůli velkým rodinným setkáním se svými korejskými příbuznými. Hyun Jin vychází velice dobře se spolupracovníky i zákazníky, ale občas má problémy s komunikací,

Černobíle

Aktivita 6 Detektivka

protože její spisovná angličtina není zrovna nejlepší.

Jméno: Bilal

Věk: 18

Pohlaví: muž

Rodinné zázemí a práce: Bilal pracoval jako číšník. Poslední dobou vypomáhá v kuchyni, protože jeden zákazník odmítl být Bilalem obsloužen. Bilal poté „udělal scénu“.

Bilal je pilný, ale měl problémy s dovolenou, aby mohl strávit prodloužený víkend v Moskvě. Chtěl volno příliš často.

Jméno: Drew

Věk: 36

Pohlaví: Muž

Rodinné zázemí a práce: Drew pracoval 7 let jako ředitel firmy Buck. Má přátelské jednání se zaměstnanci, často se směje a vtipkuje. Jeho pokrmy jsou vyhlášené po celém městě.

Příloha č. 4

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.

14.



15.



Zdroje obrázků:

obr. č. 1 Jana Horvátová https://ona.idnes.cz/foto.aspx?foto1=VES3476a1_28ONA13a.jpg

obr. č. 2 Shayne Ward <http://www.extra.cz/7-celebrit-do-nichz-byste-fakt-nerekli-ze-maji-romske-koreny>

obr. č. 3 Milan Horvát <https://www.podnikatel.cz/clanky/teprve-krize-ukaze-kdo-umi-podnikat-podnikatel-romskeho-puvodu-to-umi/>

obr. č. 4 https://praha.idnes.cz/romove-opousteji-prahu-0vh-/praha-zpravy.aspx?c=A150503_211956_domaci_fer

Obr. č. 5 http://www.komunitnicentrum.com/cz/pro-deti-a-mladez-lila-rosa-tanecni-soubor.html?id_clanky=5330

Obr. č. 6 https://www.tyden.cz/rubriky/domaci/aktivista-romove-scitani-neveri-ale-probouzi-se-v-nich-vztah-k-cr_220203.html

Obr. č. 7 https://www.expres.cz/vietnamci-praha-0ib-/viral.aspx?c=A170206_091543_dx-viral_lare

Obr. č. 8 <http://www.praha-muslim.cz/enlarge-gallery-photo.htm?photoId=203&subject=Letn%C3%AD%20d%C4%9Btsk%C3%BD%20t%C3%A1bor%202009&subjectId=100&index=0>

Obr. č. 9 <http://www.blesk.cz/clanek/celebrity-komentare-frantisky/365856/ocima-frantisky-velky-kseft-s-obavanym-islamem-panove-d-g-ucinili-muslimky-sexy.html>

Obr. č. 10

https://zpravy.idnes.cz/foto.aspx?r=domaci&c=A150218_133758_domaci_zt&foto=ZT596b80_4.png

Obr. č. 11

https://zpravy.idnes.cz/foto.aspx?r=domaci&c=A150218_133758_domaci_zt&foto=ZT596b7b_20.png

Obr. č. 12

https://zpravy.idnes.cz/foto.aspx?r=domaci&c=A150218_133758_domaci_zt&foto=ZT596b83_7.png

Obr. č. 13 https://ona.idnes.cz/zdi-od-krve-se-snazime-promodlit-rika-seda-sestra-fb3-/spolecnost.aspx?c=A080108_205723_ona_ony_jup

Obr. č. 14 Ha Thanh Nguyenová https://ona.idnes.cz/vietnamka-sestricka-tien-z-ordinace-v-ruzove-zahrade-pcx-/spolecnost.aspx?c=A130201_122726_spolecnost_jup

Obr. č. 15 https://img.cncenter.cz/img/11/normal690/2813271_v0.jpg?v=0

Rituál těla u kmene Nacirema

Text 1.2

Horace Miner: Rituály těla u kmene Nacirema

Naciremové jsou málo známým severoamerickým kmenem, žijícím v oblasti vymezené na severu sousedním kmenem Krí, na jihu a východě kmene Jakí, Tarahumara a Aravak. Magické praktiky Naciremů jsou příkladem extrémního lidského chování. Jejich kultura je charakterizována vysoce vyvinutým obchodem; mnoho času tráví hospodářskými činnostmi, zbytek v obřadech, v nichž se spotřebovává i část plodů zmíněných činností. Ohniskem obřadní činnosti je lidské tělo, jehož vzhled a zdraví je hlavním předmětem zájmu v životě Naciremů. Na tom ovšem není nic neobvyklého – jedinečné jsou však zvláštní obřady, mající za cíl změnit lidské tělo – jeho barvu, pach i tvar – a s nimi spjatá životní filosofie.

Zásadní víra, na níž spočívá celý společenský systém Naciremů, je ta, že lidské tělo je ošklivé a přirozeně tíhne k slabosti a nemoci. Jedinou nadějí člověka, odsouzeného k životu v takovém těle, představuje odvracení těchto nežádoucích jevů prováděním zvláštních očišťovacích obřadů. Každá domácnost Naciremů má jednu či více zvláštních svatyní, zasvěcených tomuto účelu. Mochnější jedinci jich mají ve svém domě více – bohatství domu je doslova měřeno počtem takových obřadních středisek v něm. Svatyně bohatších příslušníků kmene mají stěny z kamene, svatyně chudších jsou obloženy kameninovými destičkami. Obřady v těchto svatyních nemají charakter rodinný, nýbrž soukromý a tajný. Hovoří se o nich pouze s vlastními dětmi, a to jen během období, kdy jsou do těchto obřadů zasvěcovány. Ústředním bodem svatyně je schránka, zabudovaná do zdi svatyně. V ní jsou uložena četná kouzla a lektvary, bez nichž by naciremský jedinec nemohl dál žít. (Tato kouzla vyrábějí medicinmani, od nichž lze získat za určitou odměnu.) Po použití není zbytek medicíny vyhozen, ale uložen právě zde. Na každou nemoc se používá specifický lék a nemoc (ať už skutečných či domnělých) je u Naciremů spousta – proto je schránka stále přepíněna. Kouzelných balíčků je tolik, že si lidé často nepamatují jejich účel, a boj se je proto znovu otevřít. Jde spíše o to, že přítomnost starých léků ve schránce nějakým způsobem ochraňuje uctivače, který před schránkou provádí očišťovací tělesné obřady. Pod schránkou je nádobka



Rituál těla u kmene Nacirema

s rituálně čistou (posvátnou) vodou, kterou dodávají kněží z místního Vodního chrámu; touto vodou se uctívá po vstupu do svatyně omývá. Denně se zde vystřídají postupně všichni členové rodiny.

Naciremové jsou téměř patologicky fascinováni ústy, k nimž chovají posvátnou úctu a jejichž stav má prý nadpřirozený vliv na všechny společenské vztahy v kmeni. Naciremové věří, že kdyby neprováděli zvláštní obřady očišťování úst, zuby by jim vypadaly, dásně stále krvácely, čelisti se scvrkly, přátelé by postiženého opustili a partneři zavrhli. Věří rovněž, že mezi stavem ústní dutiny a charakterem člověka existuje úzký vztah – např. obřadní omývání úst prý podporuje jeho mravní sílu. Během obřadu očišťování úst si jedinec vloží do úst malý svazček kančích štětín spolu s kouzelnou trestí a ve vysoce ritualizované sérii gest jím v ústech pohybuje. Vedle provádění každodenního soukromého očišťovacího obřadu Naciremové 1 – 2x ročně vyhledávají tzv. „svatého muže úst“, což je magii praktikující specialista, co do prestiže v kmeni stojí hned pod medicinmanem.

„Svatý muž úst“ vlastní působivou sadu nástrojů: vrtáky, šídla, bodce a háčky, jimiž vymítá zlo z pacientových úst sotva uvěřitelným obřadním trýzněním. Otevře pacientova ústa a s pomocí výše uvedených nástrojů zvětší všechny otvory v zubech vzniklé, do nich pak vloží kouzelnou substanci. Pokud v zubech žádné přirozené otvory nejsou, prostě je v jednom nebo i více zubech vydlabe, aby mohl nadpřirozenou hmotu aplikovat. Účelem této „péče“ je zastavit rozklad v ústech pacienta, a zajistit mu tak přátele. To, že se lidé k „svatému muži úst“ každoročně vracejí navzdory tomu, že se jim zuby kazí dál, ukazuje na extrémně posvátný a v tradici pevně zakotvený charakter tohoto obřadu. Z nadšení, s nímž „svatý muž úst“ dloube šídlem do obnaženého nervu, by bylo možno soudit na jistou míru sadismu. Pokud by se tato hypotéza prokázala, objevil by se velmi zajímavý společenský vzor, neboť většina populace naopak vykazuje jasně masochistické sklony.

Zvláštní součástí každodenního očišťovacího obřadu, vyhrazenou pouze mužským příslušníkům kmene, je rituální škrábání a drásání povrchu tváře zvlášť k tomuto účelu vyrobeným ostrým nástrojem. I ženy mají svůj zvláštní obřad, který provádějí jen přibližně čtyřikrát za lunární měsíc. Nicméně co ztrácejí na frekvenci, to dohánějí barbarstvím, s nímž přitom postupují: součástí obřadu je takřka hodinové pečení hlavy v něčem, co připomíná malou píčku.



Rituál těla u kmene Nacirema

Vážněji nemocní musí být léčeni složitěji v jejich chrámu, zvaném latipso. Zdejší obřady jsou tak drsné, že je takřka zázrak, že valná část skutečně nemocných se po takové léčbě vůbec zotaví. Malé děti, které dosud nejsou zcela indoktrinovány, se sem bojí vstoupit, ale dospělí jsou žádostiví toto očistění podstoupit – pokud si to mohou dovolit. Do chrámu totiž nikdo není vpuštěn bez bohatého daru strážcům – i kdyby byl sebemocnější. Rovněž po obřadu, před propuštěním z chrámu, většinou něco daruje. V chrámu je prosebník nejdříve vyslečen donaha. Ve všedním životě se Naciremové vyhýbají odhalování těla a přiznávání jeho přirozených funkcí: koupou se a vyměšují jen v soukromí své svatyně. Tomuto ritualizovanému očišťování není skoro nikdy přítomen ani nejbližší partner. Po nástupu do latipso tudíž nastává psychologický šok: jedinec náhle ztrácí tělesnou intimitu, octne se úplně nahý a musí se (dokonce za asistence zvláštních „kněžíků“, jež jsou jakousi obdobou vestálků) vyprázdnit do posvátné nádoby. Jeho exkrementy jsou pak použity medicinmanem k určení povahy a dalšího průběhu nemoci. Následuje několikadenní trýznění: vysoce trénované „vestálky“ prosebníka vždy ráno vzbudí a bolestivě převalují jeho tělo po tvrdém lůžku a omývají je; jindy vkládají do jeho úst kouzelné hůlky nebo ho nutí jíst údajně léčivé substance. Čas od času přijdou medicinmani a vrazí pacientovi do těla posvátné jehlice. Skutečnost, že tyto obřady často neléčí, ale naopak mohou člověka i zabit, nikterak neuměňuje víru Naciremů v jejich blahodárnost a v moc medicinmanů.

Jiným typem magického léčitele u Naciremů je tzv. „nasloucháč“, který má schopnost vyhnat zlé duchy z hlavy očarované osoby. Podle tamější víry mohou rodiče očarovat své vlastní děti. Zvláště matky během zasvěcování do očišťovacích obřadů snadno uvalí na své dítě kletbu. Protikouzlo „nasloucháče“ je pozoruhodné tím, že nebývá spjata s žádným zvláštním obřadem: pacient prostě sdělí „nasloucháči“ všechny své starosti a úzkosti, na které si od narození pamatuje. Naciremové přitom projevují podivuhodnou paměť: jsou s to si vybavit frustrující zážitky z kojeneckého období, a někteří jedinci si vzpomenou i na traumatické zážitky při porodu.

Některé magické praktiky Naciremů vycházejí z jejich estetického citění, ale takřka všechny se zakládají na pronikavé averzi k lidskému tělu a jeho přirozeným funkcím. Často se provádí rituální půst (mající za cíl zhubnutí obtloutlých), nebo jsou naopak pořádány slavnostní hostiny (s dlem ztloustnout).



Rituál těla u kmene Nacirema

Velký význam se přisuzuje velikosti a tvaru ženských prsů. Obecná nespokojenost s jejich vzhledem se projevuje ve skutečnosti, že ideální tvar je prakticky mimo rozsah přirozených možností. Vyskytne-li se žena postižená takřka nelidskou hypertrofií prsů, je tak uctívána, že se slušně užíví prostě tím, že putuje ze vsi do vsi a dovoluje soukmenovcům, aby na ni za poplatek civěli.

Rovněž další přirozená tělesná funkce – rozmnožovací – je ritualizována a vykázána z veřejného života. Pohlavní styk je v konverzaci tabuizován. Ženy často vyvíjejí úsilí vyhnout se těhotenství užíváním magických prostředků či omezením styku na určité lunární fáze, takže k početí dochází vskutku poměrně vzácně. Těhotné ženy se často oblékají tak, aby svůj stav skryly. Porod probíhá tajně, bez asistence přátel či příbuzných a většina žen své děti ani nekojí.

Naciremové jsou posedlí magií. Stěží lze pochopit, jak mohli pod břemeny, která si sami naložili, tak dlouho přežít. Nicméně, jak říká slavný antropolog Bronislaw Malinowski: „Když shlédneme zdaleka a zvysoka, z výšin bezpečí naší rozvinuté civilizace, připadá nám magie surová a nesmyslná. Avšak bez její pomoci a vedení by náš předek nezvládl své životní problémy tak, jak se mu to podařilo, a ani by nepokročil k vyšším stadiím civilizace.“



ZLODĚJI ČASU

Bylo 6 hodin, když ředitel Petr přišel do školy. Přišel brzy, neboť ze včerejška chtěl dohnat řadu nedodělků, které tu zůstaly. Sedl si ke stolu a začal přemýšlet, čím začne. Zadíval se do dále a dostal chuť na kávu. Šel do kuchyňky, kde postavil vodu na kávu. Náhle se přičítala uklízečka a táhla Petra k odpadkovému koši se slovy: „Podívejte se, co tam ti darebáci házejí.“ Ukázala mu 7 košů v 7 učebnách. Pak Petra odvěkla k oknům v 1. patře, před kterými byla navršena hromada krabic, a uklízečka tak nemohla mýt okna. Petr slíbil nápravu a odcházel si dodělat kávu a přitom přebral od poštačky poštu, která právě přišla.

Přišel do své kanceláře a začal procházet a roztříďovat poštu. Při čtení prvního dopisu zjistil, že touto záležitostí se může zabývat teprve tehdy, až u toho bude jeden z kolegů. Položil dopis stranou a vzal do ruky další a další, které rozdělával do přihrádek svým kolegům. V poště ho zaujal časopis Moderní ředitel, a zvláště pak jeden článek o zajímavém mezinárodním projektu. Zabral se do čtení, ale vyrušilo ho zvonění telefonu, který začal vyřizovat. To už postupně přicházeli do školy i ostatní. Bylo už téměř 8 hodin. Zbytek pošty předal sekretářce a chtěl se věnovat přípravě projektu, u kterého bylo dnes třeba dokončit harmonogram a rozpočet. To ale vešli do kanceláře Alena s Milanem a pozvali ho, aby si s nimi vypil kávu, že prý mu musí říci o včerejším bowlingovém turnaji, kterého se měl také zúčastnit, ale musel doma dodělávat resty. Další kávačka trvala 50 minut a Petr spěchal zpátky do své kanceláře.

Když Petr vstoupil do své kanceláře, už tam čekal referent bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. Přišel udělat domluvenou kontrolu BOZP a Petr se mu poctivě věnoval. Rozhodl se, že projekt odloží na odpoledne, až se naobědvá.

Odpoledne neprobíhalo lépe. Přišli Karel, Běta a Leoš, že musí rozhodnout o barvě na propagačních materiálech. Trvalo skoro hodinu, než se dohodli na růžové barvě s červeným písmem. Další půl hodiny hledal podklady k projektu, pak přišlo ještě několik neohlášených návštěvníků, několik telefonátů, několik podpisů na dopisy a vyřízení maličkostí – a den byl pryč. Příprava projektu se o mnoho nehnula – Petr vlastně neudělal vůbec nic. Když si bral projekt domů a ukládal jej do tašky, slíboval si, že zítra přijde už v pět hodin ráno, aby vše zvládl a večer mohl jít s Petrem a Milanem na florbal.

ÚKOL: Co by měl Petr udělat, aby stihl vše, co potřebuje? Které úkoly byly zbytečné a proč odcházel Petr večer domů unavený a naštvaný, že nic neudělal? Napište, jak by se měl Petr zachovat, aby zítra večer stihl vše a mohl jít v klidu na florbal.

Nikdo nesmí uklízet židle.	Uklid' co nejvíce židlí.
Nikdo se nesmí vyzouvat.	Vyzuj co nejvíce lidí.
Nikdo nečte nahlas.	Čti něco nahlas.
Nikdo nesmí nic psát.	Najdi tužku a papír a něco piš.
Nikdo si nesmí pískat.	Pískej.
Nikdo se nesmí držet za ruce.	Ať se co nejvíce lidí drží za ruce.
Nikdo se nesmí řadit do dvojic.	Seřad' spolužáky do dvojic.
Nikdo se nesmí dotýkat zdi.	Opři se o zeď.
Nikdo nesmí sedět na zemi.	Sedni si na zem.
Nikdo nesmí mít zavřené oči.	Sedni si a zavři oči.
Nikdo nesmí stát na jedné noze.	Stůj na jedné noze.
Nikdo nesmí malovat.	Najdi tužku a papír a maluj si.
Nikdo nesmí stát u dveří.	Dívej se z okna.
Nikdo se nesmí dívat z okna.	Stůj u dveří.
Nikdo si nesmí s nikým plácet.	Plácej si s kamarádem.
Nikdo nesmí ležet na zemi.	Lehni si na zem.
Nikdo nesmí tleskat.	Tleskej.

Příloha č. 9

Seznam situací k dramatizaci

Nespokojený host a zdvořilý číšník.

Chlapec a děvče poprvé na rande.

Syn a otec, který jej nechce pustit večer ven.

Vnučka a babička, která ji nutí jíst.

Manželé, kteří se hádají kvůli výchově dětí.

Starší brácha a sestra, která chce odvést do kina.

Kamarádky, které mají rozdílný názor na spolužáka.

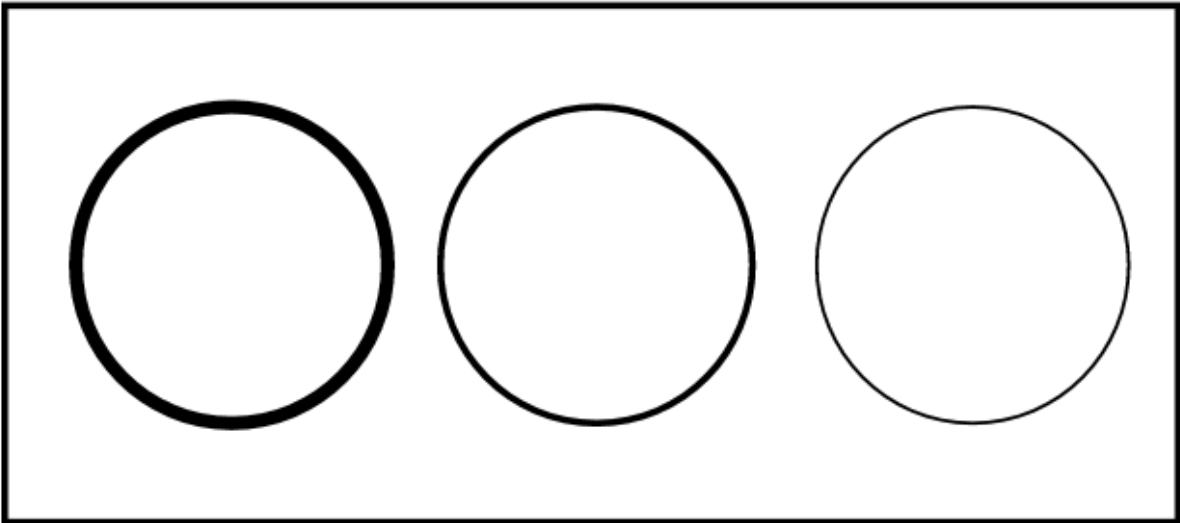
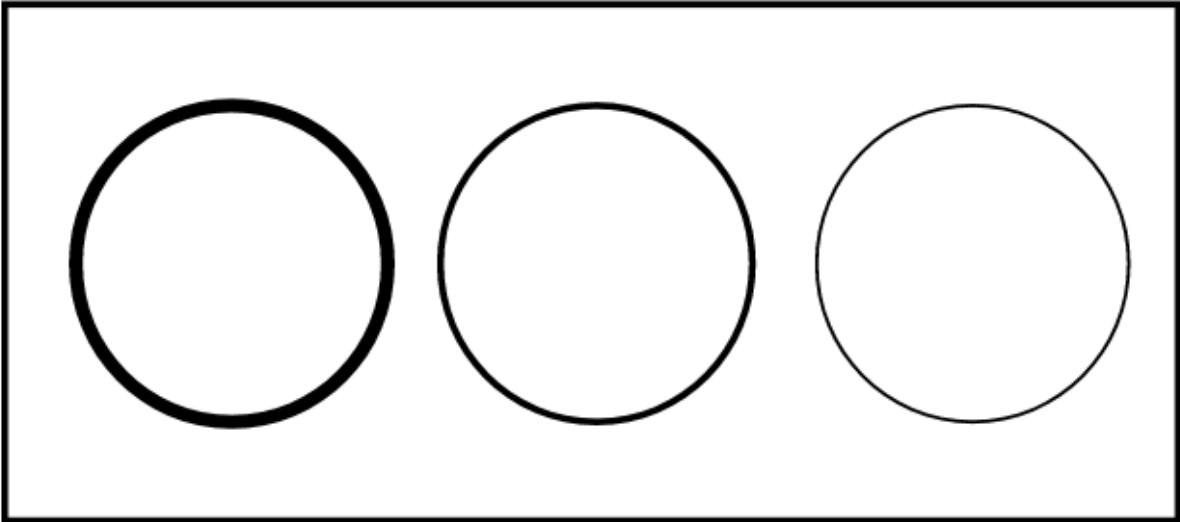
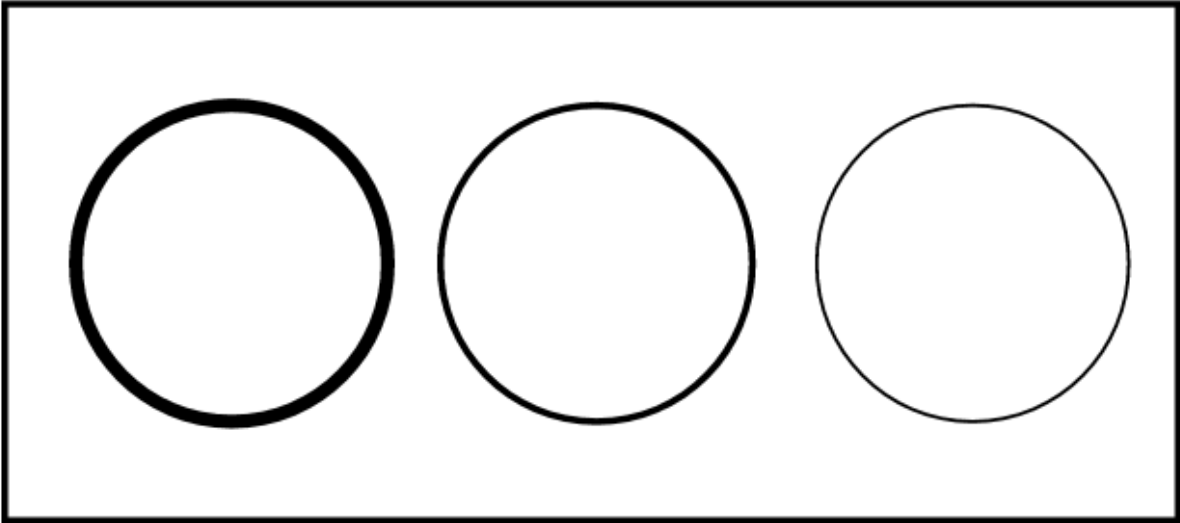
Řidič a řidička, která do něj nabourala.

Příloha č. 10

Seznam situací k dramatizaci

V den odjezdu na dovolenou rodina nemůže najít letenky. NOVÁKOVI
Nečekaně zavolala babička, že přijede na návštěvu. Je potřeba uklidit dům. MRÁKOVI
Rodina společně plánuje dovolenou. NESNÍDALOVI
Je potřeba nakoupit, uvařit večeři a odvést psa k veterináři. KUČEROVI
Markétka spadla ze stromu a zlomila si ruku. PROCHÁZKOVI
Honza se vrátil domů pozdě večer. DUKÁTOVI

OTEC NOVÁK	MATKA NOVÁKOVÁ	SYN KAREL NOVÁK (14let)	BABIČKA NOVÁKOVÁ
DCERA HANKA NOVÁKOVÁ (8 let)	DCERA ANIČKA NOVÁKOVÁ (1 rok)	STREJDA PETR NOVÁK	DCERA ALŽBĚTA MRÁČKOVÁ (13let)
DCERA MONIKA MRÁČKOVÁ (10let)	OTEC MRÁČEK	MATKA MRÁČKOVÁ	OTEC PAVEL NESNÍDAL
SYN JAKUB NESNÍDAL (15let)	DCERA KATKA NESNÍDALOVÁ (6let)	DCERA ZUZANA NESNÍDALOVÁ (0,5let)	PES NESNÍDAL
MATKA KUČEROVÁ	DCERA LENKA KUČEROVÁ (23let)	SYN ADAM KUČERA (18let)	PŘÍTEL LENKY KUČEROVÉ
DĚDA KUČERA	OTEC KUČERA	DCERA MARKÉTKA PROCHÁZKOVÁ (5let)	OTEC PROCHÁZKA
BABIČKA PROCHÁZKOVÁ	DĚDA PROCHÁZKA	DCERA LUDMILA PROCHÁZKOVÁ (13let)	SYN ROMAN DUKÁT (18let)
OTEC DUKÁT	MATKA DUKÁTOVÁ	BABIČKA JANA DUKÁTOVÁ	SYN HONZA DUKÁT (15let)



VYJEDNÁVÁNÍ- POMERANČE

Jste vědecký tým, který právě vynalezl lék pro novorozence. Tento lék je velmi potřebný, jelikož se objevila velmi nebezpečná nemoc a 95 procent novorozenců z celého světa denně umírá. To znamená, že do budoucna pravděpodobně lidé zmizí z povrchu zemského. Vy však můžete svět zachránit. Všechny ingredience už máte, chybí vám pouze kůra z pomerančů. Potřebujete tedy 800kg pomerančů. Musíte přesvědčit obchodníka, aby vám pomeranče prodal.

Jste velmi známý vědecký tým. Přišla vám zpráva o kontaminaci pitné vody, což je velmi závažným problémem. V dopise vás prosí o záchranu planety. Pokud nezabráníme další kontaminaci, odborníci odhadují životnost planety na 6 let. Pak z důvodu neexistence pitné vody lidstvo zahyne. Pracovali jste několik měsíců a objevili jste účinnou látku, která obnoví správné složení vody tak, aby se dala i nadále požívat. K záchraně planety už vám chybí pouze jedna složka, a sice 1000kg dužiny z pomerančů. Musíte přesvědčit obchodníka s pomeranči, aby je prodal právě vám.

Příloha č. 13

1.



2.



3.



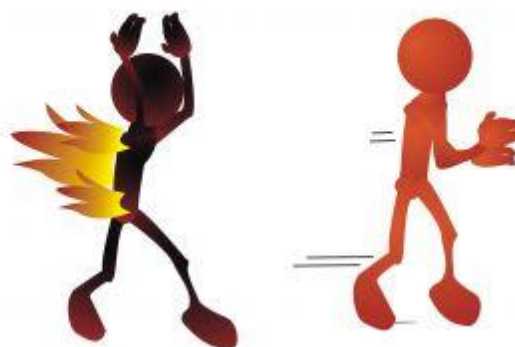
4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



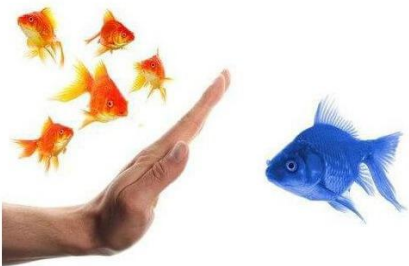
12.



13.



14.



15.



Zdroje obrázků:

Obr. č. 1 https://g.denik.cz/1/b8/sikana_ilu_tyrani_denik-630.jpg

Obr. č. 2 <http://www.obcasnik.eu/wp-content/uploads/2015/11/fb3.jpg>

Obr. č. 3 https://media.novinky.cz/792/447924-top_foto1-7fjp6.jpg?1408968006

Obr. č. 4 https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRD_pNr098-KQJZ1khkZWwqHsyWf_SzVZhej0jppITaiIGVC-ZU

Obr. č. 5 https://st2.depositphotos.com/2224394/5713/i/950/depositphotos_57133745-stock-photo-group-of-children-bullying.jpg

Obr. č. 6 <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQOwyRh87BHdrzJRRWKZTUNxoQBOMfHwatG-aQuQ5Bx6MyJIP9HzQ>

Obr. č. 7 https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQeuy_xlwi9XJiqh4KupmRhmYQvE6d8ITc2jeCjQFsZXGbWT0QX

Obr. č. 8 <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRMioPMehFk7ji5hFObHo-xVQuXL9Os06YwpsD-8uxrf68KD7EpGQ>

Obr. č. 9 <https://kouzelnavychova.cz/wp-content/uploads/sikana-deti-orig-compressor.jpg>

Obr. č. 10 <http://media.vlasta.cz/photos/2014/07/21/22357-sikana.jpg>

Obr. č. 11 http://www.nocvsuchu.cz/dbpic//dbpic/sikana-f920_563

Obr. č. 12 <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQfbVTUokEHGzESNV5PEuUpk7ixbH2AsBIPQ66Ew5euFYMkAzq0>

Obr. č. 13 https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS9a67j7eWZBzxqvaNEU_RsGPS6TDuQMJdzHFecopYv8XI9FsLF

Obr. č. 14 <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQcornhZU59ETjRaLgWbyK5pi6KO-FnCJO5qzbrToZrbK6bvQJD>

Obr. č. 15 http://nazakladku.cz/wp-content/uploads/2016/04/bully-624747_640.jpg

OUTSIDER

Scénář je určen žákům 6.- 9. tříd ZŠ.

Autoři scénáře: Boháčová Jitka
Jelínková Vlasta
Moravec Zdeněk
Raušová Anna
Šamajová Pavla

Charakteristika postav:

JITKA: Žákyně 8. třídy, neprůbojná, snadno ovlivnitelná, náklonnost k Pepovi, kamarádká.

PEPA: „Záporňák“, drzý, nejlepší kamarád Franty, pochází z bohaté rodiny, povrchní.

FRANTA: „Záporňák“, drzý, nejlepší kamarád Pepy, z bohaté rodiny, namyšlený; zájmy: počítače a elektronická zábava vůbec.

KATKA: Komplexy (rozvod rodičů, změna kolektivu), introvert, touží po kamarádství s Jitkou, kamarád - pes.

MATKA: Nemá čas na dítě - pracuje, rozvedená.

UČITEL: Matikář, má svůj svět, flegmatik, upřednostňuje svou rodinu na úkor práce, není dobrou oporou třídy.

1. SCÉNA: O přestávce

Franta, Pepa a Jitka se domlouvají na mejdanu. Přichází Katka.

KATKA: K Jitce. Ahoj

Jitka pouze přikývne.

FRANTA: K Pepovi. Tak co dneska?

PEPA: Děláme ten mejdan, ne vole? Matka není večer doma.

FRANTA: Tak fajn, koho pozvem?

PEPA: Jak dycky. K Jitce. Přijdeš, ne?

JITKA: Pozoruje Katku. Co? Mejdan, hm.. Jo

PEPA: Tak mi dej to nové číslo. Jitka vytahuje mobil.

JITKA: Já si ho ještě nepamatuju. Pepa opisuje číslo.

FRANTA: Pozoruje Katku, luskně prsty, aby upoutal pozornost. Zíraje!

Přechází ke Katce. Tak co, přijdeš večer? Katka krčí rameny.

FRANTA: Tak dej číslo, ne?

KATKA: Víš, že nemám mobil.

FRANTA: Vona ještě pořád nemá mobil. *Smích.*

Pepa se směje taky.

JITKA: Seš blbej.

2. SCÉNA: U Katky doma

MATKA: *Svléká si kabát, nervozita, spěch.* Ahoj, už jsem doma, jak se máš?

KATKA: *Vstává od čtení.* Ahoj mami, jak bylo v práci?

MATKA: Jo, šlo to, co ve škole? *Stále spěchá, jde ji pozdravit.*

KATKA: Byla jsem s Āapinou venku, bylo to fajn. Ale víš, nemohla bys mi koupit novou mi-
kinu? Děcka ve třídě mě neberou, jsou protivní, posmívají se mi a říkají, že jsem socka....

Matka přikyvuje, ale neposlouchá, spěchá.

KATKA: Mami, ale ty mě vůbec neposloucháš.

MATKA: Nemám čas. Musím zas do práce. Nech mě v klidu dojíst aspoň ten chleba. *Trochu podrážděně se začne balit a opět odchází zpět do práce.*

KATKA: *Smutně se za Matkou dívá.* Ale Mám ještě psa.

3. SCÉNA: Cestou do školy

JITKA: Ahoj Katko, jak se máš?

KATKA: Docela dobře, díky, a ty? *Překvapená a nadšená.*

JITKA: Jo, dobrý, včera jsem tě viděla s pejskem, to je tvůj?

KATKA: Jo, to je moje Āapina.... Já vidíš, já mám pro tebe ten sešit.

Z pozdálí je slyšet smích, blíží se Pepa a Franta. Jitka, když to zjistí, se k nim rozběhne a nechá Katku stát. Ta překvapěně hledí.

4. SCÉNA: Ve škole při hodině matematiky

Učitel prochází třídu a vyvolá Katku. Katka se dívá nezáčastněně. Učitel jí tleskne před obličejem.

UČITEL: Nespíme tady. Běž k tabuli vypočítat zadaný příklad.

Katka jde k tabuli. Učitel se dívá flegmaticky z okna.

PEPA: Ty vole, co to má Katka za hadry? Made in smetiště. *K Jitce.* A vidíš ty boty? Vidělas ji o přestávce?

JITKA: Myslíš u svačiny?

PEPA: No jasně, ty její chlebičky od maminky. To nemá na bufáč?

Učitel je vyruší, říká Katce.

UČITEL: Samé chyby z nepozornosti. S tebou to jde od desíti k pěti, běž se posadit, prosím tě!

5. SCÉNA: Ve škole, jiný den

UČITEL: Tak ještě jednou k tomu výletu. Chatky jsou po dvou... Tak jak to uděláme? Lojza, to je jasné. Pepo?

PEPA: S Frantou.

UČITEL: Dobře. Tak a co vy holky? *Ke Katce a Jitce.* Zbyly jste tři. Vanda je nemocná. Tak jak to uděláme?

KATKA: Jitko budeš se mnou?

Jitka váhavě přikyvuje.

PEPA: *K Jitce.* Co blbneš, běž s Vandou.

UČITEL: Takže?

JITKA: *Váhavě.* S Vandou.

UČITEL: Tak to bychom měli. *Ke Katce.* A co s tebou?

PEPA: Socky neberem.

KATKA: Copak jsem o tolik jiná než vy? *Hodí sešitem a utíká ze třídy.*

Závěrečná reflexe:

Diskuse se žáky po představení. Hledání tématu představení.

- Kdo je outsider?
- Uvědomili jste si, jaký dopad na rozvoj osobnosti člověka by mohl mít předchozí příběh?
- Máte podobné zkušenosti ze svého okolí?
- V co může takové chování přerůst?

Podle reakcí dětí volí joker další otázky. Celou reflexi by měl zakončit povzbudivým a pozitivním způsobem, aby žáci neodcházeli z představení zdrceni, ale aby si zároveň dokázali uvědomit sociální úskalí našeho příběhu.

Příloha č. 15

ICEBREAK

Nejlepší zpěvák je Karel Gott.

Zima je lepší než léto.

Nejlepší měsíc je červenec.

Za peníze se dá dnes koupit všechno.

Dospělost je lepší než dětství.

Můj život je skvělý.

Chtěl bych být slavný.

Chtěla bych vidět budoucnost.

Kritiku snáším velmi těžko.

Chtěla bych změnit něco z minulosti.

Vadí mi opilí lidé.

Kouř z cigaret mi nevadí.

Zákaz kouření ve všech hospodách je správný.

Víno je lepší než pivo.

Legalizace marihuany je v pořádku.

Reklamy podporují pití alkoholu.

Alkohol je součástí každé dobré párty.

Pití alkoholu v rozumném množství nemůže uškodit.

Drogy berou pouze zoufalí lidé.

Lidé pijí nejčastěji z důvodu smutku.

Nejlepší jídlo je svíčková.

Naše škola je fajn.

Dobře se tu vaří.

Když si jednou zapálím, budu hned závislý.

Když někdo začne s marihuanou, skončí za pár let na heroinu.

Když si dám drogu jen občas, nejsem závislý.

Závislost je jen otázkou vůle, problém je tedy jen v člověku.

Alkohol a drogy navodí dobrou náladu.

Alkohol zlepšuje spánek.

„Jednou závislý, navždy závislý.“

"Psychická závislost je daleko méně závažná, než závislost fyzická."

Alkohol je poměrně bezpečná měkká droga, jinak by přece nebyla legální.

Marihuana je bezpečná droga.

Většina uživatelů drog a alkoholu jsou

muži, špinavci, pobudové a hlupáci.

Nejčastěji užívanou drogou u nás je heroin.

Česká republika je na jednom z prvních míst v užívání ilegálních drog.

Pivo (alkohol) a tabák nejsou drogy.

Před párty se pořádně najezte a neopijete se.

Na stejně vážícího muže a ženu bude alkohol působit stejně.

Sledování filmů, kde hlavní hrdinové kouří, vede k větší spotřebě cigaret.

Za rok se v ČR vykouří cca 21 miliard cigaret (2010).

80 % drogových závislostí začíná společnou konzumací drog v partě.

70 % dospělých kuřáků by chtělo přestat kouřit.

Ačkoliv všichni už vědí, že kouření škodí zdraví, stále ještě v České republice kouří třetina populace.

Na následky kouření zemře každý den v Česku padesát lidí.

Na následky kouření na světě zemře 13 400 lidí každý den, 4,8 milionu lidí za rok.

Každá vykouřená cigareta zkracuje život o 5 minut.

V roce 2017 bylo u 4 548 dopravních nehod důvodem požití alkoholu či drog.

Jen 3 lidé ze 100 zvládnou přestat kouřit bez pomoci léků a terapie.

Měkké drogy jsou tabák, konopí a kofein.

Alkohol patří mezi tvrdé drogy.

0,5l piva obsahuje zhruba stejné množství alkoholu jako 2dcl vína nebo 0,5dcl destilátu.

Pití alkoholu může vést k duševním poruchám.

**V jedné láhvi šampaňského je cca 49
miliónů bublinek.**

**Trvá pouze 6 minut, než mozkové buňky
začnou reagovat na alkohol.**

Alkohol je droga. Může způsobit i smrt.

**Průměrně si kuřák svým kouřením zkrátí
život o 15-18 let!**

**Pokud kouří oba rodiče,
je pravděpodobnost vzniku kuřáctví u
dítěte 4× vyšší než u dítěte z nekuřácké
rodiny.**

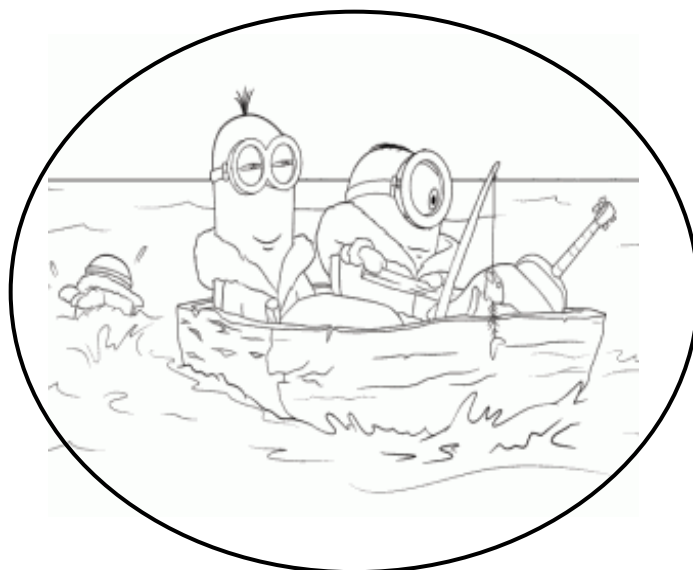
**9 z 10 kuřáků začne kouřit před 18. rokem
a proto je kouření někdy nazýváno
dětskou nemocí.**

**Potraviny s vysokým obsahem bílkovin
(sýry, maso) zpomalují vstřebávání
alkoholu.**

Bublínky urychlují vstřebávání alkoholu do krve.

Alkohol vede k dehydrataci organismu.

Příloha č. 17



Příloha č. 18

