

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

Šikana, kyberšikana, návykové látky a reklama

Příprava vyučovací hodiny

Vypracovaly: Zuzana Urbanová, Hana Václavíková a Kristýna Jopková

Téma: Šikana, kyberšikana, návykové látky a reklama

Kapitola v RVP: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

Ročník: 8.

Vyučovací hodina: 1 (45 minut)

Použité pomůcky: vytištěný text o šikaně, vytištěná doplňovačka o bezpečném internetu, obrázek pyramidy potřeb, kopie pracovního listu (z knihy Zdravý životní styl: Eva Marádová, str. 55), křída, tabule

Cíle hodiny:

- Žáci popíší, co je to šikana a kyberšikana.
- Žáci analyzují článek o šikaně (jak by se měl člověk zachovat v roli oběti šikany, v roli rodiče šikanovaného, v roli školy, v roli kamarádů či spolužáků šikanovaného).
- Žáci vyjmenují, co je vhodné, a co je nevhodné o sobě zveřejňovat na internetu, nebo posílat přes internet.
- Žáci vyjmenují, co působí na zdraví člověka pozitivně a co negativně.
- Žáci vlastními slovy vysvětlí, co je to reklama.
- Žáci řeknou, jak působí reklama na lidské zdraví.
- Žáci vyjmenují, jaké rozlišujeme druhy návykových látek.
- Žáci uvedou příklady návykových látek a zhodnotí míru jejich škodlivosti.
- Žáci vysvětlí, v čem spočívá škodlivost užívání alkoholu.
- Žáci shrnou, jaké zdravotní, psychické i sociální důsledky může mít konzumace alkoholu.

Mezipředmětové vztahy: Informatika (Bezpečné chování na internetu - co je vhodné o sobě na internetu zveřejňovat, co není vhodné o sobě na internetu zveřejňovat, co můžeme přes internet posílat jiným lidem a co naopak ne. Možnosti úpravy soukromí na sociálních sítích – co kdo může vidět), Přírodopis (Biologie člověka - soustava trávicí, oběhová, nervová a mnoho dalších), Chemie (Léčiva a návykové látky)

Opěrné pojmy: sociální sítě, internet, bezpečí, smajlík, zdraví, reklama, drogy, alkohol, cigarety

Nové pojmy: šikana, kyberšikana, klamavá reklama, návykové látky, pasivní kouření

Klíčové kompetence:

- **Kompetence k učení**
- Žák je schopen si vytvořit plán učení.

- Žák třídí informace.
- Žák operuje s obecně užívanými termíny.
- Žák rozumí tématu, ví, co se má učit, co má dělat.
- Žák zpracovává a interpretuje informace.
- Žák ví, jaký je smysl učení a dokáže svou práci zhodnotit.

- **Kompetence komunikativní**

- Žák má kvalitní projev.
- Žák umí pracovat s posluchači – nejenom mluvit ale i poslouchat.
- Žák umí komunikovat i neverbálně.
- Žák dokáže komunikaci uplatnit i v praktickém životě.

- **Kompetence k řešení problémů**

- Žák je schopen uvědomit si problém a pojmenovat ho.
- Žák si hledá informace, zkoumá možnosti řešení a následně je schopen problém řešit.
- Žák má aktivní přístup k řešení (zodpovědnost).
- Žák je zodpovědný za své činy.

- **Kompetence sociální a personální**

- Žák je schopen rozdělit úkoly mezi členy skupiny – kdo co bude dělat.
- Žák si podle svých schopností určí, co bude dělat, co mu jde.
- Žák je schopen vzájemné interakce, diskuze, spolupráce.
- Žák je schopen komunikovat, mít svůj názor a tolerovat názory ostatních.
- Žák je zodpovědný za své činy.
- Žák je schopen podpořit sebevědomí druhým ale i sobě.

- **Kompetence občanské**

- Žák zná svá práva i povinnosti.
- Žák má respekt vůči druhým (tolerance).
- Žák poskytuje pomoc člověku v nouzi.

- **Kompetence pracovní**

- Žák ví, které nástroje jsou vhodné k práci a jak s nimi pracovat (bezpečnost práce).
- Žák dodržuje pravidla, uvědomuje si, za jakých podmínek pracuje.
- Žák dokáže aplikovat teorii do praxe.

Teoretická příprava

Šikana

- Šikana označuje fyzické i psychické omezování či týrání jedince v kolektivu. Dochází k ní ve všech skupinách věkových i sociálních. Setkat se s ní můžeme v jakémkoliv typu škol a školských zařízeních, v armádě, sportovním klubu, ve vězení, ale i v rodině či v zaměstnání. Jak už tedy bylo řečeno, šikana může být jak fyzická (bití, kopance, mlácení) tak psychická (nadávky, ponižování, pomluvy, vyhrožování, přehlížení). V dnešní době se kvůli sociálním médiím a internetu ale rozmáhá ještě jiná a to kyberšikana.

Kyberšikana

- Kyberšikana (též kybernetická šikana, počítačová šikana či cyberbullying) je kolektivní označení forem šikany prostřednictvím elektronických médií, jako je internet a mobilní telefony, které slouží k agresivnímu a záměrnému poškození uživatele těchto médií. Stejně jako tradiční šikana zahrnuje i kyberšikana opakované chování a nepoměr sil mezi agresorem a obětí. Mezi další kritéria, která identifikují kyberšikanu, patří fakt, že oběť vnímá to, co se děje, jako nepříjemné a ubližující.

- Nebezpečné jsou všechny typy kyberšikany, u fyzické jsou vidět modráky, škrábance, někdo si jí časem všimne, ale u kyberšikany a psychické šikany, nejsou její následky přímo vidět, takže je nebezpečnější v tom, pokud se oběť nikomu sama nesvěří, že se na ni nemusí přijít včas

Správné chování v pozici šikanovaného, rodiče šikanovaného, školy, spolužáků či kamarádů oběti

- Šikanovaný by se měl někomu svěřit (rodičům, škole, kamarádům). Neměl by sdělovat intimní informace cizí osobě. Měl by o problému s někým mluvit, nebyť na to sám. Uvědomit si, že jsou lidé, kterým na něm záleží a že sebevražda není řešení.

- Škola by to měla řešit s příslušným odborníkem na tuto problematiku,

- Rodič by to měl oznámit škole, při nezájmu školy by měl informovat příslušného inspektora, či pracovníka školského úřadu. Měl by o tom s dítětem mluvit, případně ho doprovázet do

školy i ze školy. Měl by mu dát pocit a říkat mu, že ho má rád, aby neměl pocit, že nikomu na něm nezáleží.

- Spolužáci či kamarádi by ho neměli v sebevraždě podporovat, ale snažit se mu to rozmluvit, být tam pro něj, případně říct někomu dospělému, co se šikanovanému děje a co chce šikanovaný udělat.

Bezpečné chování na internetu

- Bezpečné chování na internetu:

- Posílání smajlíků je v pořádku.
- Mezi bezpečné chování patří i psaní s kamarády a domlouvání srazu.
- Měli bychom ignorovat neslušné či vulgární zprávy, které nám může někdo posílat.

- Nebezpečné chování na internetu:

- Je nebezpečné zveřejňovat na internetu svoji adresu nebo telefon. Protože podle adresy si nás může kdokoli cizí dohledat, počkat si na nás, posílat nám výhružné dopisy atd. Telefon taky není vhodné sdělovat veřejně cizím lidem, mohou nám chodit nevhodné zprávy, nabídky.
- Co se týká zveřejňování nahých či polonahých fotek, tak to určitě patří mezi nebezpečné aktivity na internetu. Nikdy nevíme, kdo se na fotku podívá, navíc jakmile ji umístíme na internet, nikdy nemáme jistotu, že někde nebude obíhat i po smazání fotografie.
- Posílání nahých či polonahých fotek, určitě také není v pořádku. Takové fotky není vhodné posílat raději nikdy nikomu, nemůžeme vědět, co člověk, kterému fotku pošleme, s ní udělá. Určitě ani neposílat cizím lidem, nikdy nevíme, kdo sedí za monitorem na druhé straně.
- Psát si s cizinci a domlouvat si s nimi sraz určitě patří mezi nebezpečné chování na internetu. Opět nevíme, s kým si doopravdy píšeme, když toho člověka neznáme, může se za někoho vydávat. A určitě není bezpečné si s cizími lidmi domlouvat schůzku.
- Co se týká zveřejňování aktuální polohy, tak to také není bezpečné. Neměli bychom na sociální síti například psát, kdy nejsme doma, nebo kdy se kde nacházíme, může si nás někdo vyhledat, či si tímto zjistit, kdy nebudeme doma a vykrást nás.

Reklama

Reklama se vyznačuje těmito znaky: většinou placená, má vliv na skupinu zákazníků, působí na smysly a ovlivňuje psychiku.

Typy reklamy mohou být různé. Tv, rozhlas, leták ve schránce, v novinách, v časopisech, v kině, billboard, v dopravním prostředku, spam.

Reklama je placená nebo neplacená propagace výrobku, služby, společnosti, obchodní značky nebo myšlenky, mající obvykle za cíl zvýšení prodeje. Podle použitého média se rozlišuje televizní, novinová, internetová, rozhlasová, plakátová nebo jiná. Reklamu využívají především obchodní společnosti, ale i neziskové organizace a profesní či sociální organizace.

Dnes se reklamou zabývá psychologie, sociologie, umění prodeje, grafika. Reklama totiž navazuje na potřeby zákazníků. Abychom zákazníka ovlivnili, je potřeba znát jeho potřeby.

Návykové látky

Jsou to látky schopné ovlivnit naše vnímání a chování, vzniká na nich závislost. Drogy mohou velmi negativně ovlivnit zdravotní i psychický stav. Dříve základní dělení na tvrdé a měkké. V současné době se upouští od dělení na „tvrdé“ a „měkké“, protože i „měkká“ droga může způsobit velké zdravotní a psychické obtíže. Drogy můžeme rozdělit dle vstupu do organismu na drogy přijímané ústy (extáze), injekčně (heroin), kouřením (marihuana). Nebo také dle zákonů naší země na legální/tolerované a nelegální/netolerované. Neznamená to však, že když je návyková látka legální (tolerovaná), nemůže ublížit (např. alkohol, cigarety)!

Cigarety

Mezi zdravotní problémy spojené s kouřením může patřit: problematická pleť, kazivost zubů, chronický kašel, dušnost, nemoci srdce a cév, poruchy plodnosti, rakovina. Pasivní kouření je vdechování cigaretového kouře osobou, která nekouří. Pasivní kuřák je také ohrožen, protože stejně jako aktivní kuřák vdechuje zdraví škodlivé látky.

Alkohol

Mezi rizika mohou patřit: zdravotní problémy, agresivita, „okna“ (dotyčný si nedokáže vybavit události, které se udály během nebo po požití alkoholu), pozdní příchody, řízení pod vlivem, zanedbávání povinností doma i v práci, sexuálně rizikové chování, velké útraty za alkohol, problémy ve vztazích apod. Mezi konkrétní zdravotní rizika může patřit: odumírání mozkových buněk, vyšší riziko mozkových příhod a infarktu, nemoci srdce a cév, vysoký krevní tlak, onemocnění ledvin a jater, rakovina.

Průběh vyučovací hodiny

Fáze hodiny	Popis činnosti	Metoda	Čas
Motivace	- Uvedení nového tématu	Výklad	1 min
Expozice	1. Šikana a Kyberšikana - Charakteristika	Brainstorming, diskuze a vysvětlení	3 min
	2. Aktivita 1. - text o šikaně - Samostatná práce, Uvědomit si jak se zachovat v roli šikanovaného, v roli rodiče šikanovaného, v roli školy, v roli kamaráda či spolužáka	Rozdání vytištěného textu (příloha č. 1) o šikaně a vysvětlení samostatné práce, samostatná práce, kontrola samostatné práce, diskuze	7 min
	3. Aktivita 2. - doplňovačka o bezpečném internetu – vytištěný text - Samostatná práce, Uvědomit si jak se bezpečně chovat na internetu, co je vhodné, a co je nevhodné o sobě zveřejňovat na internetu nebo posílat přes	Rozdání vytištěného textu (příloha č. 2) vysvětlení samostatné práce, samostatná práce, kontrola samostatné práce, diskuze	5 min

	internet		
	4. Reklama - Diskuse, společné vyplňování pyramidy potřeb	Práce s obrázkem, diskuse, psaní na tabuli	10 min
	5. Návykové látky - Co to je, podle čeho je dělíme, proč mohou být nebezpečné, aktivita č. 4	Brainstorming, diskuze, výklad	5 min
	6. Cigarety - Škodlivost aktivního i pasivního kouření	Diskuze, výklad	2 min
	7. Alkohol - Všeobecná rizika pití alkoholu, konkrétní zdravotní rizika pití alkoholu, aktivita č. 5	Brainstorming, diskuze, výklad, samostatná práce, kontrola výsledků.	5 min
Fixace	Opakování tématu šikana, kyberšikana, návykové látky a reklama	Brainstorming	5 min
Aplikace	Shrnutí hodiny	Výklad	2 min

Motivace

Uvedení nového tématu

- Nejprve řekneme, že se budeme bavit o rizicích ohrožujících naše zdraví, a že se v této hodině zaměříme na šikana, kyberšikana, návykové látky a reklamu.

Expozice:

- **Šikana a Kyberšikana**

- Položíme otázku: *Dokázal by mi někdo říct co to je šikana?* Následuje brainstorming a poté vysvětlíme rozdíl mezi fyzickou šikanou, psychickou šikanou a kyberšikanou a poté položíme

otázku: *A která si myslíte, že je nejhorší nebo nejvíc nebezpečná?* Následuje brainstorming a případná diskuze.

➤ **Aktivita 1. – text o šikaně**

- Žákům rozdáme a vysvětlíme samostatnou práci s vytištěným textem o šikaně (viz příloha 1.). Jejich úkolem bude si text přečíst a zkusit popřemýšlet jakou formu šikany oběť zažila a zda se tomu, co se jí stalo, dalo předejít. Zda se někdo zachoval dobře, nebo naopak špatně a jak se tedy měli zachovat, aby to takhle nedopadlo. Cílem aktivity je si uvědomit jak se zachovat v roli šikanovaného, v roli rodiče šikanovaného, v roli školy, v roli kamaráda či spolužáka.

➤ **Aktivita 2. – doplňovačka o bezpečném internetu**

- Rozdáme a vysvětlíme samostatnou práci s vytištěnou doplňovačkou o šikaně (viz příloha 2.). Jejich úkolem bude napsat ke každému bodu buď ANO (v případě, že je to bezpečné a vhodné chování na internetu) anebo NE (v případě, že takhle by se člověk na internetu chovat neměl, protože to není vhodné nebo bezpečné). Cílem aktivity je si uvědomit, jaké chování na internetu je bezpečné a jaké naopak nebezpečné.

• **Reklama**

- Diskuse na téma reklama. Co je to reklama? Může být jen placená? K čemu je dobrá reklama?

• **Aktivita 3.**

- Žákům se rozdá obrázek s pyramidou potřeb (viz příloha č. 3). Nejdříve zkusí sami doplnit, co si myslí, že patří do jednotlivých políček (mají tam patřit: fyziologické potřeby, potřeba bezpečí, potřeba lásky, potřeba úcty, seberealizace- ta je na vrcholu). Potom společná kontrola. Následuje diskuse na téma reklama a vliv na zdraví, jestli může ovlivňovat zdraví pozitivně nebo negativně.

- **Návykové látky**

- Žákům položíme otázky: *Můžete mi říct, co si představíte pod pojmem návykové látky? V čem spočívá jejich nebezpečí?* Proběhne brainstorming, diskuze a poté krátký výklad na téma Návykové látky. Dále se žáků zeptáme: *Napadá vás nějaké dělení návykových látek?* Následuje aktivita č. 4.

- **Aktivita 4**

- Učitel na tabuli napíše klíčové pojmy (na jednu část tabule „legální návykové látky“, na druhou část tabule „nelegální návykové látky“). Následně řekne název konkrétní návykové látky a vyvolá vždy jednoho žáka, aby řekl a následně napsal na tabuli, do jaké kategorie daná látka spadá. Následuje krátká diskuze na téma míry škodlivosti jednotlivých látek. Cílem aktivity je žáky informovat o legálních a nelegálních návykových látkách. Důležité je zdůraznění, že když je návyková látka legální (společensky tolerovaná), neznamená to, že nemůže ublížit.

- **Kouření**

- Zeptáme se žáků na následující otázky: *Když se bavíme o cigaretách, znáte někoho z vašeho okolí, kdo kouří? Víte, jaký negativní vliv může mít kouření na zdraví? Víte, co to znamená pasivní kouření? Je člověk, který kouří pasivně také ohrožen na zdraví?* Následně přichází na řadu diskuze a krátký výklad na téma Kouření.

- **Alkohol**

Podkapitolu opět uvedeme několika otázkami: Napadají vás nějaká rizika, která může nést pití alkoholu? Napadají vás nějaká konkrétní zdravotní rizika spojená s konzumací alkoholu? Opět následuje brainstorming, diskuze a krátký výklad na téma Alkohol. Žáci si mohou do sešitu napsat všeobecná rizika i konkrétní zdravotní dopady závislosti na alkoholu. Následuje aktivita č. 5.

- **Aktivita 5**

- Učitel žákům rozdá okopírovaný úkol z pracovního listu. Žáci dle svého uvážení opraví daná tvrzení. Následuje společná kontrola s učitelem případně diskuze. Cílem aktivity je, aby si žáci uvědomili rizika spojená s konzumací alkoholu.

Fixace:

Opakování tématu šikana, kyberšikana, návykové látky a reklama

- Položíme otázku: *Co si pamatujete o šikaně a kyberšikaně?* Následuje brainstorming. Další otázka: *Co je vhodné zveřejňovat na internetu a posílat přes internet?* Opět brainstorming. Poté se zeptáme na otázku: *A co je naopak nevhodné zveřejňovat na internetu a posílat přes internet?* Další brainstorming.

- Žáků se zeptáme, co si pamatují o návykových látkách. Společně si zopakujeme klíčové informace vztahující se k těmto látkám. Klademe důraz především na rizika, která se pojí k jejich užívání.

Aplikace:

Shrnutí hodiny

- Na konci hodiny řekneme, co se dozvěděli – že jsme probírali co je to šikana, rozdíly mezi fyzickou šikanou, psychickou šikanou a kyberšikanou a jak se zachovat v roli šikanovaného, v roli rodiče šikanovaného, v roli školy a v roli kamaráda či spolužáka oběti, jak se bezpečně chovat na internetu, co to jsou návykové látky a jaké nebezpečí hrozí lidem užívajícím tyto látky,

Přílohy

Příloha 1. - Text o šikaně

(<http://www.kybersikana.eu/2011/01/nejznamejsi-pripady-kybersikany.html>)

Patrik, třináctiletý chlapec, měl problémy se spolužáky ve škole. Parta borců si ho vyhlídne jako svoji oběť, na které si po vyučování dobíjí sebevědomí. Patrik se svěří rodičům. Protože dochází k nezájmu ze strany školy případ řešit, přihlásí ho otec na hodiny kickboxu. Když se jednou zase partička sejde před školou, nenechá se Patrik zahanbit a pěkně jim naloží. Chlapci, ale jeho vzchopení neunesou a chystají odvetu.

Patrik nemá moc přátel, a tak tráví hodně času na internetu, který se mu stane osudným. Seznámí se s dívkou, která chodí na stejnou školu. Do dívky se zamiluje, píše jí stále více intimních informací o sobě. Zřejmě by ho nikdy nenapadlo, že dívka je pouze volavka ukřivděné party kluků, kteří neváhají všechny informace zveřejnit na školním webu. Celá škola se neuvěřitelně baví, ale Patrik neví jak dál. Oběsí se doma v koupelně.

Týden po pohřbu najde jeho otec v počítači celou komunikaci, všechny vzkazy a historii zpráv, které mu spolužáci poslali. V den sebevraždy chlapec píše spolužákům o tom, co hodlá udělat. Jaká je jejich odpověď? „Jen běž! Už se těším, až si to přečtu v zítřejších novinách!“

Příloha 2. – doplňovačka o bezpečném internetu

Zveřejňovat adresu a telefon.

Zveřejňovat nahé nebo polonahé fotky.

Posílat smajlíky.

Posílat nahé nebo polonahé fotky.

Psát si s kamarády a domlouvat si s nimi sraz.

Psát si s cizinci a domlouvat si s nimi sraz.

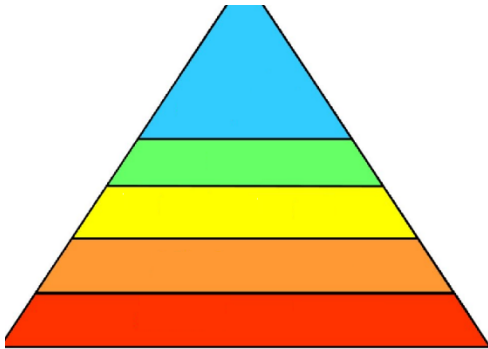
Zveřejňovat svoji aktuální polohu.

Ignorovat neslušné či vulgární vzkazy.

Příloha 2. – Výsledky

Zveřejňovat adresu a telefon.	NE
Zveřejňovat nahé nebo polonahé fotky.	NE
Posílat smajlíky.	ANO
Posílat nahé nebo polonahé fotky.	NE
Psát si s kamarády a domlouvat si s nimi sraz.	ANO
Psát si s cizinci a domlouvat si s nimi sraz.	NE
Zveřejňovat svoji aktuální polohu.	NE
Ignorovat neslušné či vulgární vzkazy.	ANO

Příloha 3. – Obr. č. 1: Maslow- pyramida potřeb



Příloha 4. – legální a nelegální drogy

Zadání: Napsat na tabuli pojmy: legální návykové látky, nelegální návykové látky. Okolo vypsát pojmy: alkohol, pervitin, káva, heroin, opium, energetické nápoje, čaj, marihuana, kokain, čokoláda, opium. Žáci mají za úkol přiřadit, zda se jedná o drogy legální či nelegální.

Řešení: legální (cigarety, alkohol, káva, energetické nápoje, čaj, čokoláda) x nelegální (marihuana, kokain, heroin, pervitin, opium).

Příloha 5. – klamná tvrzení spojená s konzumací alkoholu

Zadání: Žáci sedmé třídy shromáždili následující tvrzení, které bývají často používané v souvislosti s pitím alkoholu. Oprav následující tvrzení:

- a. Když se napiji, cítím se dospělejší.
- b. Alkohol mi pomůže překonávat problémy.
- c. Když se lidé napijí alkoholu, je s nimi větší zábava.
- d. Těhotná žena se nemusí v pití vína a piva omezovat.
- e. Když si dám jenom pár piv, mohu bezpečně řídit auto.
- f. Pokud piji celý večer jen víno, jsem v pohodě.
- g. Alkohol má na všechny stejné účinky, bez ohledu na věk.
- h. Když piji alkohol, je to jenom moje věc.

Převzato z: Zdravý životní styl: Eva Marádová, str. 55, cv. 2

Řešení:

- a. Když se napiji, cítím se dospělejší. → Pitím alkoholu se člověk nestává dospělejším. Na pití alkoholu není nic obdivuhodného.
- b. Alkohol mi pomůže překonávat problémy. → Alkohol nikdy nikomu v překonávání problémů nepomohl. Naopak. Lidé, kteří se rozhodli své problémy alkoholem, nejen že nic nevyřešili, ale navíc si zadělali na další problém, a tím je závislost na alkoholu. Alkohol má velmi negativní vliv na zdravotní i psychický stav, mohou se ale objevit také problémy sociální či finanční.
- c. Když se lidé napijí alkoholu, je s nimi větší zábava. → Nemusí to být pravda. Někdo je skutečně uvolněnější a nemá zábrany, takže v klubu tancuje, i když by to za normálních okolností neudělal. Někteří lidé jsou ale po požití alkoholu spaví, nebo v horším případě agresivní. Mohou v tomto stavu ublížit nejen sobě, ale i ostatním.
- d. Těhotná žena se nemusí v pití vína a piva omezovat. → Těhotné ženy by neměly pít vůbec. Alkohol může nenávratně poškodit nenarozené dítě.
- e. Když si dám jenom pár piv, mohu bezpečně řídit auto. → Pivo je alkohol jako každý jiný, po jeho konzumaci se zvyšuje sebedůvěra, takže má řidič tendence daleko více riskovat. Zároveň navíc alkohol extrémně zpomaluje smyslové a motorické funkce. Riziko nehody po konzumaci alkoholu se znásobuje 7x – 128x v závislosti na výšce jeho hladiny v krvi.
- f. Pokud piji celý večer jen víno, jsem v pohodě. → Nezáleží jen na procentech alkoholu obsažených v daném nápoji, ale také na jeho množství.
- g. Alkohol má na všechny stejné účinky, bez ohledu na věk. → Není to pravda. Alkohol má na nezletilé mnohem větší vliv. Stačí mnohem menší dávka, aby se projevil veškeré negativní důsledky.
- h. Když piji alkohol, je to jenom moje věc. → Pití alkoholu ovlivňuje i okolí toho, kdo pije. Trpí tím rodina i kamarádi. Lidé pod vlivem alkoholu nemají zábrany a mohou být agresivní. Některým lidem požitím alkoholu nebrání ani v řízení auta nebo například pobodání kamaráda při hádce.

Použité zdroje

- https://cs.wikipedia.org/wiki/Hlavn%C3%AD_strana
- <http://www.kybersikana.eu/2011/01/nejznamejsi-pripady-kybersikany.html>
- [JANOŠKOVÁ, Dagmar. Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8: pro základní školy a víceletá gymnázia. 2., aktualiz. vyd. Plzeň: Fraus, 2011. ISBN 978-80-7238-317-7.](#)
- [MARÁDOVÁ, Eva. Zdravý životní styl: výchova ke zdraví: pracovní sešit pro 6. - 9. ročník základní školy. Praha: Fortuna, 2010. ISBN 80-7168-914-9.](#)