

Prevence alkoholové závislosti

(možnosti učitele RV a VKZ),

Prevence drogové závislosti

(možnosti učitele RV a VKZ)



Ševčíková Lenka

350159

Alkoholová závislost

- **2/3** českých dětí požíli alkohol ještě před dovršením 13. roku života
- **48 %** mladých Čechů je alespoň jednou v roce opilý (průměr EU je 39%!!)
- Narůstajícím problémem je tzv. excesivní pití ve snaze dosáhnout co nejdříve stavu opilosti (proč??)
(PEŠEK, R. a NEČESANÁ, K. 2009)



Jaké jsou důvody tohoto nepříznivého trendu ??

- Vysoce tolerovaný postoj k nadměrné konzumaci alkoholických nápojů
- Pivo je chápáno jako nápoj, nikoliv alkohol, natož droga
- Snadná dostupnost
- Nízká cena



Největší rizika spojená s pitím alkoholu

- Projevy agrese
- Nechráněný sex
- Úrazy
- Násilí
- Dopravní nehody



Drogová závislost – Proč mladí berou drogy?

- Touha vyzkoušet, jaké to je
- Touha pobavit se
- Cítit se plný energie
- Užít si aktivity ve volném čase
- Vycházet lépe s ostatními
- Cítit se dospělejší
- Uniknout problémům
- Zbavení nervozity, či smutku
- Užívání nelegálních drog: projev revolty, pohrdání právními normami, projev odvahy, odvahnosti, touha být in

(ARBEXO VÁ, C. 2002)



Prevence

= Soustava opatření, které mají předcházet nějakému nežádoucímu jevu



Prevence

-Primární prevence

-Sekundární prevence

- Terciární prevence

- je zaměřena na ohrožené skupiny populace, u kterých je zřejmé, že budou nebo již jsou vystaveni působení nežádoucího vlivu

- je zaměřena na jedince, kteří už se dostali do vlivu nežádoucího jevu a nechtějí mu znovu podlehnout.

- je zaměřena na udržení a podporu zdraví jedince a společnosti, jde o práci se zdravou populací



Prevence

-Primární prevence

- je zaměřena na ohrožené skupiny populace, u kterých je zřejmé, že budou nebo již jsou vystaveni působení nežádoucího vlivu

-Sekundární prevence

- je zaměřena na jedince, kteří už se dostali do vlivu nežádoucího jevu a nechtějí mu znovu podlehnout.

- Terciární prevence

- je zaměřena na udržení a podporu zdraví jedince a společnosti, jde o práci se zdravou populací



Prevence

Specifická prevence

-Zaměřuje se na práci s populací, u níž lze v případě jejich absence předpokládat další negativní vývoj. Snaží se předcházet nebo omezovat výskyt nežádoucího chování.

Nespecifická prevence

-Nedílná součást specifické prevence, jejímž obsahem jsou metody a přístupy umožňující vývoj harmonické osobnosti, včetně možnosti rozvíjení nadání, zájmů a pohybových a sportovních aktivit.

(MARÁDOVÁ, E. 2006)



Protikuřácká legislativa v ČR

-V ČR od 1.1. 2006 platí tzv. „protikuřácký zákon“ – O opatření k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami

-- Body „protikuřáckého zákona“:

- zákaz kouření ve školách, kinech, divadlech, sportovních halách, budovách státních úřadů, na vlakových nástupištích, zastávkách veřejné dopravy
- Podnikateli, který prodá tabák nezletilým, hrozí 50 000 Kč pokuta
- Společnosti, která prodá tabák nezletilým, hrozí pokuta až 500 000 Kč
- Zákon zakazuje prodej menšího balení cigaret než po 20 kusech (LÁŽOVÁ, J. 2009)



Základní pilíře drogové prevence ve školách

- Orientovat své působení na pozitivní alternativy- na řešení, která jsou přijatelná a nejsou jen „zbožným přáním dospělých“, možné úspěšné využití vrstevníků (peer programy)
- Spojovat kontext chování vůči legálním a nelegálním drogám – pro děti tak ztrácí drogy nádech výjimečnosti a exotiky
- Působit systematicky a dlouhodobě
- Používat moderní výukové metody – nejen předkládání holých informací (www.odrogach.cz)



Drogové prevence ve školách

- škola by měla poskytovat základní informace o následcích užívání drog
 - škola by měla formovat žákovu osobnost, rozvíjet odpovědné rozhodování, odolnost vůči stresu, zvyšovat sociální schopnosti
 - V každé škole by měl být metodik prevence, který vypracuje protidrogovou školní strategii
 - Učitel by měl být vzorem pro žáka (ne „kázat vodu a pít víno“)
- (LÁŽOVÁ, J. 2009)



Preventivní programy:

Mateřská škola:

- Já kouřit nebudu a vím proč
- My nechceme kouřit ani pasivně

Základní škola:

- Normální je nekouřit
- Kouření a já
- Jak se nestát závislákem
- Řekni drogám NE!



Aktivity ve školách:



Prostorová škála

Cíl: žáci vyjadřují své postoje k zadaným věcem

Postup: Účastníci mají za úkol vyjádřit svůj vztah k věcem, lidem nebo tématům tak, že se postaví na určité místo prostorové škály – např. stěny místnosti (na jedné straně 100% na druhé 0%). Jmenujeme různé pojmy – např. naše škola, cigarety, svíčková omáčka, pivo, Aneta Langerová, peníze, marihuana,

Závěr: V průběhu hry provádíme reflexi

(ŠVEC, J. a JEŘÁBKOVÁ, S. a TESAŘOVÁ, V. 2007)



Diskuze a skupinová práce

Cíl: žáci sdělují své zkušenosti a informace o drogách

Postup: Žáky rozdělíme do skupin. Každá skupina má za úkol napsat co nejvíce negativních důsledků drog. Poté skupiny čtou své nápady – vždy každá skupina jeden nápad a diskuze nad nimi.

Závěr: Komentujeme a přidáváme informace, sdělujeme si informace a zkušenosti.

(ŠVEC, J. a JEŘÁBKOVÁ, S. a TESAŘOVÁ, V. 2007)



Brainstorming

Cíl: Pomoci žákům nacházet a uskutečňovat hodnotné cíle neslučitelné se zneužíváním psychoaktivních látek a hazardní hrou.

Pomůcky a potřeby: Psací potřeby a papír

Postup: Rozdělení do skupin (ale může být i individuální), otázka: **Z jakého důvodu je pro dosahování našich cílů důležitý zdravý způsob života, nekouřit, nepít, nefetovat a hazardně nehrát?** Vyhodnocení může probíhat postupně po skupinkách, nebo se výsledky dají vedle sebe a hledají se společné nápady apod.

Závěr: O odpovědích a nápadech diskutujeme.

(ŠVEC, J. a JEŘÁBKOVÁ, S. a TESAŘOVÁ, V. 2007)



Brainstorming 2

Různé zadání pro skupiny:

1. skupina:

- Proč je nevýhodné kouřit? (negativní motivace)
- Proč je výhodné nekouřit? (pozitivní motivace)

2. skupina:

- Proč je nevýhodné pít alkohol? (negativní motivace)
- Proč je výhodné nepít alkohol? (pozitivní motivace)

3. skupina:

- Proč je nevýhodné brát drogy? (negativní motivace)
- Proč je výhodné nebrat drogy? (pozitivní motivace)

Výsledkem pak může být plakát, který se vystaví ve třídě nebo na chodbě.

(ŠVEC, J. a JEŘÁBKOVÁ, S. a TESAŘOVÁ, V. 2007)



Odmítání

Cíl: Žáci umí odmítnout nesmyslné výzvy.

Postup: Učitel vejde do místnosti a dá žákům nesmyslné příkazy: „Lehněte si na lavice“, „zaspívejte písničku“, „všichni si stoupněte do tady toho rohu“, „stoupněte si na židličku“ atp. Žákům by měly být příkazy nepříjemné a učitel trvá na jejich splnění. Nesmí trvat příliš dlouho – aby žáky nerozhodila, ale je nutné je emočně oslovit a zaujmout.

Po aktivitě přijde učitelova omluva a vysvětlení, o co šlo.

Závěr: Reflexe emocí žáků, případné otázky: Jak jste se cítili? Co jste prožívali? Co se vám honilo hlavou? Z jakého důvodu jste poslechli? Zažili jste někdy podobné situace? Co jsme se naučili?

(ŠVEC, J. a JEŘÁBKOVÁ, S. a TESAŘOVÁ, V. 2007)



Odmítání beze slov

Cíl: Žáci umí odmítnout výzvu beze slov.

Postup: Žáci se beze slov prochází po třídě a učitel vyslovuje nějaké situace, žáci musí neverbálně vyjádřit své odmítnutí.

Situace: Někdo tě nutí, aby si mu zavázal tkaničky. Někdo tě nutí, aby ses plazil po náměstí. Někdo po tobě chce, aby si ukradl cigarety. Někdo chce, aby si vypil půl litru alkoholu. Někdo ti nabízí, že tě naučí kouřit marihuanu. Někdo ti nabízí, že ti v hospodě zaplatí pivo.

Závěr: Reflexe pocitů a seznámení s neverbálními technikami odmítání.

(ŠVEC, J. a JEŘÁBKOVÁ, S. a TESAŘOVÁ, V. 2007)



Reklamy a média

Rozdat žákům tabulky, které budou mít za úkol na následující hodinu vyplnit:

Sledování televize

Název programu/četnost	Kouření	Pití alkoholu	Drogy	Násilí

Příští hodinu budou žáci diskutovat nad vyplněnou tabulkou. Co si o tom myslí.

(ŠVEC, J. a JEŘÁBKOVÁ, S. a TESAŘOVÁ, V. 2007)



Reklamy

Cíl: žáci si uvědomí manipulaci reklam.

Postup: V hodině žákům pouštíme různé reklamy, které následně rozebíráme a diskutujeme nad jejich manipulativními technikami.

Závěr: Zhodnocení vlivu reklamy na veřejnost



Vztah k cigaretě

Cíl: Žáci pantomimicky ztvární svůj vztah k cigaretě

Pomůcky: cigareta nebo krabička cigaret

Postup: Žáci sedí v kruhu a uprostřed kruhu je krabička cigaret, nebo cigareta. Postupně každý žák přistoupí doprostřed kruhu a vyjadřuje pantomimicky svůj vztah k cigaretě.

Závěr: Vyhodnocení pantomimy, byla žákům příjemná nebo nepříjemná?

Co je pobavilo? Co se jim honilo hlavou?

(ŠVEC, J. a JEŘÁBKOVÁ, S. a TESAŘOVÁ, V. 2007)



Zdroje:

- ARBEXOVÁ, Carmen. *Program prevence užívání drog „Romano Sastipen“*. Madrid: Romský generální sekretariát, 2002. 97 s. ISBN 84-9221352-8-X
- LÁŽOVÁ, Jana. *Tabakismus z hlediska dnešních středoškolských teenagerů ve Valašském Meziříčí*. Brno, 2009. 71 l. , 22 l. Příl. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.
- MARÁDOVÁ, Eva. *Prevence závislostí*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí o.p.s., 2006. 30 s. ISBN 80-86991-70-9
- PEŠEK, Roman. NEČESANÁ, Kateřina. *Prevence užívání tabáku, alkoholu a jiných drog u dospívajících: Moderní metody pro nácvik psychosociálních dovedností zvyšujících sebedůvěru*. Písek: Arkáda, 2009. 76 s. ISBN 978-80-254-5971-3
- ŠVEC, Jakub. JEŘÁBKOVÁ, Simona. TESAŘOVÁ, Veronika. *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem: Kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 234 s. ISBN 978-80-87145-26-5
- Internetové zdroje: www.odrogach.cz
- Zdroj obrázku: <http://www.stylovazena.cz/zdravi/kdyz-prestanu-kourit-ztloustnu>



Děkuji za pozornost



