INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka o.p.s.
nabízí

projekt Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

(CZ.1.07/1.3.46/01.0016)

Metodické listy k tématu

Jak se (ne)stát závislákem

pro ZŠ 2. stupně

Zpracovali:

Bc. Michal Ziegler

Jiří Stupka, DiS.

Pardubice – 2013

Projekt je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka o.p.s.

nabízí

projekt Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

Anotace

Metodické listy k semináři „Exkurze s workshopy, primární prevence rizikového chování pro ZŠ – II. stupeň“ byly zpracovány v rámci projektu Výchova ke zdraví v pedagogické praxi (CZ.1.07/1.3.46/01.0016), který je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR, realizovaným CCVJ Pardubice o.p.s v období od 25. 1. – 18. 2. 2013

Práce je zaměřena na výchovu ke zdraví v prostředí 2. stupně základních škol a studenty středních škol, učilišť a dalších školských, výchovných a zájmových zařízení. Je určena pro mládež ve věku 13 – 17 let.

Program Jak se (ne)stát závislákem má formu zábavné soutěžní hry s několika stanovišti, kde jsou probírány jednotlivé tematické okruhy zaměřené na sociálně patologické jevy. Práci na stanovišti koordinuje speciálně vyškolený moderátor.

Hra je zaměřena nejen na získávání informací o možných tělesných, duševních a sociálních následcích působení návykových látek, ale také na rozvíjení osobnosti, seberegulačního chování a sociální zručnosti.

Hra trvá přibližně 2 vyučovací hodiny.

Jednotlivá stanoviště:

1. **Od experimentu k závislosti**
2. **Kouření**
3. **Alkohol**
4. **Drogy**
5. **Virtuální realita** - závislosti na informačních technologiích
6. **Poruchy příjmu potravy**
7. **Mějme se rádi**
8. **Řekni ne! Jak se (u)bránit**
9. **Rozhodování**
10. **Reklama** - jak nenaletět - mocný svět médií

Program jako celek nabízí osvojení si poznatků o problematice, možnost praktických dovedností a jejich rozvíjení. Interaktivita programu nabízí vyjádření vlastních postojů a názorů na danou problematiku. Žáci jsou vedeni k prohlubování poznatků, dovedností, hodnot i postojů v reálných souvislostech.

Každá základní škola zpracovává svůj školní vzdělávací program při respektování závazných požadavků stanovených Rámcovým vzdělávacím programem /RVP/ pro školní vzdělávání. Rámcový vzdělávací program určuje společný rámec, který je třeba zachovávat, a zároveň je otevřeným dokumentem pro školu, učitele i pro děti. Vytváří tak prostor pro realizaci vlastního školního programu, případně jeho rozšíření o další programy a projekty.

Interaktivní program Jak se (ne)stát závislákem v prostředí 2. stupně základní školy může být využit jako program doplňující a rozšiřující školní vzdělávací program školy nebo jako součást tematického celku.

Implementace do školního vzdělávacího programu:

Témata vzdělávacích oblastí:
Člověk a zdraví
Výchova ke zdraví, rodinná výchova
Biologie,
Základy společenských věd – střední školy
Osobnostní a sociální výchova.
Informační a komunikační technologie

Průřezová témata:
Osobnostní rozvoj (sebepoznání, seberegulace)
Morální rozvoj (rozhodovací dovednosti, hodnoty a postoje)
Mediální výchova

Program přispívá k naplnění RVP cílů a závazných výstupů pro žáky 2. stupně ZŠ, rozvíjí a vytváří klíčové kompetence, rozvíjí průřezová témata, může být součástí minimálního preventivního programu. Nabízená aktivita vede k rozvíjení těchto klíčových kompetencí:

- komunikativní
- sociální a personální

- občanské
- k řešení problémů

Výchova ke zdraví by měla být velmi důležitou součástí vzdělávání dětí v každé základní škole. Jako jeden z návodů může být takovýto minimální preventivní program.

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

V Pardubicích dne 18. 2. 2013

.....

Bc. Michal Ziegler

.....

Jiří Stupka, DiS.

(CZ.1.07/1.3.46/01.0016)

Workshop Jak se (ne)stát závislákem

Obsah

Úvod 1

Zdůvodnění a cíle 1

Cílová populace – 1

Průběh hry - Metodika 2

Stanoviště č.1 Závislost..... 3

Stanoviště č. 2 Kouření 3

Stanoviště č.3 Alkohol 4

Stanoviště č. 4 Drogy 5

Stanoviště č. 5 Virtuální realita -závislosti na informačních technologiích..... 6

Stanoviště č. 6 Poruchy příjmu potravy.....7

Stanoviště č. 7 Mějme se rádi.....7

Stanoviště č. 8 Řekni ne! -Jak se ubránit.....8

Stanoviště č. 9 Rozhodování 8

Stanoviště č. 10 Reklama 9

Úvod

Tento workshop je zaměřen na představení interaktivního vzdělávacího programu pro „náctileté“ s názvem „Jak se (ne)stát závislákem“. Účastníci workshopu se seznámí s ukázkou vybraných tematických okruhů (drogy, kouření, virtuální realita, reklama).

Jak se (ne)stát závislákem je interaktivní hra pro „náctileté“ s tématikou primární prevence některých druhů návykového chování s rizikem vzniku závislosti (např. kouření, alkohol, drogy).

Hra vznikla na oddělení podpory zdraví Zdravotního ústavu se sídlem v Brně za finanční podpory MZČR. Od roku 2008 je program realizován a dále rozvíjen kolektivem CPVZ oddělení podpory zdraví Státního zdravotního ústavu, jako reakce na potřeby a požadavky školských zařízení tak, jak se s nimi setkáváme při výkonu své praktické výchovné činnosti....
Vzdělávací seminář je akreditován na MŠMT v rámci dalšího vzdělávání pedagogů (DVPP) pod číslem, č.j.: 2 5 787/2010-25-633
Interaktivní hru „Jak se (ne)stát závislákem“ (jako celek) mohou provozovat pouze moderátoři vyškolení na vzdělávacích akcích SZÚ, mající platné osvědčení.

ZDŮVODNĚNÍ A CÍLE

- Statistiky posledních let prokazují, že stále větší část mládeže přejímá rizikový způsob života (ústící do různých typů závislosti), který ji ohrožuje během dospívání, a nezřídka přináší následky i v dalším životě. Je patrná tendence k posunu těchto negativních jevů do stále mladších věkových skupin. Tyto skutečnosti indikují potřebu cílené práce s mládeží v této oblasti.
- Opakovaně se ukazuje, že výchova je nejefektivnější při takových formách působení, kdy se žáci sami aktivně zapojují do dění.
- Hra je koncipována tak, aby minimalizovala faktory vedoucí k problémovému chování a současně věnovala pozornost i posilování ochranných prvků. Je zaměřena nejen na získávání informací o možných tělesných, duševních a sociálních následcích působení návykových látek, ale také na rozvíjení osobnosti, seberegulačního chování a sociální zručnosti.
- Hra by neměla fungovat jako jednorázový, uzavřený akt. Měla by být iniciačním prvkem k otevření problematiky závislostí a měla by poskytnout pedagogům příležitost ve výchovném procesu dále na toto téma v komunikaci mezi pedagogem a žákem navázat i jej dále rozvíjet.

CÍLOVÁ POPULACE

- žáci 2. stupně základních škol
- studenti středních škol a učilišť
- další školská, výchovná a zájmová zařízení (domovy mládeže, zájmové kroužky apod.)

PRŮBĚH HRY

Metodika
Program má formu zábavné soutěžní hry s několika stanovišti, kde jsou řešeny jednotlivé tematické okruhy. Počet stanovišť je volitelný. Objednatel (škola) si může z celkové nabídky 10 tematických okruhů zvolit podle svých potřeb a zájmu minimálně 4 – 5 okruhů (stanovišť), tato verze trvá dvě vyučovací hodiny.
Účastníci hry (žáci) se rozdělí do stejně velkých skupin tak, aby počet skupin odpovídal počtu stanovišť (optimální počet členů jedné skupiny je 8 – 12).
Každé družstvo se umístí k jednomu stanovišti, kde pod vedením moderátora absolvuje 15 – 20 minutový program. Poté se přesune k dalšímu stanovišti. Hra končí v okamžiku, kdy se všechny týmy vystřídají u všech stanovišť.
Moderátor ohodnotí výkon každého družstva 0 – 10 body (6 bodů za vědomosti, 4 body za aktivitu). Body zapíše do hrací karty , kterou obdrží každá skupina na začátku hry (viz příloha). Vítězí družstvo s nejvyšším počtem bodů. V závěru hry je vítěz oficiálně vyhlášen a odměněn.

Technické zajištění
Prostorové nároky: tělocvična, sál, klubovna, příp. 2 učebny (cca 15m^2 na 1 stanoviště).

Personální zajištění
5 vyškolených moderátorů vlastnících platné osvědčení

Materiálové nároky
- názorné pomůcky pro jednotlivé tematické celky - jsou uvedeny u popisu činnosti na stanovištích. K ozvučení místnosti při úvodní a závěrečné fázi hry je vhodné použít zesilovací aparaturu.

U klienta interaktivní program probíhá na několika stanovištích. Škola si může zvolit minimálně čtyři až pět témat podle zájmu a potřeb a to z celkem 10 tematických okruhů. Tato zkrácená verze trvá dvě vyučovací hodiny. Nejvhodnější ale je, absolvují-li žáci všech deset stanovišť při jedné příležitosti. Není-li to z časových důvodů proveditelné, měla by být namíchána „výuková“ témata s „odpočinkovými“.

1. Závislost - Od experimentu k závislosti (příběh)
2. **Kouření**
3. Alkohol
4. **Drogy**
5. **Virtuální realita**
6. Poruchy příjmu potravy
7. **Mějme se rádi**
8. Řekni ne! Jak se (u)bránit
9. Rozhodování
10. **Reklama**

Stanoviště č. 1 ZÁVISLOST - Od experimentování k závislosti

Cíl stanoviště:
Stanoviště poskytne informace o podstatě a mechanismu vzniku závislosti, objasní pojmy psychické a fyzické závislosti, upozorní na charakteristické znaky rozvinuté závislosti.Vede žáky k hledání alternativní cest k dosažení spokojeného života bez drogy.

Pomůcky: panel
magnetická karta - křivka vzniku závislosti
magnetické karty – typy a znaky závislosti
magnetické karty – znaky závislosti (hesla)

Přesný popis a průběh stanoviště pouze na vzdělávacím semináři!

Stanoviště č. 2 KOUŘENÍ

Cíl stanoviště:

Stanoviště poskytne informace o účincích a důsledcích kouření, přinese poznání, že negativních důsledků kouření je více než pozitivních účinků.

Pomůcky: panel
magnetické karty dlouhodobé, krátkodobé
plakát „Účinky kouření“,fix

Stručný popis stanoviště:

Stanoviště je řešeno formou burzy nápadů – aneb proč lidé kouří, či nekouří

Moderátor vyzve účastníky, aby se zamysleli nad nejrůznějšími účinky kouření.
Žáci mají u každého účinku rozhodnout, zda se jedná o účinek krátkodobý (= přináší momentální požitek, který se projeví již v začátcích kouření) nebo dlouhodobý (= projeví se až jako důsledek dlouhodobého kouření). Vyjmenované položky moderátor zapisuje na tabuli do příslušných kolonek (krátkodobé, dlouhodobé). Nejdříve pozornost věnuje důvodům, proč lidé kouří (4 – 6 minut), po jejich vyčerpání se věnuje pozornost důvodům - proč by lidé kouřit neměli (8 – 10 minut).
Moderátor doplňuje opomenuté závažné důsledky kouření, komentuje a uvádí na pravou míru nepřesnosti.

Výsledek: V konečném součtu moderátor žáky upozorní na nepoměr krátkodobých zisků a dlouhodobých celoživotních důsledků.

Na dokreslení negativních zdravotních účinků moderátor ukáže plakát „Účinky kouření“ a zdůrazní nejzávažnější zdravotní rizika kouření.

Stanoviště č. 3 ALKOHOL

Cíl stanoviště:

Stanoviště poskytne základní informace o účincích alkoholu na lidský organismus. Pomůže k pochopení příčin, okolností i následků pití a k zaujmutí vědomého a reálného postoje k této problematice. Mělo by pomoci dětem vytvořit si k alkoholu odpovědný a zdravý přístup, zejména s ohledem na to, že alkohol je jako legální droga běžně konzumován a celospolečensky tolerován.

Tematika je vhodná zejména pro starší žáky (od 9. tříd ZŠ). Pokud by byla problematika probírána s mladšími, je vhodné některé otázky vynechat (10).

Pomůcky:

panel

očíslované otázky
magnetické karty – symboly alkoholických nápojů
názorné pomůcky (slepá mapa lidského těla, alkoholtester, dioptrické brýle)
letáček „X-tero o alkoholu“

Stručný popis stanoviště:

Je řešeno formou kvizu - „ x otázek o alkoholu“.

Žáci si vylosují očíslované otázky. Moderátor postupně přečte znění otázky a vyzve žáka, aby otázku zodpověděl. (Je žádoucí, aby se zodpovězením otázky pomáhali i další členové družstva). Moderátor usměrňuje odpovědi, vyhodnotí je, vysvětlí nejasnosti a doplní další potřebné údaje a fakta. Motivuje skupinu k diskusi na dané téma.

Okruhy otázek:

1. Co je to alkoholický nápoj?
2. Metody určení (odhadu) koncentrace alkoholu v krvi
3. Jaké má alkohol účinky na tělo?
4. Jak ovlivňuje alkohol psychiku? Jak poznáme stupeň opilosti?
5. Důvody pití
6. Alkohol a řízení vozidla
7. Odbourávání alkoholu
8. Rozdíly v pití mužů a žen, dospělých a dětí
9. Dědičnost a alkoholismus
10. Jak se neopít. Jak zahnat opilost.

Stanoviště č. 4 DROGY

Cíl stanoviště:
Účastníci se seznámí s riziky spojenými se zneužíváním drog.

Pomůcky:
panel
magnetické kartičky s názvy drog
magnetické terčíky v barvách: zelená, žlutá, červená, L, N,!
grafické symboly

Stručný popis stanoviště:
Na panel s předznačenou tabulkou pro určování míry různých typů rizika (riziko vzniku závislosti, zdravotní rizika, účinky na psychiku, sociální důsledky) umístí moderátor jednotlivé kartičky s názvy drog. Požádá účastníky, aby pomocí barevných terčíků ohodnotili míru jednotlivých typů rizika podle šablony: zelená - bez rizika, žlutá- nízké až střední riziko, červená- vysoké riziko).

Poznámka: → nadpisy v tabulce je nutno objasnit. Je možno je pro větší srozumitelnost doplnit grafickými symboly: riziko vzniku závislosti = , zdravotní rizika = tělo, účinky na psychiku = mozek, sociální důsledky = skupina lidí).
→ výběr a pořadí drog, tak jak jsou navrženy v manuálu (viz tabulka), není nutné dodržet. Je možno je měnit dle aktuální situace a potřeb. (dle moderátora)

Moderátor po každém třídění rozvine diskuzi o důvodech takového hodnocení, v případě potřeby provede korekci nepřesností. Zdůrazní rozdílnost ve vnímavosti u dospělých a u mládeže.

Legislativní hledisko	Látka	Riziko vzniku závislosti	Zdravotní rizika	Účinky na psychiku	Sociální důsledky
	Káva, čaj				
	Marihuana Hašiš				
	Tabák				

Poté žáci ohodnotí jednotlivé drogy z hlediska legislativního (levý sloupec):
legální (společností tolerované a běžně užívané) látky označí žáci značkou – **L,**
nelegální (netolerované, zakázané) značkou - **N.**
Srovnají závažnost poškození drogou (pravá část tabulky) s jejich legitimitou (levá část).Výsledkem je poznání, že legální i nelegální drogy jsou z hlediska účinků na jednotlivce mnohdy stejně škodlivé.

Stanoviště č. 5 VIRTUÁLNÍ REALITA - závislosti na informačních technologiích

Cíl Stanoviště:

Stanoviště informuje o závislostech, týkajících se virtuální reality a informačních technologií. Účastníci si formou diskuse ujasní klady i rizika spojené s užíváním počítačové techniky.

Pomůcky:

magnetické karty - definice virtuální reality
magnetické karty - symboly smyslů: zrak, sluch, čich, chuť, hmat
laminované obrázky - symboly oblastí uplatnění virtuální reality
ilustrace, obrázky

Stručný popis stanoviště:

Práce na stanovišti probíhá formou diskuse řízené otázkami moderátora.

Otázky:
1. Co tě napadne a co si vybavíš, když se řekne komunikační medium?
2. V kterých oblastech života se informační technologie vyskytují?
3. Co je virtuální realita?
4. Výhody a nevýhody virtuální reality a informačních technologií?

Moderátor rozvine diskusi o rozdílu mezi využíváním a zneužíváním počítačových technologií, o hranici mezi nimi. Upozorní na relativitu a proměnlivost „pozitiv“ a „negativ“ spojených s užíváním počítačů, zejména počítačových her.

Diskutované pojmy:

Výhody:
- snížení rizik a nákladů (trenažery a jiné výukové programy – medicína, sport, armáda, autoškola, řízení leteckého provozu)
- odreagování, relaxace
- usnadnění komunikace (korespondence do vzdálených míst, videokonference)
- rozvoj představivosti a motoriky

X

Nevýhody:
- brání rozvoji sociálních dovedností
- zabírá volný čas
- omezuje pohyb
- může vést k poruchám verbální komunikace
- může vést ke ztrátě zodpovědnosti za důsledky svého jednání
- může vést k odtržení od reality
- může vést k fascinaci násilím
- může vést ke vzniku závislosti
- nahrazuje reálný život virtuálním
- může vést k kyber šikaně a sexuálnímu zneužívání
- zvyšuje riziko vzniku sebevražedného chování
- přináší riziko softwarové kriminality (nelegální kopie, počítačové pirátství, krádeže osobních dat)

Moderátor také poukáže na negativní důsledky pro zdraví, spojené s dlouhodobým využíváním informačních a virtuálních technologií.

- tělesné (nedostatek pohybu, poškození páteře, zraku, poruchy krevního oběhu),
- psychické (nespavost, stres, přetěžování informacemi, pokles intelektových schopností)
- sociální (neučí sociálním dovednostem, potlačuje rozvoj verbálních schopností…)

Moderátor zdůrazní psychický charakter závislosti na počítači.

Stanoviště č. 6 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Cíl stanoviště:

Stanoviště poskytne základní informace o zásadách správné výživy, objasní podstatu poruch příjmu potravy a pomůže účastníkům zaujmout stanovisko k některým názorům, vztahujícím se ke stravování a kontrole hmotnosti.

Pomůcky: panel
pyramida správné výživy (slepá mapa)
obrázky potravin – magnetické karty
magnetické karty (výroky o stravování, „mentální anorexie“, „mentální bulimie“ „pravda“ a „mýtus“)

Přesný popis a průběh stanoviště pouze na vzdělávacím semináři!

Stanoviště č. 7 MĚJME SE RÁDI

Cíl Stanoviště:

Lépe poznat sebe sama, uvědomit si své klady, i slabé stránky. Posílit sebevědomí, sebedůvěru.

Pomůcky:
panel, fix
barevné papíry
psací potřeby

Přesný popis a průběh stanoviště pouze na vzdělávacím semináři!

Stanoviště č. 8 ŘEKNI NE! - Jak se (u)bránit

Cíl stanoviště:

Aktivity na tomto stanovišti přispějí k rozpoznání manipulativního chování a poskytnou rady k účinné obraně před ním, upozorní na možnosti a zásady asertivního chování. Prohloubí sociální dovednost – odmítání.

Pomůcky:

panel
magnetické karty s různými typy sociálního chování
magnetické karty s názvy způsobu odmítnutí
kartičky s popisem situací, které vyzývají k odmítání

Přesný popis a průběh stanoviště pouze na vzdělávacím semináři!

Stanoviště č. 9 ROZHODOVÁNÍ

Cíl stanoviště:

Práce na tomto stanovišti přispěje k nácviku vědomého, uvážlivého rozhodování. Poukáže na faktory a okolnosti rozhodování, zdůrazní nutnost uvědomit si důsledky svých rozhodnutí a převzít za ně zodpovědnost.

Pomůcky:

panel
„Strom rozhodování“ – magnetická mapa + magnetické figurky/magnetky
magnetické karty – poučení
magnetická karta - faktory rozhodování
modelové příběhy

Přesný popis a průběh stanoviště pouze na vzdělávacím semináři!

Stanoviště č. 10 REKLAMA - Jak nenaletět

Cíl stanoviště:
Objasňuje některé mechanismy nátlaku obchodních společností, všímá si reklamních postupů a triků. Přináší náměty k budování odolnosti vůči vlivům reklamy.

Pomůcky:
panel
magnetické karty – reklamní triky
psací potřeby

Stručný popis stanoviště:
Moderátor představí reklamu a reklamní postupy jako významný prvek manipulace.
V diskuzi probírá cíle, které reklama sleduje, a metody, které k jejich dosažení používá.
Upozorní, že tvůrci reklamy (výrobci zboží, kteří si reklamu zadávají) často sledují jiné cíle, než proklamují (pouhé objektivní informace o kvalitě zboží).

S použitím magnetických karet vysvětlí nejčastější reklamní postupy a triky:
- nabízí jednoduchá a snadná řešení
- působí na city
- vyvolává pocit osobní nedokonalosti, kterou obratem odstraní
- působí na co nejvíce smyslů
- používá symboly
- využívá známé osobnosti
- opakování

Poté žáci sami demonstrují na aktuálních reklamách užití jednotlivých propagačních postupů a triků.

Moderátor vyzve žáky, až se budou doma opět dívat na televizi, aby tentokrát pozorovali reklamy „ novýma očima“ a sami vyhledávali působivé prvky, kterými je chce reklama manipulovat.

Přímý popis stanovišť a metodika hry, potřebná ke zvládnutí moderování jednotlivých tematických okruhů, je obsahem CD, které je distribuováno v rámci celodenního vzdělávacího semináře. Interaktivní hru „Jak se (ne)stát závislákem“ mohou provozovat pouze moderátoři vyškolení na vzdělávacích akcích SZÚ, mající platné osvědčení.