



Projekt a písemná příprava

PhDr. Petr Juříček, Ph.D.
juricekpetr@volny.cz

PROJEKT

k provádění vzdělávací aktivity v rámci programu zacházení
Etika a etiketa

Charakteristika:

Etika: je nauka o lidských o morálce, mravnosti, lidských vztazích a jednáních.

Etiketa: pod pojmem etiketa se skrývá souhrn společenských zvyklostí a norem chování, resp. jsou to pravidla či normy společenského chování.

Cíl: Seznámit odsouzené s vybranými základními mravními normami a pravidly společenského chování a poskytnout praktické návody, jak se chovat v nejběžnějších každodenních situacích. Cílovou skupinou budou vězni, kteří byli přijati do kurzu ČŽV.

Obsah: představování ve společnosti, zdravení, oslovování, vcházení do budovy, vycházení, chůze ze schodů, cestování v MHD, jak správně stolovat, chování v restauraci, „nehody“ ve společnosti, jak se chovat v kině, divadle, na koncertě, kouření, alkohol, drogy, společenské dopady užívání návykových látek.

Metody: motivační rozhovor, výklad, vysvětlování, názorná ukázka, diskuse

Forma: uzavřená skupina

Struktura učební jednotky :

1. úvodní část, presence, seznámení s tématem
2. hlavní část – výklad nového pojmu
3. diskuse, praktické zkoušení modelových situací
4. ukončení – vyhodnocení, zadání úkolu

Doba kurzu: 5 měsíců

Učební jednotka: doba 2 x 45 min.

Tématický plán:

1. představování se ve společnosti, zdravení, oslovování, tykání a vykání
2. vcházení do budovy, vycházení, chůze do (ze) schodů
3. cestování v MHD, v autě, na kole, chování v dopravních prostředcích
4. správné stolování
5. jak se chovat v restauraci, „nehody“ ve společnosti
6. kouření, alkohol a drogy ve společnosti, možná rizika při nadměrném užívání
7. jak se chovat v kině, divadle, na koncertě
8. chování a vystupování v prostředí VTOS

Materiálně-technické zabezpečení: DVD, „Velká kniha etikety“ (Ladislav Špaček).

Místo a čas konání: učebna ČŽV, úterý 13.15 – 14.45 hod.

Vedoucí učební jednotky: speciální pedagog OVT _____

Zpracoval: speciální pedagog OVT _____

Schválila _____

Tématický plán (příloha k projektu Etika a etiketa)

- 6. 9.:** 1. + 2. hodina – úvod, seznámení s obsahem učiva, s učebními pomůckami
– význam slova etika a etiketa
- 13. 9.:** 3. + 4. hodina – základy společenského chování - představování ve společnosti, zdravení, oslovení, tykání a vykání, užívání titulů
- 20. 9.:** 5. + 6. hodina – základy společenského chování – pravidlo přednosti, pravidlo o ochraně, pravidla seznamování, podávání a políbení ruky
- 27. 9.:** 7. + 8. hodina – základy společenského chování – pozdrav, polibek, poděkování, požádání, dárek, květiny
- 4. 10.:** 9 + 10. hodina – základy společenského chování – alkohol a kouření ve společnosti, užívání návykových látek – společenské důsledky jejich užívání
- 11. 10.:** 11. + 12. hodina – základy společenského chování – jak se chovat na ulici, na silnici, v dopravních prostředcích
- 18. 10.:** 13. + 14. hodina – základy společenského chování – jak se chovat ve vchodu do budovy, do dveří, ve výtahu, na schodišti
- 25. 10.:** 15. + 16. hodina – základy společenského chování – jak se chovat v restauraci
- 1. 11.:** 17. + 18. hodina – základy společenského chování – jak se chovat v divadle, v kině, na koncertě
- 8. 11.:** 19. + 20. hodina – základy společenského chování - pravidla stolování
- 15. 11.:** 21. + 22. hodina – základy společenského chování – zásady osobní hygieny, zlovyky
- 22. 11.:** 23. + 24. hodina – základy společenského chování – ovládání těla, výraz obličeje
- 29. 11.:** 25. + 26. hodina – základy společenského chování – společenské oblečení, vázání kravaty
- 6. 12.:** 27. + 28. hodina – základy společenského chování – nehody ve společnosti, dochvilnost, kýčání
- 13. 12.:** 29. + 30. hodina – základy společenského chování – základy slušnosti (takt, takt v rozmluvě, taktní jednání)
- 3. 01.:** 31. + 32. hodina – rodina, vztahy vzniklé narozením, sňatkem, ženy versus muži
- 10.01.:** 33. + 34. hodina - opakování probraného učiva, příprava na závěrečné zkoušky
- 17.01.:** 35. + 36. hodina - opakování probraného učiva, příprava na závěrečné zkoušky

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

na den: 11. 2. 2014

Cíl: seznámit odsouzené se zdravotními problémy v důsledku nadměrného kouření, užívání alkoholu a dalšími návykovými látkami, sociální a společenské dopady

Obsah: kouření a pití alkoholu jako součást společenského chování, důsledky nadměrného užívání návykových látek (zdravotní problémy, sociální problémy, páchaní trestné činnosti)

Metody: výklad, videoprojekce, diskuse na dané téma

Formy: práce ve skupině

Vyhodnocení :

Aktivita proběhla dne 11. 2. 2014 v době od 17.15 hod do 18.00 hod., přítomno 5 odsouzených. V této učební jednotce se aktivně zapojili všichni přítomní vězni, protože se jednalo o téma, které je jim blízké, důvěrně známé a mají spoustu vlastních zkušeností. Cílem bylo přivést odsouzené k zamyšlení, jaké dopady pro ně a pro společnost má nadměrné zneužívání návykových látek.

Podklady ke studiu

Alkohol ve společnosti.

V této hodině se zaměříme na zvládnání alkoholu ve společnosti. Společenské události jsou obecně doprovázeny konzumací alkoholu. Často se nejedná pouze o jeden druh alkoholu, ale čeká nás aperitiv, víno či pivo a nakonec digestiv, kterým může být například koňak. Právě kombinace několika druhů alkoholu může být pro člověka, který není příliš zvyklý pít, nebezpečnou.

Je naprosto v pořádku dát si skleničku, ale vždy bychom měli pít tak, abychom dokázali slušně konverzovat a měli pod naprostou kontrolou své chování.

Důležité je hlídat se a vždy vycítit, kdy máme dost. Pověst máme jenom jednu!

A jak to mají ve společnosti abstinenti? Po příchodu na večírek je slušnost přijmout skleničku na přivítanou. Také abstinents by měl skleničku uchopit a s ostatními si přituknout (například na zdraví hostitele). Skleničku nemusí vypít. Může pouze naznačit, že se napil, může ve sklenice pouze smočít rty nebo se nenapít vůbec.

Nikdy abstinentsa nenutíme, aby se napil. Pokud zveme hosty my a víme, že je mezi nimi někdo, kdo nepije vůbec, měli bychom to respektovat a připravit pro takového hosta jinou alternativu stejně tak, jako bychom připravili náhradní pohoštění pro vegetariána.

Kouření, stejně jako alkohol, je také častým tématem. V některých zemích je kouření úplně zakázáno a tam, kde ještě není, se kouření z veřejného života pomalu vytrácí. Pokud se však někdo stále řadí mezi kuřáky, měl by se řídit několika pravidly, která mu umožní užít si svou cigaretu nebo doutník, aniž by někoho obtěžoval.

Pravidla jsou následující. Do místnosti nikdy nevstupujeme se zapálenou cigaretou. V případě, že vstoupíme do podniku, kde je povoleno kouřit, dáváme pozor, abychom druhému neposílali kouř přímo do tváře. Pokud se jedná o návštěvu přátel, vždy se zeptáme, zda kouřit smíme. Jsou-li našimi hostiteli nekuřáci, respektujeme to a nekouříme.

Cigarety kuřák nikdy neloučí. Pokud nemáme své vlastní a nikdo jiný nám cigaretu nenabídne, jednoduše nekouříme.

V neposlední řadě je třeba upozornit na to, že je kouření škodlivé jak pro nás, tak pro osoby v našem okolí. Co se týká ceny cigaret, ta se také zvyšuje. Zdá se, že cigarety přinášejí více nevýhod než výhod, a proto se sami sebe zeptejme: „*Nebylo by lepší peníze investovat výhodněji?*“

Drogy a společnost

Touha dosáhnout pocitu štěstí, radosti, euforie, snaha docílit mimořádných zážitků a prožitků i zažít něco, co rozšíří možnosti lidského vnímání, provází lidi od nepaměti. Docílit těchto pocitů se dá různými způsoby. Většina z nich je poměrně pracná a vyžaduje fyzickou i psychickou aktivitu, vynaložení času a případně financí. Zdánlivě jednodušší cesta vede přes různé psychoaktivní látky, které podobné pocity poskytují. Přinášejí rychlé a snadné uspokojení s odloženou splatností - nepříznivé důsledky nastupují až po určitém čase. Každá doba a každá společnost měla a má jinou drogu, kterou preferovala a do jisté míry tolerovala. Tyto látky si v dané kultuře získala své místo a její užívání se stalo tradicí. Užívání takových drog potom podléhá výrazně menším (případně žádným) trestněprávním sankcím a omezením. I proto jedním z hledisek, podle kterých drogy dělíme, je rozdělení na legální a nelegální. Toto dělení, které má výrazně regionální charakter (a mění se v závislosti na státu, v němž je uplatněno), se ale v žádném případě nekryje s rozdělením drog podle míry jejich rizikovitosti a nebezpečnosti pro uživatele a pro společnost. Tak drogy, které u nás lze považovat za legální, tedy zejména alkohol a cigarety, ale i legálně dostupné léky (zejména psychofarmaka a léky ovlivňující spánek), mohou být pro svého konkrétního uživatele mnohem rizikovější (třeba s ohledem na jeho genetické dispozice, psychický stav, fyziologické charakteristiky a podobně), než některá droga zákonem zakázaná. Stejně tak lze alkohol považovat za drogu s velmi významnými, společensky nepřijatelnými důsledky a to zejména pro jeho podíl na kriminalitě, která je páchaná pod vlivem návykové látky a kde alkohol má zcela nepochybně nejvyšší podíl. Je

proto dobré nezapomínat, že hledisko zákona nemusí nutně odrážet míru rizikovosti určité látky. Každá droga mění po své aplikaci (po požití, inhalaci či injekční aplikaci) psychický stav svého uživatele a to obvykle požadovaným způsobem. Důvodů, proč se drogy užívají je celá řada:

- Únik ze stresové situace, uvolnění napětí
- Potřeba vyřešit problém, dodat si odvalu, odbourat zábrany
- Potřeba začlenit se do skupiny, být akceptován subkulturou, která drogu užívá
- Potřeba vymanit se ze stereotypu, získat nové zážitky, inspiraci
- Potřeba dosáhnout uspokojení či slasti

Rizika, která užívání drog přináší, se nedají redukovat pouze na závislost. Ta je pouze jedním z možných negativ. Nežádoucích důsledků užívání drog je více, a to jak přímo pro jejich uživatele, tak i pro rodinu, nejbližší a širší okolí i pro celou společnost:

- Psychické nebo tělesné poškození uživatele - k němu může dojít už při užití první dávky a může být svázáno s drogou přímo (např. akutní intoxikace či toxická psychóza) nebo nepřímo - tedy s její aplikací (infikace některou z přenosných chorob)
- Vznik závislosti - tělesné nebo psychické. Jejich přesné rozlišení je obtížné a často nemožné. Jde o soubor příznaků, které se vytvoří jako důsledek opakovaného užívání drogy a které přetrvávají.
- Tělesné a psychické chátrání, ztráta zájmů, poruchy koncentrace, paměti, sociální problémy a konflikty.
- Sociální důsledky - zhoršení pracovní či školní výkonnosti, devastace rodinných vztahů, přátelských vazeb a kontaktů.
- Celospolečenská negativa - sociální stigma, nízký společenský statut, nerespektování společenských norem a konvencí, kriminalita

Drogová závislost

Drogová závislost, narkomanie, látková závislost i toxikomanie je abnormální až patologický stav vyvolaný častým užíváním drog. Závislost začíná z pravidla častým užíváním drog, které vyvolá potřebu drogy vyhledávat, ať už psychologicky nebo fyzicky podmíněnou. Drogová závislost vede ke snížení schopnosti přirozeně reagovat na běžné stimuly, ve vážnějších stádiích vede k narušení základních společenských i životních činností a nakonec k selhání funkcí tělesných orgánů až po jejich trvalém poškození. Látkovou závislost můžeme diagnostikovat, pokud jedinec pokračuje v užívání alkoholu nebo jiných drog nehledě na problémy spojené s užíváním této látky. Opakované užívání může vést k toleranci vůči účinkům drogy a k abstinčním příznakům pokud je užívání omezeno nebo přerušeno.

Vznik závislosti: Častým motivem k začátku braní drog a vytváření závislosti je zvědavost. Mnoho lidí vyzkouší drogu jen proto, že chce zkusit, jaké to je. Dalším motivem je stres nebo životní problém, který daný člověk není schopen řešit jinak, než útekem. Nejčastějším motivem je iniciátorem parta, k níž daný člověk patří a do které chce patřit i nadále, a proto se nechá k drogám "donutit".

1. Fáze Experimentální - V této fázi drogová závislost začíná. Daný člověk je drogou nadšen - zažívá si najednou pocity, které nikdy před tím nezažíval, má najednou mnohem bohatší sny, nápady, pohled na svět. Vše mu jde najednou lehce, s nadhledem, nic mu nedělá starosti. V této fázi ještě není těžké utajit před okolím, že člověk bere drogu. Je to poznat jen náznakově - časté střídání nálad, euforie, laxní přístup k problémům. Droga v této době ještě nedá najevo žádné negativní účinky, člověk tedy může být přesvědčený, že výroky o škodlivosti drog jsou jen

výmysl na odstrašení. Člověk také v této době ještě nepocítí takovou finanční zátěž, jelikož mu stačí k uspokojení malé dávky drogy. Také v práci nebo ve škole zatím člověk nemá žádné problémy, ba naopak, vlivem drogy se mu může dařit lépe - může být soustředěnější a lépe mu může fungovat paměť. Droga spolehlivě pomáhá "utápnout" problémy a unikat z reality do ideálního světa, kde problémy neexistují. Přestože je v této fázi ještě relativně lehké přestat (nevytvořila se ještě fyzická závislost), většina lidí v této fázi nepřestane, jelikož vnímají jen pozitiva, které jim droga přináší. V případě, že člověk v této době přestane, je u něj velmi důležitá příprava na nejrůznější těžké situace, které jej později v životě čekají.

Na závěr jsme se ptali slečny X, aby nám popsala jaký byl první kontakt s drogou. Slečna X z vlastní zkušenosti popisuje první kontakt s drogou takto: *Napoprvé to byla svalovka z pŭlky plata. ... Trvalo to asi čtvrt hodiny a nic nepřicházelo. Najednou to přišlo, v minutě jsem byla úplně sjetá. Jak to přišlo, prý jsem zezelenala a zbělela, kluci mě drželi tep a báli se o mně. Mně bylo rajsky, lehla jsem si do trávy a rozplývala jsem se blažeností.*

2. Fáze Sociální užívání - V této fázi se také někdy říká "Víkendové braní". Začíná se projevovat závislost a droga už začíná být zdrojem problémů. Droga se už musí brát pravidelněji, ve větších dávkách. Drogově závislý člověk si však ještě myslí, že má braní drogy pod kontrolou, a že s ním může kdykoliv přestat. Droze se v této fázi začíná přizpůsobovat denní cyklus a rovněž přátelé (člověk, který bere drogu už si nemá co říct se svými bývalými přáteli a hledá si nové mezi narkomany). Velkým problémem v tomto období se stává škola či zaměstnání. Člověk již začíná být drogou otupován a zhoršují se jeho schopnosti přemýšlet a pamatovat si. Proto se snižují jeho pracovní či studijní výkony. Rovněž může mít problémy s tím, že do školy nebo do zaměstnání chodí pod vlivem drogy a jeho reakce se mohou ostatním zdát divné. V této fázi člověk má problém se zvyšující se absencí ve škole či zaměstnání, a proto je donucen často lhát, vymlouvat se, vymýšlet si. Množí se rovněž konflikty s okolím - s rodinou (časté pozdní příchody domů), s učiteli (nevyspalost, nepřipravenost či naprostý nezáměr), se spolupracovníky a přáteli (ztráta společné řeči, zájmů, koníčků). Člověk v této fázi často hledá pomoc u osoby, která je mu blízká nebo jí důvěřuje, ale většinou neřeší problém se závislostí, ale problém s tím, jak nemít spory s rodiči, sourozenci, partnerem/partnerkou, učiteli. Rovněž přichází v této fázi určité zdravotní problémy, často se jedná o: nespavost, nechů k jídlu, bolesti hlavy, agresivita, bolest celého těla, deprese nebo stres.

3. Fáze Každodenní užívání - V této fázi již člověk ztrácí kontrolu nad drogou a svojí závislostí. Celý jeho život se začíná točit kolem drogy, myslí jen na to, kdy si dá příští dávku. Vše se podřizuje droze - denní režim, morální hodnoty, zaměstnání, přátelé. V tomto období se často dostávají už i finanční problémy, protože se často už na závislost přijde a člověk je vyhozen ze školy či zaměstnání. Získávání peněz na drogy je v tomto období různé - jedinec se často uchyluje ke krádežím, podvodům či prostituci. *Na diskotéce jsem se seznámila s jedním vojákem. Vyprávěl mi o svém kámošovi, který je ošetřovatel a fetuje. Potom jsem mu řekla, že taky fetuju. a že bych potřebovala nějaký věci. To zcela změnilo situaci. Slíbila jsem mu, že mu svoje tělo prodám jedině za fet.* Veškeré problémy je schopný člověk v této fázi řešit už jedině drogou, čímž se dostává do hlubších a hlubších problémů, které často vedou až k vyloučení jedince z : rodiny, zaměstnání, školy, kruhu přátel na okraj společnosti. I v této fázi se ještě mnoho lidí snaží přestat, ale sami již toho nejsou schopni, protože už si vytvořili fyzickou závislost. Návrat k normálnímu životu z této fáze je již velmi náročný, člověk má už úplně jiný žebříček hodnot, přátele, jeho rodina ho už často zavrhlá a jeho závislost k droze je již velmi silná.

4. Fáze Užívání k dosažení normálu - Toto je poslední fáze závislosti a často končí smrtí předávkováním či naprostým selháním organismu. Droga již uživateli v této fázi nic nepřináší, je pro něj jen úlevou od fyzické i psychické bolesti. Dávky již jsou pro tělo téměř na hranici

nesitelnosti, jsou však také jedinou věcí, která je schopna ho udržet při životě. Veškerý život a myšlení jedince se v této fázi točí kolem užívání drogy a jejího získání. Právě se získáváním bývá velký problém, jelikož člověk je již velmi vyčerpaný a rovněž jeho pobyt v bidných sociálních podmínkách se na něm začíná promítat např.: vychrtlé a neudržované tělo, roztrhané oblečení, na kůži stopy od vpichů. Člověk se neštítí udělat cokoli pro získání drogy - krádež, prostituce, ale klidně i vražda. To všechno dělá proto, že jej k tomu nutí droga, on sám často nechce. Jedinec si ještě pamatuje, jak příjemná byla aplikace drogy v první fázi a snaží se o navození stejného stavu, ale marně. V případě, že drogu nedostane, nastává tzv. abstinenci syndrom, jinak také nazývaný abst'ák, který se projevuje různě, v závislosti na používané droze. Jde například o : zimnici, bolest celého těla, agresivita, stres, deprese, absolutní vyčerpání, halucinace a další. Typický je taky pocit viny po použití drogy, člověk to řeší v této fázi tak, že si musí dát další dávku, aby zapomněl na pocit viny. Z této fáze již téměř není možné, aby se člověk vymanil vlastní vůlí, proto je jednoznačně nutná pomoc zvenčí.

Po vyléčení závislosti: I toto by šlo označit jako fázi závislosti, protože i po vyléčení závislost přetrvává a může se snadno probudit, například životní krizí či pouhou chutí zkusit to znovu.

Důsledky drogové závislosti: Je velký rozdíl mezi důsledky a příznaky. Příznaky následují v řádech minut po použití drogy, jsou to například euforie, extrémní výdrž, halucinace a další. Důsledky jsou však spíše následky a projeví zhruba až od **2. fáze drogové závislosti**. Jsou to většinou negativní dopady na zdraví, rodinu, přátele, práci, ekonomickou situaci jedince, které se stal drogově závislý.

Důsledky zdravotní: U zdravotních důsledků musíme rozlišovat mezi abstinenčními příznaky a vlivem užívání drog na náš organizmus. Zdravotní následky braní drog se projeví až relativně pozdě, většinou od **3. nebo 4. fáze drogové závislosti**. Patří mezi ně: nespavost, nechut' k jídlu, poruchy ledvin, jater či mozku, poruchy vidění a sluchu, vyčerpání, zhoršení paměti a reflexů, špatná orientace, strach, různé fobie a mnohé další. K nepřímým zdravotním důsledkům patří i nemoci, způsobené nečistým nebo již použitým injekčním materiálem, tedy například: otrava krve, sexuálně přenosné nemoci, velmi častá je mezi narkomany žloutenka, a další nemoci, které se přenášejí krví. O prevenci tohoto problému se starají některé humanitní organizace (například Drop In) tak, že narkomanům zdarma nabízí na veřejných místech výměnu injekčního materiálu za sterilní.

Socální: Lidé s drogovou závislostí velmi často ztratí zájem o své kamarády, protože zážitek z drogy je natolik silný, že už si s lidmi, kteří jej nepoznali, nemají co říct. Rovněž se naprosto začínají rozcházet jejich zájmy - u narkomana se prohlubuje zájem o drogu a vše ostatní upadá, kdežto jeho okolí žije dál. Časté jsou ale i případy, kdy se celá parta dá na zkoušení drog, které později přejde v závislost. V tomto případě jejich "přátelství" zůstává, ale jakmile někdo z dané party začne bojovat s drogovou závislostí, partu většinou opouští.

Rodinné: Drogové závislosti mají často v rodinách velmi negativní důsledky. Rodina se totiž jedince v průběhu závislosti často zřekne, a není pak již ani po vyléčení navázán normální vztah. Častým zdrojem problémů v průběhu závislosti bývají např.: pozdní příchody domů, ztrácení peněz, časté lži a podvody, zhoršení vzhledu.

Finanční: V průběhu závislosti bývá často jedinec vyhozen z práce, a také ceny drog jsou na černých trzích značně vysoké, a proto se často potýkají s finančními problémy. V počátcích je často řeší půjčkami od známých, později už se dopouští i podvodů a krádeží.