



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

CENTRUM CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ JEZERKA O.P.S.

METODIKA K TÉMATU

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PREVENCE ZÁVISLOSTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Metodika byla aktualizována v rámci projektu Výchova ke zdraví v pedagogické praxi (reg. číslo CZ.1.07/1.3.46/01.0016), který je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

AUTOR:

MGR. DAGMAR NOVÁKOVÁ

PARDUBICE

2012



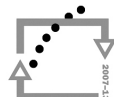
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah

Úvod.....	1
Prevence závislostí u dětí předškolního věku - charakteristika, zvláštnosti, význam, efektivita	3
Stanovení okruhu znalostí a postojů, jejichž formování chceme podnítit a ovlivnit.....	6
Některé mýty , omyly a otázky provázející prevenci drogových závislostí.....	7
Preventivní práce s rodiči.....	11
Program zdravý způsob života a prevence závislostí.....	13
Co je to zdraví	14
Jak si zdraví udržujeme	17
Hygiena	19
Výživa	21
Vztahy k ostatním	23
Nebezpečí od cizích lidí I.	25
Nebezpečí od cizích lidí II. a nácvik odmítání	25
Vytváření právního vědomí	27
Léky	30
Nebezpečí odhozených jehel a stříkaček	32
Kouření	34
Alkohol	37
Drogy I	40
Drogy II.	43
Drogy III.	46
Drogy IV.....	48
Drogy V.....	51
Závislost na výherních automatech	53
Příloha	57
Doporučené odkazy	58



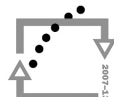
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Úvod

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,....

materiál, který se Vám dostává do rukou je určen zejména pro ty z vás, kteří mají svěřeny děti předškolního věku, tj. děti přibližně ve věku od pěti do sedmi let. Předkládaný materiál Vám poskytne kvalitní metodickou podporu při naplňování některých konkrétních očekávaných výstupů vyplývajících z Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (Č.j. 32 405/2004-22) a z Materiálu pro PV, č.j. MSMT-9482/2012-22 (Konkretizované očekávané výstupy RVP PV). Jedná se zejména o tyto vzdělávací oblasti a podoblasti:

5.1. Dítě a jeho tělo

♦ Zdraví, bezpečí

5.1.10. Dítě se naučí znát vybrané základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, pohybem a sportem

5.1.11. Dítě se naučí rozlišovat, co zdraví prospívá a co mu škodí

5.1.12. Dítě bude mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, aktivního pohybu a zdravé výživy

5.3.13 Dítě bude mít povědomí o některých způsobech ochrany zdraví a bezpečí

5.3.13. Dítě pozná, jak se chovat obezřetně při setkání s cizími a neznámými osobami

5.2. Dítě a jeho psychika

♦ Jazyk a řeč

5.2.1.4. Dítě se bude učit vést rozhovor, formulovat otázky, odpovídat, slovně reagovat

5.2.1.6. Dítě se bude učit porozumět slyšenému

5.2.1.10. Dítě bude sledovat a vyprávět příběh, pohádku

♦ Poznávací schopnosti

5.2.2.1. Dítě pozoruje, postřehne, všimne si nového, změněného, chybějícího, zaregistruje změny při pozorování příběhu, vyprávění pohádky



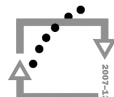
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

5.2.2.5. Dítě se zaměřuje na to, co je z poznávacího hlediska důležité – dítě rozpozná dobré a špatné rozhodnutí

5.2.2.11. Dítě bude řešit problémy, úkoly a situace

5.2.2.12. Dítě bude nalézat nová řešení

5.2.1.20. Dítě bude vedeno k soustředěnému poslechu četby, filmu

5.2.2.6. Dítě bude vnímat, že je zajímavé dozvídat se nové věci, využívat zkušenosti k učení

♦ **Sebepečetí, city, vůle**

5.2.3.5 Dítě pochopí význam svého rozhodování (co udělat, jak se zachovat, i o tom co neudělat, co odmítnout, čeho se neúčastnit, odmítnout neznámé dospělé, nebojí se požádat o pomoc, radu)

5.2.3.7 Dítě na příkladu pozná, že neúspěch je přirozená skutečnost, která se musí umět přijmout stejně jako úspěch

5.3. Dítě a ten druhý

♦ **Komunikace s dospělým**

5.3.9. Dítě bude spolupracovat s ostatními (aktivně komunikovat, povídat, poslouchat, naslouchat druhému, dítě bude chápat a respektovat názory jiného dítěte, domlout se, vyjednávat s dětmi i dospělými ve svém okolí, domlout se na společném řešení)

5.4. Dítě a společnost

♦ **Společenská pravidla a návyky**

5.4.11. Dítě pochopí, že ne všichni lidé respektují pravidla chování, dítě se bude učit odmítat společensky nežádoucí chování (naučí se na příkladu rozlišovat co je lež, nespravedlnost, ubližování, lhostejnost, naučí se pojmenovat povahové vlastnosti)

♦ **Kultura, umění**

5.4.13. Dítě hodnotí své zážitky z produkce filmu, audiozáznamu (dítě bude hodnotit co se líbilo a co ne, co a proč zaujalo, co bylo překvapivé atp.)



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Prevence závislostí u dětí předškolního věku- charakteristika, zvláštnosti, význam, efektivita

Primární prevence nespécifická

Cílem primární prevence je, aby co nejméně lidí mělo problémy s drogami. Je tedy určena všem, kteří nemají s drogou žádné zkušenosti. Když se zamýšlíme nad důvody, proč lidé začnou brát drogy, dostaneme zhruba následující seznam: zvědavost, tlak party, touha po odlišnosti, revolta proti světu dospělých, narušená schopnost navazovat sociální kontakty, snaha překonat pocity méněcennosti, partnerské problémy, problémy ve škole, v práci, touha zvýšit psychický nebo tělesný výkon, bolest, nemoc, očekávání inspirace, silný zážitek, nedostatek lásky apod. Tyto důvody nám mohou být východiskem při stanovení obsahu prevence.

Všimněme si nejdříve, že je lze rozdělit do tří různých kategorií podle toho, zda vycházejí spíše z oblasti tělesné, psychické nebo sociální.

Dále je o nich možno říci, že se vztahují k určitému problému nebo k uspokojování nějaké potřeby.

Je pochopitelné, že stejné nebo podobné důvody k braní drog má úplně každý jedinec. A protože nejsme všichni závislí, zdá se, že je možné tvrdit toto: U toho, kdo umí řešit své problémy a naplňovat různě své potřeby, je menší pravděpodobnost, že bude mít problémy s drogami. Ale není to tak jednoduché. Řešit problémy a naplňovat své potřeby neumí téměř nikdo dokonale. Přináší nám to řadu menších či větších potíží v oblasti psychické, fyzické i sociální.

Když budeme pátrat po kořenech např. asociálního chování, promiskuity a HIV positivity, neschopnosti navázat kvalitní partnerský vztah a udržet ho, ale i řady psychosomatických potíží, výčet důvodů bude obdobný.

Můžeme tedy říci, že jsme našli obsah prevence: naučit se řešit problémy a naplňovat potřeby. A protože se to netýká jen drog, tento druh prevence nazýváme nespécifická.



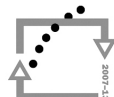
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Je nesporné, že základní schopnosti řešit problémy a naplňovat potřeby získáváme od narození v rodině. Z toho vyplývá, že role rodiny je v primární nespecifické prevenci nezastupitelná a možná i nejdůležitější. Ale naštěstí je možné se v průběhu života doučovat to, co rodina nezvládla dokonale.

Co všechno tedy do nespecifické prevence patří? Je to sebepoznávání, sebeúcta, zvládání sociálních rolí a vztahů, komunikace, předcházení problémů a jejich řešení, asertivita, rozvíjení schopností a odpovídajících zájmů, včetně pohybových aktivit a sportu. Možná by se dalo říci, že sem patří vše, co napomáhá formování harmonické osobnosti jedince. Různé aktivity směřující k naplňování těchto dovedností bývají součástí kvalitních preventivních programů.

K účinnosti nespecifické prevence a k jejímu podílu na primární protidrogové prevenci se ještě vrátíme.

Primární prevence specifická

Jak už z názvu vyplývá, jsou to preventivní aktivity zaměřené přímo na drogovou problematiku. Patří sem poznatky o typech drog, jejich účincích a následcích. Jedná se o souhrn znalostí, který je ale úzce spjat s modifikací postojů k celé drogové problematice.

Chování je většinou popisováno prostřednictvím schématu:

znalosti - postoje - chování

Z uvedeného se ale vytrácí další důležitý prvek. Jsou to podmínky pro to, aby znalosti a postoje mohly být uplatněny. V oblasti drogových závislostí se často pracuje s modelem, který zahrnuje faktory důležité pro vznik závislosti, které se vzájemně ovlivňují a hrají důležitou roli i pro objasnění prevence:

droga - člověk - prostředí

Do hry vstupuje jednak člověk se svými vlastnostmi, znalostmi, zkušenostmi, postoji,



evropský
sociální
fond v ČR



MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

dále jsou to vlastnosti samotné drogy, resp. její schopnost působit na naši psychiku a organismus, a v neposlední řadě faktor prostředí, který zahrnuje např. postoj společnosti k drogám, zákony a jejich naplňování ovlivňující nejen dostupnost drog, ale i to, zda společnost v dostatečné míře vytváří podmínky pro řešení problémů spojených s drogami a pro prevenci.

Prevence v předškolním věku

Vývoj drogové problematiky ve světě i u nás potvrzuje nutnost preventivního působení na co nejnižší věkové kategorie dětí. První experimentování s drogami je totiž zaznamenáváno již okolo věku dvanácti let, ale ojediněle i dříve.

Zatím co "vyučit se" na člověka - profesionála v řadě různých profesí nám trvá, podle okolností, 18 - 24 let, "vyučit se" na jedince odolného vůči různým poškozujícím skutečnostem včetně drogových závislostí, musíme tedy stihnout daleko dříve.

Cílem prevence je zajistit co nejméně závislostí nebo experimentů nebo alespoň oddálení experimentů s drogami a rizikovými činnostmi u dětí a mládeže. První užití drogy, kontakty s počítači, výherními automaty nebo jinými rizikovými „lákadly“ se bohužel odehrává u některých jedinců už ve věku 11 -12 let (u některých činnostech dokonce ještě dříve), a proto je kladen důraz na včasný začátek preventivního působení, pokud možno už od předškolního věku.

Víme, že příčin vzniku závislostí je mnoho, a že je velmi složité je ovlivnit takovým způsobem, který by stoprocentně vzniku závislosti zabránil. Přesto se ale můžeme opřít o některé základní psychologické poznatky, jejichž využití může vést alespoň ke snížení pravděpodobnosti rozvoje závislosti.

Co to tedy vlastně chceme? Chceme, aby se děti v dalším životě nějak chovaly, respektive nechovaly: aby nebraly drogy nebo nepodlehly činnostem rovněž vedoucím k závislostem.

Víme, že pro vznik chování musíme mít nějaké znalosti, někdy i dovednosti, dále musíme mít názory, postoje a motivy. Předávat znalosti není tak obtížné (pochopitelně hlavně pro ty, kteří jsou na tuto činnost profesně zaměřeni). S postoji je to daleko složitější: vytvářejí se někdy nenápadně a postupně, někdy bouřlivě a



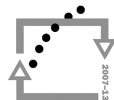
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

rychle – vždy v závislosti na poznání, ale ještě na něčem velmi vnitřním, na emocích, prožívání v kontextu se situací ve které se právě nalézáme i na lidech, kteří nám nějaké poselství předávají. Postoje se vytvářejí od útlého dětství a víme, že když z původně neutrálního stavu vznikne postoj určitým směrem, velmi dobře se posiluje a velmi těžko se mění do směru opačného. Tak může negativní postoj k alkoholu vést k negativnímu postoji k jiným drogám, nebo pozitivní postoj ke zdravému způsobu života může vést k nechtěnému ohrožení jakoukoli část svého zdraví drogou nebo nebezpečným chováním.

Tyto poznatky podporují za první nutnost včasného začátku prevence. Bohužel, prevence realizovaná až na 2. stupni ZŠ naráží na neutrální a nebo již vytvořené kladné postoje k drogám, které je velmi obtížné změnit. Tím pádem se zbytečně snižuje účinnost této práce. Za druhé nám předcházející úvahy umožňují vytvořit preventivní program, který bude vybrané informace poskytovat způsobem umožňujícím rozvíjení žádoucích postojů.

Stanovení okruhu znalostí a postojů, jejichž formování chceme podnítit a ovlivnit

Vzhledem ke kontextu podpory zdraví je důležité pochopení pojmu zdraví v jeho třech složkách, úlohy zdraví pro spokojenost v životě a toho, čím si zdraví chráníme a čím poškozujeme. Další okruhy: důležitost ničím neovlivněného vědomí, existence rostlin i dalších věcí nebo činností, které mohou ublížit, ale být i užitečné, důvody, které vedou k užití různých látek nebo realizaci rizikového chování (zvědavost, problém nebo trápení, nerozumné přání, touha po energii nebo výkonu nebo touha po výhře a zisku), kdo za to může (droga – dealer - uživatel), jak se (ne)chovat k cizím lidem, kdo pomůže, vytváření právního vědomí, základ pochopení pojmu závislost, různé účinky a následky drog, souvislosti s dalšími sociálně patologickými jevy (šikana, xenofobie, rasismus, trestné činy, ohrožení cizími osobami a podobně). Program se odehrává na základě speciálních pohádek nebo příběhů. Děti vyprávěním o příběhu samy nacházejí "poučení", někdy přehrávají některé situace a řešení v improvizovaných scénkách. Z tohoto pohledu se jeví začátek preventivního působení na děti ve věku 5 - 7 let nanejvýš optimálním a zároveň nanejvýš nutným.



evropský
sociální
fond v ČR



MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Musíme si uvědomit, že preventivní působení je proces velmi dlouhodobý, a že poznatky a základy formování postojů, kterých se dětem dostane v tomto věku, je nutné dále rozvíjet a prohlubovat. Jenom dlouhodobá a různorodá preventivní práce vedená různými formami, metodami a lidmi, může v budoucnosti přinést kladné změny v postojích a chování mladých lidí vůči drogám. Prevence drogových závislostí v tomto poměrně útlém věku musí být založena na širším kontextu podpory zdraví. Děti nejprve musí chápat základní pojem zdraví a od tohoto pojmu se pak odvozuje i chápání nemoci, úrazů, poškození zdraví a stejně tak i jeho podpora a rozvíjení. Proto jsou obsahem programu i témata zcela nespécifická, zdánlivě se nevztahující k problematice alkoholu, tabáku nebo jiných drog. Jsou to kapitoly o hygieně, výživě, pohybu a vztazích s ostatními lidmi. Tyto okruhy jsou dostatečně obsaženy ve výukových osnovách předmětu prvouka. Celý preventivní program by měl být rozložen rovnoměrně do poslední třídy mateřské školy. Naplňování vytyčených cílů z našeho programu pokračuje pak po celý 1. stupeň ZŠ podle podobné metodiky.

Některé mýty, omyly a otázky provázející prevenci drogových závislostí

1. Jedině nespécifická prevence je účinná

Přeceňování nespécifické prevence, zvláště tzv. volnočasových aktivit, v duchu hesla Kdo si hraje, nezlobí, může být zpochybněno už tím faktem, že mezi závislými lidmi je i mnoho těch, kteří dříve sportovali a měli kvalitní koníčky. Realistický pohled nám ukáže, že nespécifická prevence snižuje pravděpodobnost rizika, ale platí to pouze v průměru. To znamená, že ze skupiny dětí s kvalitní nespécifickou náplní prevence jich bude mít později problémy s drogou méně. Ale když z té skupiny vyjmeme konkrétní dítě, nemůžeme automaticky předjímat, že právě jeho se problém drog nebude týkat. Přeceňování nespécifické prevence, často i v řadách nepoučených politiků, vede rodiče aktivních dětí k falešné víře, že udělali to nejlepší, a že se vlastně dál o drogovou problematiku a možnosti prevence nemusí vůbec zajímat.

2. Znalosti o drogách vedou k experimentu

Tento předsudek jde většinou ruku v ruce s předcházejícím. Říká se, že když člověk pozná, co všechno může s drogou zažít, podpoří se tím jeho chuť to zkusit. Jakákoli



evropský
sociální
fond v ČR



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

tabuizace vede k nemístnému zájmu. Nemůžeme někoho ochránit před něčím, co nezná. Když se například snažíme děti ochránit před dopravními úrazy, nelze to zabezpečit tím, že bychom jim neprozradili nic o existenci aut. Postupné získávání pravdivých informací může vést k omezení rizikového chování u většiny mladých lidí. Samozřejmě, když preventivní působení bude ojedinělé a jednorázové, zaměřené spíše na účinky drog než na ovlivňování postojů, je opravdu možné, že to pro některé jedince bude spíše inspirující. Nevyhýbat se informacím o drogách je nutné i z toho důvodu, že žijeme v době, kdy se každé dítě nebo mladý člověk s drogou či drogovou problematikou setká. Není možné zatajovat jejich existenci.

3. O drogách se nemůže říkat pravda

Toto mínění opět bývá spojeno s předcházející snahou o drogách raději nemluvit. A když už, tak pouze vybrané, přefiltrované informace typu: Všechny drogy jsou stejně nebezpečné, Když zkusíš drogu, bude z tebe narkoman a zemřeš. Správně by tyto věty měly zaznít v podobě: Všechny drogy jsou nebezpečné. Když zkusíš drogu, můžeš se stát závislým a můžeš i zemřít. Tvzení o stejné nebezpečnosti všech drog velmi rychle vyvrátí zkušenosti mladých lidí setkávajících se s občasnými uživateli marihuany, kteří budou v pořádku. Budou chodit do školy, budou třeba i úspěšní, a hlavně nebudou mít problémy. Odtud je jen krůček k představě, že podobně je možné zacházet s heroinem nebo jinou tzv. tvrdou drogu. Podobně se budou setkávat s lidmi, kteří experimentovali s marihuanou, ale nikdy nezačali brát nic jiného, a těžko potom uvěří tomu, že musí bezpodmínečně špatně skončit. Nevysvětlit mladým lidem, že první setkání s drogou bývají zajímavá a že po určité době se může zdát, že je mají pod kontrolou, znamená vystavit je velkému riziku.

4. Represe je všemocná

Mnoho lidí se domnívá, že peníze na léčení, resocializaci a prevenci jsou zbytečně vyhozené, a že tyto prostředky by tedy měly být věnovány na důsledná represivní opatření. Ale i v drogové problematice platí to, co v jiných oblastech: prevence je nejdůležitější, nejúčinnější a nejlevnější. Protože ať se zdá síla drogových mafií



evropský
sociální
fond v ČR



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

sebevětší, v momentě, kdy by nebyla poptávka po drogách, nekvetl by obchod s nimi. Represe nemá natolik odstrašující sílu, aby odvrátila mladé lidi od experimentů s drogami, ale měla by mít schopnost zabránit dalšímu rozšiřování těchto látek.

Kdo má prevenci provádět

Prvním činitelem v oblasti prevence by měla být rodina. Už proto, že celá škála nespécifických faktorů je nedílnou součástí výchovy. V rodině se člověk postupně naučí, nebo by se měl naučit, poznávat sebe sama, hranice svých možností a schopností, možnosti řešení problémů intrapsychických i interpersonálních, různé životní role, způsoby komunikace atd. V rodině také člověk získává své postoje k udržování zdraví, k toleranci návyků ohrožujících zdraví a život a v neposlední řadě i vztah ke sportu a k různým koníčkům. I v oblasti specifické prevence by poučení měla přicházet od rodičů.

Dalším prostředím, kde má prevence široké pole působnosti, je mateřská škola a později základní škola. Různé předměty mají přímo v osnovách začleněnou i problematiku drogových závislostí a problematiku rizikového chování vůbec. Pro všechny školy platí povinnost tzv. minimálního preventivního programu. Učitelé se ovšem na svou preventivní práci musí připravovat, ať už v rámci vysokoškolského studia nebo v průběhu praxe. V prostředí školy, v rámci vyučování nebo i v průběhu mimoškolních aktivit, se na preventivní práci podílejí různí odborníci externě. Je to velmi přínosné, protože děti a mladí lidé mají příležitost vyslechnout různá fakta i od jiných lidí, mají možnost porovnávat a korigovat své znalosti a postoje. Důležité je i to, že mají šanci setkat se s někým, jehož názory jsou ochotni přijmout, což nemusí vždy platit o osobě pedagoga.

Tito externí lektoři bývají lékaři, psychologové, sociologové, policisté, sociální pracovníci, adiktologové a další odborní pracovníci se zaměřením na prevenci rizikového chování.

V současné době se začíná rozvíjet systém certifikace zařízení a lektorů poskytujících tyto služby. Velmi důležitá je i práce protidrogových koordinátorů, kteří by měli mít přehled o nabízených programech a zařízeních, z nichž pocházejí. Měli by být



evropský
sociální
fond v ČR



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

zárukou, že jimi doporučení experti mohou s dětmi pracovat.

Vzhledem k tomu, že pro mateřské školy neexistují jiné specifické programy primární prevence zaměřené na drogy a tudíž ani více externích lektorů, považujeme práci učitelů v MŠ za klíčovou.

Efektivita primární prevence

Ve většině zemí, kde se s problémy drog setkávají ve velké míře už celá desetiletí, se vždy uvažuje v první řadě o účinnosti celkové protidrogové politiky státu, která samozřejmě zahrnuje i primární prevenci. Ukazateli dobré protidrogové politiky jsou následující faktory: zvyšování průměrného věku závislých a stagnace nebo snížení jejich počtu. Takovýto stav bývá ovšem výsledkem mnohaleté aplikace dobré protidrogové politiky. Proto není divu, že v naší republice je situace stále ještě opačná: věk závislých se snižuje a jejich počet stoupá. Tato skutečnost vede nezasvěcené často k úvahám o tom, zda jsou vynaložené finanční prostředky adekvátní výsledku. To se pak bohužel projevuje např. snižováním státních dotací na drogovou problematiku.

Sledování dlouhodobého efektu primární prevence samotné je velmi problematické. Na děti a mládež kromě evidovaných preventivních programů působí celá řada faktorů, které je velmi těžké zachytit a vyhodnotit. Vytvoření kontrolní skupiny bez oficiálního preventivního působení je velmi problematické, můžeme říci neetické.

Poněkud jiná situace nastává, když se ptáme na krátkodobý dopad různých typů preventivních programů nebo přístupů jednotlivých lektorů k preventivní práci.

Programy, u kterých dojde k pozitivnímu krátkodobému působení, ve svém souhrnu povedou k dlouhodobějším změnám.

Při zjišťování takovéto efektivity se zaměřujeme na dva faktory.

Je to sledování nárůstu znalostí o účincích a důsledcích zneužívání drog a měření změn v postojích týkajících se drogové problematiky. U menších dětí lze k tomuto účelu použít testy obrázkové.

Je tedy možné přesně popsat program, co se týče obsahu, ale i forem a metod práce s dětmi, a dát jej do souvislosti s výše popsanými faktory. Při experimentálním



evropský
sociální
fond v ČR



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ověřování dopadu krátkodobého preventivního programu pro středoškoláky jsme využili i videozáznam práce lektorů, podle speciální škály jsme přesně popsali způsob jejich prezentace a podle typu jejich vystupování jsme byli schopni rozlišit úspěšnější a méně úspěšný způsob práce s mládeží.

Je nutné si uvědomit, že skutečná efektivita programu nemusí být totožná s kvalitou předloženého projektu nebo s tím, zda se program „líbí“ dětem.

Preventivní práce s rodiči

Všechny dosavadní zkušenosti ukazují, že podchycení rodičů, resp. jejich seznamování s možnostmi prevence, je problematické. Letáky a publikace se většinou nedostanou tam, kam by měly, a nemohou nahradit "živou" práci při kontaktu lektora a rodiče. Tradiční besedy, občas pořádané na některých školách, se většinou setkávají s naprostým nezájmem a neúčastí. Pouze tehdy, když jsou rodiče donuceni k účasti tím, že se beseda koná v rámci rodičovských schůzek, dochází k probuzení zájmu rodičů o problematiku drog. Kontakt s lektorem je ale krátkodobý a eventuální další působení pedagogů sporné. Navíc tyto akce většinou probíhají tak, že se ve školní jídelně nebo tělocvičně sejde cca 100 rodičů dětí různého věku, a tudíž s úplně jinými problémy a možnostmi ohrožení. Všechny současné oficiální dokumenty, ať už je to koncepce vlády nebo minimální preventivní programy pro školy, poukazují na nutnost zapojení rodičů do preventivního procesu, a to diferencovaně s ohledem na věk jejich dětí a možné ohrožení.

Optimálnější je proto začít pracovat s rodiči dětí předškolního či raného školního věku, kdy začíná i prevence mezi dětmi. Rodiče se tak mohou seznámit s problematikou drog relativně "v klidu", tedy v době, kdy jejich dítě není aktuálně drogou ohrožováno a mají ještě dostatek času na žádoucí změny v postojích a výchovných přístupech k dětem. Rodiče dětí v předškolním věku a prvním roce školní docházky bývají navíc ještě motivováni k tomu, aby se zajímali o dění kolem dětí, a je tedy možné snáze je oslovit než rodiče dětí starších, kteří mají spíše tendenci nechat vše na škole.

Základní filozofie přístupu je uvést postoje rodičů na pravou míru. Tzn. na jedné



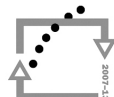
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

straně zmírnit panický strach a na straně druhé odstranit lhostejný přístup typu "mě se to netýká". Prostřednictvím základních informací přimět rodiče k přemýšlení o problematice, eventuálně k získávání dalších informací o vhodné komunikaci s dětmi. Je proto vhodné seznámit je s následujícími okruhy: Drogy - mýty a naše postoje, Typy drog a jejich účinky, Proč lidé berou drogy, Prevence drogových závislostí (nespecifická a specifická). V závěrečném bloku diskuze s kladením otázek většinou dojde na témata, jak poznat, že dítě bere drogy, jak na to reagovat a kde hledat pomoc a to i rodičů dětí předškolního věku.



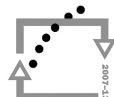
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PROGRAM ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PREVENCE ZÁVISLOSTÍ

Následující program bude pomůckou pro realizaci a naplňování cílů, které byly uvedeny v úvodní kapitole. Pro každý blok jsou vždy uvedeny výchovné cíle. Je to upozornění, na co z přehledu cílů je blok hlavně zaměřen. Některé pohádky a příběhy, hlavně pro nejmenší děti, mají jako pomůcku pro práci obrázky a omalovánky. **Obrázky a omalovánky** je možné stáhnout a vytisknout na webové adrese: www.fue.wz.cz/filia.pdf. Pro šikovné uživatele můžeme poradit k některým pohádkám uháčekovat prstové loutky, se kterými mohou děti přehrávat různé situace z pohádek.

Externí lektori v mateřských školách pracují s dětmi na každém bloku cca 30 minut, výjimečně déle. Realizace při běžném provozu ve školce umožňuje pracovat s dětmi podle potřeby, třeba v kratších blocích.

V blocích pro nejmenší děti najdete v návodu k práci velmi podrobný popis, jakousi „kuchařku“, která vám umožní realizaci těchto bloků. V těchto případech najdete oddíl „Práce s dětmi“ až za uvedenou pohádkou. Prosim, neberte tyto návody jako literární nebo odborný ucelený text, je to skutečně jen nápověda, kdy Vaše otázky jsou „normálním“ písmem a možné reakce dětí kurzívou. U některých příběhů najdete pouze okruh otázek. V tom případě je umístěn oddíl „Práce s dětmi“ hned za oddílem „Výchovné cíle“.

Pohádky *Opilá studánka*, *Jak Voříška neměl nikdo rád*, *Jak kotě nechtělo spát* a jak to chodí v pohádkách, můžete dětem pustit z příloženého DVD. Musíte si ale pohádku vyhledat mezi komentářem autorky a ukázkami práce s dětmi. Upozorňuji i na to, že jsou na DVD pohádky v jiném pořadí než v metodice. Za názvem výše uvedených pohádek najdete vždy připomenutí „Pohádka je i na příloženém DVD“.



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

CO JE TO ZDRAVÍ

Výchovné cíle

Pochopení pojmu zdraví jako naprosté pohody duševní, tělesné a sociální, co zdraví upevňuje a co ničí. Vlastní odpovědnost každého za stav zdraví.

Jak království přišlo o zdraví

V jednom království se ztratilo zdraví. Místo něj přiletěl zlý drak Nemoc a začal trápit lidi. Drak měl tři hlavy, a když létal nad královstvím, hlavy se rozhlížely, komu by mohly ublížit. Když se na někoho podívala první hlava, tak si hned zlomil nohu, nebo rozbil koleno, nebo mu něco v těle přestalo správně pracovat. Když se podívala druhá hlava, tak ten člověk byl strašně smutný, nic ho netěšilo a nic se mu nechtělo dělat. A když se podívala třetí hlava, tak člověk nenašel doktora ani léky, začal se hádat a nesnášet s ostatními lidmi, přišel o práci, jeho studna ztratila pramen a úroda uschla. Zkrátka a dobře, v království bylo zle, lidé byli nemocní a nikdo si nevěděl rady, jak se zlého draka Nemoci zbavit. Pan král a paní královna byli nešťastní a nešťastná byla také jejich princátka, dvojčata Robert a Julie. Byli to sice ještě děti, ale brzo je napadlo, že musí království zachránit.

A tak Robert s Julií podnikali výpravy do všech koutů země a hledali odvážného hrdinu, který by království pomohl zahnat draka Nemoc.

Zkoušeli to u věhlasných lékařů, ale ti všichni kroutili hlavami: “Kdepak, na takové nemoci jsem krátký”. A jiný zase říkal: “Na draka Nemoc mé léky nestačí.” Další se právě chystal odjet pryč: “Já odcházím, s drakem bojovat nemůžu. A ještě bych mohl onemocnět i já.”

Robert a Julie byli smutní. A když nepochodili ani u rádců, učenců a vyhlášených siláků, vraceli se domů a báli se, že budou také nemocní. Jak tak šli lesem, uslyšeli z nedaleké jeskyně nějaké naříkání a kňourání. A hned se tam šli podívat.

“Kdo to tady pláče?” ptal se Robert. V jeskyni se krčil malý dráček. A měl tři hlavičky!

Julie se k němu naklonila: “Kdopak jsi? Takhle malého dráčka jsme nikdy neviděli. Že ty jsi také nemocný kvůli tomu drakovi?”

“No právě”, kňoural dráček. “Vždyť já jsem drak Zdraví a po celé roky hlídám ve vašem království, aby lidé moc nestonali. Já býval silák, ale drak Nemoc mě zahnal a takhle jsem dopadl. Jsem čím dál tím menší a slabší. A jestli umřu, tak už vás nikdo nezachrání.” “Co budeme dělat?” bědovala Julie.

“Jak se to stalo, že jsi tak slabý? Co s tebou uděláme?” byl zvědavý Robert.

Dráček přestal fňukat a začal se zlobit: “Ale vždyť za to můžete vy všichni v království. Přestali jste se o mně starat, a proto vás mohl drak přemoci.”

“Jak přestali starat? A proč máš tři hlavy jako drak Nemoc?” divili se Robert s Julií.

“To já vám hned řeknu. A také vám povím, co můžete udělat, aby drak Nemoc zase odletěl.”

“Tak honem povídej, dokud je čas. V království už jsou skoro všichni nemocní.” skočil mu do řeči Robert. “Tak poslouchejte,“ řekl dráček.

“Já začal slábnout, protože se lidé přestali starat o své zdraví. No a protože já jsem zdraví, tak jste se přestali vlastně starat o mně. Tak třeba: lidé v království se přejídají a navíc se vyhýbají jídlům, která jsou zdravá. A také nikdo necvičí a nesportuje a také se nikomu nechce pracovat.”



evropský
sociální
fond v ČR



MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

“No ale vždyť jsou všichni nemocní, tak nemohou” začala království omlouvat Julie.

“Právě, když někdo nežije zdravě, chytne všechny možné nemoci. A také jste se přestali mýt! Víte co nemocí se přenáší špinavýma rukama?” pokračoval dráček. “A je toho ještě víc, co je důležité: spánek, dobrá nálada a to, že se lidé mají rádi a pomáhají si. A protože ve vašem království je všechno špatně, tak já slábnu a lidé jsou nemocní. A ještě něco je špatně. Mnoho lidí kouří, pijí moc alkoholu nebo berou drogy! A to dělá zle všem mým hlavám.” dokončil dráček řeč. “A co ty tři hlavy?...” ptala se Julie.

“Jedna má na starosti všechno co se týká těla, druhá to jak se cítíme – náladu, a třetí všechno ostatní, co potřebují lidé k životu a také vztahy mezi lidmi. A jak to není třeba jen u jedné hlavy v pořádku, tak začnou slábnout i ty ostatní, protože to už není zdraví jak má být.” Vysvětlil dráček a pak zavzdychal, protože se zase zmenšil. To zase někdo v království dělal něco špatně.

“Tak já už asi vím, co ti pomůže a co pomůže i našemu království!” vykřikla Julie. “Roberte, honem poběž, dokud je čas!”

Robert se sice trochu divil, ale pak mu to také došlo. Děti pospíchaly do království a všem lidem vyprávěly o dráčkovi Zdraví i o tom, proč je čím dál tím menší a slabší. Vysvětlovaly všem, že musí jíst zdravě, dodržovat čistotu, spát a odpočívat, ale také cvičit a pracovat, a že nemají kouřit a pít moc alkoholu, ani brát jiné drogy. Protože lidé v království cítili, že je opravdu zle a také proto, že Robert a Julie byli princátka a jejich rodiče, král s královnou také lidem domlouvali, začali dělat všechno správně, aby dráčka Zdraví zachránili.

A opravdu, dráček začal sílit a růst a čím byl zdatnější, tím víc slábnul drak Nemoc.

A zanedlouho se z dráčka stal drak Zdraví a ten zesláblého draka Nemoc přemohl. Spolu s lidmi z království ho zavřeli do pevné klece, aby už nemohl lidem škodit.

To víte, klec je sice pevná, ocelová, ale kdyby se lidé přestali o zdraví starat, tak by mohl drak Nemoc zesílit, klec rozbít a zase dělat neplechu. A proto drak Zdraví často létá nad královstvím, aby lidé nezapomněli, co mají pro něj i pro sebe dělat.

Robert a Julie se také starají o zdraví. Ale napadlo je, že jsou i jiná království a jiné země, a že i tam se může lidem přihodit to, co u nich. A tak ten příběh napsali a proto jsme si ho mohli vyprávět i my.

Práce s dětmi

Děti, jestlipak víte, co je to zdraví? To slovo stále slyšíme, rodiče nám říkají : tohle nedělej, to ti zkazí zdraví, nebo tohle dělej, to je dobré pro zdraví. Ale co je to? *Zelenina, mléko, vitamíny* Ne, co je zdravé, ale co je to zdraví. Půjďme na to jinak. Co je Jablíčko, víme všichni. Ale co kdybych byla z jiné planety a nevěděla, co je jablíčko. Co byste mi řekli o jablíčku, abych ho poznala? *Kulaté, červené, zelené, žluté, má stopku, bubáka, roste a stromě. (Někdy: šťavnaté, zdravé, má vitamíny- já ale musím nejdřív to jablíčko poznat, pak se mi bude hodit, že vím, že je dobré , šťavnaté a zdravé.)*

Tak teď už vím, co je jablíčko a my se teď naučíme takhle popsat zdraví, aby každý věděl, co to je.

Tak, co se to vlastně stalo v té pohádce? (*Necháme děti převyprávět pohádku, vybíráme ty, co se hlásí tak, aby se jich několik ve vyprávění vystříдалo.*)

Každá dračí hlava dělala něco jiného a dohromady dělaly nemoc. Tak jak to bylo s tím zlým drakem Nemoc? Co dělala ta první hlava, když se na někoho podívala? (Když by to nešlo, trochu napovídáme.)

Něco se jim rozbilo, něco bolelo, něco špatně pracovalo, bolela hlava, zlomila se jim ruka..



evropský
sociální
fond v ČR



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

A co je to dohromady: hlava, ruka, noha, břicho? *Tělo*

Ano, první hlava lidem provedla něco s tělem. To my známe, když jsme nemocní, tak nás většinou něco bolí, něco se v těle pokazí.

Co dělala ta druhá hlava? Jací byli lidé, když se na ně podívala?

Byli smutní, brala jim dobrou náladu, nic je netěšilo

Ano, to také známe. Když jsme nemocní a něco nás bolí a nemůžeme ven, tak máme i špatnou náladu nebo jsme smutní.

A co dělala ta třetí hlava? Co lidem brala? *Dům, jídlo, vodu, léky, přátele, rodinu*

A jak to asi souvisí se zdravím? Co se stane, když nebudu mít co jíst, kde bydlet, nebudu mít léky a také nikoho, kdo mě má rád a pomáhá mi? *Onemocníme*

Ano, moje tělo a i nálada onemocní. A ta třetí hlava to může způsobit.

Takže, nemoc znamená, že máme něco s tělem, máme špatnou náladu a nemáme věci a lidi, co potřebujeme k životu.

A co je to tedy zdraví? Co dělaly hlavy dráčka Zdraví? Staraly se, aby měli lidé v pořádku:???(Probereme to podobně jako u draka Nemoci, jednu hlavu za druhou.

Tělo, náladu, aby nebyli smutní, aby měli jídlo, pití atd., co potřebujeme k životu a také lidi co nás mají rádi, táta, máma, rodina.

Tak teď už víme co je to zdraví a co nemoc. A povězte mi, co všechno děláme my, abychom si zdraví udrželi?(Necháme děti říkat různé věci: *cvičíme, jíme jablíčka, spíme myjeme se atd.*

Tak zdraví si udržujeme správnou výživou, čistotou, pohybem, odpočinkem a spánkem. A povězte mi, kdo se stará o zdraví?

Doktor, máma, táta,...

A kdo ještě, kdo se musí nejvíc starat o zdraví?(po chvíli napovíme: uvidíme ho, když se podíváme do zrcadla)

My sami, každý z nás, já!

A teď mi povězte, čím si lidé zdraví kazí. Co dělají špatně?

Nejí zdravě, jedí tučné maso, nejedí ovoce, nedodrží čistotu, necvičí, sedí moc u počítače, nechodí na čerstvý vzduch

A co ještě dělají špatně?

Kouří, pijí alkohol, berou drogy

A o těchto věcech si budeme povídat. Pokaždé si přečteme pohádku a dozvíme se, co někdo udělal špatně a jak si pokazil zdraví.



evropský
sociální
fond v ČR



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost
PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

JAK SI ZDRAVÍ UDRŽUJEME

Výchovné cíle

Upevnění chápání pojmu zdraví jako naprosté pohody tělesné, duševní a sociální. Podpora a rozvíjení zdraví. Tento blok můžete použít jako opakování a rozšíření poznatků o zdraví.

Práce s dětmi

Pomocí diskuze se děti seznámí s tím, kdo všechno se stará o zdraví. Pak je necháme jmenovat různé způsoby vlastní péče o zdraví. Jejich návrhy píšeme na tabuli tak, aby vznikly následující kategorie: hygiena, výživa, pohyb, denní režim (i spánek a odpočinek). Dále budeme s dětmi zjišťovat do jaké kategorie zdraví patří. U hygieny, výživy a pohybu se jedná o podporu zdraví hlavně v oblasti tělesné. Spánek a odpočinek, které slouží k obnově sil jsou jistě také o tělesné složce. Ale jejich nedostatek jasně způsobí i změny v oblasti duševní (smutek, rozladěnost atd.). Pokusíme se najít další způsoby podpory duševního zdraví. Může to být hudba, četba a další kulturní a estetické zážitky, pobyt v přírodě, ale také např. včasné plnění povinností, abychom nebyli stresováni z různých problémů. V této části jistě narazíte na možnosti problémů s rodiči, kamarády, ve škole a zjistíte, že to se hodně týká třetí části zdraví, které se říká sociální a týká se vztahů k ostatním lidem. Pochopení celé sociální složky zdraví, která je dána i tím, že společenské podmínky určují a podporují možnosti zdraví rozvíjet a udržovat, je velice obtížné a vrátíte se k němu ve třetím ročníku.

Při povídání se můžeme řídit následujícím dialogem, který můžeme použít i jako scénář pro scénku s maňásky.

1: Co je to napsané tam na tom domě?

2: Je tam napsáno dětské středisko.

1: To je nemocnice?

2: To není nemocnice. Ale jsou tam ordinace a lékaři. A když je někdo nemocný, tak tam s maminkou jde.

1: Jako když jdu s maminkou k paní doktorce, když mám kašel?

2: Ano, přesně tak.

1: Ale proč se to také nejmenuje nemocnice? Tu taky znám. Ležel jsem tam, když mi trhali mandle. Když někam chodí nemocní, tak je to přece nemocnice.

2: Ba ne, mně to jednou vysvětlil strýček Pepa. Víš, že je také lékař. Strýček říkal, že lékaři léčí nemoci, ale také se starají o to, abychom neonemocněli už před tím, dokud jsme zdraví.

1: Takže do nemocnice chodí jenom nemocní, ale na středisko i zdraví?

2: Asi to tak nějak bude.

1: Ale jak se léčí zdraví?

2: Zdraví se neléčí, to se udržuje. Léčí se nemoci.

1: Co je nemoc, to vím. Ale co je to vlastně zdraví?

2: To mi říkal strýček a děti to už také vědí (zde se mohou nechat děti reagovat, jestli loutkám napoví, podle toho co si zapamatovaly z předcházejícího bloku).

Zdraví není jenom když nejsme nemocní, ale když se cítíme úplně spokojeni, když nás nic nebolí, netrápí, když jsme veselí, máme chuť jíst a hrát si.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- 1: Ale ty jsi říkala, že lékaři zdraví udržují. Tomu tedy nerozumím.
- 2: No třeba, když jdeme na očkování proti nějaké chorobě. Tak nás očkují, abychom tu nemoc nedostali. I když jsme právě zdraví.
- 1: A nebo, jak jsem byl nedávno s maminkou na středisku. Paní doktorka se mi dívala do krku, prohlížela zoubky, zkoušela jak vidím a slyším. To jsem také nebyl nemocný.
- 2: Ano, a kdyby paní doktorka přišla na nějakou vadu, tak by tě včas léčila.
- 1: Takže to je předcházení nemocí?
- 2: Strýček ale říkal, že o udržování zdraví se nestarají jenom lékaři, ale že se o své zdraví musí starat každý člověk.
- 1: I já?
- 2: I ty, i já. A víš jak bychom se měli o zdraví starat?
- 1: To tedy nevím.
- 2: Třeba tím, že si myjeme ruce, čistíme zoubky, jíme ovoce a zeleninu, hodně spíme a ještě spousta jiných věcí.
- 1: To mi tedy budeš muset víc vysvětlit, když to tak znáš. Já chci být stále zdravý.
- 2: Budu ti to všechno povídat a děti s paní učitelkou si o tom také budou vyprávět. A všichni se to naučíme.



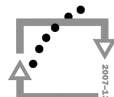
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

HYGIENA

Výchovné cíle

Pochopení důležitosti dodržování základní osobní hygieny z důvodů předcházení nákaz. Posílení motivace k dodržování hygienických návyků.

Práce s dětmi

Přečteme dětem následující pohádku. Potom můžeme s dětmi diskutovat o dalších způsobech podpory zdraví. Jde o to vyjmenovat, nalézt, co všechno může naše zdraví upevnit a jak nemusíme přijít o spoustu krásných zážitků.

Také si můžeme zahrát variaci na hru Chodí Pešek okolo. Koho Pešek bouchne, může se vykoupat tím, že bude jmenovat věc, předmět, který potřebujeme k osobní hygieně.

Jak se sluníčko nemyllo

Marek, Patrik a Barbora jsou sourozenci a bydlí na malém sídlišti na kraji města. Mají to kousek do lesa i k malému rybníku. Když se vrátí ze školy a snědí oběd, hurá ven za kamarády! K večeru se vrátí ulítaní a sotva stihnou úkoly do školy, už se jim klíží oči. A to se potom odehrává stále stejná scénka.

Maminka řekne: "Tak děti, honem umýt a šup do postele!"

Marek s Patrikem vletí do koupelny a pustí kohoutky u umývadla i u vany. Mezitím se rychle převlečou do pyžam, vodu zavřou a už jsou pod peřinou. Jenom Barbora se pěkně osprchuje, vyčistí si zuby a pak jde spát.

Ráno se situace opakuje. Kluci vyletí z postýlek na poslední chvíli, navlečou na sebe oblečení z předcházejícího dne a ani nestihnou v klidu sníst snídaní. Barbora vstává dřív, osprchuje se studenou vodou, aby se úplně probudila a aby byla otužilá. A samozřejmě si stihne i vyčistit zuby a pěkně se učesat. A klukům vyčítá: "Počkejte, až to zjistí máma! Víte co jste? Špindírové."

Oba kluci jenom mávnou rukou: "To je toho! Stejně se zase odpoledne při fotbalu umažeme. A vůbec, takhle to přece dělá každý v naší třídě."

Nejhorší je, že mají pravdu. Takových ušmudlánek se ráno trouší do třídy celá řada. Mámy a tátové se zlobí, už si s dětmi neví rady. A je málo platné, že těch pár dětí, co si potrpí na hygienu, nechce s těmi ostatními mít nic společného. Například Barbora, ta si ve škole před svačinou vždy umyje ruce. A když o přestávce na chodbě potká bratry, hrozně jí vadí, že špinavýma rukama berou její jablko a koušou z něj.

A je tu ještě někdo, komu se špína dětí vůbec, ale vůbec nelíbí. Je to sluníčko, které se na to všechno celý den shora dívá. To víte, sluníčko všechno dobře vidí. A vidí nejen tu ošklivou špínu, ale i všechny možné bacily a mikroby, co jsou v ní.



evropský
sociální
fond v ČR



MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jednoho dne se sluníčko už nemohlo na tu spoušť dívat.: "Ale co, " řeklo si, "když se děti nemyjí, nebudu se mýt také. Co je platné, že moje čist'oučké paprsky svítí dolů na zem. Od špinavých dětí se umažou, přestanou zářit a já abych se pak mylo desetkrát denně."

A jak řeklo, tak také udělalo. Jen tak si hovělo na obloze, trochu blikavě svítilo a večer, šup do tmavých obláčků!

Nemyslete si, že špína je jen na zemi. I na obloze se jí najde dost a tak bylo sluníčko za pár dní špinavé přesně jako děti. Když ráno vyšlo, nebylo ho skoro vidět, a tak to na zemi vypadalo skoro jako večer. Samozřejmě se také ochladilo a hrát si venku, nebo se dokonce koupat v rybníku, nebylo vůbec možné.

To se dětem ani trochu nelíbilo. Dívaly se z oken na oblohu a byly smutné. A ke vši smůle, nemohly ani do kina, protože jejich dva kamarádi byli nemocní. Vypadalo to na infekční žloutenku, a tak měly všechny děti ve třídě karanténu a nesměly mezi ostatní.

Také Marek s Patrikem se dívali z okna a hudovali: "To sluníčko je ale špindíra! Je tak umazané, že není vůbec vidět."

Barbora nemohla svým uším uvěřit: "No to kluci zrovna od vás sedí! Sami se nemyjete a sluníčku to vyčítáte. A vůbec, už je mi to jasné! Sluníčko to od vás okoukalo a proto se přestalo mýt a proto je tak ošklivo!"

Kluci zůstali celí zkoprnělí. A pak jim to došlo, ono to tak opravdu je! Honem utíkali do koupelny a málem se poprali, kdo se vykoupe první. Mýdlo pěnilo, šampon bublal, voda stříkala a kluci byli za chvíli čisti.

Ta zpráva, že se sluníčko opičí po špinavých dětech se samozřejmě hned roznesla. A ve všech koupelnách bylo náramně živo.

Když to vidělo sluníčko, přitáhlo si nejbližší mráčky nasáklé vodou a honem se umylo také. Mylo se tak důkladně, že z toho na zemi byl pěkný liják. Ráno vyšlo na oblohu sluníčko pěkně čist'oučké a bylo jasné, že bude krásný den. Všechny děti se pěkně umyly a těšily se, jak si budou odpoledne hrát venku.

Takže to dobře dopadlo. Aha! A co ti dva kluci se žloutenkou? Měli štěstí, žloutenka to nebyla, jen pokažené žaludky z velkého mlsání.

A od té doby si všechny děti pamatují, že čistota je moc a moc důležitá. Jednak proto, abychom nebyli nemocní, ale také proto, abychom dobře vypadali. A my už to teď také víme, že osobní hygiena je jedna z cest, jak si upevnit zdraví.



evropský
sociální
fond v ČR



MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VÝŽIVA

Výchovné cíle

Seznámení s různými typy potravin, které se řadí k tzv. zdravým nebo nezdravým.
Strava má být pestrá.

Práce s dětmi

Přečteme dětem dále uvedenou pohádku. Po přečtení můžeme s dětmi diskutovat na téma správná.

výživa, třeba za pomoci loutky provokující děti k zamyšlení a odpovědím.

Měli bychom se dostat při povídání k tomu, že některá jídla nám příliš nesvědčí, jiná naopak naše zdraví upevňují, ale že základem je pestrá strava.

Nemocné království

Bylo - nebylo, jak už to v pohádkách bývá, jedno království. Ani velké, ani malé, takové akorát. A bylo tam náramně krásně. Žili tam spokojení lidé a měli spoustu zdravých dětí. Království nesušoval ani drak, ani saň, ani nouze nebo hlad a dokonce neměli ani šíleně smutnou princeznu.

Pan král byl hodný a spravedlivý a neustále vymýšlel, čím by lidem v království ještě více vylepšil život. Pídlil se po všech vědeckých novinkách a hned je zaváděl. Pravda, byl při tom trošičku zbrklý a občas něco popletl.

Jednou přikázal, že se všichni musí od jara do podzimu koupat v řekách a rybnících, aby byli otužilí. Ale zapomněl, že polovina království neumí plavat. Dovedete si představit, co to způsobilo. Ale na druhou stranu, všichni se rychle plavat naučili, bylo po nebezpečí a žili zdravě.

Jednou zase pan král nechal vyhlásit, že v jeho království se bude zdravě jíst a vydal seznam jídel, která by se měla objevovat na stolech. Jak už jsem řekla, bylo to velmi zdravé království.

Pak se ale něco přihodilo. Děti v království začaly moc a moc stonat. Předtím se samozřejmě občas někdo nastudil, ale nebylo to nic vážného. Ale teď byly děti unavené, smutné, ospalé. Ve škole se nemohly soustředit a hrát si nebo sportovat už vůbec nemohly.

Pan král byl velmi nešťastný. Svolal všechny lékaře z celého království, aby přišli na to, co je to za divnou nemoc. Lékaři bádali, přemýšleli, zkoumali, ale na nic nepřišli.

Protože si vůbec nevěděli rady, tak zavolali odborníky ze světa. Ale bylo to s nimi stejné. Nikdo na nic nepřišel.

Až jednou. Do království přicestoval další lékař. Jmenoval se Honza a byl, hádejte odkud, z Čech. Ne, ne, nebyl to náš známý hloupý Honza, ale velmi chytrý a vzdělaný lékař. Začal děti vyšetřovat, ale stále nemohl na nic přijít. Pak si všiml plakátu na stěně v ordinaci. Na tom plakátu byla namalovaná samá zdravá jídla, která pan král svým poddaným doporučoval. A to už Honzu něco napadlo. Začal se děti vyptávat, co vlastně jedí.



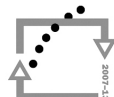
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jedna holčička říkala, že jí samé ovoce, protože je zdravé. Druhá se chlubila, že jí netučné sýry a rostlinné tuky. Kluk, co přišel další na řadu, jedl jenom zdravou a prospěšnou zeleninu a jeho kamarád zase pouze celozrnné pečivo. A tak to šlo stále dokola. Samé zdravé potraviny. Žádná tučná jídla, žádné dorty a zmrzliny, žádná vejce nebo vnitřnosti. Jenom to, co bylo na plakátu. A přitom, žádné dítě zdravé.

Už vás něco napadlo? Pana doktora Honzu z Čech to napadlo velmi brzy. Děti jedly sice samá zdravá jídla, ale jejich strava byla jednostranná, nepestrá. Tím, že každé dítě jedlo jenom jeden druh potravin, nedodávalo tělu patřičné živiny a bez těch nemůže být organizmus zdravý.

A tak sjednat nápravu nebylo už tak těžké. Pan doktor všem vysvětlil zásady opravdu správné výživy a k plakátu přidali heslo: Strava musí být pestrá.

A od té doby bylo zase všechno v pořádku. Pan král si dával moc velký pozor na to, aby při svých ozdravných opatřeních neudělal nějakou hloupost. A stále si říkal: “Jak je to jednoduché, strava má být pestrá.”



evropský
sociální
fond v ČR



MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VZTAHY K OSTATNÍM

Výchovné cíle

Uvědomění si podstaty přátelství, kamarádství a jeho důležitosti pro lidský život. Naše různé sociální role a vliv kvality jejich „hraní“ na náš život.

Práce s dětmi

Pokusíte se definovat, co nás ke kamarádství vede. Např. oba žijeme na stejném místě, známe se, víme toho o sobě hodně, jsme si podobní, máme stejné zájmy. V obecnější rovině: člověk není rád sám, potřebuje k někomu patřit, kamarádi si pomáhají, chtějí jeden druhému udělat radost, odpouštějí si své chyby, mohou si všechno říkat apod. Máme hodně známých lidí okolo sebe, ale opravdových kamarádů většinou máme málo, ale tyto vztahy jsou cennější a víc nám vzájemně přinášejí.

Přečteme dětem pohádku a pak budeme s dětmi pojmenovávat a hledat různé role, který každý člověk většinou zastává. Např. rodiče, dítě, sourozenec, podřízený, vedoucí, kamarád, manžel atd.

Pomocí rozdílného chování maminky z příběhu si objasníte, že ke každé roli patří i trochu jiné chování, a že je velmi důležité, umět všechny své role dobře hrát.

Pak se znova vrátíme k příběhu a budeme přesně určovat různé maminčiny role: maminka, kamarádka Zdeny, podřízená, ředitel, vedoucí oddělení, manželka a na konci opět maminka.

Naše různé role

Malá Sandra měla moc ráda pohádky. Kdo by také neměl! Děje se v nich tolik zvláštních a tajemných věcí, které v normálním životě nevidíte. Nejvíc se Sandře líbily pohádky, kde se někdo změnil v někoho jiného. Čarodějnice nebo žába v princeznu, kůň v prince, kouzelník v různá zvířata a někdy dokonce živá osoba v kytku nebo strom. Sandra celé dny přemýšlela o tom, jak by se jí líbilo, kdyby se také uměla přeměnit v někoho jiného. Věděla ale, že pohádky jsou pohádky a ona že je holčička Sandra, a tak to je a bude.

Ale byla z toho smutná, už si ani nehrála, jen seděla u okna a snila.

Všimla si toho její maminka a hned se ptala, co se Sandře stalo. Komu jinému bychom se také mohli svěřit, když ne mamince! Sandra jí všechno řekla, jak jí trápí, že nemůže být také někdo jiný, jak je to v pohádkách.

Když to maminka uslyšela, tak se trochu usmála a malinko tajemně Sandře řekla: "Ale to já také umím, být najednou někdo jiný."



evropský
sociální
fond v ČR



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sandra se trochu vylekala, aby tak její mamka byla nakonec čarodějnice! Ale maminka řekla : "Dobře se na mně celý den dívej, poslouchej, co říkám a komu to říkám a uvidíš." Pak Sandru pohladila, dala jí pusku, ale mezi dveřmi ještě káravě řekla: "Sandro, musíš si uklidit ty hračky. Je tu hrozný nepořádek!"

"No jo, máma zase musí vychovávat", pomyslela si Sandra.

Za chvíli zazvonil telefon, maminka ho zvedla a začala si nenuceně vyprávět o nových šatech se svojí kamarádkou Zdenou. Byla najednou zase veselá, smála se a Sandře připadala jako někdo úplně jiný. Protože byla školka ten den zavřená kvůli malování, šla Sandra s mámou do práce. Maminka dělá v jedné počítačové firmě. Na chodbě potkali pána, zastavily se s ním a on mamince něco dlouze vykládal. Bylo to dost složité a Sandra pořádně chápala jen tu poslední větu: "Ten projekt musí být bezpodmínečně hotový v termínu!" Řekl to velmi vážně a přísně. A maminka Sandře připadala najednou taková... no menší a možná, jakoby se trochu bála. Pak jí maminka řekla, že to byl její šéf, ředitel podniku.

Když pak přišla maminka do kanceláře, hned začala rozdělovat práci, dávat příkazy a kontrolovat spisy asi deseti lidem, co tam seděli. A všichni poslouchali a přikyvovali, že všechno bude v pořádku. Tady zase byla šéf maminka.

Odpoledne se obě vrátily domů, a když přišel tatínek, vyprávěly mu, jak se měly. Sandra si pak šla hrát a mezi dveřmi viděla, že si táta s mámou dali pusku a tak hezky se na sebe usmáli. Sandra si pomyslela, jak je dobře, že se táta s mámou mají rádi a nehádají se. A zase viděla, že maminka byla nějaká jiná.

Když šla Sandra večer spát, maminka jí uložila do postýlky, dala jí pusku a zase to byla ta její maminka. Jen a jen její.

A pak se maminka zeptala: "Tak už víš, jak se umím měnit v někoho jiného? I když jsem to stále já. A to ty, Sandro, také umíš. Zkus si před spaním spočítat, kolik i ty různých rolí v životě hraješ. Na to nepotřebujeme pohádky."

A Sandra byla moc ráda. Už nebyla smutná a nelitovala, že není princezna zakletá do zlaté rybky.



evropský
sociální
fond v ČR



MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

NEBEZPEČÍ OD CIZÍCH LIDÍ I.

Výchovné cíle

S neznámými lidmi nemluvíme, nikam s nimi nechodíme.

Pomůcky

Klasická pohádka o neposlušných kůzlátkách nebo Smolíčkovi pacholíčkoví.

(Jen v případě, že by většina dětí neznala.)

Práce s dětmi

Zeptáme se dětí, kdo zná pohádku o neposlušných kůzlátkách nebo o Smolíčkovi. Necháme některé z dětí pohádku krátce vyprávět.

Potom se zamýšlíme nad tím, co chtěl vlk nebo jezinky udělat, proč se to kůzlátkům nebo Smolíčkovi přihodilo, co měli správně udělat, proč neposlechla kůzlátka kozu nebo Smolíček Jelena a podobně.

Dále se ptáme na to, jestli se to může stát i lidem nebo dětem, nebo jestli je to celé jenom pohádka.

Snažíme se s dětmi pojmenovat, co jim mohou zlí cizí lidé udělat. Zde je třeba se dotknout i možného sexuálního obtěžování a násilí. Děti musí vědět, že prohlížet a dotýkat se intimních částí těla mohou jen rodiče a to ještě jen v určitých situacích

NEBEZPEČÍ OD CIZÍCH LIDÍ II. a NÁCVIK ODMÍTÁNÍ

Výchovné cíle

Naučit děti rozeznávat konverzaci se známými lidmi, lidmi, které znají rodiče a mezi vyzvídáním neznámých osob. Nácvik reakce na tyto situace, včetně odmítnutí nabízeného.

Tento blok můžeme použít jako opakování a rozšíření poznatků z předcházejícího.

Jak se Vojta styděl

Vojtovi jsou tři roky. Vojta ví, jak se jmenuje. Zná také adresu kde bydlí. Často s rodiči potkávají někoho známého. Někdy je osloví i neznámí lidé na ulici.



evropský
sociální
fond v ČR



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vždycky se ptají: “Jak se jmenuješ, chlapečku?” “A kde bydlíš?”

Ale Vojta se stydí a nikdy neodpoví.

Rodiče se zlobí: “ Vypadáš jako hloupý kluk!”

Až dnes ráno! Vojta čekal na maminku před samoobsluhou.

Neznámý pán se ho zeptal: “Jak se jmenuješ, chlapečku? A jestlipak víš, kde bydlíš?”

Vojta už nechtěl vypadat jako hloupý kluk. Odpověděl: “ Já jsem Vojta Dvořák a bydlím v Jabloňové 97.”

Ale to už přišla maminka. Cizí pán rychle odešel. Maminka řekla Vojtovi, že se nemá bavit s cizími lidmi. Trochu se zlobila.

A Vojta teď neví, jak je to vlastně správně. Poradíte mu?

Práce s dětmi

Necháme děti přečíst příběh o Vojtovi, třeba za domácí úkol.

Budete si povídat o tom, že děti jsou sice už mnohem větší než Vojta, ale že mají třeba stejně starého sourozence, a že oni už by měly umět vysvětlit, jak se máme v takových situacích zachovat.

Postupně probereme následující otázky.

Proč má i malé dítě znát svou adresu?

Proč rodiče nutí své děti, aby předváděly, že znají své jméno a adresu?

Proč nemáme mluvit s cizími lidmi?

Jak se máme zachovat, abychom nevypadali nevychovaně, když se nás cizí lidé na něco ptají? nemají třeba zlé úmysly, ale my to nevíme.

Jaké podobné situace se nám mohou přihodit? (Starý pán potřebuje odnést tašku, někdo tvrdí, že zná naše rodiče a chce klíče od bytu, někdo nám nabízí pamlsek.)

Jakým způsobem můžeme něco odmítnout? (Odejít, já to nechci, nesmím si nic brát, nemám čas, hned musím domů, za rohem čeká táta a pod.)

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VYTVÁŘENÍ PRÁVNÍHO VĚDOMÍ

Výchovné cíle

Pochopení důležitosti existence určitých norem, předpisů a zákonů pro možnost spokojeného života každého člena společnosti. Objevování různých situací, kdy je potřeba mít tyto normy.

Jak Jablenka vzala děti do borůvkové země

Kluk Viktor měl kamarádku panenku Jablenku, která se vždy čas od času objevila a vyprávěla mu plno zajímavých věcí. Když byl Viktor v létě na školce v přírodě, Jablenka jemu i jeho kamarádům chodila vyprávět a děti vždy dávaly pozor, aby ji nepropásly. A opravdu, jednou po obědě se Jablenka zase ukázala a hned dětem řekla, že je vezme na výlet do zvláštní země, která se rozkládá na kraji lesa.

Děti se divily, jak může být nějaká země na malém kousku lesa, ale najednou se všechny zmenšily a byly opravdu v úplně jiné zemi.

Byla to země borůvková a žili tam skřítky, kteří vypadali úplně jako borůvky, ale také trochu vypadali jako lidé. A v jejich zemi bylo skoro všechno jako u lidí.

Skřítky měli města a vesnice, domy a domky, auta, tramvaje, kola, školy a nemocnice a obchody a zahrádky a továrny, no všechno jako v našem světě.

Dětem se to moc líbilo, ale Jablenka je upozornila, že v té zemi mají velké problémy.

“Jen se děti dobře dívejte, co se tady všechno děje. Je tu strašný zmatek a nepořádek. A vidíte, jak jsou skřítky smutní, někteří se bojí tak, že ani z domu nevycházejí.”

A opravdu. Když se děti dívaly pozorně, hned všechno viděly. Tak na příklad...

Po cestách a silnicích jezdila auta a autobusy i kola a každou chvíli se někde stala dopravní nehoda. Na kraji každého města byly veliké hromady rozbitých aut a dalších dopravních prostředků. Když se někdo zranil, tak vůbec nebylo jisté, jestli pro něj přijede sanitka a zda bude v nemocnici lékař, aby ho ošetřil.

V obchodech se často stávalo, že si skřítky nabrali plno věcí a vůbec nezaplatili.

Když si někdo pěstoval na zahrádce třeba zeleninu, tak určitě přišel jiný skřítek a zeleninu mu sebral.

A jak to vypadalo ve školách! Někteří malí skřítky tam vůbec nechodili a pak neuměli ani číst ani psát a počítat, natož pak něco jiného.

Když někdo napsal dopis, tak ten dopis většinou nedorazil tam, kam měl, a ten co měl dopis dostat se nedozvěděl spoustu důležitých věcí.

Byli bychom v pohádce celý týden, kdybychom měli vyjmenovat všechno, co bylo špatně.

“Tak vidíte, děti, jak to v takové na pohled hezké borůvkové zemi vypadá. Já si myslím, že skřítkům musíme nějak pomoci. A proto jsem vás sem vzala, protože vy určitě na něco chytrého přijdete.” řekla Jablenka a čekala co děti na to. Děti se rozhodly, že se ještě trochu porozhlédnou po okolí a chtěly přejít silnici.

Marek hned upozornil: “ Musíme jít na přechod nebo někam, kde jsou semaforey. Tady jezdí tak hrozně, že by nás něco určitě zajelo.” Ale co to? Děti nikde žádné přechody ani semaforey neviděly. A pak si uvědomily, že nikde nejsou ani žádné značky, ani zebry, ani semaforey. A už jim pomalu začalo svítat!



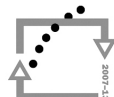
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Viktor vykřikl: “ Ale to je ono! Tady nemají vůbec žádná pravidla silničního provozu.”

Robert se přidal: “ A to určitě nemají ani jiné předpisy. Třeba, že se nesmí krást, a že děti musí chodit do školy.”

“Ale to nejsou předpisy, tomu se přece říká zákony”, tvrdila Julie.

“ Ty jsi ale hloupá, to jsou zákony”, opravila ji chytrá Markéta a Viktor se hned přidal: “No, jo zákony a předpisy, to je to, co musíme skřítkům v borůvkové zemi vymyslet. A pak tu bude pořádek.”

Když se děti vrátily do penzionu, vyprávěly s Jablenkou paní učitelkám všechno, co viděly v té zvláštní borůvkové zemi. A potom celý večer kluci a holky vymýšleli, jaké zákony a předpisy poradí skřítkům.

A to teď můžete udělat i vy. Jablenka vás možná také vezme do borůvkové země a uděláte tam pořádek.

Práce s dětmi

Přečteme dětem pohádku Jak Jablenka vzala děti do borůvkové země a necháme pak stručně převyprávět.

Tak proč vlastně byl v borůvkové zemi takový zmatek a nepořádek? *Neměli tam určeno, stanoveno, dohodnuto, co se má jak dělat. Třeba neměli dopravní předpisy. Neměli zákony.*

Co jsou to zákony? *Je někde napsané, co se nesmí a také co se musí. Když se zákon, předpis nedodrží, tak je člověk potrestaný.*

Nejsou to jen „velké zákony“, ale i různé jiné nařízení, předpisy, řady. Třeba ve škole platí školní řád. Kdo ví, co je ve vašem školním řádu? *Jak se chodí do školy, co se nesmí, chodit pozdě, bez omluvení, mluvit při vyučování, mluvit slušně.* Necháme to děti říci – někdy je řád vyvěšen ve třídě, tak je možné se s tím chvíli zabavit.

Někdy někoho napadne, že by bylo příjemnější žádné předpisy a povinnosti nedodržovat. Tak se podíváme, jak by to vypadalo.

Ráno se probudíme, vstaneme a co dál? *Snídaně, hygiena, čisté oblečení*

Ale co když se nikomu doma nechtělo to pro vás připravit? Tak možná se to nějak vyřešilo, něco doma bylo. A teď vás napadne, že se vám vlastně nechce do školy. Co byste tak dělali, kdyby se nemuselo do školy? *Kino, Zoo, koupaliště, cukrárna, atd.*

Jenže: nikde není otevřeno, v kině, zoo, koupališti se zaměstnancům také nechtělo do práce. Tak co teď?: *počítač, televize, atd.*

Ale co když se nechtělo do práce ani pracovníků v elektrárnách a nebude proud?

Tak to už asi budeme muset nahlásit na policii. Ale tam také nikdo není. Že pojedete na výlet?

Ale co řidiči nebo obsluha benzinové pumpy? Asi by to bylo všechno hrozné. A přesně tak to vypadalo v borůvkové zemi.

A tak teď už jim opravdu musíme poradit. Co všechno si musí zařídit a vymyslet?

Dopravní předpisy, musí se chodit do školy, musí být lékař a nemocnice, policie, soudy, vězení, obchody, doprava, pořádek, co musí rodina, kina a divadla, kostely, pošty, peníze, pojištění, jak se lidé berou – svatby, a bůh ví, na co ještě přijdou.

A kdo to všechno bude vymýšlet? To budou dělat všichni z borůvkové země?

Ne, všichni ne. Jenom někdo.

Tak to budou muset vybrat mezi sebou ty, co to budou rozhodovat. *Ted' už možná někdo bude říkat, že vláda nebo něco podobného.*

Zkusíme to udělat ve třídě. Musíte vybrat třeba tři osoby. Necháme děti navrhnout spolužáky, když to nepůjde, tak je vybereme sami a necháme je „zvolit“ zvednutím ruky. Posadíme je



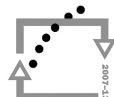
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

dohromady. Tak ti to budou vymýšlet (to je jako vláda). Ale co když to nevymyslí dost dobře. Měl by je někdo kontrolovat. Vybereme dalších pět (to je jako parlament). Také je posadíme zvlášť.

Tak: jeden má na starosti všechno okolo dopravy, druhý všechno o školách, třetí zdravotnictví. A teď každý z vás vymyslí jeden „zákon“, předpis, co bude platit.

Necháme děti chvíli přemýšlet a pak budou říkat třeba: musí se jezdit vpravo a přecházet na přechodech, každý musí chodit do školy, v každém městě musí být středisko, nemocnice. A tak podobně.

Tak a teď našich pět se musí zamyslet a říci, zda to bude takhle platit. Třeba se jim něco nebude líbit a navrhnou to jinak. Když si návrh odsouhlasí, budou ho muset všichni dodržovat. Ve skutečnosti je všechno daleko složitější, ale takhle nějak se to musí v borůvkové zemi udělat.



evropský
sociální
fond v ČR



MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

LÉKY

Výchovné cíle

Pochopení existence různých rostlin, látek, které mohou být škodlivé.

Pochopení důležitosti braní většiny léků pouze na doporučení lékaře.

Není lék jako lék

V jednom domku na kraji města bydleli táta s mámou a jejich děti Jožka, Jarda a Janička. Také tam s nimi žila fenka Markýza a její štěňátka Kim, Ron a Dona. To si dovedete představit, co si tam všichni užili legrace! Děti a štěňátka se neustále proháněli po louce, honili se, schovávali, pak se zase cákali v potůčku. Však je máma s tátou i Markýza museli hlídat, protože někdy ty jejich hry byly o zdraví, když ne zrovna o život. Občas se přihodilo, že se děti nastydly, kašlaly, měly rýmu a také teplotu. Vždycky přišel pan doktor, děti prohlédl a předepsal jim léky. Potom většinou maminka řekla: "Markýzo, pojd', půjdeme dětem pro léky do lékárny." V lékárně měli plno šuplíčků a přihrádek a lahviček a krabiček a Markýze se tam moc líbilo. Maminka si při zpáteční cestě vždycky povzdychla: "Ještě, že máme ty léky. Jinak by se ty děti neuzdravily tak rychle a to by bylo trápení."

A to víte, že děti se vždycky uzdravily. A zase běhaly po louce, schovávaly se a cákaly v potůčku. Ale co se nestalo! Jednoho dne onemocněla štěňátka. Markýza si nejdříve myslela, že štěňata jsou jenom smutná, protože maminka s tatínkem a s dětmi byli celý den na návštěvě u babičky. Ale kdepak, štěňátka nic nejedla, kňučela, že je bolí bříška a nožičky i tlapičky. Markýza se nejdříve polekala, ale pak si řekla: "Ještě, že máme ty léky. Jinak by se snad štěňátka neuzdravila." A utíkala do skříňky, ve které byly zbylé léky od posledního stonání dětí. Přemýšlela, kolik pilulek má štěňatům dát a počítala: "Děti braly jeden prášek třikrát denně. A za týden byly zdravé. Tak dám štěňatům tři prášky třikrát denně, aby byla zdravá dřív a mohla si zase hrát s dětmi."

Jenomže štěňátkům vůbec nebylo lépe a večer, když se maminka, tatínek a děti vrátili domů, hned viděli, že je zle. Maminka řekla: "To se nedá nic dělat, musíme zavolat doktora." A pak se hrozně vyděsila, když se Markýza pochlubila, že doktora není zapotřebí, protože štěňata už své léky dostala.

Markýza dost dobře nechápala, co je na tom tak strašného. Ale když přišel úplně jiný doktor, než chodí k dětem, a když pak šly s maminkou pro úplně jiné léky, začínala chápat. Asi opravdu není prášek jako prášek. Co už věděla úplně jasně, bylo, že lidé a zvířátka mají jiné doktory a jiné léky. Ale tušila, že to nebude takhle jednoduché a proto se raději na všechno zeptala maminky. Vůbec nechtěla, aby štěňatům znova ublížila, kdyby zase onemocněla.

Maminka jí to všechno vysvětlila. Potvrdila, že lidé a zvířata mají jiné doktory. Ten pro lidi je lékař a pro zvířátka.....zvěrolékař. Pak Markýze vysvětlila, že na každou nemoc je většinou jiný lék. Však si pamatuje, co mají v lékárně šuplíčků a přihrádek. A i když se bude jednat o stejnou nemoc, lék může být jiný i to, kolik léku se má užívat a jak často. Záleží na tom, kolik člověk váží, jak je starý, jak dlouho už je nemocný a na spoustě dalších věcí. A to všechno může poznat, posoudit a rozhodnout jenom lékař. Je toho hodně, co?

A tak si Markýza zapamatovala tu hlavní, základní věc: není lék jako lék a bez lékařského předpisu může být i jed.



evropský
sociální
fond v ČR



MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Práce s dětmi

Co udělala psí maminka Markýza špatně? *Dala štěňatům léky co zbyly po dětech a ještě jim dala těch léků mnohem víc.*

Proč je to špatně? *Každý potřebuje jiné léky, jiné množství. Záleží i na tom, jak je nemocný starý, kolik váží. A štěňata potřebovala i jiného pana doktora, jak se mu říká? Zvěrolékař, veterinář.*

Co se stalo štěňatům? *Bylo jim ještě hůř.*

Pan doktor to všechno napravil, ale hlavně Markýze vysvětlil, jak to s těmi léky je. Markýza pak už vždy věděla, co má dělat, když štěňata budou nemocná.

A jak je to děti s vámi, když stůněte? *Rodiče nás vezmou k lékaři, ten určí nemoc, předepíše léky a ty pak bereme.*

To si je berete sami? *Ne, dává je máma nebo někdo dospělý z rodiny.*

Kdybychom si některých léků vzali víc, mohly by nás i otrávit. Některé léky se vyrábějí třeba z léčivých bylin, které jsou jedovaté – a v malém množství působí jako lék. Víte, že kousnutí některých hadů je velmi nebezpečné, protože mají v sobě silný jed a ví někdo, co se z toho jedu dělá? *Lék proti uštknutí nebo některým nemocem.*

Ale já vím, že většina z vás bere nějaké prášky a nejsou to léky, nejste nemocní, co to je? *Vitamíny, marťánci.*

Na co bereme vitamíny? *Abychom nebyli nemocní, abychom nenastydli...*

Ano, vitamíny neléčí, ale jsme pak odolnější a tak snadno nějakou nemoc nechytíme. Měli bychom je sice raději jíst v ovoci a zelenině, ale v naší stravě nedostaneme vždy tolik, co potřebujeme. A vitamíny si můžete brát sami, jak vás napadne? *Ne, i vitamíny musí dávat rodiče. (tady občas někdo ví, že některými vitamíny se může člověk předávkovat – oni sice v těch dětských nejsou, ale ta informace se může dát.)*

A teď mi řekněte, co dělají rodiče, když je bolí hlava? *Tady se často objeví, že si berou prášek. (taky je dobré zeptat se, jestli znají názvy některých léků proti bolesti – sami žádné neuvádíme, jen si poslechneme, co znají. Když je toho moc, tak to vypadá, že jim rodiče prášky dávají a nebo je sami hojně berou)*

A co když bolí hlava vás, co děláte?

Občas se objeví i ten prášek od rodičů, ale často děti říkají, že jdou na čerstvý vzduch, dávají si obklad, jdou si lehnout a vyspí se.

Proč nás ta hlava bolí? *Únava, sezení u počítače, málo pití, nevyspání a pak i nějaká nemoc.*

A ta bolest, to je nemoc? Nebo na co je bolest? *Postupně většinou přijdeme na to, že nás ta bolest upozorňuje, že není něco v těle v pořádku. Kdyby nebyla bolest, tak bychom si třeba zlomili ruku a dlouho bychom si toho vůbec nevšimli. I častá bolest hlavy, může znamenat nějakou vážnější nemoc. Proto je bolest důležitá. A když nás něco častěji bolí, nemá se brát prášek, ale doktor musí zjistit, co nám je.*



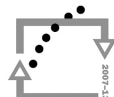
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

NEBEZPEČÍ ODHOZENÝCH JEHEL A STŘÍKAČEK

Výchovné cíle

Upozornit děti na nebezpečí plynoucí z manipulace s použitými jehlami a stříkačkami v kontextu s možností nákazy závažnými chorobami.

Cílem je to, abychom měli co největší jistotu, že při nálezů těchto předmětů se budou děti chovat bezpečně.

Pomůcky

Pohádka, eventuálně ukázky různých typů a velikostí stříkaček a jehel, včetně dětských hraček napodobujících tyto lékařské nástroje. Tyto pomůcky dostanete buď v lékárnách, nebo vám pomohou rodiče lékaři, sestry nebo lékárníci.

Práce s dětmi

Přečtení pohádky vyprovokuje povídání na téma co děti udělaly špatně, jak se měly zachovat a pod. Mnoho dětí bude mít zkušenost s vlastním nálezem těchto předmětů a mohou vyprávět, jak situaci vyřešily. Některé děti jistě budou vědět, že tyto stříkačky odhazují lidé, kteří berou drogy. Důležitá je informace o povinnosti městské policie tyto stříkačky bezpečně sbírat. Pak se zmiňte i o těchto okolnostech. Upozorněte děti, že někteří lidé si musí píchat insulin, protože jsou nemocní, aby děti automaticky nepředpokládaly, že použití injekční stříkačky mimo zdravotnická pracoviště znamená vždy něco nepatřičného.

Jak si děti hrály se stříkačkami

Markétina maminka je lékařka. Jak už to bývá, Markéta by také chtěla být, až vyroste, paní doktorka. Maminka jí ze své ordinace přinesla čistou injekční stříkačku. Samozřejmě bez jehly, aby se Markéta neporanila. Děti znají injekční stříkačky velmi dobře, protože každé bylo někdy na očkování. Některé děti byly nemocné a dostávaly léky v injekcích.

Když za Markétou přijdou kamarádky a kamarádi, hrají si na doktory a léčí své panenky a plyšová zvířata. Pravda je, že by si na doktora mohly hrát jenom s hračkou, protože v hračkářstvích i takové hračky prodávají. Ale hrát si s opravdovou injekční stříkačkou, to je něco docela jiného.

Lucka a Viktor, kteří si také chodí hrát k Markétě, byli jednou na dětském hřišti. Houpali se na houpačkách, lezli prolézačkami, házeli si a míčem a když už je to přestalo bavit, přemýšleli, co by ještě mohli dělat. A jak tak chodili po hřišti, všimli si, že na kraji pískoviště leží injekční stříkačka.



evropský
sociální
fond v ČR



MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

“Podívej, někdo tu nechal hračku” řekla Lucka.

“Tak si budeme hrát na doktory” zaradoval se Viktor.

“Ale koho budeme léčit? Nemáme tu panenky ani plyšáky”, ptala se Lucka.

“Budeme léčit sami sebe”, rozhodl Viktor a hned sebral stříkačku ze země. “A já budu doktor jako první.”

“Ne, já chci být první paní doktorka”, naštvála se Lucka a snažila se Viktorovi injekční stříkačku sebrat.

A jak se tak o ní tahali, Lucka se najednou píchla. Trochu to zabořelo, ale nebylo to zase nic tak strašného. Přestali se hádat, chvíli si ještě hráli a pak se vrátili domů. Druhý den už Lucka ani nevěděla, že se píchla. Až když jí prst začal bolet a trochu otekl, napadlo jí, že je to asi od té stříkačky. Dostala strach a svěřila se mamince. Ta hned Lucku odvedla k paní doktorce. Maminka i paní doktorka se tvářily velmi ustaraně. Paní doktorka Lucce prst ošetřila, ale pak řekla, že jí musí nabrat krev a tu poslat na vyšetření do laboratoře. A také, že jí krev budou brát ještě alespoň jednou.

To už se Lucce moc nelíbilo, protože se trochu bála, že to bude bolet. Také jí bylo divné, že kvůli píchnutí o jehlu je potřeba jinou jehlou píchat do žíly.

“Lucko, Lucko,” řekla paní doktorka, “to nevíš, že s tím, co najdeme někde venku si nemáme hrát? A zvláště se stříkačkou a jehlou!”

“Ale proč?” ptala se Lucka. “Vždyť si doma také hraje s injekcí na doktora.”

“Ale to si hraješ s čistou stříkačkou a bez jehly”, odpověděla paní doktorka. “Ale na těch použitých a odhozených je plno špíny, bacilů a někdy i zaschlá krev toho, kdo ji použil. A to všechno je moc nebezpečné.”

“Proto se mi zanítil prst? Že tam byly bacily?”

“Ano, ale ještě jsi se mohla nakazit třeba žloutenkou nebo jinou nebezpečnou nemocí. Proto jsem ti musela vzít krev a budeme muset počkat na vyšetření, jestli nejsi vážně nemocná”, řekla paní doktorka.

Ale to ještě nebylo všechno! Lucka teď skoro nic nesměla, jako kdyby byla nemocná. Ani si hrát venku s dětmi. Musela sedět doma, odpočívat a čekat, jak dopadne vyšetření.

Naštěstí Lucka žádnou nemoc nedostala a tak už zase chodí mezi děti. Ale udělala všem kamarádkám a kamarádům veliké povídání o tom, jak si nesmí hrát s nalezenými injekčními stříkačkami. Pořádně jim vysvětlila proč, a od té doby si dávají pozor.

Když jdou na hřiště nebo do parku hned, se dívají jestli tam není odhozená nebezpečná stříkačka, aby se menší děti náhodou neporanily. A také vědí, že kdyby tam nějakou injekční stříkačku našly, nesmějí se jí ani dotknout a samy ji třeba odklízet. Musí zavolat někoho dospělého a ten už zařídí, aby stříkačka byla bezpečně odstraněna.

A vy už to, děti, víte také. A to je dobře, protože se vám nestane to, co Lucce z naší pohádky.



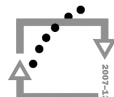
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KOUŘENÍ

Výchovné cíle

Seznámení se škodlivými důsledky kouření na lidský organismus.

O Sněhurce trochu jinak

Byli - žili jednou jeden král s královnou a měli krásnou dceru. Říkali jí Sněhurka. Všichni tři se měli rádi a žili si, no jako v pohádce. Ale jen do té doby, než královna náhle zemřela. Sněhurka i král byli velmi, velmi smutní a s nimi i celé království.

Pak se ale stala divná věc. Do království a na zámek přišla neznámá cizí královna. No, ona to moc královna nebyla - byla to totiž čarodějnice, ale to zatím nikdo nevěděl. Krále její krása přímo očarovala, zamiloval se do ní a za krátký čas byla náramná svatba.

Nová paní královna se brzy po svatbě vybarvila. Nejenže byla zlá a panovačná, ale byla i nesmírně ješitná na svou krásu. A tak nesnesla vedle sebe vůbec nikoho, kdo byl také krásný. A jak už jsme řekli, Sněhurka byla krásná, až oči přecházely. Proto ji také královna zavedla do hlubokého lesa, aby ji dravá zvěř roztrhala.

Naštěstí Sněhurka v lese nepotkala divou zvěř, ale sedm malých trpaslíků, kteří ji vzali do své chaloupky. Moc si považovali, že taková krasavice bude jejich kamarádka.

Zlá královna se na zámku radovala, že je teď nejhezčí, když se zbavila Sněhurky. A protože to byla čarodějnice, měla kouzelné zrcadlo, kterého se každou chvíli ptala, kdo v království je nejkrásnější. Strašně se ale rozzlobila, protože zrcadlo jí odpovědělo, že nejkrásnější je Sněhurka.

Královna se hned vydala do lesa a tam viděla, že Sněhurku divá zvěř neroztrhala, a že spokojeně žije u trpaslíků. Přemýšlela, jak by Sněhurce ublížila. A protože znala pohádku O Sněhurce, hned jí došlo, že nějaké otrávené jablko není řešení. Sněhurka by byla stále nejhezčí a navíc by ji osvobodil krásný princ.

Přeměnila se proto v hodnou babku kořenářku, která Sněhurce nosila koření do jídel a léčivé bylinky pro trpaslíky. Namluvila Sněhurce, že jí přinesla zvláštní koření, které se musí zapálit v papírové trubičce a vdechnout. To koření mělo Sněhurku ochránit před lesním povětrím, na které nebyla ze zámku zvyklá, a ještě navíc před kouzly její macechy. Ta byla ale mazaná!

Dala Sněhurce celou nůši cigaret a ještě jí nechala různé časopisy, kde byly reklamy na cigarety, aby uvěřila, že kouřením se chrání lidé všude ve světě.

Sněhurce cigarety zpočátku příliš nechutnaly. Kouř jí štípal do očí, kuckala, ale protože babce kořenářce věřila, snažila se to překonat. Za nějakou dobu si na kouření zvykla a co víc, dokonce bez něj nemohla být. Ani jí nevadilo, že za další cigarety musela babce kořenářce platit svými krásnými, drahocennými šperky.

Trpaslíkům se to moc nelíbilo. Vůbec nebyli přesvědčeni o tom, že by kouření mohlo Sněhurce nějak prospívat. A navíc, Sněhurka kouřila téměř nepřetržitě a trpaslíky ten kouř moc obtěžoval.

Po nějaké době to všechno začalo být velmi, velmi divné. Sněhurka pohubla, zbledla, na jejím dřívě krásném obličejí se objevily vrásky, oči měla červené, nos neustále oteklý, protože byla každou chvíli nastydlá a stále kašlala. Trpaslíci na tom byli podobně, i když sami nekouřili, ale jen vdechovali kouř ze Sněhurčiny cigaret. Všichni byli stále unavení, bolela je hlava a vůbec nic je netěšilo.



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

A zlá královna? Ta byla náramně spokojená. Když se zeptala svého kouzelného zrcadla, kdo je nejkrásnější, vždy slyšela tu samou odpověď, že je to právě ona sama.

Jednou do lesa ke Sněhurce a trpaslíkům přišel krásný princ. Viděl totiž na zámku Sněhurčin obrázek, který královna zapomněla zničit a strašně se do Sněhurky zamiloval. A pak se mu nějak doneslo, kde Sněhurka žije. Jenomže místo krasavice našel nemocnou a ošklivou dívku, která v jednom kuse kouřila. Ale protože princ byl velmi moudrý a navíc představa krásné Sněhurky z obrázku mu dodávala sílu, neodešel znechuceně pryč, jak by to udělal kdokoli jiný, ale začal přemýšlet, jak Sněhurce pomoci. Zůstal u Sněhurky a sedmi trpaslíků v lese a začal ji pomalu odnaučovat kouřit. To víte, nějakou dobu to trvalo, ale nakonec se to podařilo. Trpaslíci i Sněhurka zase byli zdraví, Sněhurka měla opět krásný obličej. A pak přišlo i to, co známe z jiných pohádek. Princ Sněhurku políbil a byla z toho láska jako trám.

Někdy v té době se zase zlá královna zeptala svého kouzelného zrcadla, kdo je na světě nejkrásnější. A když slyšela, že Sněhurka, tak zlostí pukla.

Pan král prokoukl, co to měl za čarodějnici a Sněhurka i s princem se mohli přestěhovat na zámek. A trpaslíci? Ti jsou přece na zahradě před zámkem!

Práce s dětmi

Jak se liší pohádka od té známé? – *Sněhurka místo otráveného jablka dostala cigarety.*

Proč Sněhurka poslechla babku kořenářku? *Znala jí- nosila koření a léčivé bylinky. Ale najednou přinesla něco úplně jiného. I člověk, kterého známe nám může radit něco špatného nebo nebezpečného. Sněhurka nevěděla, že je to přestrojená její macecha, ale představme si, že by se Sněhurka s kořenářkou vlastně ani neznala, třeba by jí balíčky s kořením posílala poštou - v pohádce je možné všechno, a tak by si Sněhurka opravdu nemohla být jistá, kdo jí co nechal za dveřmi. Měla být prostě opatrná a trochu si někde něco přecišt.*

Chutnalo kouření Sněhurce od začátku? *Nechutnalo, kašlala, kouř jí škrábal v krku a smrděl. Ale nikotin v cigaretách je moc návykový (aktuálně je možné odvolat se na televizní reklamu na odvykací přípravek- jsou tam pěkně namalované receptory co šíjí po nikotinu – děti to většinou znají). A tak Sněhurka nemohla bez cigaret být.*

Musela za další cigarety platit? *Musela dávat kořenářce svoje šperky!*

Co trpaslíci, začali také kouřit? *Nezačali, ale protože žili se Sněhurkou v jedné chaloupce, dýchali všechen kouř, co byl ze Sněhurčina kouření. V kouři je mnoho škodlivých věcí.*

Co se stalo za nějakou dobu? *Sněhurka i trpaslíci začali být nemocní.*

Co všechno jim bylo? *Kašlali, měli angínu, bolela je hlava, dostali i jiné nemoci.*

Co se stalo, když do chaloupky přijel princ? *Začal Sněhurku odvykat kouřit a Sněhurka i trpaslíci se uzdravili.*

Tak v pohádce to dopadlo dobře, ale je přece hodně divné, že se lidé na celém světě naučili dělat něco tak nebezpečného, jako je kouření. Jak je to možné?

Děti budou říkat, že si na to zvykli, že to dělají z frajeřiny., že napodobují ostatní.

To je sice pravda, ale nevysvětluje to, proč se mohlo kouření tak rozšířit. Představme si, že by někdo začal

vyrábět limonádu z nějaké jedovaté rostliny...

Jakou známe?(necháme děti dohodnout na něčem, o čem všichni víme, že by nás to otrávil) začali by si lidé takovou limonádu kupovat? Když všichni víme, že nás otráví? Mohla by se tak rozšířit po celém světě, jako kouření? Nemohla

A tady najednou máme cigarety – všichni vědí, jak škodí, a přesto se rozšířily.

Je to proto, že se dříve nevědělo, jak moc to škodí. Teď už se to ví, ale bude trvat nějakou



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

dobu a možná dlouhou, než si to lidé uvědomí. Ještě když byly vaše babičky malé, tak se to moc nevědělo. Ale vy to slyšíte už odmalinka a tak budete dobře vědět, proč to třeba právě z frajeřiny nezkoušet.



evropský
sociální
fond v ČR



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ALKOHOL

Výchovné cíle

Základní znalosti dětí o alkoholu, resp. jejich zkušenosti s požíváním alkoholických nápojů rodiči a dalšími dospělými v jejich okolí. Znalosti o působení alkoholu těsně po požití a v následných hodinách. Proč nesmí pít řidiči a děti.

Opilá studánka (Pohádka je i na přiloženém DVD)

Byl jednou jeden les a v tom lese žila zvířátka. No, on to byl spíš lesík a těch zvířátek bylo jen několik, ale dobře se znala, kamarádila spolu a pomáhala si. Bydlela tam veverka, srnka, jezevec, párek myší, sova a na kraji lesíka žil bažant s bažantíci. V lesíku bylo také obrovské mraveniště, ve kterém žilo moc a moc pilných mravenců.

Uprostřed lesa byla studánka, ke které chodila všechna zvířátka pít. Ve studánce byla krásně čistá, průzračná voda. Zvířátka dobře věděla, že čistá, pramenitá voda je pro jejich život velmi, velmi důležitá, a tak si také studánky hleděla a udržovala u ní náramný pořádek.

Jednou přišly ke studánce děti z nedaleké vesnice. Natrhaly předtím na zahrádkách nezralé ovoce. Bylo ještě kyselé, tak co s ním? Šup do studánky! Za chvíli byla studánka plná až po okraj. Děti si hrály na honěnou a na schovávanou a vůbec nedávaly pozor na to, co dělají. Do studánky napadalo plno listů a klacků a udělalo to na hladině úplnou pokličku, jako když přikryjete na sporáku hrnec. Studánku nebylo vůbec vidět.

Zvířátka chodila po lese celá smutná, že se jim studánka ztratila. Musela teď pít z takové blátivé stružky, co tam zbyla.

Za nějaký čas se lesem začala nést zvláštní vůně. No kdoví, jestli to vůbec byla vůně, ale něco takového zvířátka ještě nezažila. Tam, kde dřív byla studánka se občas ozývalo bublání a šplouchání a bylo jasné, že se divná vůně line právě z toho místa.

Jezevec vzal silnou větev a rozhrnul hladinu.

"Studánka se nám vrátila", radovala se zvířátka. Ale co to? Ve studánce vůbec nebyla čistá voda, ale taková zvláštní, nazlátlá tekutina, která tak neobvykle voněla.

"Kde je voda?" volala zvířátka. "A co je to za zvláštní tekutinu?"

"To bude asi limonáda, co pořád pijí děti." řekla veverka.

Myška si lízla a trochu se ušklíbla. "To nebude limonáda, tu já už ochutnala, když jsem byla ve vesnici. Kdepak, limonáda je víc sladká."

"Tak to je asi ten čaj" vyhrkl jezevec, "to lidé pijí. A také ho dělají z různých bylin. Víte, že je v lese občas sbírají."

"Čaj to není", přidala se srnka, "ten voní jinak a lidé ho vaří v konvicích na kamnech. A tady nikdo nic nevařil."

Mravenci toho moc nenamluvili a sova moudře koukala z větve do studánky. Pak řekla: "A já už vím, co to je. To bude víno, nebo nějaký jiný alkohol. Ano, alkohol." A mžourala očima na znamení toho, že to nemůže být jinak.

"Alkohol", vydechla zvířátka, "co to je?"

Moudrá sova si srovnala peříčka a začala poučovat: "Já to viděla v hájovně. Dělali tam víno z jeřabin. A zrovna tak to nejdříve bublalo a pak z toho byla takováhle zlatá tekutina. A tu pak pili. Musí to být něco náramně dobrého. Všichni se usmívali a také zpívali a bylo jim dobře."



evropský
sociální
fond v ČR



MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zvířátka kroutila hlavami, ale pak si řekla, že to musí také zkusit. A pila a pila. Ani jim to moc nechutnalo, ale co naplat, když to lidem dělá tak dobře. Jenom mravenci se na to dívali nedůvěřivě, pro jistotu si ani nelízlí a dál pilně pracovali na svém písečku. Pardon, mraveništi. Netrvalo to dlouho a z veselých, příjemných zvířátek se stávala banda divokých zvířat. Začala se dokonce prát, hádala se a rozružený jezevec skoro rozbořil mraveniště.

Některým zvířátkům bylo také špatně, bažanti po rvačce ztráceli pera, veverka si úplně rozsypala oříšky nasbírané na zimu, srnka si rozbila krmelec na seno. Byla to náramná spoušť. Přes noc zvířátka jakž takž vystřízlivěla, ale bolela je hlava a vůbec jim nebylo dobře.

Moudrá sova, teď už také střízlivá, se ozvala z větve: "Tedy pardon, to jsem popletla. V hájovně také vypadali druhý den ráno jako my teď. Ale to jsem nevěděla, že je to po tom pití. Oni vypadali tak spokojeně, když začali pít. Pravda je, že v knihách jsem četla, že alkohol působí problémy mezi lidmi a ničí zdraví. Ale kdo nevidí, neuvěří."

Když se zvířátkům udělalo lépe, začala dělat v lese pořádek. Studánku vyčistila, až v ní byla voda zase krásně průzračná. Mravencům se omluvila za zničený kus mraveniště a podle svých sil se jim snažila pomoci s opravou.

Konečně bylo všechno tak, jak má být. Zvířátka si oddechla, že tu hrůzu mají za sebou. Hned si svatosvatě slíbila, že takového pití se už ani nedotknou. Naučit se pít alkohol s mírou je velký problém i pro lidi, natožpak pro zvířátka. A tak je lepší, nezkoušet to vůbec.

Práce s dětmi

Minule jste mi říkali, že si lidé kazí zdraví, když pijí moc alkoholu. Dnes si přečteme pohádku, ze které se dozvíme, jak to s tím alkoholem je. Ale nejdřív mi řekněte, jak to bylo s drakem nemoc, co dělaly jeho hlavy?

(Stručně zopakujeme Zdraví a nemoc a pak přečteme pohádku + obrázky a zase necháme děti obsah postupně vyprávět)

Co se to zvířátkům stalo? *Opila se, (a podobné výrazy).*

Proč se jim to stalo?

Poslechla sovu, sova říkala, že je to moc dobré

Ano, sova to říkala a zvířátka začala být.....?(různě to zkusíme, až děti řeknou:) *Byla zvědavá*

Tady si můžeme povídat, jak zvědavost a zvědavost je důležitá, ale jak na některé věci můžeme být zvědaví jen „teoreticky“, protože jsou nebezpečné. Zvědavost nezapomínat, je to jeden z důvodů, proč děti něco začnou zkoušet! A ta sova, jaká bývá sova ve všech pohádkách? *Chytrá, moudrá*

A tady se moudrá sova spletla a zvířátkům špatně poradila. Může se to stát i nám lidem, že se moudrý splete? *Ano*

A co pak musí takový člověk udělat? *Omluvit se, napravit to* .A to naše sova udělala: řekla, tedy pardon, to jsem popletla.

A kdo za to nejvíc mohl, že se to zvířátkům stalo?

Děti co naházely ovoce do studánky, studánka – alkohol, sova, zvířátka

Děti udělaly špatnou věc, dělaly nepořádek a rámus v lese, ale to by byl jiný příběh, děti teď vynecháme. Studánka za to nemůže, sice v ní byl alkohol, po kterém se zvířátka opila, ale studánce bylo jedno, jestli jí někdo vyčistí nebo vypije. Takže, alkohol to sice způsobil, ale vinu sám nenese. Sova to zvířátkům poradila, měla pak ostudu, že se spletla. Ale nejvíc za to může...kdo? Zvířátka, že byla zvědavá a alkohol pila, i když nevěděla, co to s nimi udělá.

Říkali jste, že zvířátka byla opilá. Co to všechno dělala, jak se to pozná?



evropský
sociální
fond v ČR



MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Hádali se, prali se, rozbíjeli věci, veverka si rozsypala oříšky, srnka si rozbořila krmítko, rozbourali mraveniště, bolela je hlava, bylo jim špatně.

Ano, zvířátka si pak slíbila, že už pít nebudou, že to bývá problém i pro lidi, jak si na to sova potom vzpomněla. A jak je to u nás, u lidí, když vypijí moc alkoholu?

Dělají to samé, hádají se, perou, mluví nesmysly, je jim špatně.... (Děti často začnou vyprávět příběhy z rodiny, nebo co kde viděly- pozor na to, nenechat je všechny vyprávět, to by možná vyprávěly co tatínek a dědeček až do konce hodiny. Moc to nerozmazávám, řeknu Ano, to se lidem stává, když vypijí moc alkoholu.

Ale většina dospělých pije občas alkohol a neopijí se. Dospělý, zdravý člověk může vypít třeba jedno pivo, nebo skleničku vína za den a nic se mu nestane. Ale když toho pije víc, může mu to poškodit zdraví.

A děti, co nesmí vůbec dělat člověk, který vypil třeba i málo alkoholu, natož pak víc?

Nesmí řídit auto.

Ano, nesmí řídit. A proč? *Protože by naboural.*

Ano, ale proč? *Protože je opilý.*

A to že je opilý s ním něco dělá, tak, jak jsme si již povídali o zvířátkách i lidech. Co je s takovým člověkem? Co mu špatně pracuje? (Tak dlouho to zkusíme, až:

Motá se A to se pak těžko udrží na silnici rovně,

Špatně vidí, rozmazaně...K řízení musí člověk dobře vidět

Pomalu reaguje – vidí červenou a dlouho to trvá, než zastaví

Nedává pozor, špatně předjíždí(někdy děti kupodivu znají výraz , že je agresivní

Tak proto řidič nesmí vůbec pít alkohol. Kdo ještě nesmí pít alkohol. Při jakém zaměstnání, práci? (Tady bývá bída, děti neznají dnes skoro žádné profese, ale nějak se dopracujeme k:)

Všichni řidiči, policajti, hasiči, doktoři, zedníci, pokrývači atd.

A kdo ještě nesmí pít?*Děti.*

Ano, děti nesmějí pít. Ale teď se zeptám, kdo už ochutnal nějaký alkohol (Většinou se hlásí skoro všechny děti, tak znova zopakujeme, že se to nesmí, a že máme zákon, který zakazuje dávat dětem alkohol)

A proč nesmí děti pít vůbec? *Jejich zdraví se alkoholem může poškodit velmi rychle.*



evropský
sociální
fond v ČR



MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DROGY I.

Výchovné cíle

Seznámení s účinky a následky požití neznámé drogy, šikana a xenofobie, kamarádství, jedovaté rostliny a zároveň užitečné. Důvody. Kdo za to nejvíc může.

Jak Voříška neměl nikdo rád (Pohádka je i na přiloženém DVD)

Byl jednou jeden pejsek. Takový, jakých je na světě mnoho. Ale nebyl to nějaký pudl nebo kokršpaněl nebo jezevčík. Byl to prostě voříšek a také se Voříšek jmenoval. A tenhle Voříšek měl velké trápení.

Toulal se městem a všude na ulicích potkával různé pejsky. Chodili na procházku se svými pány, nebo si spolu hráli na trávníku v parcích a byli veselí a šťastní.

Voříšek také toužil mít kamarády a dovádět s nimi. Ale vždycky když zaštěkal na nějakého pejska, nebo se začal honit se smečkou psů za míčem, ostatní na něj zavrčeli a odehnali ho od sebe. A že prý s ním nebudou kamarádit, protože jsou čistokrevní a s rodokmenem a on je jen obyčejný, hloupý a ošklivý voříšek.

Voříšek byl moc smutný a utekl z města ven až tam, kde nebyli žádní pejsci ani lidé. Doběhl až k velkému poli máků. Najednou viděl, že s pole na něj kývá velký buldok. Hned mu říkal, že zná jeho trápení a že má lék na různé problémy. Jen ať si vezme šťávu zelené makovice, co roste na poli. Že prý on, buldok i makovice jsou jeho kamarádi a chtějí mu pomoci.

To přece Voříšek chtěl, kamaráda, co ho má rád. A najednou měl hned dva. Šťávu si opravdu vzal a hned usnul takovým divným spánkem. Najednou okolo něj bylo plno pejsků a všichni s ním chtěli kamarádit a hrát si s ním. Voříškovi se to moc líbilo a konečně byl šťastný. Tolik kamarádů snad nemá vůbec nikdo.

Ale najednou byli pejsci pryč. To se Voříšek probudil, protože šťáva z makovice přestala působit. Poznal, že to vůbec nebyla pravda a zase mu bylo smutno. A makovice byla blízko a Voříška to lákalo. Tak si její šťávu vzal znova a celé se to opakovalo stále dokola. Zdálo se mu, že ho všichni mají rádi, pak se probudil, bylo mu líto, že to není pravda, a znovu se nechal zlákat makovicí.

Zlý buldok se tomu s pole smál a říkal, že Voříšek už nikdy žádné opravdové kamarády mít nebude. A proč taky, když on sám nikdy kamaráda taky neměl. Jednoho dne přišli na louku mezi lesem polem holky a kluci se svými pejsky. Byl krásný den, sluníčko svítilo a všichni si hráli a moc si to užívali. Děti i pejsci viděli Voříška, jak tam leží u pole makovic a divili se, proč spí, když mu utíká tolik krásného okolo něj. Volali na něj, ať si s nimi jde hrát, ale Voříšek je neslyšel, protože spánek mu to nedovolil.

My ale víme, že to nebyl jen tak obyčejný spánek, ale divné omámení od zelené makovice. Jeden chlapeček, který si tam také s dětmi hrál, neměl žádného pejska a moc po nějakém toužil. Zdálo se mu divné, že pejsek tak tvrdě spí a tak u Voříška zůstal protože chtěl zjistit, co mu je. Když viděl, že se Voříšek probouzí a hned se zase obrací k makovici, tak ho popadl a utíkal s ním honem pryč. Všiml si totiž divného buldoka i zelené makovice a tušil, že ti dva to mají na svědomí.



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Když Voříška přinesl domů, zjistil, že mu je strašně zle a museli jít k panu doktorovi. Chlapeček vyprávěl všechno, co viděl na poli a pan doktor hned věděl, jak Voříškovi pomoci, ale řekl, že to bude trvat hodně dlouho.

Když se Voříšek uzdravil, tak mu pan doktor vysvětlil, jak mu chtěl buldok a zelená makovice ublížit a že vlastně vůbec nebyli jeho kamarádi, a že ho kluk zachránil. Kluk zase Voříškovi vyprávěl o tom, že všichni pejsci nejsou tak hloupí a nafoukaní, jak si Voříšek myslel, když jich takových pár potkal. A tak Voříšek poznal, že kamarádství je i pro něj.

Kluk a Voříšek se mají moc rádi a chodí si často hrát s ostatními dětmi a pejsky na louku k lesu. Zelené makovice si Voříšek už ani nevšimne. Už ví, že skutečné přátelství je stokrát lepší než to ze snu od makovice.

Práce s dětmi

Minule jsme si povídali o alkoholu. Jak to bylo?(Zopakujeme podstatné)

Dnes jsme si přečetli o pejskovi, který si také ničil zdraví, ale trochu jinak než zvířátka v pohádce o opilé studánce.

Tak co se stalo v pohádce (*Necháme děti pohádku převyprávět*)

Voříšek byl smutný, měl trápení, že neměl kamarády (zase je důležité používat tyto dva termíny – důvody, proč někdo začne. Později v opakováních a úplně na konci cyklu s těmito výrazy – hlavně s trápením – pracujeme).

To si dovedeme představit, jak se Voříšek cítil. I my lidé máme někdy trápení. Proč máme trápení, co třeba někdy trápilo Vás?

Nemáme kamarády, někdo nám vezme hračku, jsme nemocní, někdo nám umře, umře nám pejsek, táta s mámou se hádají – rozvedli atd.

Ano, tak víme, jak se Voříšek cítil, jak byl smutný. Co ale děláme my, když jsme smutní, něco nás trápí?

Hraji si, jdu ven, jdu za kamarádem, svěřím se mámě, tátovi nebo dalším lidem

Někdo, kdo nás má rád nám vždycky pomůže. A na menší trápení můžeme opravdu zapomenout, když se nějak zabavíme. My to umíme a víme si rady, ale to Voříšek neuměl a proto utekl.

Proč ti pejsci, co je Voříšek potkával s ním nechtěli kamarádit?

Byl špinavý, hloupý

Ale to asi vůbec nebyl. Co to znamená, že pejsci byli čistokrevní?(Někdy vědí, někdy ne)
Jaké znáte pejsky?

Kokršpaněl, pit-bull, vlčák, jezevčík, atd.

Tak, poznáme co je to za rasu. A když se to nepozná, tak je pejsek nečistokrevný, bez rodokmenu, říká se jim někdy voříšek. Z každé rasy má něco.

Třeba máma byla kokršpanělka a táta pudl.

Tak ti pejsci, co měli rodokmen byli jací...?

Hloupí, namyšlení, nafoukaní.

Děti, my lidé býváme někdy také tak nafoukaní? *Ne, ano*

Ano, někdy někdo nechce s někým kamarádit, protože ten druhý je jiný. Má třeba jinou barvu pleti, jinak se obléká. A to je moc špatné, když se někdo takto chová.

Ale vraťme se k Voříškovi. Utekl a potkal cizího buldoka a ten mu řekl, že je jeho kamarád a aby si vzal šťávu zelené makovice. Co se stalo, když se jí Voříšek napil?

Usnul, zdálo se mu, že má plno kamarádů, už nebyl smutný, byl šťastný.

A co se stalo, když šťáva přestala působit?



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zase byl smutný, pejsci byli pryč, už nebyl šťastný.

Ano, dokonce byl ještě víc smutný než předtím. To co cítil po té šťávě se mu líbilo, tak co udělal?

Vzal si šťávu znova a znova, bral si jí pořád

A už vůbec nevěděl, co se kolem něj děje. Kdyby nebyl omámený makovicí, měl by hned plno kamarádů, ale on vůbec neslyšel, že na něj volají, aby si s nimi šel hrát. A jak to pak dopadlo?

Kluk ho zachránil, odnesl ho pryč, ale museli jít k doktorovi, protože byl moc nemocný. Pak se ale uzdravil.

Kdyby ho kluk neodvedl, Voříšek by mohl i umřít. Nejedl, nepil, nestaral se o sebe, jen si bral tu šťávu z makovice.

A co ta makovice? Jaká byla?

Zlá Myslíte? Té makovici asi bylo jedno, jestli si někdo její šťávu bere. Já to myslím jinak. Byla zelená, tak to byla jaká?

Nezralá. Ano a my známe ještě jinou makovici, jakou?

Hnědou, šedou, suchou, zralou.

A co je v ní? *Mák*

A co děláme s mákem? *Jíme ho v buchtách, koláčích, na škrupkách, na pečivu*

A po máku se nám nic nestane. Tak máme jednu rostlinku, když je nezralá, může ublížit a když dozraje, můžeme jí jíst. Ale takových věcí je plno, že mohou být užitečné, ale někdy zase ublížit. (Pokoušíme se vymýšlet a společně se dopracujeme k:

Jedovaté rostliny, co jsou zároveň léčivé, jed z hada – dělá se z něj také lék, ale vůbec různé ovoce a jídlo – když je zkažené může ublížit, voda- není bez ní život, ale záplavy, utopení atd., podobně oheň a vlastně vše okolo nás)

A my se musíme naučit, co je kdy nebezpečné, na co si musíme dávat pozor.

Tak co Voříšek udělal špatně? *Poslechl buldoka, bral si šťávu.*

Co bychom mu poradili? *Aby jí nebral.*

Co bychom pro Voříška mohli udělat ještě před tím, než se dostal k buldokovi?

Pomoci mu najít kamarády, kamarádit s ním atd.

A kdo mohl nejvíc za to, co se stalo Voříškovi?

(Zase klasika): makovice, buldok

Vzpomeňte si na zvířátka, co se opila, kdo za to nejvíc mohl: *Voříšek*

Ano, nejvíc za to mohla Voříšek, že si to vzal. Makovici to bylo jedno, jestli si někdo bude brát šťávu nebo počká na mák. Buldok na tom měl svůj podíl. Kdyby to bylo u nás u lidí, tak co by zasloužil, kam by patřil?

Do vězení

Ano, kdo někomu dá takovou věc, jako Voříškovi, patří do vězení, je to zakázané. Ale nejvíc za to mohl Voříšek, že se nechal nalákat a bral si šťávu makovice. Každý si sám musí dávat pozor na své zdraví a ne se pak vymlouvat, že mu to někdo poradil.



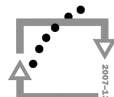
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DROGY II.

Výchovné cíle

Další důvod braní drog. Účinky a následky. Důležitost odpočinku. Jak je to s energií. Kdo za to nejvíc může. Trestná činnost spojená s drogami.

Jak kotě nechtělo spát. (Pohádka je i na přiloženém DVD)

Bylo jednou jedno kotě a to si rádo hrálo, zrovna tak, jako si rády hrají děti. Tohle kotě by si ale rádo hrálo nejen celý den, ale i celou noc. Vždycky, když mělo jít spát, tak strašně vyvádělo...

Jednou si kotě celý den hrálo, a když přišel večer a mělo si lehnout do postýlky, odmlouvalo mamince: “Ale já nechci jít spát, já si chci hrát. Já vůbec nejsem unavené a odpočívat nepotřebuji.”

A maminka mu vysvětlovala, že spát se musí, že se nedá nic dělat, protože když si neodpočineme, tak pak už nemůžeme dělat vůbec nic, natož si hrát a celý den lítat. Kotě ještě dlouho odmlouvalo, ale nakonec přece jen, celé nazlobené, usnulo.

Celou dobu, co se tohle odehrávalo, seděli pod oknem tři kočičí výrostci a poslouchali, jak se kotě vzteká. Mrkli na sebe a říkali si, že to je ono, že si zase užijí legrace.

Druhý den si na kotě počkali a hned začali vést vábivé řeči: “Hele, kamaráde, ty prý nechceš chodit večer spát. My se ti nedivíme, vždyť za noc se dá stihnout tolik báječných věcí. To my víme, my totiž spát nechodíme.”

A to se kotěti náramně zamlouvalo a hned se ptalo, jak to kočičáci dělají. A kocouři hned odpověděli: “To je snadné, my máme takové tablety a ty si každý den večer bereme a nemusíme vůbec spát. A my ti jednu dáme, ať si také užiješ.”

Kotě si tabletku vzalo. Když přišel večer, vlezlo do postýlky, ani moc neprotestovalo, až se maminka divila, jak je kotě najednou hodné. Kotě spolkló tabletu, vyskočilo z postýlky a šup oknem ven. Celou noc lítalo po střechách a náramně se mu líbilo, jak je to úžasné, že nemuselo jít spát. Ráno bylo sice unavené, ale stejně si celý den hrálo. A pak rychle utíkalo za kočičáky, že chce zase tabletu.

Kočičáci už nebyli takoví kamarádi: “To víš, kámo, to není jen tak, to se musíš také nějak přičinit a něco pro nás udělat.” A poslali kotě, aby pro ně ukradlo buchty, co je zrovna upekli naproti v domku.

A tak se to opakovalo den po dni. Kotě už bylo hodně utahané, ale když si představilo, co by za noc mohlo stihnout, šlo zase za kočičáky pro tabletu. A kocouři ho vždycky poslali něco udělat. Jednou chtěli autíčko, co si s ním hrál jeden kluk, pak zase hrušky od souseda a plno jiných věcí. A samé nepravosti a lumpárny.

Mámě kočky bylo divné, že kotě je k večeru takové divoké a pak přes den unavené, že sotva stojí na nohou. A hlavně, kotě už vůbec neprotestovalo, že má chodit spát. Kočka začala kotě hlídat a sledovala, co celý den a noc dělá. A brzo objevila, jak to mají kočičáci zařízené. Tak kočičákům vyprášila kožichy a zahrnala je pryč.

Ale kotě na tom bylo zle. Už si nemohlo ani hrát, ani spát, jen se trásl a naříkalo. Kočka musela zavolat kočičího doktora a ten kotě dlouho léčil.



evropský
sociální
fond v ČR



MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Když se kotě konečně uzdravilo, bylo vidět, že se zdravím se mu vrátil i rozum. Pěkně si přes den hrál. A večer? To už se chystalo samo do postýlky. A když ho máma kočka ukládala, tak jí vždycky řeklo: “ Já už mámo vím, že se musí odpočívat a spát, abych mělo zase sílu. A také vím, že to žádná tableta nemůže zařídit jinak.”

Práce s dětmi

Co se stalo Voříškovi v pohádce, kterou jsme nedávno četli? *Bral si šťávu z makovice*

Proč to udělal? *Buldok mu to poradil, byl smutný, měl trápení, neměl kamarády*

Co udělal špatně? *Poslechl buldoka. Kdo za to nejvíc mohl? On sám, Voříšek*

Dnes jsme si přečetli pohádku, kde zase někdo něco udělal špatně a byl proto moc nemocný.

Tak co se to kotěti stalo? *Bylo nemocné, protože si bralo tabletu*

Proč se to vlastně stalo? Co kotě chtělo nebo nechtělo? *Kotě nechtělo vůbec spát, chtělo si hrát ve dne i v noci.*

A je to možné, vůbec nespát? *Není* Proč musíme spát? *Abychom byli odpočatí, abychom měli sílu,* Tak to mělo kotě hodně hloupé přání. (To je zase termín, se kterým budeme pracovat i později) A navíc, co bylo špatně? *Neposlouchalo maminku, nevěřilo mamince.*

V minulé pohádce jsme rozuměli, jak byl Voříšek smutný. Chtít mít kamarády není nic špatného ani hloupého, ale Voříšek to špatně udělal. Tady kotě chtělo hloupost. Ale na druhou stranu, i tomu trochu rozumíme. Nestalo se vám někdy, že jste si hráli a moc vás to bavilo a také jste nechtěli jít spát? *Ano*

A co se stalo, když vás rodiče třeba nechali koukat na film dlouho do večera? *Usnul jsem v půlce,*

To se stane i nám dospělým. Naše tělo je prostě moudřejší a ví, že když už je hodně unavené, musí usnout, aby nabralo síly. A jak to bylo dál? Co kočičáci nabídli kotěti? *Tabletku, aby po ní nespalo* Ano, kotě nespalo celou noc. Líbilo se mu to? *Líbilo*

A jak to bylo ráno, jaké bylo kotě? *Unavené, utahané, ospalé.* A spalo ve dne? *Ne*

A co udělalo večer? *Šlo si znovu pro tabletu a dělalo to i další dny.*

Co muselo kotě dělat, aby mu kočičáci dali další tabletu? *Přinést autíčko, hrušky, muselo pro kočičáky krást různé věci.* Co se stane tomu, kdo krade? *Patří do vězení.*

Tak kdyby to bylo u nás lidí, tak ten, kdo pro takovou tabletu krade, skončí ve vězení. A co by se mělo stát s kočičáky? *Také by měli jít do vězení.*

Ano, kdo dává takové tablety dětem nebo i dospělým, patří do vězení. Ale v naší pohádce dostali kočičáci od mámy kočky na zadek. A jak to bylo s kotětem dál?

Kotě bylo moc unavené, nemohlo už vůbec nic dělat, třásl se, už nemohlo ani usnout, bylo moc nemocné, máma kočka musela zavolat doktora, kotě bylo nemocné moc dlouho.

A když se kotě uzdravilo, co už vědělo? *Že musí spát každou noc, že má poslouchat, co mu maminka radí.*

A ta tableta? To s ní kotě spolklou nějakou sílu, energii navíc, že pak nespalo? *Ano, ne*

Ne je správně. Ta tableta udělala jen to, že kotě necítilo únavu a ospalost a proto vydrželo nespát. Ale jeho tělo bylo čím dál tím víc vyčerpané a nakonec už nemělo sílu vůbec na nic. Ani na to, aby tlouklo srdce a krev proudila v těle, vůbec na nic co normálně dělá, ani o tom nevíme. A proto se kotě úplně zhroutilo.

Jaký je rozdíl mezi šťávou z makovice, co si bral Voříšek a tabletou co bralo kotě?

Voříšek po šťávě spal, v omámení zapomněl na trápení, kotě mělo najednou sílu a energii (falešnou) a nespalo vůbec. A stejně Voříšek i kotě byli moc nemocní, i když si každý bral něco jiného.



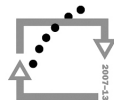
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

A řekněte mi, kdo nejvíce mohl za to, co se stalo.

(Buď už se poučili a řeknou, *kotě*, když budou říkat *tableta nebo kočičáci*, tak stále dokola):
Tabletě bylo jedno, kdo si jí bere. Jestli jí má někdo od doktora a nebo jestli jí někdo bere jako kotě. Kočičáci mají svůj díl viny, také víme, že by měli skončit ve vězení. Ale nejvíc za to může kotě, že mělo hloupé přání, neposlouchalo maminku a nechalo se nalákat na tabletu.



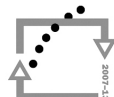
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DROGY III.

Výchovné cíle

Další důvody, účinky a následky. Kdo za to nejvíc může. Nadání a jak ho rozvíjet. Lenost a touha po výkonu. Kouzla v pohádkách.

Jak to chodí v pohádkách (Pohádka je i na přiloženém DVD)

Byla jednou jedna holčička a ta chodila do pěveckého sboru, kde se všechny děti učily zpívat mnoho písniček. Holčička by moc ráda zpívala sóla, ale paní učitelka jí stále říkala, že má víc cvičit hlas, učit se správně dýchat a pečlivě vyslovovat všechna slova v písničkách.

Holčičku ale cvičení vůbec nebavilo. Zdálo se jí, že to všechno moc dlouho trvá, a že je den, kdy bude zpívat sólo strašně daleko. Maminka jí vysvětlovala, že musí být pilná a trpělivá. To se holčičce nelíbilo a hádala se s maminkou, že to přece není nutné, a že by chtěla, aby to bylo tak, jak to chodí v pohádkách. Tam přece, když někomu něco nejde, nebo musí něco těžkého udělat, tak si vezme nějaký zázračný prostředek a ten mu pomůže hned. Maminka holčičce sice říkala, že je to jen v pohádkách, a že to v životě není možné, ale ta jí nevěřila. To přece známe, dospělí jen poučují. A maminka to kouzlo nechce opatřit, protože jí nemá ráda. Ostatní děti ze sboru takové kouzlo určitě mají, protože všichni zpívají moc hezky a vlastně o mnoho lépe než holčička.

Všechno tohle handrkování už delší dobu sledovala jedna čarodějnice. Byla hrozně zlá a chtěla každému ublížit, ale tvářila se vždycky jako moc hodná a jako že chce pomáhat. A už se třásla na to, aby zase někoho obelstila, protože se jí to moc často nedařilo.

Když se zase holčička zlobila, že jí zpívání nejde, a že musí cvičit, tak se před ní čarodějnice objevila a začala jí lákat: "Ty jsi ale hezká holčička. A jak krásně zpíváš. A mohla by si zpívat ještě lépe, nejlépe ze všech. A vůbec by si nemusela cvičit."

To se holčičce náramně líbilo: "Jé, ty máš určitě to pohádkové kouzlo! To já chci!"

Ale čarodějnice byla mazaná a tak jí odpověděla: "No to mám, to kouzlo. Ale je vzácné a drahé. Musíš mi za něj dát své krásné vlasy."

Holčička honem souhlasila, aby si to čarodějnice nerozmyslela. Čarodějnice jí dala nějaký prášek, Holčička ho spolkla a čarodějnice byla rázem pryč. Skoro to vypadalo, že se to holčičce jen zdálo. Ale místo krásných dlouhých vlasů měla na hlavě rozčepýřeného ježka, a tak honem zkusila zpívat. A opravdu, slyšela, že zpívá jako skřivánek. Holčička byla šťastná, protože ten den měla vystoupení a už se těšila, jak budou všichni nadšeni z jejího zpěvu.

Ale když už stála na jevišti a měla zpívat, zjistila, že vůbec nezpívá tak krásně a tak jí to vylekalo, že nevydala ani jeden čistý tón. Jen chraptěla a sípala. Všichni se jí smáli, protože zpívala falešně a ještě k tomu neměla vlasy a vypadala jako kluk, co hraje právě kopanou.

A nejvíc se jí smála čarodějnice schovaná za rohem. A jak se smála, tak jí krásné vlasy ukradené holčičce létaly okolo hlavy jako velká lví hříva.

Holčička byla moc nešťastná. Teď opravdu potřebovala pomoc a tak se svěřila mamince s tím, co provedla.

Maminka jí řekla: "To je opravdu zlá věc, takové kouzlo. Ale já vím, jak na to. To kouzlo se určitě zruší, když budeš poctivě cvičit. A uvidíš, že i vlasy ti znova narostou."



evropský
sociální
fond v ČR



MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jak maminka řekla, tak se také stalo. Holčička pilně trénovala, cvičila si hlas i dýchání. Za pár měsíců už zpívala opravdu jako skřivánek a paní učitelka ji nechala zpívat ty nejkrásnější písničky.

Na vystoupeních holčičce všichni tleskali a volali bravo, a když se holčička ukláněla a děkovala, krásné vlasy jí zase padaly až na zem. Čarodějnice měla šílený vztek a už se raději ani neukázala. Věděla totiž, že už holčička ví, že to v životě nechodí jako v pohádkách, a že kouzla jsou na nic.

Práce s dětmi

Proč se to stalo: zase lenost, touha po výkonu, *hloupé přání – chtěla kouzlo z pohádky*

Holčička byla sice jistě nadaná-když chodila do pěveckého sboru, ale přesto měla cvičit a trénovat.

Už jsme měli jednu pohádku s hloupým přáním – o kotěti, co nechtělo spát. Ale to přání bylo opravdu hloupé, protože spát musíme. Holčička měla původní přání v pořádku – chtěla lépe zpívat- ale hloupé bylo to, že se myslela, že může dostat kouzlo z pohádky.

Jak je to s našimi nadáními a talenty? Kdo dělá vážně nějaký sport nebo uměleckou činnost? Jsou jistě nadaní, ale musí nadání rozvíjet a posilovat. *Necháme děti říci, co kdo dělá a co pro to musí dělat.* Tady se to dá dost natáhnout, protože skoro každé dítě chce říci čemu se věnuje. *Holčička chtěla kouzlo z pohádek a ještě si myslela, že jí maminka nemá ráda.*

Jaká známe kouzla z klasických pohádek: Zlatovláska- *Jiřík-had, atd.* Děti většinou říkají spíš kouzla z televizních pohádek a filmů Jak se naučíme, že je to jen v pohádkách? – *většinou nám to vysvětlují rodiče.*

Co se stalo po tabletě – *holčička slyšela něco co nebyla skutečnost- halucinace, jak krásně zpívá* (připomeneme, že už známe útlum – Voříšek jakoby spal,, energii – kotě nemuselo spát několik nocí, a teď halucinace – slyší něco co není).

Kdo za to nejvíc může: *holčička.*

Tabletě bylo jedno, kdo a zda si ji vezme.

Shodneme se s dětmi, že holčička se poučila, začala cvičit hlas a už asi nic podobného neudělá.

Co by se asi stalo, kdyby tomu tak nebylo? Možná by časem mohla udělat to, co udělal Voříšek. Mohla by se nechat nalákat na něco, po čem by zapomněla, že se trápí kvůli zpěvu. Jak by to pak bylo s jejím zpíváním?

Dala holčičce čarodějnice tabletu zadarmo? *Ne – holčička musela zaplatit za krátký pocit, že zpívá krásně, svými vlasy.*

Čarodějnice patří za mříže. Ve všech pohádkách: když se to samé stane u lidí, také patří za mříže.



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DROGY IV.

Výchovné cíle

Další důvod, účinky a následky. Drogy ve sportu. Talent a lenost. Jak funguje energie „navíc“. Kdo za to nejvíc může. Trestná činnost spojená s drogami.

Jak dva koníčky sportovali

Žili - byli na jedné farmě dva koníčky. Jeden byl krásně rezavý a jmenoval se Ferda a ten druhý, Max, byl černý jako tmavá noc. Už jako malá hříbátka byli moc krásní a všichni kolem nich stále mluvili o tom, že až vyrostou, budou z obou nádherní a zdatní dostihoví koně. Není proto divu, že Ferda i Max celé dny snili o tom, jak budou vyhrávat závody a jak budou nejlepší ze všech. Však si také slíbili, že udělají všechno pro to, aby svá přání uskutečnili. Jenomže, řeč se mluví a voda plyne a všechno to bylo trochu jinak.

Ferda věděl, že chce vyhrávat, tak začal usilovně trénovat. Každý den běhal, cválal, pádil, klusal, skákal. Občas viděl ze svého výběhu na dostihovou dráhu, kde závodili starší kamarádi. Ferda se snažil co nejvíce okoukat, poznávat chyby, a používat různé taktiky. Prostě trénoval, jak se patří. A také si dával pozor na to, co jí, aby příliš neztloustl.

A Max? Toho představa vyhrávaných závodů oslnila tak, že celé dny bloumal po výběhu, někde se vždycky uvelebil v chládku a dlouhé hodiny si představoval, jak to bude krásné, až bude vítěz a bude se zlatým věncem klusat okolo závodistiště. Když viděl, jak zpocený Ferda pádí okolo něj, tak si pomyslel, že se přece on, budoucí vítěz, nemůže takhle ničit. Nacpal se senem a travou k prasknutí, lehl si a sprádal své sny.

A pak přišel ten velký den. Jejich první dostih. Ferda na startu vyrazil, a i když nebyl hned mezi prvními, byl v průběhu závodu stále více vepředu. Věřil si, protože věděl, že hodně a správně trénoval a cítil se velmi dobře. Max se po startu rozběhl jako šílený. Dostal se hned dopředu a prvních pár desítek metrů vedl. Ale za chvíli sotva dechu popadal, nohy se mu začaly podlamovat a třást a zůstal úplně vzadu. Poslední stovku metrů už vůbec nemohl a tak, s velkou lítostí, závod vzdal. Ptáte se kdo vyhrál? No přece Ferda! Byl opravdu ze všech koní nejlepší. A pak už to bylo tak, jako v těch Maxových snech. Všichni tleskali a Ferda hrdě a důstojně klusal se zlatým věncem okolo dostihové dráhy. Ferda pak vyhrával skoro všechny závody. A mezi nimi stále trénoval. Ani málo, ani moc, prostě přesně tak, aby si udržel dobrou kondici.

A Max se vztekal v rohu stáje a už ani nechodil ven a dokonce už ani nesnil o vítězství, jen strašně záviděl Ferdovi jeho úspěchy. Jednou se okolo stáje motal divný chlapík. Prohlížel si koně mumlal si pro sebe: “To jsou samí krásní a silní koně. Lidé na ně sází peníze a oni vyhrávají, ale moc peněz z toho nekouká, protože na takové koně sází každý. To by chtělo nějakého chudáka, který by pak všem vytřel zrak.” A jak tak chodil okolo koní, narazil na Maxe. A hned si pomyslel, že to by bylo to pravé a začal Maxe lákat: “Jak se tak dívám, tobě to závodění asi moc nejde, co? Ale kamaráde, já ti tedy povím, že mám něco, co ti pomůže vyhrát každý závod.”

Max zbystřil: “A co by to jako bylo? Jen na mně nechod’ s tím, že musím trénovat, nejsem blázen abych se honil.” “Kdepak trénovat! Já ti dám takové prášky, tedy oni to jsou vlastně léky, mám je opravdu z lékárny! A po těch ti narostou svaly a budeš mít sílu, že porazíš i toho slavného Ferdu” sliboval ten divný chlapek.



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

“ A co za to budeš chtít?” ptal se Max. “Já nic nemám, ale strašně chci porazit Ferdu.”

“To já vím, jsem tvůj kámoš, dám ti je zadarmo” sliboval chlápek a v duchu si pomyslel, že on své peníze vyhraje, když vsadí na vyhlášeného slabocha.

A tak se ti dva domluvili. Max si vzal prášky, nějakou dobu je užíval, a když viděl, že mu svaly narostly, přihlásil ho chlapík na dostihy. A ještě mu těsně před startem dal jiný prášek, po kterém měl Max být plný energie. Dostih začal a Max byl v čele za pár vteřin. A vedl celý závod a opravdu proběhl cílem jako první. Chlapík se radoval, že vyhraje spoustu peněz, protože na Maxe, samozřejmě, nikdo nevsadil ani korunu.

Ale co se nestalo! Brzy po ukončení dostihu Max najednou začal vrávorat a upadl a bylo s ním moc zle. Všichni se kolem něj seběhli a honem volali doktory, aby mu pomohli. Jeden doktor Maxe prohlížel a povídá tomu druhému: “To je jasné, ten kůň měl doping. Vezmeme mu krev, ať máme jistotu”. A hned nechali pozdržet výsledky závodu, takže divný chlapík co prášky Maxovi dal, nedostal zatím žádné peníze a raději se honem ztratil.

Když doktoři potvrdili to co si mysleli, museli Maxe odvézt do nemocnice a trvalo dost dlouhou dobu, než se Max zase objevil ve stáji. Hodně se styděl, protože se v nemocnici dozvěděl dost, aby pochopil, jakou hloupost udělal. A proto s Ferdou ani nepromluvil, nevěděl totiž jak takovou věc napravit.

Ferdovi bylo líto kamaráda Maxe, ale dobře věděl, že žádné řeči nepomohou, dokud Max sám nepřijde na to, jak je to lepší.

A dočkal se. Jednoho dne, kdy zase pěkně cválal na tréninku, uviděl, že pár desítek metrů za ním ukázněně kluše Max. Po očku ho občas kontroloval, ale jinak nic. Max začal trénovat každý den a také den po dni, pěkně pomalu, klusal blíž k Ferdovi. Za pár týdnů už s ním skoro držel krok a před posledním závodem sezóny už klusali pěkně vedle sebe. Max zeštíhllel, svaly mu zesílily a jeho plíce se jen tak nezadýchaly.

A už tu byl den závodu. Byl to velký boj, protože všichni koničci byli velice zdatní. Ale v čele běžel

jen Ferda a ...Max. Do cíle doběhli zároveň a tak čestné kolo vítěze klusali spolu, každý se zlatým věncem. Byli oba moc rádi. Ferda, že kamarád vyhrál sám nad sebou a Max, že vyhrál s Ferdou. Přišel k nim takový malý kluk, tak ve vašem věku. Pohládl je a ptal se, jak to dokázali takhle krásně vyhrát.

Max důležitě zařehťal: “Nejdůležitější je trénink. A nebrat žádné prášky, i když ti někdo tvrdí, že po nich budeš první!” A Ferda, jako obvykle, neřekl vůbec nic. Ale v duchu si pomyslel, jak je dobře, že už o tom Max ví a jak je dobře, že už to ví i ten kluk.

Práce s dětmi

Tak jak to celé začalo... Ferda trénoval, protože chtěl vyhrávat. A co Max?

Max netrénoval, protože byl líný

Ano, stalo se mu to všechno, protože byl líný (zase termín, se kterým se pracuje – lenost a touha po výkonu)

Kdo vyhrával všechny závody? *Ferda*

A jak se cítil Max? *Max měl šílený vztek, nic ho netěšilo, záviděl Ferdovi*

Závist je moc špatná, ale my lidé také občas něco někomu závidíme. Co třeba?

Nějakou hračku, peníze, kamarády, pěkné šaty, auto

Takže víme, jaký je to pocit. Je to velmi nepříjemný pocit. Co je lepší, než závidět?

Něco pro to udělat, když to jde, nevsímat si toho, co mají ostatní

Když budu závidět někomu, že má hezké vysvědčení, mohu pro to něco udělat?



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Učit se, snažit se. A to se Maxovi právě nedařilo.

Pak se tam objevil ten divný chlapík. Co mu nabídl?

Tabletu, co mu po ní narostou svaly, pak mu dal ještě tu před závodem, aby měl sílu, energii.

A jak to bylo na tom dostihu, kdy startoval i Max?

Max vyhrál, běžel stále vepředu. Když doběhl, tak padl, zhroutil se a byl moc nemocný

Rozhodčí a doktoři hned poznali, že si Max bral něco zakázaného a nebezpečného, tak závod zrušili a chlapík nic nevyhrál. Co by se mělo stát tomu chlapíkovi? Patří do vězení

Co to asi bylo za tabletu, na ty svaly? Takové tablety doktoři potřebují, aby mohli léčit některé lidi. Občas se narodí někdo, komu se svaly vůbec nevyvíjejí a to je špatné. Kdybychom neměli svaly v pořádku, tak bychom nemohli ani sedět, stát, natož sportovat. Ale když si takovou tabletu vezme někdo, kdo takovou nemoc nemá, je to moc špatné a ničí mu to zdraví. A co ta tableta na energii? Kdo z našich pohádek dostal asi podobnou tabletu?

Kotě, aby nemuselo spát

Myslíte si, že sportovci takové tablety, co měl Max také berou? Ne, ano

Je to špatné, ale ano. Každou chvíli v televizi slyšíme, že u některého sportovce zjistili, že bere takové tablety. Je to podvod a moc si ničí zdraví. A to je oboje špatně.

Ale vraťme se k Ferdovi a Maxovi. Jak to nakonec dopadlo?

Když se Max uzdravil a vrátil se z nemocnice, začal trénovat, pak trénoval stejně jako Ferda, poslední závod vyhráli spolu.

Když uměli takto vyhrávat, tak určitě byli oba nadaní, měli pro běhání vlohy. Co to znamená? My také umíme běhat nebo zpívat nebo kreslit nebo bruslit, ale to neznamená, že budeme patřit mezi nejlepší. Každý člověk je nadaný na něco jiného a někteří z nás mají nadání hodně velké, už se s ním jakoby narodí, s tím, že by mohli něco dělat lépe než většina lidí. Ale stačí tohle nadání, stačí, že jsem na něco hodně šikovná?

Nestačí, musíme cvičit, trénovat, učit se to víc a víc.



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DROGY V.

Výchovné cíle

Opakování poznatků o drogách z minulých příběhů. Proč se musí chodit do školy. Nebezpečí skákání na vlak. Působení nevhodných part. Kriminalita. Jak je to s energií.

Jak veverka dělala zkoušky

V našem starém známém lesíku, kde jak víme, žilo několik zvířátek, uplynulo už mnoho času od ošklivé příhody s alkoholem ve studánce. Zvířátka si tehdy slíbila, že se alkoholu ani nedotknou a opravdu to splnila. Jenom nevíme, jestli byla už opravdu tak moudrá, nebo to bylo tím, že se v lese už nikdy žádný alkohol neobjevil.

Od té doby se do lesíku přistěhovala i nová zvířátka a založila rodiny. Žily tam rodiny Veverkových, Jezevcových, Bažantových, Sovových, Myškových, Srncových, ale ještě také Zajícových, Sojkových, Ježkových, Datlových a Strakových.

Ve všech rodinách měli plno dětí a proto museli v lese otevřít školu, protože mladá zvířátka se potřebovala naučit plno věcí o životě v lese a o životě vůbec. Školu samozřejmě vedla paní Sovová s panem Sovou, protože sova je opravdu ze všech zvířátek nejmoudřejší, alespoň se to tak říká. I když my dobře víme, jak se i moudrá sova uměla splést.

Když už zvířátka chodila do školy dost dlouho, učitelé Sovovi vyhlásili, že studium bude ukončeno zkouškou. Mělo být něco jako maturita u lidí. Zvířátka měla celý týden na to, aby si všechno zopakovala a připravila se na zkoušku.

To víte, všechna zvířátka chtěla mít na posledním vysvědčení co nejlepší známky. Některá chtěla cestovat a pracovat ve vzdálených lesících. Stráčata si chtěla otevřít banku, mladý jezevec chtěl mít sanatorium, kde by léčil spánkem a mladí Sovovi chtěli učit na univerzitě v hlavním lese. A tak se všichni učili, opakovali a připravovali si odpovědi na všechny možné otázky z různých předmětů.

Když říkám všichni, tak to není tak docela pravda. Mladá veverka mezi ně nepatřila. Ona měla už delší dobu problémy doma i ve škole. Naučila se naskočit do nedaleko projíždějícího vlaku, který ji vždy odvezl do vzdálenějšího města. V tom městě byl krásný park a chodilo tam plno turistů. Také tam žila parta mladých veverčat a s nimi právě naše veverka kamarádila. Poskakovali po parku, sedali si na cesty nebo na nejnižší větve stromů a nechali se od turistů krmit různými dobrotami. Musíme ovšem říci, že když turisty přestalo krmení bavit, veverky jim pamlsky kradly z tašek. Kradly nejen jídlo, ale moc je bavilo turistům sebrat třeba drahý fotoaparát a někam ho schovat. Mladé veverky byly velmi parádivé a marnivé a nechaly se od lidí fotografovat. Chovaly se přitom tak krotce, že se to jedné nevyplatilo. Lidé ji chytili a chtěli jí doma chovat v kleci. Když jí z parku odnášeli, veverka volala na své kamarády, že je královna krásy a bude jezdit po výstavách a nebude muset celý život pracovat.

Ostatní veverčata byla tak hloupá, že jí to ještě záviděla, protože také nechtěla vůbec pracovat, ale jen se bavit. Však se také naší veverce smála, že chodila v lese do školy, a že má skládat zkoušky.



evropský
sociální
fond v ČR



MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Veverka se vůbec neučila, ale když viděla, jak se všechna zvířátka připravují, dostala strach, že její zkouška špatně dopadne a všem bude pro smích. Nebyla si přece jen tak jistá, že život v parku s jejich partou je úplně v pořádku.

Svěřila se svým kamarádům v parku. Ti se jen smáli, ale pak jí řekli, že si nemá vůbec dělat starosti, že jí poradí, jak to zařídit.

Zvířátka v lese si dělala také starosti, ale ne o sebe. Věděla, že se veverka nepřipravuje a stále jezdí do parku. Bylo jim jasné, že to nemůže dobře dopadnout. Když veverku potkali, domlouvali jí a nabízeli, že jí s učením pomohou. Ale veverka se jen smála a říkala, že se budou divit, jak udělá zkoušky na samé jedničky. Večer před zkouškami veverka seděla na pasece, okolo sebe měla spoustu knížek a sešitů a učila se. Zvířátka se divila, jakou že to má cenu, protože se všechno přece nemůže za jednu noc naučit.

A pak už přišel den zkoušek. Zvířátka psala písemku a pak je Sovovi zkoušeli ze všeho možného. Veverka zpočátku psala, až se jí od tužky kouřilo, ale pak toho nechala a začala skákat po větvích a vykřikovala jak je nejchytřejší, a jak už to má všechno hotové. Při zkouškách už říkala úplné nesmysly a pak se najednou zhroutila. Jen ležela, klepala se a vůbec nic nevnímala.

Byl z toho v lese náramný poprask, nikdo nevěděl, co se veverce stalo, ani lesní lékař datel, ale to bylo asi tím, že on je specialista na léčení stromů.

Ani moudrá paní Sovová si nevěděla rady a teď tam všichni přemýšlejí, co za divnou nemoc veverka má a jak jí pomoci. Ale to už je děti na Vás. Vy na to určitě přijdete a zvířátkům poradíte.

Práce s dětmi

Co všechno dělala veverka špatně?

Chodila za školu – i někteří žáci to dělají – co se pak stane? Proč musíme chodit do školy?

Jezdila vlakem do města: 1.) načerno,

2.) naskakovala za jízdy – veverce by se jistě nic nestalo, ale my si vlastně povídáme o nás, lidech : lidé spadnou a nebo: velké nebezpečí úrazu elektrickým proudem – ani se nemusí dotknout drátů – i metrová vzdálenost může způsobit výboj.

To všechno dělají takhle špatně i někteří lidé.

Co ještě špatného nebo nebezpečného dělají někteří lidé nebo děti? *Tady se mohou objevit např. skákání do neznámé vody, nerozhlednutí se na silnici před přecházením, atd. atd.*

Parta v parku Nechodili do školy, kradli, veverky-holky byly marnivé (co to slovo znamená-kdo umí vysvětlit)- veverka co jí chytli lidé- myslela, že bude jezdit po výstavách ale drželi ji v kleci a musela pobíhat v takovém kolotoči.

Co veverky z parku daly naší veverce?

Prášek – drogu – co po ní bylo s veverkou? – nemusela spát, nebyla unavená a v noci se učila. Jak to s ní pak dopadlo? – zhroutila se, byla nemocná

Jaké naší pohádce je to podobné? *Veverka dostala něco jako kotě nebo koníček (zopakovat energii)*

Co se asi dělo s veverkou dál? *Určitě musela do nemocnice, aby jí dali do pořádku. Jestlipak jí to poučilo- snad se začala učit, aby mohla zkoušky zopakovat, snad už ví, že prášky jí učení do hlavy nedostanou a že je to nebezpečné.*

Proč se to stalo? *Veverka byla líná se učit, spolehla se na špatnou radu. Chtěla si jen užívat. Ostatní zvířátka věděla, co chtějí po škole dělat – co budou umět a bude je to bavit – sovovi chtěli učit, jezevec mít sanatorium na léčbu spánkem atd. Co by třeba mohla dělat*



evropský
sociální
fond v ČR



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

veverka? *Sportovní trenérku (skoky), také by mohla ostatní učit, jak jsou drogy nebezpečné.*
Kdo za to nejvíc mohl? Veverka. Veverky z parku by měly být potrestány. Takové tablety se nesmí nikomu dávat.

ZÁVISLOST NA VÝHERNÍCH AUTOMATECH

Výchovné cíle

Závislost nepůsobí jen drogy. Důvody, účinky a následky (poškození zdraví v jeho třech složkách stejně jako u drog). Kdo za to může. Trestná činnost spojená se závislostí.

Jak zajíc hrál a prohrál

Zajíc Zajda žil v zaječím městečku na poli u lesa. S mámou a tátou pěstovali mrkev a zelí, aby měli stále dost dobrého jídla. I Zajda měl své políčko, na kterém se učil, jak se to má dělat. Ale Zajdovi se moc pracovat nechtělo a rád se toulal okolo lesa a představoval si, jak by bylo krásné, kdyby mrkev rostla sama a nemuselo se o ní pečovat.

V zaječím městečku bydlel i zajíc Hup a to byl vykutálený lotřík a ničema. Stále jen vymýšlel, jak někoho podvést, aby na tom vydělal. A když tak viděl Zajdu, jak se stále lituje, že se musí starat o mrkev, dostal nápad. Sehnal si velkou bednu a v zelinářské zahradě ukradl hromadu krásných sladkých mrkviček. Jakmile to všechno připravil, odtáhl bednu k lesu, kde se často procházel Zajda. A netrvalo to dlouho, Zajda opravdu přišel. Z kapsy mu koukalo několik mrkví k svačině.

Hup ho začal lákat: „Ahoj Zajdo, jak tak vidím, dost se nudíš, co? Ale já jsem teď sehnal úžasnou zábavu a ještě se na tom dá vyhrát.“

Zajda si prohlížel bednu a hned se ptal, jak to funguje.

„To je snadné“, vysvětloval Hup. „to hodíš do téhle díry v bedně mrkev, ono to tam zarachotí, zahraje a pak ti vypadne třeba mrkví několik. Ale bacha, ne vždycky. A víš co, já půjdu pryč. aby sis pak nemyslel, že tě podvádím.“ A Hup zmizel, ale schoval se v bedně.

Zajda si řekl, že to musí zkusit a tak šup s jednou mrkví do díry. V bedně Hup dělal rámus dvěma pokličkami, pak zatroubil tradadá a druhým otvorem vyhodil mrkve dvě.

Zajda se radoval z krásných mrkví, jednu snědl a hned hodil do bedny všechny mrkve z kapsy. A bum, bum, bum, tradadá... a vypadla mrkví celá hromada. Zajda je posbíral, pelášil k domovu a měl radost z výhry.

Jenže, do druhého dne mrkve snědl a také začal přemýšlet, co by si všechno mohl pořídit, kdyby vyhrál hodně, ale opravdu hodně mrkví. Mezi námi – oni zajíci mrkev nejen jedí, ale také je to jejich platidlo. Takže, čím víc mrkví, tím víc možností. Vytrhal všechny mrkve ze svého záhonku a utíkal k lesu. Tam už číhal Hup a hned se schoval do bedny.

Zajda začal házet mrkve do bedny a čím víc vyhrával, tím víc a rychleji sázel další mrkve. Líbilo se mu rámusení a troubení, které provázelo výhru a hrozně si užíval tu chvíli napětí, jestli vůbec něco vyhraje. Pravda je, že ten den ani nevyhrál, ani neprohrál a domů si nesl přibližně stejně mrkví, které předtím vytrhal ze svého záhonku.

„No, zábava to byla dobrá, i když jsem nic nevyhrál“, řekl si Zajda a už se začal těšit, jak si to druhý den zopakuje.

Když se chystal další den k lesu zjistil, že mrkví už má na hraní málo, a tak se rozhodl, že si nějaké vypůjčí z rodinného záhonku. Hup se samozřejmě dobře připravil a na Zajdu už čekal



evropský
sociální
fond v ČR



MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

schovaný v bedně. Nechal Zajdu několikrát vyhrát a pak už to byla jedna prohra za druhou. Zajda se vracel domů bez jediné mrkvičky, zato Hup měl bohatou hostinu, na kterou pozval i své kamarády.

Jestli si myslíte, že ztráta mrkví Zajdu poučila a nechal hrani, tak to se pletete. Zajda chodil hrát každý den, ale problém byl, že už neměl žádné mrkve, které by mohl do bedny házet. Postupně vytahal všechny mrkve doma, pak začal krást mrkve u sousedů a také v obchodech v nedalekém městě. Bylo to hodně nebezpečné; sousedi ho hlídali, a když ho při krádeži přistihli, dostal pěkně na kožich. A ve městě na něj číhali s puškou, a hrozilo mu, že si z něj někdo udělá pečínku k večeři. Doma si s ním nevěděli rady a jednoho krásného dne ho vyhodili, protože už nechtěli hladovět, když jim postupně vytahal všechny mrkve. Ale Zajda si nemohl pomoci, strašně toužil házet mrkve do bedny a všechna ta trápení a strachy dlouho snášel, jen aby si mohl zahrát.

Zato Hupovi se dařilo dobře. Všechny mrkve, které Zajda prohrál jezdil prodávat do supermarketu a pořídil si nový dům a auto, no žil si jako pán a byl náramně pyšný, jak si to zařídil. Podobně jako Zajdu, nalákal i jiné mladé zajíce a tak měl přísun mrkví opravdu velký. Po nějaké době bylo se Zajdou už hodně zle. Kožíšek měl vypelichaný, hubený byl, že mu všechny kosti pod kůží byly vidět a byl hodně slabý. Často sedával u lesa a nařikal a přitom závistivě pokukoval po zajících, kteří měli ještě mrkve a mohli hrát. A vůbec nevěděl, co s ním bude dál.

Až jednou narazil na Drzajdu. Ne, nebyl to vůbec drzý zajíc, jak by se mohlo zdát, ale byl to zajíc doktor. Ten už delší dobu sledoval co se to se Zajdou děje a hlavně věděl, jak mu pomoci.

„Hele Zajdo, já vím, že jsi na tom dost bledě. Jestli chceš, pojď se mnou, mám v lese partičku podobných zoufalců. Nebude to nic lehkého, ale možná se ti podaří.“

Zajdovi se dvakrát nechtělo, ale byl vyhládlý a neměl kde spát, tak si řekl, že to zkusí. A tak teď žije v lese u Drzajdy s ostatními a všichni se učí, jak to jde bez výherní bedny. Tak jen musíme doufat, že se jim to povede. A co se stalo s Hupem? Tomu přišli na jeho podivné obchody a už sedí ve vězení.

Práce s dětmi:

V předcházejících pohádkách jsme několikrát použili slovo závislost. Voříšek byl závislý na makovici, nemohl bez ní být, byl utlumený a šťastný a nakonec moc nemocný. Kotě bylo závislé na tabletě „na energii a síle“, také se mu to moc líbilo, ale pak bylo tak vyčerpané, že skoro umřelo. Holčička jenom slyšela, že krásně zpívá a pak byla nešťastná, že to není pravda. Ale na čem byl závislý zajíc?

Na bedně s mrkví, na tom, aby vyhrával mrkve, to je jako výherní automaty u lidí.

Ano, ale nic nesnědl, žádná droga tam nebyla a přesto byl na výherní bedně závislý. My už také víme, že závislost je nemoc. Pamatujete si na draka nemoc? *Ano. Ten měl tři hlavy.*

Tak se podíváme, jak to bylo se zajícem. Co dělají tři hlavy draka Nemoci?

První dělá něco s tělem, lidé něco bolí a něco jim v těle nepracuje správně. Druhá hlava kazí náladu, lidé jsou smutní, nespokojení, něco je trápí. Třetí hlava bere věci a lidi, které potřebujeme k životu. Lidé nemají práci, peníze, bydlení, rodinu ani přátele. Správně.

Tak co měl zajíc s tělem? *Byl vyhublý, (hubený), pelichala mu srst, měl stále rýmu, byl slabý.* Tak to udělala ta první hlava. A co ta druhá? *Byl zajíc spokojený? Ne, byl smutný, nevěděl, co*



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

s ním bude. Byl nešťastný a také záviděl ostatním, kteří mohli hrát na bedně. (Zde si můžeme povídat i o závisti. Jaký je to pocit, jak je zbytečná. Co můžeme dělat, když závidíme něco čeho můžeme dosáhnout v případě pro nás nedosažitelných věcí.)



evropský
sociální
fond v ČR



MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

A jak to bylo s třetí hlavou, která má na starosti věci a lidi – vlastně v případě naší pohádky věci a ostatní zajíce? Co tam nebylo v pořádku?

Neměl co jíst, chtěli ho potrestat, vyhodili ho z domova. Neměl kde spát. Nikdo s ním nechtěl kamarádřit.

Tak všechny hlavy si užily, zajíc byl nemocný – závislý, stejně, jako třeba Voříšek, kotě a další. A jak už jsme říkali, nevzal si žádnou drogu, ale něco dělal – hrál na výherní bedně. Dělají něco podobného i lidé?

Ne. Ano. Hrají na automatech nebo hry na počítačích

Správně. A bývají na tom také závislí. Je to tak, že se jim – nebo vlastně jejich mozku – ta činnost tak moc líbí, že je to stejné, jako u drogy. Ale nelíbí se jim to „jenom tak“, jako když hrajeme třeba Člověče, nezlob se, ale daleko víc. Automat svítí, bliká, cinká, hraje, ještě k tomu jsme napjatí z možnosti velké výhry a je to tak silné a zajímavé, že to funguje jako droga a člověk zase touží tu činnost opakovat. Podobně, jako to bylo i v některých našich pohádkách.

Můžeme také zmínit jiné závislosti – návyky, které máme a dokonce je máme mít: hygiena a čištění zubů, sport, pořádek a podobně. Ty nejsou škodlivé, ale užitečné. Když jsme například navyklí čistit si zuby a pak před spaním zapomeneme, cítíme se také nespokojeně a chybí nám to.

A jak to bylo se zajícem Hupem?

Zavřeli ho do vězení. Dělal něco co je zakázané.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příloha

Přílohu tvoří doprovodný obrázkový materiál, který je z praktických důvodů umístěn v zadní části obalu.

V případě elektronické publikace je příloha volně ke stažení na internetové adrese:
www.fue.wz.cz/filia.pdf



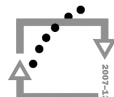
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Doporučené odkazy

Velmi ráda bych na tomto místě doporučila čtenářům nějaké podklady pro další seznámení s různými pohledy na problematiku specifické primární prevence závislosti a dalšího rizikového chování v předškolním věku. Není to, bohužel, možné, protože patrně se nikdo tímto tématem nezabýval, alespoň pokud je mi známo. Těsně po roce 1989 jsem měla příležitost zúčastnit se mnoha vzdělávacích seminářů a stáží po mnoha zemích Evropy a všude jsem se pídila po programech specifické prevence pro tuto věkovou kategorii. Marně. Jediné s čím jsem se setkala bylo to, co my nazýváme podporou zdraví nebo výchovou ke zdravému způsobu života. Na druhou stranu, na všech zahraničních akcích a v literatuře bylo zdůrazňováno, že prevence má začínat co nejdříve, pokud možno v předškolním věku. Tak jsem rezignovala na řešení tohoto informačního paradoxu a začala, jsem, téměř před dvaceti lety, sama metodiku práce tvořit. Metodika, kterou máte v ruce tedy nevznikla za pár týdnů od stolu, ale je výsledkem dlouhodobé, postupné práce nejen tvůrčí, ale i praktické. Od samého počátku jsem vše vymyšlené používala při své preventivní práci s dětmi v mateřských školách a práce s dětmi přinášela nové podněty pro zdokonalování a rozšiřování. Postupem času jsem metodiku práce rozšířila i na 1. stupeň ZŠ, protože se mi nelíbilo, jak prevence začíná až na 2. stupni, tedy ve věku, kdy už nemůže přinést požadovaný efekt. Doufám, že i Vám práce s dětmi přinese mnoho uspokojení a budu velmi ráda, když si najdete čas napsat pár řádků s Vašimi zkušenostmi na emailové adresy : filia@telecom.cz nebo [dadanovakova@email.cz](mailto: dadanovakova@email.cz)

Adresa občanského sdružení, jehož jsem předsedkyní:

Institut Filia, Křejského 1513, schránka 27 149 00 Praha 4

Kromě metodologické činnosti sdružení realizuje preventivní programy pro předškoláky a 1.stupeň ZŠ, besedy s rodiči a kurzy pro pedagogy v podobě, kterou jste zažili.

Užitečné zdroje:

<mailto:www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/doporcene-metodiky.html>