



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka o.p.s.
nabízí**

projekt Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

(CZ.1.07/1.3.46/01.0016)

Metodické listy

k tématu zdravý způsob života a prevence závislostí v
předškolním věku, MŠ

Zpracoval/a:

Mgr. Dagmar Nováková

Pardubice

Pardubice – 2012

Projekt je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR



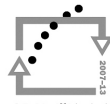
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka o.p.s.
nabízí**

projekt Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

Anotace

Metodické listy k semináři „Zdravý způsob života a prevence závislostí v předškolním věku“ byly zpracovány v rámci projektu Výchova ke zdraví v pedagogické praxi (CZ.1.07/1.3.46/01.0016), který je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR, realizovaným CCVJ Pardubice o.p.s v období od 18.9. do 19. 9. 2012.

Metodické listy doplňují aktualizovanou metodiku, kterou účastníci vzdělávacího semináře obdrží. Metodické listy praktickým způsobem doplňují a shrnují slovní výklad lektora a dává tak učitelům v prostředí MŠ konkrétní návody práce se zaměřením na:

1. ověření efektivity práce učitele
2. demonstraci pomůckou – působení alkoholu a povzbuzujících látek u dospělého a dítěte
3. způsob komunikace s rodiči předškoláků o prevenci závislostí v předškolním věku

Souhlasím s tím, aby moje materiály v CCVJ Pardubice o.p.s. byly používány jako studijní materiály pro další zájemce.

V Pardubicích dne 3.9.2012

Mgr. Dagmar Nováková

.....



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Metodický list 1 - Ověření efektivity

Cíl:

Děti umí rozpoznat rizikové situace a „viníka“

Postup:

O záležitostech měření účinnosti jsme se zmiňovali už v úvodní části metodiky. O dopadu Vaší prevence na děti se budete jistě přesvědčovat v průběhu realizace. Poznáte, jak děti chápou, pamatují si nebo umí nalézat podobnosti i rozdíly.

Chceme-li, přece jen, dělat nějaké „měřitelné“ ověřování, navrhuji Vám následující postupy, které se v praxi osvědčily, a které se dají použít i ke srovnání výsledků u jednotlivých dětí nebo tříd.

1. Ověřování pochopení tří složek zdraví (tělesné, duševní a sociální)

Po úvodním probírání pohádky Jak království přišlo o zdraví můžete nechat děti domalovat ke každé dračí hlavě to, co má na starost.

K první hlavě namalují jednoduchého panáčka, aby si děti pamatovaly, že hlava má na starost tělo.

K druhé hlavě namalují symbol smutných (nebo zároveň veselých) úst – hlava má na starost náladu, to, jak se cítíme, spokojeně nebo nespokojeně.

K třetí hlavě namalují jednoduchý domeček a pamatují si, že hlava má na starost věci a lidi, které potřebujeme k životu (všechno je schováno v domečku)

Na úplném konci celoroční prevence dejte dětem novou omalovánku dráčka s pokynem, aby ke každé hlavě namalovaly to, co má na starost. Ověříte si tak, zda si pamatují tři složky zdraví.

2. Ověřování pochopení toho, kdo nejvíc může za to, co se „hrdinům“ z pohádky stalo

Omalovánky k jednotlivým pohádkám vždy na konci probíraného bloku předložíte dětem s instrukcí.

„ Na omalovánce, kterou vám dám, vybarvíte pouze toho nebo to, kdo nebo co nejvíce může za to, co se zvířátkům (Voříškovi, kotěti, holčičce, koníčkovi) stalo. Kdo si myslí, že nejvíc za to může alkohol (makovice nebo tableta), vybarví jen první obrázek.

Kdo si myslí, že za to může ten, kdo to poradil, dal nebo prodal, vybarví sovu (buldoka, kočičáky, čarodějnici nebo divného chlapíka) na prostředním obrázku.

Kdo si myslí, že nejvíc za to může ten, co si to vzal, vybarví zvířátka-vlastně lesík (Voříška, kotě, holčičku nebo koníčka) na posledním obrázku.“

Uvidíte, že při první pohádce bude asi většina dětí vybarvovat alkohol nebo toho, kdo to poradil, později se budou postupně přiklánět k tomu, kdo se nechal zlákat a drogu si vzal. Dokud budou děti vybarvovat špatně, vysvětlujte pokaždé, proč a co je správně. U poslední pohádky budou patrně téměř všechny vybarvovat viníka správně.

Můžeme tedy předpokládat, že děti správně pochopily, že droga sice „umí“ problémy způsobit, ale je jí úplně jedno jestli si jí někdo vezme nebo ne. Dále, že chápou, že dealera je třeba potrestat, ale že nemůžeme udělat vše, co nám kdokoli poradí, a proto za to nejvíc může ten, kdo se o sebe a své zdraví nestará a drogu si vezme.

Aby byl přehled o tom, jak které dítě v chápání pokračuje, podepište jim vždy obrázky, schovejte a můžete sledovat vývoj.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

3. Ověřování pochopení tří účinků různých drog

Použijte omalovánky Voříška, kotěte a holčičky a zadejte dětem úkol namalovat ke každému obrázku správný symbol účinků příslušné drogy, které musíte samozřejmě použít už při původní práci s pohádkou. U Voříška to bude šipka dolů- tlumivý účinek, u kotěte šipka nahoru – povzbuzující účinek a u holčičky zamotané klubičko – slyšíme nebo vidíme něco, co není pravda (halucinace – děti to slovo většinou znají). Nepoužíváme žádné skutečné názvy drog, pouze tehdy, když děti nějakou jmenují, konstatujeme, že taková droga existuje. Podstatné je, aby si děti uvědomily, že ať už je účinek jakýkoli, vždy to vede k následkům, které poznaly v pohádkách našeho programu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Metodický list č. 2 – Demonstrace pomůckami o působení alkoholu a povzbuzujících látek

Cíl:

Děti pochopí odlišnost působení alkoholu u dítěte a dospělého člověka
Děti vnímají odlišnost rizika při užívání alkoholu dospělými na rozdíl od nezletilých

Postup práce:

1. Ukázka rozdílu v nebezpečí malého množství alkoholu u dospělého a dítěte

Připravte si velkou průhlednou PET láhev od nápoje a podobnou velmi malou a k tomu ještě opravdu malou nádobku: porcelánový náprstek nebo malinký hrníček pro panenky. Dále použijete temperovou barvu nebo inkoust a odličovací kulaté tampony. Celý postup je třeba předem vyzkoušet, zvláště hustotu barvy, aby ukázka bylo možné úspěšně předvést.

Velká láhev představuje dospělého člověka, malá dítě a nejmenší nádobka představuje tzv. malé množství alkoholu, které je pro dospělého neškodné, tampony budou představovat naše játra. Velkou i malou láhev naplňte vodou a do té nejmenší vlijte připravenou barvu. Potom toto množství, představující alkohol, vlijte do velké láhve. Voda v ní se musí zbarvit jen velmi nepatrně (doporučuji předem vyzkoušet). To samé množství barvy – alkoholu vlijte i do menší láhve. Tam je třeba, aby se voda zbarvila hodně. Teď je patrné, jak rozdílně je u dospělého a dítěte „vidět“ alkohol v těle.

Dále vezmeme dva nebo tři kulaté tampónky, přiložíme k hrdlu velké láhve, obrátíme na chvíli vzhůru nohama, aby se tampónky navlhčily. Když je sejmeme, nebude na nich téměř patrná barva pokusné tekutiny. To je důkaz, jak játra dospělého člověka tímto množstvím nejsou nijak zatížena, zpracování alkoholu je nepoškodí. Totéž provedeme s „dětskou“ lahví, kde se tampónky musí viditelně zbarvit. To je důkaz, že játra dítěte budou velmi namáhána a ohrožena a tak i malé množství může vést k otravě organismu. A to je i důvod, proč se dětem nesmí dávat alkohol.

2. Vysvětlení toho, proč tzv. povzbuzující látky nedodávají žádnou energii „navíc“

Toto vysvětlení použijte při pohádce „Jak kotě nechtělo spát“ a vraťte se k němu i při pohádce „Jak dva koníčky sportovali“ a jak Veverka dělala zkoušky. Namalujte na tabuli nebo papír obdélník a dohodněte se s dětmi, že je to jako naše tělo. V obdélníku označte čarou cca v polovině jeden díl a zbytek pod tím rozdělte ještě na polovinu. První díl představuje energii, kterou máme na den (Jak jsme k ní přišli? *Energii získáváme jídlem a spánkem*). Od rána energii spotřebováváme, ale to co přes den jíme, vytvoří energii až na druhý den. Proto jsme večer unavení, ospalí a usneme. (Potřebujeme energii i ve spánku? *Ano, ve spánku dýcháme, bije nám srdce a rozvádí krev, atd.*) Druhá část obdélníku je právě energie „schovaná“ na noc. Tělo (mozek) nás k ní nepustí, dokud neusneme. Poslední část energie je zásoba energie na situace, kdy jsme ohroženi na životě a musíme se zachránit, nebo musíme zachránit jiné lidi (hasiči, lékaři, záchranáři a podobně). Když se v takové situaci ocitneme, mozek to pozná a „pustí“ nás k této rezervě. A drogy, o kterých mluvíme, nedodají žádnou energii navíc, jen přinutí mozek vydat falešný signál a pustí nás nejen k energii na noc, ale i k té schované na ohrožující situace. Když se to zopakuje, stane se, že se tělo úplně vyčerpá a nemá už sílu na



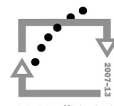
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

to, aby dělalo to, co musí (životní funkce). A to, co se stává lidem, když si vezmou podobnou drogu, se stalo kotěti (koníčkovi i veverce), byli tak vyčerpaní, že se zhroutili a mohli umřít.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Metodický list č. 3. - Rodičům předškoláků o prevenci závislosti

Cíl:

Informovat rodiče o výchovném programu

Získat rodiče ke spolupráci

Postup/Návod:

Vážení rodiče,

ve školce, kterou navštěvuje Vaše dítě předškolního věku, je ve výchovném a vzdělávacím programu v rámci výchovy ke zdravému způsobu života a k podpoře zdraví zařazena i prevence závislosti a dalšího rizikového chování. Možná jste se teď trochu polekali, protože nepředpokládáte, že se u dětí tohoto věku vyskytují podobné problémy. Možná se i obáváte, že podobná prevence je předčasná a máte strach, že povídání „o drogách“ může vést k předčasnému zájmu o tuto problematiku. V následujících řádcích Vám vysvětlím, proč je tato prevence důležitá a nezbytná právě od předškolního věku.

Při postupném vývoji dítě poznává a učí se nepřehlednému množství skutečností a dovedností, které jsou pro život velmi důležité. Mnoho věcí se musí naučit už v útlém věku, protože v pozdějším je to téměř nemožné. Nebudeme příliš zabíhat do vědeckých poznatků. Ale všichni víme, že se dítě nemůže např. naučit chodit třeba až v osmi letech, ale že musí tuto dovednost získávat od prvních krůčků a pádů v příslušném raném období svého života. Takto podobně se dítě musí učit vztahu a chování k ostatním lidem. Nemůžeme mu, třeba až v 15 letech vysvětlovat, co je to morálka, slušnost, ohleduplnost a předpokládat, že se najednou tak začne chovat. Jak je absence tohoto učení fatální, se podle mých dlouholetých zkušeností odráží například v tom, že děti pátých tříd ZŠ v naprosté většině nechápu slovo lhostejnost.

Zrovna tak se nemůžeme snažit dítě ochránit před dopravními úrazy tím, že se na ulicích a silnicích nebude vůbec pohybovat, nebo, že mu „neprozradíme“, že existují auta. Musí se bezpečnosti v terénu učit od prvních chodeckých pokusů. A s možností alespoň částečně ochránit dítě před budoucím nebezpečím drog je to podobné. Nemůžeme ničeho dosáhnout, když dětem „neprozradíme“, že drogy existují.

Podle standart prevence Ministerstva školství, kultury a tělovýchovy cílem prevence je zajistit co nejméně závislosti nebo experimentů, event. alespoň oddálení užívání drog u dětí a mládeže. První užití drogy se, bohužel, odehrává u některých jedinců už ve věku 11 -12 let a proto je kladen důraz na včasný začátek preventivního působení, pokud možno už do předškolního věku.

Chceme, aby se děti v dalším životě nějak chovaly, resp. nechovaly - aby nebraly drogy.

Podle známé rovnice: znalosti - postoje - chování a podle znalostí psychologie, jak se vytvářejí a mění postoje: vytváření ze stavu 0 - žádný názor (mínění, postoj), je-li jedním směrem - dobře se posiluje a velmi těžko mění do směru opačného. Podobné postoje se posilují jako např. nechci být opilý - s větší pravděpodobností = nechci být omámená ani jinou drogou. Naším cílem je tedy utváření prvních postojů k drogám ve věku, kdy můžeme tyto postoje skutečně správně nasměrovat. Prevence, která začíná teprve na 2.stupni ZŠ, bohužel správný čas propásla, a její účinnost je velmi sporná.

Seznámím Vás nyní ve stručnosti s **okruhem potřebných znalostí a postojů, jejichž formování chceme podnitit a ovlivnit, a dále s formou, metodou, postupem, jak toho dosáhnout.**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vzhledem ke kontextu podpory zdraví je důležité **pochopení pojmu zdraví v jeho třech složkách**, úlohy zdraví pro spokojenost v životě a také toho čím si zdraví chráníme a čím poškozujeme. V programech mateřských škol se probírají podrobně jednotlivé okruhy: hygiena, výživa, pohyb, vztahy k ostatním

Důležitost ničím neovlivněného vědomí pro naši bezpečnost a schopnost užívat si života. Alkohol a jeho vliv na výše zmíněné např. při řízení auta. Kdy si nejlépe užíváme to, co máme rádi, co se stane po požití alkoholu i lidem, proč dospělí mohou malé množství alkoholu a děti ne. Zaměřeno spíše na bezprostřední účinky.

Existence rostlin a dalších věcí, které mohou ublížit, ale i být užitečné.

Nejsou ani bílé ani černé, vždy musíme vědět jak je užívat a jak s nimi zacházet.

Důvody, které vedou k užití různých látek

- **zvědavost** - co je to zvědavost a zvědavost, potřebujeme je, jak některé zvědavosti můžeme uspokojit a co s těmi u kterých je to moc nebezpečné.
- **problém nebo trápení** - my to také známe, co všechno nás trápí, co děláme, když nás něco trápí
- **nerozumné přání** - co se stane, když nechceme spát, proč musíme spát, proč je přání nespát nerozumné, jaká jiná nerozumná přání máme, jaká máme rozumná přání a co pro ně můžeme udělat
- **touha po energii nebo výkonu** - různé látky ve sportu, proč, co hrozí

Kdo za to může, že se pohádkovým postavám stalo to, co se stalo (prakticky jde vždy o schéma **droga- dealer (ten co nabízí) - uživatel**).

Jak se (ne)chovat k cizím lidem.

Kdo pomůže - v našich příbězích vždy někdo pomohl a dobře to dopadlo, ale u lidí je to jinak, co by se stalo dál, kdyby nikdo nepomohl.

Vytváření právního vědomí - ve smyslu pochopení nutnosti pravidel, co všechno musí určovat zákony, předpisy nebo jiná pravidla, proč, co se stane s těmi, kteří tato pravidla nedodržují - v ostatních pohádkách vždy co se stane s těmi, co někomu dali nějakou látku.

Základ pochopení pojmu závislost - v různých pohádkách. Děti samy od sebe definují že, např. Voříška to lákalo brát znova a znova a pokud by nepřestal, mohl by umřít. Říkají, že někdo toužil, líbilo se mu to a chtěl to znova a znova (jako by již znaly nejmodernější termín bažení - crawling)

Různé typy drog - jejich účinky a následky. I ti nejmenší chápou, že Voříšek po makovici divně spal, ale kotě nebo koníček naopak byli velmi čilí nebo že líná holčička viděla vše trochu jinak. To vyplyne zcela přirozeně (vždy, když v televizi dávají filmy o Asterixovi a Obelixovi, děti bez zaváhání přirovnaly jejich lektvar k tomu, co vzalo kotě nebo koníček,



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

kteří znají z našich pohádek). Názvy drog samozřejmě vůbec nezmiňujeme. Jde jen o pochopení toho, že droga s jakýmkoli účinkem vždy vede k poškození zdraví.

Souvislosti s dalšími sociálně patologickými jevy - šikana, xenofobie, rasismus, trestné činy, ohrožení cizími osobami a podobně, jsou rovněž obsaženy.

Všechny lekce se odehrávají na základě speciální čtené pohádky nebo příběhu (někdy doplněné obrázky nebo maňásky). Děti vyprávěním o příběhu samy nacházejí “poučení”, někdy přehrávají některé situace a řešení v improvizovaných scénkách.

Ptejte se dětí, co se dozvěděly, jakou pohádku si četly, nebojte se zeptat paní učitelek. Součinnost rodiny při prevenci je velmi důležitá. Pro výsledek jsou důležité i nespecifické faktory, jako je spokojené a milující rodinné prostředí, čas věnovaný dítěti při společných činnostech a zřetelné distancování rodiny od návykových látek a výrazně nezdravého životního stylu.

S realizací programu máme dlouholeté kladné zkušenosti. Při školeních mnoha set učitelek mateřských škol, které probíhá již 15 let, je program oceňován jako přiměřený a vhodný pro tuto věkovou kategorii dětí.