

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Diplomová práce

**Zdravý životní styl mladé populace  
– drogová problematika**

Jana Titlová

!!!

Místo této strany vložíte zadání diplomové práce.  
(Do jedné vazby originál a do druhé kopii)

!!!

### Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci "**Zdravý životní styl mladé populace – drogová problematika**" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce, za použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne \_\_\_\_\_

## Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Miroslavu Poliškému, CSc. za cenné připomínky a odborné rady, které mi pomohly při zpracování této diplomové práci. V neposlední řadě děkuji i mé rodině za projevenou toleranci a podporu.

## **Zdravý životní styl mladé populace – drogová problematika**

---

### **Healthy lifer style of young generation – Drug issues**

#### **Souhrn**

Diplomová práce se podrobně zabývá zkoumáním zdravého životního stylu mladé populace v městě Dobřany, které leží v Mikroregionu Radbůza. Město Dobřany se nachází na území okresu Plzeň-jih. Můj výzkum bude probíhat na Základní škole nacházející se přímo v Dobřanech. Město Dobřany jsem si ke svému výzkumu vybrala záměrně a to z důvodů: polohy a rozlohy města a osobní znalostí a zkušeností s tímto městem.

Základní školu, kde bude výzkum probíhat, navštěvuje 518 žáků, ze samotného města Dobřany tak i z přilehlého okolí. Můj výzkum má odhalit, zda zkoumaná mládež ví, co znamená teoretický pojem zdravý životní styl a na jaké praktické úrovni se s ním ztotožňuje.

V případě, že můj výzkum odhalí nedostatky či skryté rezervy v dané oblasti, chtěla bych ve své práci navrhnout konkrétní možnosti řešení s ohledem na možnosti dané lokality.

**Klíčová slova:** Zdravý životní styl, mladá populace, lokalita, drogy, prevence, drogová problematika,

**Summary:**

This thesis investigates in detail the healthy lifestyle of the young population in Dobřany, which lies in the micro Radbuzou. Dobřany City is located in the district of Plzeň-South. My research will be conducted at the Elementary School located directly in Dobřany. City Dobřany I to my research and chose deliberately reasons: location and area of the city and the personal knowledge and experience with this city.

Elementary school where the research will take place, attended by 518 students from the city itself Dobřany and from the surrounding area. My research is to reveal whether a candidate knows what youth is the theoretical concept of a healthy lifestyle and what practical level, identify with him.

In the event that my research will reveal weaknesses or hidden reserves in the area, I would like his work to propose specific possible solutions in the form of precisely targeted projects with regard to the possibilities of the site.

**Keywords:** Healthy lifestyle, young population, location, drug prevention, drug issues,

## Obsah

1. ÚVOD.....	9
2. CÍL PRÁCE A METODIKA.....	12
2.1. Cíl .....	12
2.2. Metodika .....	12
3. TEORETICKÁ ČÁST .....	14
3.1. Vymezení základních pojmů .....	14
3.2. Cílová skupina .....	15
3.3. Zdravý životní styl.....	16
3.3.1. Způsob života.....	17
3.3.2. Životní prostředí .....	22
3.3.3. Zdravotní péče .....	23
3.4 Drogová problematika .....	26
3.4.1. Drogy jako všeobecný pojem .....	26
3.4.2. Drogy a mládež.....	26
3.4.3 Dělení drog podle účinku.....	28
3.5. Drogová strategie a Evropská unie .....	30
3.6. Prevence.....	31
3.6.1. Primární prevence .....	32
3.6.2. Preventivní program pro školy .....	34
3.6.3. Sekundární prevence.....	35
3.7. Lokalita .....	36
3.7.1. Vysvětlení stěžejních pojmů.....	36
3.8. Město Dobřany .....	37
3.8.1 Kulturní a volný čas v městě Dobřany .....	37
4. PRAKTICKÁ ČÁST .....	39
4.1. Cíl výzkumu.....	39
4.2. Metody výzkumu .....	39
4.2.1. Dotazník.....	39
4.2.2. Interview .....	42

4.3. Charakteristika ZŠ Dobřany .....	44
5. VLASTNÍ VÝZKUM.....	46
5.1. Dotazník.....	47
5.1.2 Znázornění výsledků z dotazníkového šetření.....	50
5.1.1. Shrnutí dotazníku a grafy.....	57
5.2. Interview .....	59
5.2.1. Shrnutí z interview .....	64
5.3. Návrhy a doporučení.....	66
6. ZÁVĚR.....	68
7. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	70
8. PŘÍLOHY .....	73
příloha č. 1- Drogy.....	73
Příloha č.2- Příprava k interview .....	75
Příloha č. 3- Fotografie města Dobřany, ZŠ Dobřany .....	76



## 1. ÚVOD

Zdravý životní styl je velmi rozsáhlé téma, které zasahuje a prolíná se do mnoha oblastí. Mezi základní kameny tohoto tématu patří zdravá strava, pohybové aktivity, spánek, se kterým souvisí také schopnost odpočívat, péče o zdraví, dále odolnost vůči stresu a stresovým situacím, zdrženlivost vůči omamným a návykovým látkám včetně tabákových výrobků a alkoholu. V neposlední řadě sem patří také optimistický přístup k životu, udržování dobrých mezilidských vztahů a umění radovat se z maličkostí. To všechno přispívá k prožití kvalitního života. Již známý učitel Jan Amos Komenský rozdělil den mezi práci, odpočinek a spánek. Současná doba klade na člověka již od útlého věku velké nároky. Žijeme ve společnosti, která se neustále a z pohledu minulých generací velmi rychle rozvíjí. Denně spatřují světlo světa nové technologie, vynálezy, informace, nové výzkumy nám dávají nové možnosti, staré pravdy nahrazujeme novými. Pozvolna se mění způsob života, a to jak soukromého, tak i pracovního. Jsme nuceni se neustále učit nové věci, vstřebávat nové informace a to na člověka klade často velmi vysoké nároky. S tím souvisí také další prvky, které ovlivňují kvalitu našeho života. Je to většinou obava z kladení velkých nároků na jednotlivce zejména v pozdějším věku, s tím související obava ze ztráty zaměstnání, obava ze ztráty společenského postavení a podobně. Avšak není to jen dospělá a starší populace, která je vystavena mnohem vyšším nárokům. Již děti školního věku jsou vystaveny určitému tlaku. Jsou na ně ve školách kladeny vyšší nároky a to může mít za následek vznik stresu, obav ze školy, z přístupu rodičů a podobně. Tyto děti však mají oproti dospělým mnohem více volného času, který když je vhodně využit, slouží právě k odbourání tohoto negativního stresu, k navození pocitu radosti a štěstí. Je to prostor, který umožňuje mladému jedinci se rozvíjet v aktivitách, které ho baví a to jak ve sportu, tak i v dalších například uměleckých činnostech či v zálibách. Naproti tomu však tento volný čas může sloužit také k osvojení škodlivých návyků, které vedou k narušení morálky jedince, k poškození zdraví, někdy i trvalému a v neposlední řadě také k újmě na životě. Tuto skutečnost ovlivňuje řada aspektů. Jedním z nich je osobnost jedince, rodinné zázemí, osobní návyky, výchova v rodině a ve škole, blízký kolektiv, možnosti a nabídky využití volného času a uplatnění se v zájmových kroužcích apod. Je to zejména úloha dospělých, především rodičů, výchovných pracovníků, učitelů a vedoucích sportovních či zájmových organizací, aby dokázali děti pozitivně

motivovat a nadchnout pro dobrou věc a vyplnili jim jejich volný čas smysluplnou a zábavnou činností. Ale je to i úkol obcí a organizací, aby pro děti a mládež dokázaly vytvořit kvalitní podmínky pro rozvoj různých zájmových a uměleckých činností. Na první pohled se může zdát, že se jedná o investice bez návratu. Avšak opak je pravdou. Takto investované finanční prostředky se v budoucnu velmi pozitivně promítnou do společnosti zejména právě kvalitnějším způsobem života lidí ve společnosti.

Každému z nás je známo, že drogy a drogová kriminalita je obrovský problémem nejen v České republice, ale i celkově ve světě. Historie drog je stará jako lidstvo samo. Drogy se používaly v dávných dobách například při rituálních obřadech, ale také jako léčiva. V dnešní době jsou známy jak rostlinné, tak také syntetické drogy, které vznikaly zejména v posledních sto letech a to původně například jako léčiva, jejichž vedlejším účinkem byla závislost.

Moderní společnost má spoustu skvělých možností, kdy se může mladý člověk rozvíjet. Na druhou stranu však svým uspěchaným způsobem a zejména absencí morálky ve společnosti nabízí mladému člověku i možnost seberealizace právě ve zmíněných drogách. Často snaha být viděn, či zapadnout do “skvělé” společnosti nových kamarádů, nebo jen pouhá zvědavost špatně informovaného mladého člověka vede jedince k novému životnímu poznání, které mívá velmi často katastrofální následky a to jak v rodině, ve škole, tak také mezi přáteli. Na druhé straně stojí jednotlivci, ale také velmi dobře strukturované a organizované skupiny, které se výrobou, dovozem, vývozem a prodejem drog živí a rozdávají na ulicích našim dětem smrt. Další pravdou je, že problém “drogy” se netýká pouze chudých, nezaměstnaných lidí, ale i bohatých, kteří jsou z rozmaru ochotni utratit nemalé množství peněz. Aby si peníze na drogy obstarali, jsou nejprve ochotni utratit veškeré svoje úspory a následně se pod vlivem závislosti často dopouštějí majetkové, mravnostní a bohužel také násilné trestné činnosti. Tím trpí nejen blízké okolí dotyčného jedince, ale celá společnost. Další nemalé náklady představuje velmi složité a nákladné léčení jedince, které však nikdy nezaručuje na svém začátku úspěch.

Historie nám několikrát ukázala, že drogy se ze společnosti nikdy nepodaří zcela vymístit. Je to skutečně fenomén, který provází lidstvo od jeho zrození. Avšak je zřejmé, že společnost bez drog je zdravá a prosperující. Ve své práci bych se chtěla zaměřit na město

Dobřany z hlediska zdravého životního stylu, kdy se budu zabývat znalostí žáků o samotném zdravém životním stylu a o znalostech drogové problematiky. Jaké mají znalosti a popřípadě i osobní zkušenosti v této problematice. Cílem práce je navrhnout, bude-li to potřebné, řešení ke zmírnění tohoto narůstajícího negativního sociálního jevu.

## **2. CÍL PRÁCE A METODIKA**

### **2.1. Cíl**

Cílem diplomové práce je zjistit, jakým způsobem město Dobřany a základní škola zajišťuje podmínky pro zdravý vývoj mládeže. Dalším cílem mé diplomové práce je poskytnout základní informace o povědomí žáků v oblasti návykových látek. Jejich postoj k zdravému životnímu stylu a ověřit si, na základě mého výzkumného šetření, jaká je informovanost dotazovaných žáků o celém daném tématu. Dále se tato práce zabývá zjištěním dostupnosti drog, zejména tabákových výrobků a alkoholu, u žáků v dané lokalitě a porovnáním dosavadní zkušenosti žáků se zneužitím návykových látek. Dále je úkolem práce zjistit jaké k tomu má město či základní škola podmínky, jak využívá svých možností a s jakými výsledky. V případě negativních výsledků z praktického výzkumu, bych chtěla navrhnout možnosti a opatření, která by jmenovaná obec mohla v dané problematice využít.

### **2.2. Metodika**

Diplomová práce bude rozdělena na dvě základní části. První část mé práce bude zaměřena na literární rešerši, kde budou vysvětleny zejména nejdůležitější klíčová slova, termíny potřebné k vysvětlení dané problematiky diplomové práce za pomoci odborné literatury, internetových stránek a ostatních dostupných zdrojů. Dále zde bude kapitola, věnována samotným drogám, jejich historii, důvodům jejich zneužívání, účinkům drog, ale také následkům jejich zneužívání. V této části diplomové práce je rovněž zanesena kapitola o městě Stod (geografie, možnosti trávení volného času apod.)

Druhá část této práce je výzkumná. V mé práci bude použit sociologický výzkum a to za pomoci dotazníkové metody a následně po vyhodnocení dotazníkové metody bude přistoupeno k další metodě výzkumu a to za pomoci použití nestrukturovaného interview.

Za pomoci těchto metod se zaměřím na povědomí a znalosti žáků v oblasti zdravého životního stylu, drogové problematice, samotných znalostech o drogách, povědomí o užívání

alkoholu a tabákových výrobků mezi mládeží. Zde budu sledovat jejich postoj, názor popřípadě zkušenosti. Na závěr se pokusím najít pozitiva i negativa zjištěná výzkumem.

Pokud budou převažovat negativní zjištění, cílem práce by mělo být navrhnutí případných následných opatření. Opatření by měla vycházet z nabízených programů pro rozvoj venkova a konkurenceschopnost. Programy by měli vycházet z daných projektů např. projekty Plzeňského kraje – „Plzeňský kraj – bezpečný kraj“ či projekty financované z Evropské unie, OP Jihozápad a programy na podporu rozvoje venkova: Vzdělávání a konkurenceschopnost (ESF).

## 3. TEORETICKÁ ČÁST

### 3.1. Vymezení základních pojmů

**Zdravý životní styl** - hodnota kvality života jedince. Zdravý životní styl ve společnosti zahrnuje: zdravou stravu, pravidelný příjem potravy a pití, pohyb důležitý pro kondici, spánek, který nám přináší nezbytný odpočinek po denních aktivitách, neposlední řadě je pro zdravý životní styl péče o naše zdraví, kam především radíme péči o naše tělo i duši osobní hygiena, tak i hygiena duševní. Je důležité umět dobře odpočívat zvolit si ten správný odpočinek. Je důležité mít pozitivní náhled, umět se smát a zvládat případný stres.

**Mladá populace- "mládež"**- Termín "mládež" není pouze souhrnný termín pro mladé lidi, ale je označením pro určité sociální skupiny. Z pohledu legislativy nahlížíme na tento termín jako na mladistvé ve věku 15-18 let. Z hlediska psychologie a sociologie se řadí do skupiny mládež i populace sousedních věkových kategorií. Často se výzkumy mládeže orientují na jedince starší 11 let a ve společnosti se zanesl pojem teenager. *“Teenager je anglické označení pro mladého člověka (adolescenta), často ještě v období dospívání (pubertě). Do češtiny se někdy (nepřesně) překládá jako náctiletý. Anglické teenager totiž vychází ze zakončení „-teen“ u číslovek 13–19, naproti tomu české slovo náctiletý by se mělo podle stejného principu vztahovat na lidi od 11 do 19 let věku a v tomto významu jej čeština používala ještě před převzetím slova "teenager".<sup>1</sup>*

Jsou jimi označováni jedinci, kteří procházejí etapou dospívání (adolescence, v české literatuře pubescence a adolescence).

---

<sup>1</sup> <http://cs.wikipedia.org/wiki/Adolescence>

### 3.2. Cílová skupina

Mladá populace je velmi široký termín. Pro tuto práci bude vycházeno z vývojové psychologie, která tento pojem vymezuje jako vývojovou etapu dospívání též zvanou jako «teenager». Mladá populace je velmi široký termín. Pro moji práci jsem si vybrala kategorie žáků navštěvující 8 a 9 třídu základní školy, těmto žáků je mezi 12 až 16 lety. Celé období se tedy řadí již do období časně a střední adolescence v jiné terminologii tyto mladistvé můžeme též « označit » jako teenager. Adolescence je jedno z nejsložitějších období. Dochází k mnoha změnám v organismu, myšlení a ucelení vývojových úkolů. Dle R. J. Havighursta jde o:

- Přijetí vlastního těla, fyzických změn, přijetí pohlavní role a pohlavní zralost
- Abstraktní myšlení, aplikace intelektového potenciálu v běžném životě i vrstevnických vztazích
- Příprava na partnerství
- Změna vztahu k rodičům a dospělým
- Volba povolání, základní představy o ekonomické nezávislosti, hledání a získávání jistot
- Ujasnění si své postavení ke světu, hierarchie hodnot a reflexe aj.

Pro mnoho mladých, může toto období být velmi “zamotané a spletené”. V tomto období je nejdůležitější dle E. H. Eriksona vytvoření vlastní identity, vlastního já neboli ega. Velmi často mladí přechází k náhradě identity, tj. identita někoho jiného, většinou určité autority, či dominujícího “dospělejšího” než je jedinec sám. V touze patřit do určité skupiny a najít své já“ se mladí snadno stanou obětí sociálně zdatnějších jedinců. Status moratoria – krize identity, spojená s pochybnostmi a úzkostí, že nikam jedinec nepatří. V časně a střední adolescenci není výše popsáný jev ještě tak markantní, avšak v dnešní době i „mladí“ v tomto věku zakouší stejné obavy jako šestnáctiletí. Jako příklad uvádím akceleraci typickou pro menses. V roce 1897 dostávaly dívky menstruaci v šestnácti letech, v roce 1962 již v třinácti letech a dnes není neobvyklé, že již desetiletá dívka má menstruaci.

Mladí adolescenti jsou emočně labilní s častými výkyvy nálad a emocí, což může vést k destabilizaci rodinného prostředí. Mladí poté jen hledají cestku k lidem, věcem a látkám, které jim dodají odvalu, emoční stabilitu, a pocit bezpečí a integrace.

Zkrátka toto období je plné změn a plné stresujících okamžiků pro mladé adolescenty a velmi záleží na prostředí, ve kterém se pohybují, na lidech s kterými tráví svůj volný čas a konají své aktivity. Velmi důležitá je role rodiny, která by měla v tuto dobu být pro mladé jako podpůrná instituce a ne autoritativní diktátorský „strašák“.

### 3.3. Zdravý životní styl

Životní styl je spjat nejen se zdravou výživou či správným pohybem, ale také se vzděláním jednotlivce. V dospělosti je spojen též s profesním postavením. Velký vliv má i rodina = původ, typ velikosti místa bydliště a v neposlední řadě i pohlaví, sociální vztahy, kultura a chování. Životní styl spoluvytváří sociální status. Váže se na svobodné rozhodování volného času, který také podstatně přispívá ke zdravému životnímu stylu.

Nejdůležitější pro tento způsob života je rovnováha mezi pohybem a výživou. Jde o způsob, který vede k utužování zdraví a prodlužování a zkvalitňování života. Prvků, které zahrnuje je nesčetně a jedná se o souhrn „všeho“, "jak vlastně jedinci žijí."tzv. Také se můžete setkat se slovem Wellness.

Wellness jako synonymum zdravého životního stylu. Výraz wellnes je překládán jako „cvičení pro zdraví“ a pochází z anglického well - being.

Životní styl můžeme také charakterizovat, pokud vyjdeme ze struktur každodenních činností.

Tyto činnosti lze po analyzování a utřídění rozdělit dle autorů V. Poláčkové a B. Krause do těchto základních kategorií:

- "1) aktivity orientované na práci, profesi a přípravy na ni - vzdělávání se, vstup do zaměstnání, adaptaci, pracovní vzestup,*
- 2) aktivity spojené s rodinou - hledání partnera, zakládání rodiny, výchova dětí,*
- 3) aktivity v oblasti zájmové - odpočinek, zábava, relaxace,*
- 4) aktivity směřující do společenského života - zapojování do občanských vztahů, zaujímání pozic,*
- 5) aktivity týkající se základních biologických a hygienických potřeb"<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> Kraus,J, Poláčková,V., *Člověk- prostředí-výchova- k otázkám sociální pedagogiky*. 2001



Životní styl také lze definovat takto: *"Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností)."*<sup>3</sup>

Pro nejlepší vysvětlení pojmu zdravý životní styl bych ráda použila dělení, kterým jsem se motivovala v jisté bakalářské práci.<sup>4</sup>

1. Způsob života
2. Životní prostředí
3. Zdravotní péče

### **3.3.1. Způsob života**

(pohybová aktivita, volný čas, odpočinek, mezilidské vztahy, ekonomická situace, režim dne)

**Způsob života** je součástí změny životního stylu. Je propojena s imigrací z venkova do měst. Místo bydlení velmi ovlivňuje způsob života. Klady se prolínají s negativními vlivy např. čisté ovzduší= smog, inverzí, více aut..., pěstování zeleniny x menší kulturní možnosti. Ve městech více než na vesnicích také dochází k většímu rozšíření konzumace tabáku, alkoholu a v neposlední řadě i k zneužívání drog a to především u mladší generace. Což dosti může negativně ovlivnit zmíněnou snahu o zdravý způsob života.

Ke způsobu života neomylně patří **pohybová aktivita**. Pohybová aktivita dle autorů Kolman a kol.: *"Pohybová aktivita je nedílnou součástí našeho zdraví. Existuje celá řada studií, které dokládají, že pohybová aktivita přináší lidem všech věkových skupin, zdravým či nemocným, včetně lidí postižených ať psychicky či fyzicky – širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku."*<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Machová, J a D Kubátová. *Výchova ke zdraví*. 2009

<sup>4</sup> <http://is.muni.cz/th/167216/fsps-b/Bakalarska-prace-text.pdf>

<sup>5</sup> Kolman, M, Hamřík, Z, Pavelka, J, *Zelená kniha zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity*, 2011

Za důležité považuji vysvětlit i pojem **pohyb** jako takový.

Dle autorky Hoškové, která popisuje pohyb jako „základní atribut a způsob existence, tím i prvek možnosti změny polohy v prostoru a čase, má svoji pasivní složku - kostru, aktivní složku potom tvoří kosterní svalstvo... Pohybová činnost je určitým projevem pohybových schopností a dovedností zaměřených na splnění konkrétního pohybového cíle. Tento cíl vychází z potřeb organismu a dá se charakterizovat jako aktivní účelový proces řízený vnitřními potřebami objektu. Význam pohybové výchovy vzrůstá se zvyšujícím se vlivem negativního vlivu prostředí a způsobu života. Pohyb musí plnit funkci prevence a kompenzace.“<sup>6</sup>

**Volný čas** jeho definice praví „*Volný čas je doba, kdy člověk koná činnosti podle své vůle takovou intenzitou, aby si odpočinul, bez záměru produktivity pro prospěch společnosti.*“ *Volný čas je mimopracovní doba, osvobozená od času přesčasové práce a dojíždění na místo pracoviště“*<sup>7</sup>

Volný čas je základní lidské právo, a toto právo nesmí být nikomu ani nikým upírán a to na základě jeho pohlaví, sexuální orientace, věku, nebo víry, postavení, či dle ekonomické situace. Je součástí lidského rozvoje a tím přispívá k rozvoji kvalitního lidského života. Možnosti a rozsah volného času se stále rozšiřuje. Volný čas sebou nese pozitivní stránky. Jedná se o oblast lidského života, která přináší člověku prospěch ve svobodné volbě tvořivosti, radosti a tím potřebné uspokojení. Nežádoucí stránkou, nebo-li negativní stránkou, je nečinnost a to společně přináší špatné návyky, lenost, pohodlnost. K tomu náleží např. ztráta zaměstnání, a následně špatná životní situace z nedostatků finančního zabezpečení a to znemožňuje kvalitně trávit volný čas.

Definice praví „*Volný čas je doba, kdy člověk koná činnosti podle své vůle takovou intenzitou, aby si odpočinul, bez záměru produktivity pro prospěch společnosti.*“ *Volný čas je mimopracovní doba, osvobozená od času přesčasové práce a dojíždění na místo pracoviště“*<sup>8</sup>

Dalším důležitým vliv na trávení volného času má škola. Školou se rozumí rozšířená vzdělávací instituce s předpoklady pro kladný a zdárný vstup dětí a mládeže do dospělosti.

---

<sup>6</sup> Hošková, J. *Pohybové aktivity*. 1998

<sup>7</sup> <http://www.ceskojede.cz/rubriky/obecne-informace/definice/>

<sup>8</sup> <http://www.ceskojede.cz/rubriky/obecne-informace/definice/>

Nemalou měrou přispívá k výchově a ke kladnému trávení volného času a tím přispívá ke zdravému životnímu stylu. Který je součástí života každého jedince. Ve škole či podobných vzdělávacích institucích by měl být kladen velký důraz na věnování se této otázce.

Volný čas definován odborníky: *"Volný čas je definován velkým množstvím odborníků, jejichž názory se určitým způsobem prolínají a překrývají, ale do jisté míry se i odlišují. První vymezení volného času pochází z období starověkého Řecka a to filosofem Aristotelem, který chápe volný čas jako čas na rozumování, čtení veršů, setkávání se s přáteli a poslouchání hudby, nemá nic společného s lenošením a nicneděláním.,,Ve středověku byl volný čas vnímán jako časový úsek, který je věnován rozjímání a modlitbám, ale také různým zábavám, hrám a tancům.“ (Hodaň, Dohnal, 2005, 53). V době renesance bylo množství volného času minimalizováno, byla preferována práce a zahálka (volný čas) neměla v tehdejší společnosti svůj význam. Karel Marx „chápe volný čas jako sféru lidské svobody, svobodného rozhodování a svobodné činnosti. Práci charakterizuje jako říši nutnosti, volný čas jako říši svobody“. Významný francouzský sociolog volného času Joffre Dumazedier říká, že „volný čas představuje jen určitou část mimopracovní doby, do které dále patří osobní potřeby a povinnosti – biologické potřeby (strava, hygiena, spánek) a povinnosti rodinné (vaření, úklid, nákup, péče o děti).“ V. Spousta (1996) „chápe volný čas jako zbytkový, který zbývá po splnění všech povinností – pracovních, studijních, rodinných i po uspokojení všech fyziologických potřeb.“ M. Pásková a J. Zelenka (2002) „považují za volný čas ten, kde lidé nevykonávají činnosti pod tlakem pracovních závazků či rodinného systému.“ Obecně je potom volný čas definován jako „čas, v němž člověk nevykonává činnost pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce, nebo z nutnosti zachování biofyziologického či rodinného systému“<sup>9</sup>*

Volný čas lze také trávit nevhodným způsobem. Tímto využitím dochází často k nepříznivému jednání, která nejsou a ani nemohou být akceptována naší společností. Mívají charakter, který se neslučuje s dobrými mravy a společenskou etikou, jsou jimi různé přestupky a někdy vedoucí až k trestným činům. Tím posléze dochází k těžce návratnému kladnému chování jedinců v dospělosti.

---

<sup>9</sup> Velký sociologický slovník, 1996

**Odpočinek** je důležitou součástí v našem životě. Někteří lidé, si myslí, že v odpočinku spočívá pouze lenošení, které nám nic nepřináší. Opak je ovšem pravdou. Odpočinek dělíme na:

-odpočinek aktivní: souhrn činností, které neděláme každý den např. „něco“ pro radost, nenáročná práce na zahradě, procházky, a jiné zájmové sportovní aktivity v nenáročném relaxačním tempu.

-odpočinek pasivní: Může naznačovat obyčejné "lenošení" na pohovce s pěknou knihou nebo díváním se na film, sedět pohodlně v křesle, nebo jen tak ležet se zavřenýma očima a myslet na příjemné věci. I tuto formu relaxace lze připustit, přináší nám klid, pohodu, duševní rovnováhu. Oba druhy odpočinku velkou měrou přispívají ke zdravému životnímu stylu.

Velký vliv na trávení volného času u dětí a mládeže má převážně **rodina**. Rodina má jak pozitivní tak i negativní vliv. Rodiče jsou dětem jako příkladný vzor." *Připravenost rodičů umožňuje, aby v tomto ohledu nepůsobili ani jako činitel direktivně rozhodující, ani neponechávali volný průběh živelnosti, nýbrž aby byli spíše inspirátorem nebo spoluorganizátorem aktivit svých dětí a celé rodiny.*"<sup>10</sup>

**Základní funkce rodiny**- funkčnost v postmoderní době.

Z psychologického pohledu je rodina vnímána jako sociální skupina, která svým členům poskytuje:

- a) *bezvýhradnou akceptaci jejich lidské existence*
- b) *ochraňující prostředí (hmotné i sociální)*
- c) *zajištění životních potřeb*
- d) *vzájemnou podporu*
- e) *východisko a zprostředkující článek při pronikání do makrosociálního prostředí*

*Funkce rodiny se vyvíjí v souvislosti se společenskými změnami a proměnou kulturních faktorů, které ovlivňují postavení rodiny ve společnosti i vztahy uvnitř rodiny. Jsou většinou*

---

<sup>10</sup> S.Koblová, V. Mišurcová, *Práva dítěte v dokumentech*,1998

*chápany jako úkoly, které rodina plní jednak vůči společnosti. Za základní funkce jsou považovány: hospodářská, biologicko- populační, výchovná, funkce odpočinku a obnovování tělesných i duševních sil<sup>11</sup>*

Zdravý životní styl a tím i volný čas ovlivňuje jeden z dalších faktorů a tím jsou mezilidské vztahy.

**Mezilidský vztah**= nebo-li interpersonální vztah, vztah lidí

*"cizím slovem interpersonální vztah (chápano jako vztah lidí) je obecná vlastnost konkrétního člověka, která se váže k jinému člověku nebo skupině lidí. Je založen na schopnosti najít, budovat, udržet, případně ukončit vztah. V praxi může tato vazba nabývat nejrůznějších podob a vždy záleží na dalších okolnostech a podmínkách její existence. Ideální je pokud vztah přináší oběma stranám užitek (v nejširším slova smyslu) a je oběma stranami pozitivně chápán."<sup>12</sup>*

Dalším krokem k provázání zdravého životního stylu a volného času je potřebná i naše ekonomická situace.

**Ekonomická situace** - nebo-li finanční zajištění a finanční stabilita v rodině. Jde o podmiňující faktor odrážející se v zajištění rodinného prostředí. Řadí se sem např. způsob bydlení, čtvrť, dům a jeho vybavení, vzdělávací podněty (hračky, knihy), ale také finance na stravování, zajištění volnočasových kroužků, kulturního vyžití.

**Režim dne** bývá přizpůsobený k potřebám jedince. Přihlíží k jeho věku, k biologickým a hygienickým potřebám. Znamená to, že je vždy určen potřebný prostor pro hry, pohyb, pro činnost, která je vykonávána pod dohledem a v neposlední řadě i velmi prospěšný odpočinek. Aktivita i činnost v průběhu dne jsou střídány, je dána možnost výběru ale zároveň i pevný řád. Vše je přizpůsobené k orientaci v čase i prostoru. Režim dne lze přizpůsobit i k momentálnímu stavu jedince. K jeho náladě, k zaujetí v dané činnosti v přihlédnutí ke zdravotnímu stavu.

---

<sup>11</sup> S.Štěelec, Kapitoly z rodinné výchovy, 1992

<sup>12</sup> [http://cs.wikipedia.org/wiki/Mezilidský\\_vztah](http://cs.wikipedia.org/wiki/Mezilidský_vztah)

Volný čas můžeme vyplnit, pomocí různých školských či neziskových organizací. Střediska volného času jsou zdroje zájmových kroužků, kde probíhá zájmové vzdělání. Na stejné úrovni jako SVC působí např. i spolky, zabývající se "výplní" volného času. Na rozdíl od SVC se nevěnují zájmovému vzdělání.

### 3.3.2. Životní prostředí

(lokalita, tradice, civilizační choroby)

ZÁKON č. 17/1992 Sb. o životním prostředí ve znění zákona č. 123/1998 Sb. a zákona č. 100/2001 Sb. specifikuje životní prostředí takto:

**§2 Životní prostředí** *"Životním prostředím je vše, co vytváří přirozené podmínky existence organismů včetně člověka a je předpokladem jejich dalšího vývoje. Jeho složkami jsou zejména ovzduší, voda, horniny, půda, organismy, ekosystémy a energie."*<sup>13</sup>

**Lokalita:** specifikuje dané místo, které se nachází okolo nás, tzn. naše dané, určité okolí. Místo kde se právě nacházíme, (kde žijeme, pracujeme, sportujeme, užíváme volný čas a provádíme veškeré činnosti potřebné či chtěné pro náš život, naše zdraví a pohodu.) Lokalita jako bydliště je velký faktor, ovlivňující životní styl.

**Tradicí** si lze vysvětlit jako: *"Tradice (lat. traditio < tradere předávat) znamená předávání, a to nejčastěji mezigenerační předávání poznání, schopností, obyčejů či mravů v rámci kultury nebo skupiny. Slova se neužívá pouze v jediném významu. Rozumí se jím: to, co se předává (traditum); proces předávání (tradendum); zvyklosti, konvence, obyčejje."*<sup>14</sup>

Pojem tradici lze také nalézt v náboženství, v právu a etnologii a historických vědách-společenské a humanitní vědy. Tradice nám předávají kulturní vzorce.

---

<sup>13</sup> [http://www.eis.cz/dokumenty/44\\_5\\_0\\_12005-10-29\\_18-25-54.htm](http://www.eis.cz/dokumenty/44_5_0_12005-10-29_18-25-54.htm)

<sup>14</sup> <http://cs.wikipedia.org/wiki/Tradice>

**Civilizační choroby** *"Civilizační choroby jsou nemoci, které souvisejí s životem v moderní civilizaci, především ve velkých průmyslových městech, a s nezdravým životním stylem."*<sup>15</sup>

Příčinou vzniku těchto civilizačních chorob je především nezdravý životní styl, a také velký nárůst průmyslové výroby, který bohužel s vývojem naší civilizace nemůžeme ovlivnit. Oproti tomu náš zdravý životní styl ovlivnit můžeme sami a to především tím, že budeme dbát na životní prostředí třeba tím, že budeme ve městech minimálně používat auta a budeme raději cestovat městskou dopravou a tím snížit nárůst výfukových plynů do ovzduší a tím zmírnit rizika vzniku některých civilizačních chorob.

### **3.3.3. Zdravotní péče**

(výživa, pitný režim, osobní hygiena, duševní pohoda, míra stresu a náročné životní situace)

Pod pojmem zdravotní péče si každý z nás představuje veškerou činnost naší společnosti, která nám napomáhá posilovat zdraví, zabránovat onemocnění a pokud již onemocníme tak nám napomáhá léčit již vzniklé onemocnění, zdravotní péče také snižuje následek vzniklé nemoci. Zdravotní péče je péče o zdraví.

Definice zdravotní péče *"Poskytování zdravotní péče se rozumí:soubor činností a opatření prováděných u fyzických osob za účelem:*

*1. předcházení, odhalení a odstranění nemoci, vady nebo zdravotního stavu (dále jen nemoci)*

*2. udržení, odhalení a odstranění nemoci, vady nebo zdravotního a funkčního stavu*

*3. udržení a prodloužení života a zmírnění utrpení*

*4. pomoci při reprodukci a porodu*

*5. posuzování zdravotního stavu*

*preventivní, diagnostické, léčebné, léčebně rehabilitační, ošetrovatelské nebo jiné výkony prováděné zdravotnickými pracovníky(dále jen "zdravotní výkony")"*<sup>16</sup>

<sup>15</sup> <http://civilizacni-choroby.zdrave.cz/>

**Výživa** představuje velmi významnou roli pro správný vývoj jedince. Je základním kamenem pro psychický vývoj, celkový růst jedince a pro jeho zdraví. Špatnou výživou se může přivodit spousta nepříjemností, špatný celkový psychický vývoj, podvýživa a oslabení celkově imunity a tím vznik rozsáhlých těžkých i nevléčitelných chorob nebo nemocí, které mohou zanechat na organismu doživotní špatně léčitelné následky. (anorexie, bulimie, obezita, kardiovaskulární onemocnění aj.)

**Pitný režim:** doplňování tekutin. Je jeden z hlavních způsobů k pokrývání ztráty tekutin v našem těle. Pitný režim je důležitý pro náš zdravotní stav. Je nutné dodržovat rovnováhu mezi příjmem a výdajem tekutin. Proto je vhodné mít stále na očích lahev s vodou je to pro nás připomínka, abychom nezapomínali na pitný režim. Pokud by nedocházelo k doplňování tekutin, může se dostavit dehydratace, ke které lze dojít i bez pocitu žízně, hlavně v létě.

**Osobní hygiena** je vědou potřebnou k uchování našeho zdraví, nebo-li péče o psychické, ale i fyzické zdraví člověka patří sem i hygiena duševní, domácí, zubní. Hygienické návyky jsou prevencí pro naše zdraví a zamezení výskytu a následně k šíření nežádoucích chorob. Pro každého jedince by osobní hygiena měla být samozřejmostí. Patří sem hygiena těla, rukou, hygiena péče o ústní dutinu, hygiena intimních partií, před jídlem a pitím, hygiena oblékání, při dýchání a při komunikaci.

Duševní a sociální pohoda = zdraví

Zdravím je chápáno úplné tělesné, sociální i duševní pohoda nebo-li well-being. "**Well-being a dobrých životních podmínek je obecný termín pro stav jednotlivce nebo skupiny, například jejich sociální, ekonomické, psychologické, duchovní a zdravotní stav; high pohoda znamená, že v jistém smyslu je událost kladná, zatímco low pohoda je spojena s negativními událostmi.**"<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> <http://www.euroclinicum.cz/definice-zdravotni-pece/>

<sup>17</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Well-being>



**Stres** je reakce organismu na hrozící nebezpečí. Funkční stav kdy je náš organismus vystaven špatným negativním vlivům.

**Druhy stresu jsou:**

**Eustres**- pozitivní zátěž v přiměřené míře a stimuluje člověka pro vyšší výkon

**Distres** - nadměrná zátěž, ta může u jedince poškodit zdraví i vyvolat onemocnění, dokonce i smrt

Přirozeným stresem je nám možno dosáhnout vysněných cílů, ale pokud se stresujeme moc dlouho a intenzivněji může případný stres poškodit zdraví. Ke zvládnutí stresu jsou důležité obranné mechanismy. Vytěsnění- racionalizace- reaktivní formace- projekce- intelektualizace- sublimace. Stres lze regulovat např. pohybovou aktivitou: chůze, jogging, běh, jízda na kole, rotoped, plavání, kondiční posilování, jóga.

## **3.4 Drogová problematika**

### **3.4.1. Drogy jako všeobecný pojem**

Vysvětlení pojmu: drogy lze čerpat z různých pramenů, definice se různí podle toho, z jakého pohledu se na ně díváme. Pro svoji práci drogy definuji takto:

Droga je přírodní či syntetická látka, která poté co ji konzument užije (a to injekčně, ústy, vdechováním, vstřebáváním přes sliznice či kůži) vyvolává u něho v organismu fyziologické změny, jako např. zvýší krevní tlak, či ovlivní velikost očních zornic, pocením, dále psychické změny ve vědomí, prožívání a sebereflexi konzumenta (jako např. halucinace či pocit uvolnění) a může také vyvolat vznik závislosti. Z dlouhodobého hlediska pak konzumace takových to látek přináší zejména sociální problémy a konflikt i se zákonem.

### **3.4.2. Drogy a mládež**

Drogy se dotýkají lidského společenství již od jejího samého prvopočátku a v současné době jsou skutečně celosvětovým problémem. Je to samozřejmě také problém nabídky a poptávky.

Jsou pro každou společnost dlouhodobým a složitým problémem a to hned v několika oblastech. Každá moderní vyspělá společnost vynakládá ročně nemalé peněžní částky na škody, které drogy působí. Můžeme sem zahrnout například náklady spojené s represí a prevencí v této oblasti, dále náklady s pouliční kriminalitou, která je v přímé souvislosti s drogovou problematikou, rovněž sem patří náklady na škody a újmy, a v neposlední řadě také náklady na léčení drogově závislých pacientů, které navíc nebývá vždy úspěšné.

Při bližším pohledu na tuto problematiku lze jednoznačně konstatovat, že finance vynaložené na kvalitní a adresnou prevenci jsou nejlépe vynaložené prostředky, neboť mají za cíl snižovat drogový problém ve společnosti a tím i dlouhodobě snižovat náklady.

Není to však zdaleka jen problém peněz, společnost se potýká například i s problémy sociálními. Lidé a zejména ti mladí, kteří začnou brát drogy, dříve nebo později opouští své

dosavadní návyky, zbavují se všech dosavadních povinností a svůj zájem soustředí pouze na drogy. Často opouštějí školy, přestávají docházet do zaměstnání, postupně zpřetrhají všechny dosavadní vazby na své nejbližší, (rodinné příslušníky, kamarády apod.).

*"Získat kvalifikaci pro budoucí povolání a osvojit si pracovní návyky patří velmi často ke „zmeškaným“ vývojovým úkolům, protože intenzivní užívání drog obvykle člověka dříve či později vyřadí ze vzdělávacího nebo pracovního procesu."<sup>18</sup>*

Finanční prostředky si uživatelé na drogy a obživu obstarávají většinou nejdříve drobnými krádežemi v prostředí, kde se cítí neohroženi, tedy v rodině, později páchají za tímto účelem i závažnější majetkovou trestnou činnost a není neobvyklé, že se tito jedinci dříve nebo později uchýlí i k závažné násilné či mravnostní trestné činnosti v podobě loupežného přepadení se zbraní, ublížení na zdraví, prostituci, ale také například k páchání trestných činů nedovolené výroby a držení omamných a psychotropních látek a jedů a podobně. Často se tedy stává, že si mladý jedinec změnou životního stylu v podobě zneužívání drog osvojí špatné životní návyky a tyto jsou pak ve většině případů nevratné.

Dalším nezanedbatelným problémem je přenos nebezpečných nemocí a infekcí a také úmrtí v přímé souvislosti se zneužíváním drog. Patří sem zejména nemoci přenosné krví, v případě narkomanů tedy pomocí nesterilní injekční aplikace a dále úmrtí v souvislosti s předávkováním.

---

<sup>18</sup> Kalina, K. Drogy a drogové závislosti mezioborový přístup. 2003

### 3.4.3 Dělení drog podle účinku

#### A) Cannabinoidy

Cannabinoidy jako takové lze zařadit do skupiny látek s halucinogenním účinkem. Obsaženy jsou v rostlině Cannabis (konopí). Konopí obsahuje velmi mnoho různých účinných látek, ale z našeho hlediska je nejzajímavější delta-9-tetrahydrokanabinol (THC). Tato látka je nositelem halucinogenních účinků. Mezi cannabinoidy patří:

**Hašiš** - Hašiš je pryskyřici získanou z konopí.

**Marihuana** - Marihuana je směsí listů, semen, květů, větvíček a palic konopí.

#### B) Halucinogeny (Psychedelika)

Halucinogeny mají velký vliv na vědomí člověka, přičemž způsobují psychické změny, které mohou u konzumenta vést až do stádia toxické psychózy. Do skupiny halucinogenů patří velké množství látek, které jsou také často používány také v lékařství. Nejznámější je však LSD a extáze.

**LSD** - LSD se na černém trhu objevuje výhradně ve dvou formách a to ve formě tzv. tripů či krystalů.

**Psilocybin (Lysohlávky)** - Psilocybin je obsažen v houbách zvaných Lysohlávky  
**Extáze (MDMA)** - Extáze chemicky patří mezi fenyletylaminy.

#### C) Opiáty

Jak už sám název této skupiny napovídá, je odvozen od názvu opium, což je látka obsažená v nezralých makovicích.

**Opium** - Zdrojem opia jsou nezralé makovice.

**Heroin** - vyrábí se z opia (viz. opium)

**Morfium** - používán jako lék v lékařství

**Oxikodon (Perkodon)** - Oxikodon patří rovněž mezi opiáty a chemicky se jedná o polysyntetický derivát morfinu.

**Subutex (Buprenorfin)** - Subutex je používán jako lék.

#### **D) Psychofarmaka (trankvilizéry)**

Jsou to původem léky na léčení psychotických stavů - zbavují nemocné strachu a halucinací, uvolňují, zklidňují a zmírňují agresivitu pacientů. Mezi nejčastěji zneužívaná psychofarmaka patří barbituráty, benzodiazepiny a rohypnol.

#### **E) Stimulační drogy**

Jako stimulační drogy se označují budivé látky nebo také psychomotorické stimulanty, jejichž chemické složení je velmi různorodé. Nejvýznamnějšími zástupci ze skupiny nelegálních drog jsou pervitin a kokain, mezi legální stimulanty patří látky s mírnějším efektem - káva a čaj.

#### **F) Amfetaminy**

Amfetaminy jsou látky, které stimulují centrální nervovou soustavu a často bývají používány jako nepovolený doping ve sportu. V lékařství se amfetaminy používaly zejména k léčbě narkolepsie, ale také jako součást léků na hubnutí.

**Kokain-** Kokain je alkaloidem jihoamerického keře Erythroxilon koka LAM.

**Pervitin (Metamfetamin)** – syntetická droga, se stimulačním účinkem, bílý krystalický prášek, nebo forma krystalu

#### **G) Těkavé látky**

Těkavé látky jsou zřejmě nejnebezpečnější skupina látek, dokonce nebezpečnější než drogy jako kokain, pervitin nebo heroin.

**Toluen-**Toluen (methylbenzen) je čirá, ve vodě nerozpustná těkavá kapalina, která se používá pro ředění barev.

### 3.5. Drogová strategie a Evropská unie

Protidrogová strategie na období 2005-2012 vycházela především ze zásady práv Evropské unie, která podporuje hodnoty, na nichž je založena tj.: svoboda, úcta k lidské důstojnosti, demokracie, rovnost, solidarita, lidská práva a právní stát. Účelem strategie je chránit a vylepšovat blaho společnosti i jednotlivců. Dalším úkolem je chránit lidské zdraví a poskytnout bezpečnost veřejnosti. Zahrnuje podporu zdravého životního stylu, přičemž zohledňuje zdravotní rizika, která jsou spojena s drogami a jinými okolnostmi (věk, těhotenství, řízení automobilu...) dnes již existuje nová protidrogová strategie a to na období 2013-2020. Cíl této strategie je přispívat ke snížení nabídky a zároveň i poptávky v rámci Evropské unie. Dalším cílem je snížení zdravotního a sociálního rizika a škod zapříčiněných drogami. Těchto cílů bude dosaženo na základě integrovaného, vyváženého podloženého přístupu.

**Protidrogový akční plán** na období 2013-2015, který byl schválen vládou České republiky

*"Nový akční plán definuje čtyři základní priority pro nadcházející období: snížení nadměrného pití alkoholu a užívání konopí mezi mladými lidmi; omezení výroby, distribuce a užívání pervitinu v ČR; zefektivnění financování protidrogové politiky a integraci politiky v oblasti legálních a nelegálních drog"<sup>19</sup>*

Dalším plánem, který byl vypracován na stejné období je **Akční plán realizace Národní strategie protidrogové politiky**

#### **Protidrogový akční plán realizace:**

*"Akční plány detailněji rozpracovávají plánované postupy pro naplňování cílů národní strategie protidrogové politiky a definují opatření v klíčových a podpůrných technicko-organizačních oblastech. Akční plán realizace Národní strategie protidrogové politiky na období 2013 až 2015"<sup>20</sup>*

---

<sup>19</sup><http://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/media/vlada-cr-schvalila-akcni-plan-protidrogove-politiky-na-obdobi-2013-az-2015-104710/>

<sup>20</sup> <http://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/akcni-plan-realizace-narodni-strategie-protidrogove-politiky-na-obdobi-2013-az-2015-104714/>

### 3.6. Prevence

Jeden z hlavních pilířů protidrogové politiky je prevence. Prevencí rozumí veškeré aktivity a intervence, směřující k předcházení vzniku drogového problému. Nejprve je prevence mířena osobám, které dosud s drogou nepřišly do kontaktu a ten první kontakt se snaží oddálit. Je jisté, že žádný zaručený návod ke zbavení se závislosti na drogách neexistuje, ale je možné tomuto nepříznivému jevu zdatně předcházet. Nejdůležitější je si uvědomit, že tento celosvětový problém s drogami nevyumizí a jsme proto nuceni se naučit žít vedle nich. Cíleně preventivní programy nasměrovat na nejohroženější skupiny jako jsou dospívající a také jejich rodiče, podporovat zdravý životní styl a jasné odmítání návykových látek. Prevenci dělíme na primární, sekundární a terciární.

Prevence pochází z latiny. Znamená vlastně opatření, které je učiněno předem, nebo také včasná obrana či ochrana. Tak jako ostatní odvětví, i prevence se neustále vyvíjí.

*"Neexistují žádné zaručené metody prevence, stejně jako neexistují žádné zaručené metody léčby."*<sup>21</sup>

Přibližně konce 50. let byla prevence rozdělena na prevenci primární a sekundární.

Úkolem primární prevence je především předcházet nemoci před tím než vznikne. *"Do tzv. primární prevence patří všechny aktivity směřující k tomu, aby drogový problém vůbec nevznikl."*<sup>22</sup>

Prevence sekundární přichází až v době, kdy nemoc již vznikla, ale ještě před tím, než způsobí nějaké poškození.

Zkušenost s drogami je u určité části dnešní mládeže určitou nutností, prostě ji vyzkoušet. Většinou se o této zkušenosti z pravidla rodiče vůbec nedozví a problém, který hrozí, vlastně nikdy nenastane. Pokud přece jen nedojde k pravidelnému braní drog, pak prvotní příznaky k užívání drog nikdy nenastanou. Tuto oblast nazýváme sekundární prevencí (včasné vyhledání problému a jeho léčba).

*"Předcházení vážnému či trvalému zdravotnímu a sociálnímu poškození z užívání drog. V tomto smyslu je terciární prevencí: (1) resocializace či sociální rehabilitace u klientů, kteří prošli léčbou vedoucí k abstinenci nebo se zapojili do substituční léčby a abstinují od*

---

<sup>21</sup> PRESL, J.: Drogová závislost, 1995

<sup>22</sup> PRESL, J.: Drogová závislost, 1995

*nelegálních drog, (2) intervence u klientů, kteří aktuálně drogy užívají a nejsou rozhodnutí užívání zanechat, souborně zvané Harm Reduction – zaměřují se především na snížení zdravotních rizik, zejména přenosu infekčních nemocí při nitrožilním užívání drog.*"<sup>23</sup>

V šedesátých letech, kdy vzniká tzv. prevence terciární, která má za úkol působit poté, co nemoc již způsobila poškození. Jejím cílem je předejít dalším škodám...

### **3.6.1. Primární prevence**

V preventivní činnosti se primární prevence jeví jako nejlevnější a zároveň neúčinnější. Primární prevence probíhá především v rodině a to v několika úrovních. Převážně je na rodičích, aby předávali svým potomkům důležité zásadní informace a byli v těchto krocích pro ně vzorem. Je zapotřebí s nimi o této problematice hovořit a vést je ve výchově ke zdravému životnímu stylu. Mělo by se jim věnovat dostatek času. Umět jim naslouchat, pomoci jim a hlavně nezklamat. Zdravě formovat jejich sebevědomí, vést odpovědnosti za své chování. Na děti je samozřejmě nutno působit už od jejich útlého věku, avšak mladí lidé ve věku od 13-20 let tvoří skupinu, které musí být v tomto ohledu věnována zvláštní pozornost. Školní prostředí tedy rovněž vytváří vhodný prostor pro primární prevenci.

Prevence na školách jako taková je samozřejmě stejně jako mnoho dalších odvětví v první řadě závislá na penězích a tam kde nejsou peníze, nebudou ani kvalitní prostředky k tomu, aby prevence mohla kvalitně fungovat. Je však třeba říci, že to nejsou jen peníze, které stojí kvalitní prevenci v cestě. Záleží zejména na lidech, kteří tuto prevenci dělají a jaký k tomu mají prostor. Pokud například prevenci na základní škole bude vykonávat učitel, který se bude tuto činností zabývat nad svůj běžný rámec, nebude k tomu mít vztah a nebude za to svým nadřízeným hodnocen, tak i prevence na takové škole nebude mít valné výsledky. Rovněž je zapotřebí, aby takový pracovník byl řádně vyškolen, měl dostatečné zkušenosti, prostředky a kontakty a aby sám mohl zpětnou vazbou získat informace o tom, je-li jeho práce v oblasti prevence skutečně přínosem.

---

<sup>23</sup> [http://www.drogy-info.cz/index.php/info/glosar\\_pojmu/t/terciarni\\_prevence](http://www.drogy-info.cz/index.php/info/glosar_pojmu/t/terciarni_prevence)



*"Škola může svým plánovitým přístupem a vlivem na žáka zajistit, že preventivní aktivity budou do činnosti zařazovány a žáci se jich účastní. V tom se ovšem skrývá i riziko formalismu, neživotnosti tudíž neúčinnosti. Platí bohužel, že pro naše školy jsou stále typické rysy jako formalismus, neadekvátní důraz na míru znalostí a kázeň, nedostatek respektu k individualitám, tendence potlačovat problémy a diskusi o nich, jistá sebestřednost a odtrženost od života, bariéry mezi školou a rodinou, školou a komunitou apod."<sup>24</sup>*

O tom, že začátky budování této prevence ve školství nebyly vždy jednoduché a měly také svá úskalí a problémy svědčí i skutečnost, že se tyto nedostatky často objevovaly například v různých zprávách, zápisech z porad, ale také v článcích v odborných časopisech. Jejich jediným cílem bylo na tuto situaci poukázat a co nejrychleji ji změnit.

*"Zůstává zdánlivě snadná cesta vytvoření sítě fungujících preventistů na školách. Tato myšlenka vznikla v roce 1996 ustanovením protidrogových koordinátorů ve školách, kteří bývají v největší míře frekventanty různých vzdělávacích akcí. Nicméně, jakkoliv je tato myšlenka slibná a logická, má mnohá úskalí. Protidrogoví koordinátoři jsou vytíženi pedagogové, kteří na tuto činnost nedostali žádnou časovou úlevu z výuky, tak jak tomu bývá třeba u výchovných poradců. Předpokládá se, že budou především koordinovat preventivní činnost, ale ve venkovských regionech jim často nezbyvá nic jiného než ji začít osobně realizovat. A zde se dostáváme k bodu, který je z hlediska kvality realizované prevence velice citlivým. Koordinátoři často tuto „funkci“ dostali přidělenou od ředitele školy a v mnohých případech přiznávají, že by sami od sebe o tuto práci zájem neprojeвили, a že jim není zrovna blízká. Dále se na této pozici za necelé čtyři roky stačili v mnohých školách vystřídat různí pedagogové."<sup>25</sup>*

---

<sup>24</sup> Kalina, K. *Drogy a drogové závislosti mezioborový přístup*. 2003

<sup>25</sup> Vrbková, H.: *Bulletin národní protidrogové centrály 2/2000* Vydavatel: NPC ČR, O potřebách regionů v oblasti primární prevence návykových látek

### **3.6.2. Preventivní program pro školy**

Dnešní situace na úseku primární prevence na školách je již na lepší úrovni, neboť je zpracován tzv. Dlouhodobý preventivní program a ten je rozdělen na několik kategorií.

#### **Dlouhodobý program pro předškolní věk**

Tento program je se zabývá problematikou základních pojmů, jako je hygiena, zdraví, výživa, pohyb, alkohol, kouření a drogy. Program navazuje na běžně používané výchovné činnosti předškolních zařízení.

#### **Dlouhodobý program v raném školním věku**

Tento program navazuje na předešlý a dále ho rozvíjí. Týká se žáků na 1. stupni ZŠ. Jednotlivá témata jsou v podstatě totožné s předešlou předškolní výchovou, ale jejich obsah je již trochu náročnější, je přizpůsobený k věku dětí.

#### **Dlouhodobý program pro 4. - 5. třídy.**

Program je zaměřen na téma, proč lidé berou drogy. Dále program řeší vznik drogové závislosti, ale také účinky a následky základních typů drog. Program je postaven tak, aby byl cílové skupině naprosto srozumitelný a proto se ještě nezabývá například jednotlivými drogami a jejich názvy. Důležitou součástí programu je také nácvik reakcí na nebezpečné situace, včetně schopností dětí odmítat nabídku.

#### **Dlouhodobý program pro 2. stupeň základních škol**

Opět navazuje na předešlý program, zejména rozšiřuje a podrobněji vysvětluje bloky pro předcházející věkové skupiny. Zabývá se mnohem podrobněji bezprostředními účinky drog a dlouhodobými následky jejich zneužívání. Program, také seznamuje žáky s různými druhy pomoci závislým, včetně seznámení se zařízeními, kde je možné pomoc vyhledat. Program je koncipován tak, že se v něm objevují témata, jako jsou mezilidské vztahy, řešení problémů, poznání sebe sama, komunikace apod. Náplň programu musí vždy odrážet skutečný stav vědomostí a postojů v jednotlivých třídách. To proto, že jejich úroveň bývá v různých lokalitách odlišná.

### **Program pro střední školy**

Tento program se již zabývá nabídkou alternativních forem jednání. Nabízí žákům srozumitelnou orientaci ve složitých životních situacích, kterými jednotlivci postupně v náročné době dospívání prochází. Tyto programy preventivního charakteru bývají velmi často zaměřeny na výcvik tzv. peerů pro základní školy.

A právě tzv. peer program může být součástí primární prevence, která probíhá ve škole. Jedná se o to, že ve škole jsou speciálně připraveni starší žáci a studenti, kteří provádí besedy pro děti na téma drogy.

### **3.6.3. Sekundární prevence**

Jak jsem již uvedla výše, prevence sekundární přichází až v době, kdy nemoc již vznikla. Zjednodušeně se dá říci, že jde vlastně o vyhledání problému, který již vznikl a jeho následná léčba. Jedná se pomoc lidem, kteří již pravidelněji nebo pravidelně drogy. Pomoc spočívá v tom, najít těmto lidem cestu zpět do života bez drog. Je však velmi obtížné přesvědčit takového jedince, aby drogu přestal vyhledávat a konzumovat a aby byl zdravotními důsledky této konzumace co nejméně poškozen.

Pro tuto skupinu je utvářen určitý systém odborné pomoci, přičemž jeho jednotlivé složky nabízí odlišné služby podle určitých indikátorů, jako jsou například např. fáze závislosti, snahy motivace změnit se, ochoty spolupracovat, sociální situace jedince, psychického poškození atd. Každý praktický lékař by tak měl být informován o těchto službách a možnostech a měl by být zasvěcen do jejich možností.

Velmi důležitým faktem je, že léčba drogové závislosti je nutně velká psychická, ale i somatická zátěž pacienta, která je vědomě organizovaná a systematická. Problém závislosti obvykle nevznikal v krátkém časovém období, tedy od prvního užití drogy, ale dozrával dávno předtím, tudíž i jeho léčení si často vyžádá víc času než by si pacient přál.

## 3.7. Lokalita

### 3.7.1. Vysvětlení stěžejních pojmů

**Lokalita** = územní celek. „*Územní samosprávný celek je územní společenství občanů, kteří mají právo na samosprávu. Je tedy veřejnoprávní korporací (sdružením osob žijících na daném území), právnickou osobou, která je definována územní jednotkou.*“<sup>26</sup> V případě této diplomové práce, lze termín lokalita determinovat jako, konkrétní místo, oblast. Pro moji diplomovou práci jsem si zvolila město Dobřany nedaleko Plzně. A to z důvodu nejen jeho velikosti, osobního přesvědčení, že v menším městě si lidé pomáhají, znají se, mívají k sobě úctu a jsou otevření, ale také pro vlastní zkušenost s tímto městem.

**Město** lze geograficky vyjádřit jako celek, pro který je charakteristický soubor znaků, který vyznačuje odlišení od vesnice. Město bývá relativně větších rozměrů, než bývá vesnice. Má rozlišnou zástavbu, kompaktnost a hustota osídlení bývá vyšší. Způsob života je označován jako městský. Pro obyvatele velkých měst bývá hlavním znakem neosobnost, anonymita, účelovost. V menších městech toto bývá v menším měřítku. Ve velkých aglomeracích bývají více znatelné patologické jevy např. páchání drobných i závažných trestních činů, závislost jedinců, skupin na drogách a prostituce. V menších městech se dají tyto patologické jevy více sledovat a zamezit jejich vzniku. Situace bývá kontrolovatelnější. Lze si povšimnout, že ve městech dochází více než třeba na venkově k pozitivnějšímu působení prostředí na rozvoj intelektu a to především u mladých lidí. Naopak z morálního hlediska mladí lidé na vesnici nebývají ve svém chování tak drzí, neosobní, vzdorovití, jako ve městech.

---

<sup>26</sup> [http://cs.wikipedia.org/wiki/Územní\\_samosprávný\\_celek](http://cs.wikipedia.org/wiki/Územní_samosprávný_celek)).

## **3.8. Město Dobřany**

K této práci jsem si záměrně vybrala město Dobřany. Město Dobřany leží, 10 km jihozápadně od Plzně, v nadmořské výšce 324 m. Dobřany se rozkládají v údolí na pravém břehu řeky Radbuzy. První dochovanou písemnou zmínkou o existenci sídla s názvem Dobřany je v predikátu Záviše z Dobřan, člena královského doprovodu z roku 1243. Z dochované informace vyplývá, že Dobřany byly poddanskou osadou patřící pravděpodobně zcela šlechtici Závišovi, který zde měl zároveň své sídlo. Další písemné zprávy jsou již konkrétnější a dokládají, že nejpozději kolem poloviny 13. století byla osada považována za město. Dnes má město Dobřany 6065 obyvatel, jedná se o stav obyvatel k 1. 1. 2014.

### **3.8.1 Kulturní a volný čas v městě Dobřany**

Ve městě je dostupné informační centrum, které nabízí rozsáhlé informační služby obyvatelům. Informace o samotném městě, přehled kulturních a sportovních akcí pro děti, mládež i dospělé. Může poskytnout rady a tipy na výlety v okolí. Pokud je potřeba podá informace o možnostech ubytování a stravování, prodává propagační materiály a provádí předprodej vstupenek na kulturní akce.

Pro kulturní život se ve městě nachází kongresový sál "Káčko" ve kterém je možno navštívit sál pro divadelní představení, různé přednášky, ale nachází se zde i kino. Město Dobřany pro informovanost obyvatel vydává své noviny "Dobřanské listy". Město také umožňuje mladé generaci sdružovat se do zájmových kroužků, které vyplňují volný čas, podporují seberealizaci a umožňují rozvíjet intelekt mladého člověka. Zájmová sdružení a spolky např. JSDH Dobřany. Ve městě lze najít pro sportovce několik klubů např. Fotbal TJ Dobřany a to od žáků až po muže z dalších sportovních klubů je TJ Snack Dobřany- hokejbal a to též od mladších žáků až po muže.

Další možností, kde mladiství mohou trávit svůj volný čas je v nedalekém městě Stod. Tam od roku 1994 je možnost docházet do Domu dětí a mládeže, který nabízí každý rok kolem 50 volnočasových, zájmových kroužků různého typu a pro různé věkové kategorie (např. sportovní kroužky florbalu či atletiky, kreativní kroužky, mateřské centrum pro malé

děti.) Dům dětí a mládeže Stod též nabízí programy zaměřené na mateřské a základní školy a to: keramika a jiné výtvarné techniky, cvičení pro žáky. Do roku 2009 měl Dům dětí a mládeže Stod, svoji pobočku v obci Vstíř, kde nabízel kolem 10 volnočasových kroužků. Do obce Vstíř v roce 2005 dojíždělo na kroužky 36 žáků ZŠ Dobřany (počet je z 8 a 9 tříd). Informativním zjištěním při provádění dotazníkového šetření bylo zjištěno, že Dům dětí a mládeže ve Stodě navštěvuje 15% žáků ze ZŠ Dobřany.

## 4. PRAKTICKÁ ČÁST

### 4.1. Cíl výzkumu

Cílem praktické části diplomové práce je zjištění povědomí o zdravém životním stylu a stávajících kvalitách zdravého životního stylu a následně o drogách a drogové problematice mladé populace na základní škole. Výsledky dotazníkového šetření a provedeného interview poslouží jako možný návrh pro osvětu a zkvalitnění zdravého životního stylu ve vymezené lokalitě. Tento návrh by měl dopomoci k zmenšení rizika společensky nežádoucích jevů převážně ke snížení či zamezení drogové kriminality.

### 4.2. Metody výzkumu

Vlastní výzkum bude proveden na již zmiňované základní škole v Dobřanech nedaleko Plzně. Ke své práci je nejprve důležité oslovit ředitele školy a požádat zda by se šetření mohlo uskutečnit. Jedná se o výzkumný dotazník a nestrukturovaný interview a to ve vybraných třídách. Jedná se o žáky 8 a 9 tříd základní školy.

#### 4.2.1. Dotazník

Dotazování= způsob písemně kladených otázek. Dotazník je jednou z nejvíce využívané metodou. Lze ho použít pro hromadné získávání dat, odpovědí a informací. "*Proto se dotazník považuje za ekonomický výzkumný nástroj. Můžeme jim získat velké množství informací při malé investici času.*"<sup>27</sup>

Jednotlivé prvky dotazníku tvoří otázky, na které odpovídají námi vybraní respondenti. Pokud nemá otázka výrok tázací, ale oznamovací formu lze otázku nazvat položkou.

---

<sup>27</sup> GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1999

Základní podmínkou je přesná formulace konkrétního cíle a úkolu, které jsou potřebné k získání informací, týkajících se zvoleného problému.

Dotazník se skládá ze dvou částí:

1. část: vstupní část, zde se uvádí hlavička tj. název a adresa instituce zadávající dotazník, jméno autora, cíl a význam odpovědi pro motivaci respondenta k pečlivosti vyplňování. Dále pokyny jak dotazník vyplnit.

2. část: vlastní otázky, na prvním místě lehčí otázky, které bývají přitažlivé. Poté následují těžší a méně zajímavé, jako další se používají ty, které mají důvěrnější charakter a na konec otázky faktografické, to jsou otázky nenáročné, protože respondent už může být unavený. Na konci dotazníku bývá poděkování za spolupráci.

Typy otázek

Dělení otázek je dle stupně otevřenosti. Otázky se rozlišují:

- 1) uzavřené
- 2) polouzavřené
- 3) otevřené

Otázky uzavřené nabízí hotové alternativní odpovědi. Respondent zakroužkuje nebo podtrhne vhodnou odpověď. Pokud se respondentovi nabízejí dvě odpovědi ano/ne jde o otázky dichotomické, které nenabízejí mnoho jiných možností k vyjádření jeho názorů.

Otázky otevřené dávají velkou možnost a volnost k odpovědi. Otázka navede na tazavý jev, ale neurčuje alternativní odpovědi.

Otázky polouzavřené nabízejí alternativní odpověď a následně požadují vysvětlení pomocí otevřených otázek.

V dotazníku lze použít také škálované otázky. Škála nabízí odstupňované hodnocení.

Délka dotazníku by měla být taková, aby byly získány potřebné a dostačující údaje. Nesmí být, ale tak dlouhý, aby došlo k únavě respondentů, potom by mohlo dojít k povrchnímu vyplnění. Pokud je obsah dotazníku na zajímavé téma, bývají respondenti ochotní věnovat k jeho vyplňování více času. Délka vyplnění závisí i na schopnosti respondentů



### Návratnost dotazníku

Dotazník můžeme zadat zvolené skupině osobně a následně vyčkat až jej respondenti vyplní. Druhou možností je, že ho osobně zadáme a respondenti ho zašlou sami zpět nebo osobně donesou. Návratnost dle autora P. Gavory: "*Návratnost znamená poměr počtu odeslaných dotazníků k počtu vyplněných a vrácených dotazníků. Obvykle se vyjadřuje v procentech. Vlivem nejrůznějších činitelů návratnost zasílaných dotazníků nikdy není 100%. Za požadovanou minimální návratnost dotazníkového výzkumu je 75%.*"<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*.1999

### 4.2.2. Interview

*Interview je výzkumnou metodou, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů.*<sup>29</sup>

Úspěšné Interview závisí na navození přátelského vztahu a vytvořením dobré, příjemné atmosféry, mezi výzkumníkem a respondentem. Obsahem jsou otázky a odpovědi na danou problematiku. Otázky mohou být:

- 1) Otázky uzavřené
- 2) Otázky polouzavřené
- 3) Otázky otevřené

Interview se převážně dává přednost před dotazníkovou metodou z důvodu, že získáme bezprostřední, osobní, ale i důvěrné odpovědi. Proto je také vhodný osobní kontakt, kdy se respondent více otevře při své odpovědi, než by tomu bylo u dotazníku. Tato metoda je vhodná u mladších dětí, které mohou mít problém třeba s psaným projevem, se čtením otázek apod.

#### Druhy interview

Interview může být:

- 1) Strukturované = Otázky a alternativy odpovědi jsou jasně dány, ústní dotazník, časově nenáročný.
- 2) Polostrukturované = kompromis mezi strukturovaným a nestrukturovaným interview
- 3) Nestrukturované = úplná volnost odpovědi, což sebou přináší nepředpokládané informace.

Pro provedení zdárného interview je důležitou součástí prostředí v okolí kde bude interview uskutečněno musí být klid, ticho, izolováno od okolního světa. Přítomnost jiných lidí může vést k nežádoucí reakci na respondenta a tím k neupřímným polovičním, či zkresleným odpovědím. Negativní prostředí může také vyvolat nedůvěru ve výzkumníka.

Interview trvá obvykle déle než-li vyplňování dotazníku. Trvá do té doby, dokud výzkumník nezíská potřebná data pro svůj účel. Úloha výzkumníka pro získání validních informací je důležitá a proto se na počátku zaměří na navázání kontaktu, motivování

---

<sup>29</sup> GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1999

a zaujetí respondenta. Poté vysvětlí a nastíní průběh a především záměr uskutečňovaného interview.

Nebezpečnými otázkami jsou tzv. "Sugestivní otázky". Sugestivní otázka dle autora P Gavory: "*Jsou to otázky, které naznačují odpověď podle přání: "Máš rád svoje rodiče?", "Rozumíš si s matkou, nebo s ní nerozumíš?"*"<sup>30</sup>, proto je velmi důležité si předem promyslet případné otázky. Dále je zapotřebí umět udržet plynulost a adekvátnost. Odpovědi lze zachycovat nahrávkami, či zápisem po domluvě s respondenty.

Po skončení interview je získáno mnoho dat a informací, proto je zapotřebí provést prvotní kategorizaci, seřazením odpovědí do kategorií.

Problémy s validitou znění otázek je podobná jako u dotazníku, proto je důležitý interpersonální kontakt. Validita odpovědí dle autora p. Gavory: "*Uznává se, že čím je větší spontánnost respondenta při tomto kontaktu, tím je validita odpovědí vyšší*"<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*.1999

<sup>31</sup> GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*.1999

### 4.3. Charakteristika ZŠ Dobřany

Základní škola v Dobřanech poskytuje základní vzdělání pro děti z Dobřan, i z okolních obcí Nové Vsi a Vstiše. Součástí školy jsou speciální třídy při psychiatrické léčebně se speciální výukou pro malé pacienty dětského oddělení. Škola se přiklání k oblasti environmentální výchovy. Je držitelem titulu "EKOŠKOLA" a to již od roku 2005. Spolupracuje se zahraničními školami na několika projektech v evropské unii. Např. projekt COMENIUS. Dále se spolupodílí na různých aktivitách svých i městských, např. různé jarmarky, Dobřanské pohledy, okresní přebor ve florbalu, na škole různé olympiády: z českého jazyka, matematická, dějepisná, zeměpisná. Také pořádá návštěva divadla DJKT v Plzni a to dle aktuální nabídky divadla, během roku se také uskutečňují různé přírodopisné procházky po nedalekém okolí.

Žáci navštěvují klub důchodců, kde recitují básně starším občanům. Na škole také probíhají tematické dny: "Ochrana člověka za běžných rizik a mimořádných událostí". Z některých volitelných předmětů mohu jmenovat např.: informatika, anglická konverzace, biologická praktika, sportovní výchova, keramika, které napomáhají žákům smysluplně zaplnovat volný čas, který je také velmi potřebný ke zdravému životnímu stylu.

Na škole také působí výchovná poradkyně paní Mgr. Věra Hříšná. Činnost výchovně-kariérové poradkyně mezi její trvalé aktivity patří spolupráce s pedagogy při řešení problémů se žáky, kteří mají specifické poruchy učení, spolupracuje s Pedagogicky- psychologickou poradnou pro Plzeň-jih. Vypracovává individuální vzdělávací program. Na žádost třídního učitele nebo vedení školy se spoluúčastní jednání s rodiči a to pokud jde zvláště o problematiku jedince. Pro žáky i jejich rodiče poskytuje konzultační hodiny.

Jako jednorázové aktivity výchovná poradkyně zajišťuje besedy a setkání především pro žáky 8-9 tříd k volbě povolání.

Na základní škole také můžeme nalézt školní družinu pro normální třídy i pro speciální třídy. Náplní družiny pro speciální třídy je naučit se orientovat v léčebně, znát své jméno, adresu kdo jsou jejich rodiče, mají zde různé kroužky: pečují třeba o rostliny, vyrábí různé dárky, a v neposlední řadě se naučí organizovat si svůj čas, který je potřebný pro zdravý životní styl. Žáci se učí tolerovat odlišnosti jiných lidí, tolerovat etnické skupiny, v neposlední řadě se zajišťuje návaznost na školní výuku. Také se zde žáci osvojují základy společenského

chování- pozdravení, seznamování se, podání si rukou, dále se snaží naučit se naslouchat, a tolerovat vše co je potřebné pro budoucnost žáků a důležité pro vývoj osobnosti.

V období 2010- 2013 škola realizovala projekt "Moderní škola" v rámci programu Vzdělávání a konkurenceschopnost ESF. Na škole také působí "Sdružení rodičů" za pomoci zejména finanční je realizováno několik akcí- sportovní znalostní, umělecké, ale i kulturní. Škola trvale spolupracuje s dalšími vzdělávacími i kulturními subjekty města. Jsou jimi mateřské školy, umělecká škola, dále městské kulturní středisko, městská knihovna. Škola se také angažuje v pravidelných jednáních školské, sociální a kulturní komise při Městském úřadu v Dobřanech.

## 5. VLASTNÍ VÝZKUM

Po navázání kontaktu a následné dohodě s panem ředitelem Mgr. J. Šedivým a výchovnou poradkyní byl dohodnut termín, kdy se výzkum uskuteční. Na tomto základě jsem byla představena žákům, tím byli žáci srozuměni se záměrem práce, a proč jejich škola byla vybrána pro potřebný výzkum. Poté jsem žáky vyzvala k uvádění pravdivých odpovědí, a že vše bude anonymní a z výstupu neplynou pro samotné respondenty žádné postihy. Dotazník jsem za pomoci třídních učitelů a výchovné poradkyně předala žákům. Po jeho vyplnění mi po naší předešlé dohodě byl vrácen k vyhodnocení. Poté byl stanoven termín k uskutečnění interview s vybranými respondenty, přímo v budově základní školy. K interview nám byl propůjčen kabinet výchovné poradkyně, který nám poskytl dostatečné místo v příjemném prostředí, kde jsme nebyli nikým rušeni. Tuto školu jsem vybrala ze dvou důvodů. Prvním důvodem je, že jsem zde již prováděla výzkum, který byl použit v mé bakalářské práci. Druhým důvodem je dobrá dostupnost a průměrná velikost zmiňované lokality. Domnívám se, že většina výzkumů toho typu je situována do velkých či spádových měst a tyto menší města jsou opomíjena.

## 5.1. Dotazník

Základní školu Dobřany v 8 a 9 třídách navštěvuje celkem 119 žáků. V době dotazníkového šetření bylo přítomno pouze 112 žáků. Pro dotazníkové šetření bylo tedy použito 112 dotazníků, které byly předloženy ve výše zmiňovaných třídách. Cílem dotazníku bylo zjištění povědomí žáků 8 a 9 tříd o zdravém životním stylu, trávení jejich volného času a jejich názor a zkušenosti z oblasti drogové problematiky. I přes znevýhodňující fakt, že žáci jsou si vědomi, že nejsou plnoletí a přiznáním, že užívají návykové látky, by se mohly dostat do kázeňských problémů, odpověděli všichni dotázaní na všechny i citlivé otázky. Dotazník byl ponechán na ZŠ Dobřany po 3 dny. Při vybrání dotazníků bylo s žáky hovořeno o struktuře dotazníků, zda jim vyhovoval či objevili potíže při jeho vyplňování. Žáci se shodli na tom, že dotazník „pro ně nebyl žádný problém.“

## Dotazník pro žáky 8 a 9 tříd základní školy v Dobřanech

Ahoj žáci,

Jsem studentka VŠ ČZU, Provozně ekonomické fakulty v Praze, a ráda bych Vás požádala o pomoc při výzkumu do mé diplomové práce s názvem: Zdravý životní styl mladé populace – drogová problematika.

Dotazník je ZCELA ANONYMNÍ a z jeho výstupu pro Vás nevyplývají žádné kázeňské postihy.

Jedná se čistě o orientační náhled a názor na danou problematiku.

Čeká na Vás 12 otázek, prosím zakroužkujte odpověď, s kterou se ztotožňujete (souhlasíte). Zakroužkovat můžete i více variant.

Děkuji za pomoc při výzkumu.

### **1. Co si představíš pod pojmem „ zdravý životní styl “?**

- a) kvalitní strava (jídlo)
- b) sport, odpočinek
- c) nevím, co pojem znamená

### **2. Co děláš pro své zdraví?**

- a) sportuji, chodím na procházky, pomáhám doma
- b) nic
- c) respektuji a řídím se pokyny rodičů

### **3. Věnuješ se určitému koníčku(zálibě, volnočasové aktivitě, sport)?**

- a) ano
- b) ne
- c) někdy, ne pravidelně

pokud ano, jakému: ..... **4. Pokud ne, proč?**

- a, nic mě nezajímá, nebaví
- b, můj koníček není zde ani v mém okolí
- c, rodiče mi nechťejí koníček dovolit

### **5. Jak často provozuješ svoji zálibu/sport**

- a, 1x týdně
- b, 1-3x týdně
- c, více než 3x týdně

### **6) Co si myslíš o alkoholu a drogách?**

- a) je po nich super zábava
- b) škodí zdraví a vzniká na ně závislost
- c)zařazuje do kolektivu



**7. Označte, s jakou drogou máte zkušenosti?**

- |    |                          |                                   |
|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 1  | <input type="checkbox"/> | marihuana (tráva)                 |
| 2  | <input type="checkbox"/> | hašiš (haš)                       |
| 3  | <input type="checkbox"/> | heroin                            |
| 4  | <input type="checkbox"/> | kokain (koks)                     |
| 5  | <input type="checkbox"/> | pervitin (perník, péčko, piko)    |
| 6  | <input type="checkbox"/> | „TRIP“ (LSD)                      |
| 7  | <input type="checkbox"/> | extáze                            |
| 8  | <input type="checkbox"/> | těkavé látky (toluen, iron apod.) |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Rohypnol                          |
| 10 | <input type="checkbox"/> | cigarety                          |
| 11 | <input type="checkbox"/> | alkohol                           |
| 12 | <input type="checkbox"/> | jiné – jaké? .....                |
| 13 | <input type="checkbox"/> | nemám zkušenosti s žádnou drogou  |

**8) Jak často užíváš výše zmíněné drogy?**

- a, 1-5 (např. cigareta, joint) denně
- b, 1-5 (např. cigareta, joint) týdně
- c, velmi příležitostně (příklad 1 cigaretu měsíčně)

**9) Při kterých příležitostech obvykle kouříš?**

- a, na diskotéce, s partou, s přítelem/přítelkyní
- b, když se nudím, když se mi něco nedaří, když je mi smutno, ze strachu a obavy
- c, když je mi bezvadně, kouřím, protože chci, chutná mi to

**10) Co si myslíš o alkoholu a drogách?**

- a) je po nich super zábava
- b) škodí zdraví a vzniká na ně závislost
- c) zařazuje do kolektivu

**11) Co tě vede/ co by tě vedlo k tomu, vyzkoušet alkohol či drogy**

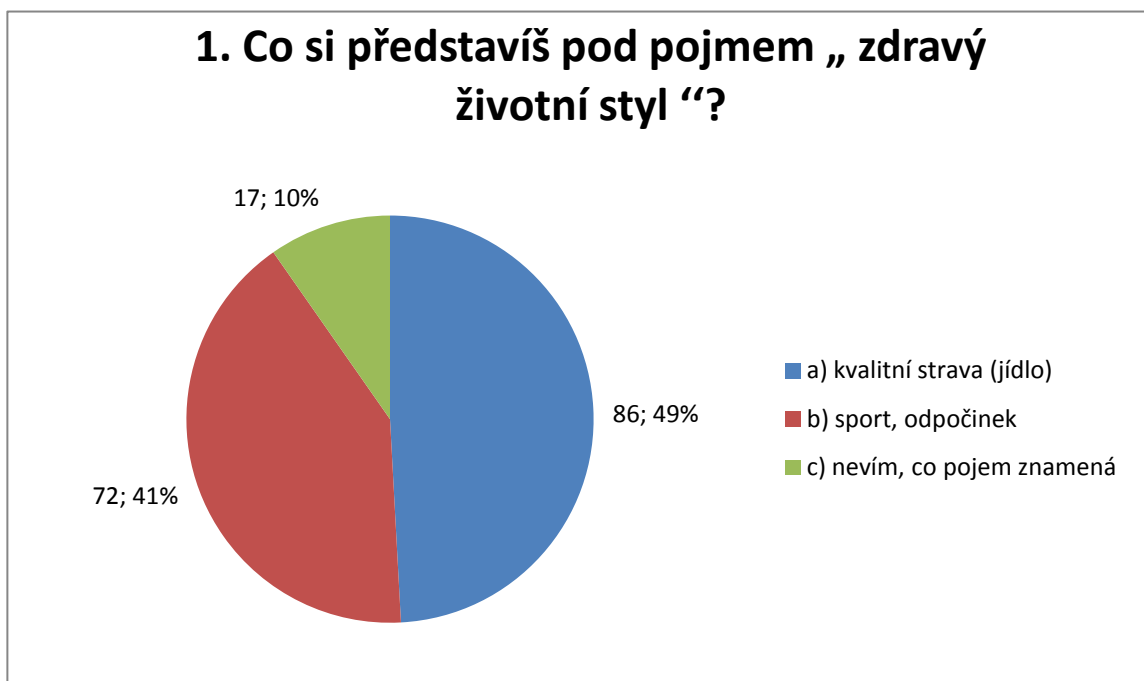
- a, přátelé, rodina
- b, zájem vyzkoušet zakázané
- c, pomohou mi z tíživé osobní situace a ze stresu

**12) Měli jste na Vaší škole nějaké hodiny věnované problematice drog a drogových závislostí?**

- a, ne
- b, jednu hodinu
- c, 2-5 hodin
- d, nevím

Děkuji za pomoc při vyplnění tohoto dotazníku

### 5.1.2 Znázornění výsledků z dotazníkového šetření



Graf 1

zdroj: vlastní výzkum, 2014

Z prvního grafu vyplývá, že více než 50% dotazovaných žáků má povědomí o tom, co znamená pojem zdravý životní styl. Pouhých 10 % žáků z celkového počtu 112 žáků, nedokázala na otázku odpovědět jinak ne variantou c, nevím, co pojem znamená. Více než 37% dotazovaných žáků, zaškrtnla variantu a, kvalitní strava i variantu b, sport, odpočinek.

## 2. Co děláš pro své zdraví?

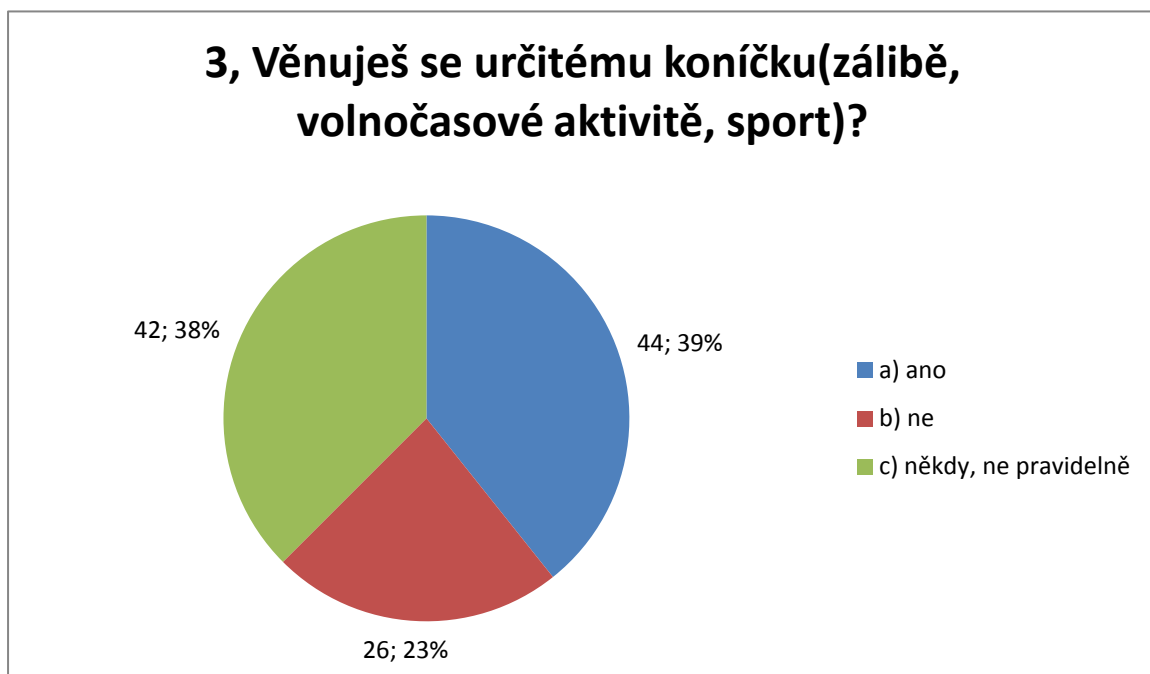


Graf 2

zdroj: vlastní výzkum, 2014

Více jak 50% dotazovaných žáků, se snaží mít „aktivní zdravý život“. Avšak celých 30 % žáků odpovědělo, že pro své zdraví nic nedělají.

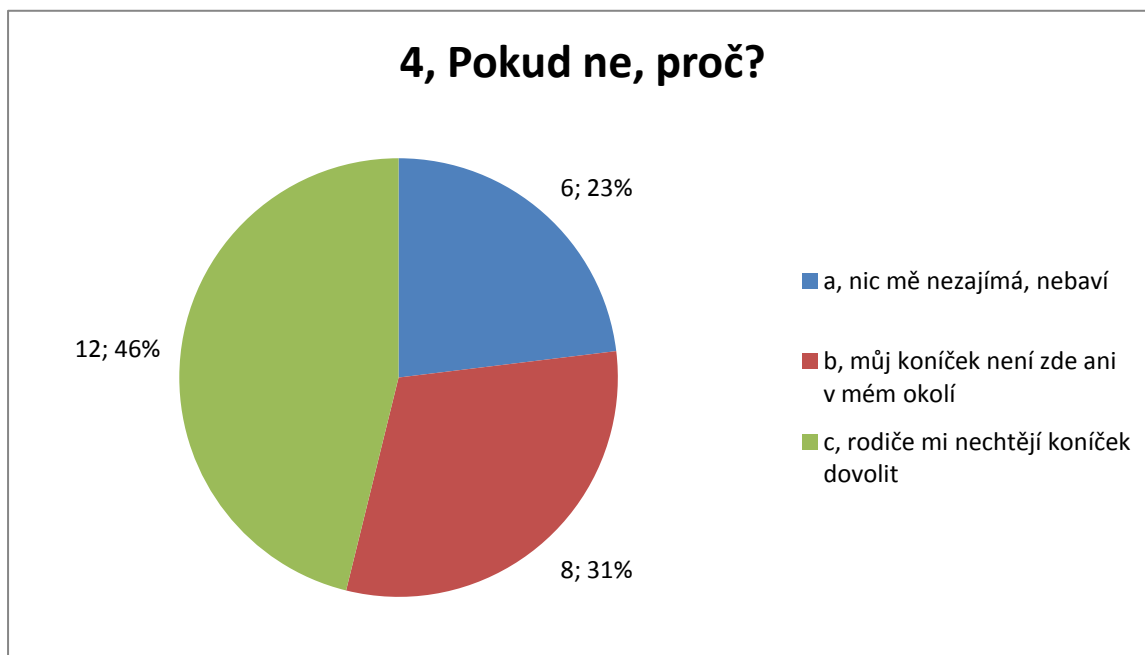
## 3, Věnuješ se určitému koníčku(zálibě, volnočasové aktivitě, sport)?



Graf 3

zdroj: vlastní výzkum, 2014

Tento graf ukazuje, že 23 % dotazovaných nemá žádný koníček, ani se nevěnuje určité volnočasové aktivitě. Avšak 77 % žáků se ve svém volném čase věnuje určité aktivitě.



Graf 4

zdroj: vlastní výzkum, 2014

Tato otázka se týkala pouze 26 - ti žáků, kteří v otázce číslo 3 odpověděli, že se nevěnují ve svém volném čase žádné aktivitě. Nejvíce je v procentech zastoupena odpověď c, rodiče mi nechtějí kroužek dovolit.

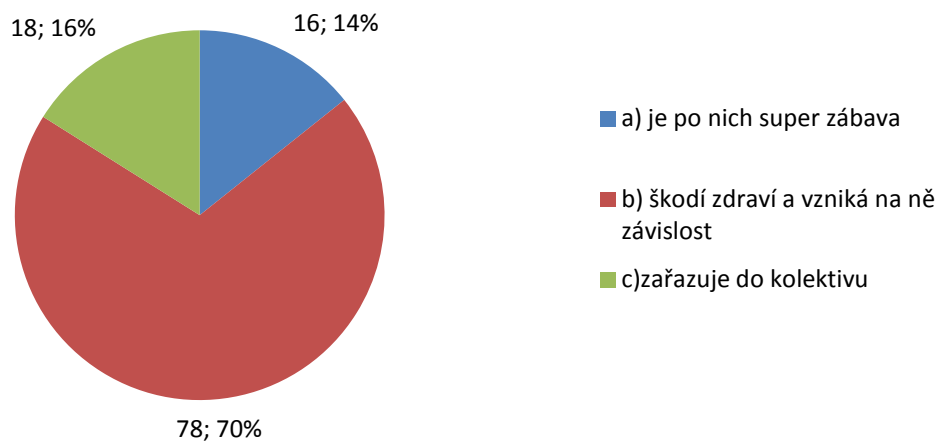


Graf 5

zdroj: vlastní výzkum, 2014

Více než 15% provozuje svoji oblíbenou aktivitu více než 3x týdně. Převážně se jedná o sportovní aktivity. Více než 32% provozuje svou oblíbenou aktivitu pouze 1x týdně, jedná se převážně o určité volnočasové kroužky.

## 6) Co si myslíš o alkoholu a drogách?

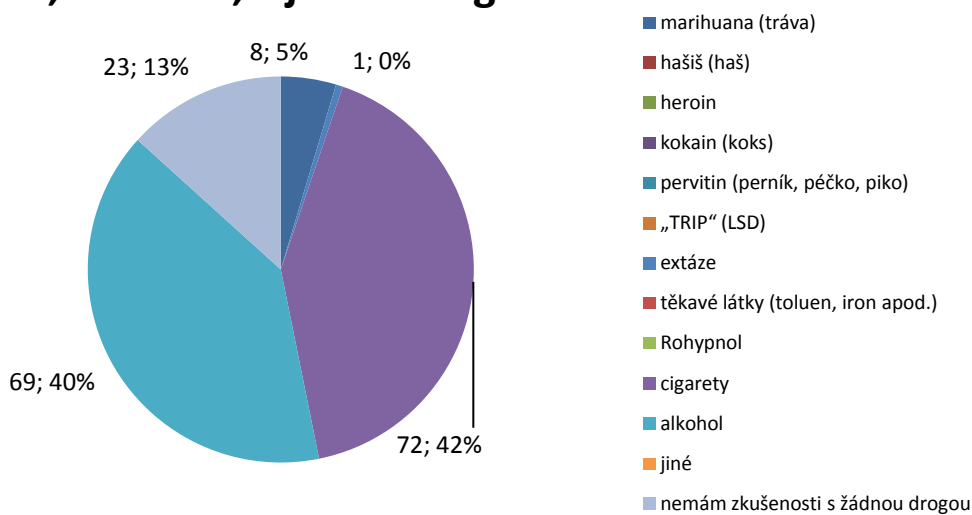


Graf 6

zdroj: vlastní výzkum, 2014

Tento graf znázorňuje fakt, že celých 70% dotazovaných si uvědomuje riziko, které se skýtá v užívání drog v jakékoliv podobě. Alarmujících 14% dokazuje, že mladí lidé, používají drogy k určitému způsobu zábavy.

## 7, Označte, s jakou drogou máte zkušenosti?

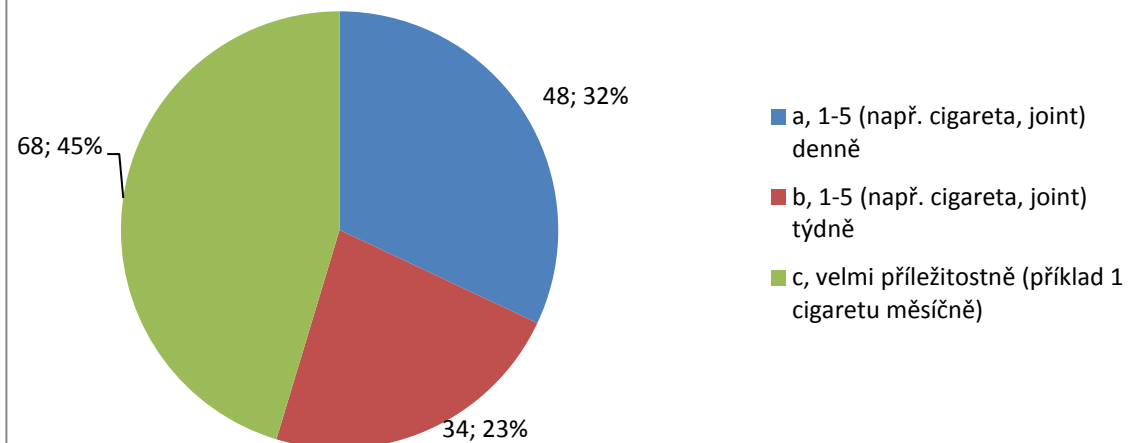


Graf 7

zdroj: vlastní výzkum, 2014

Z grafu č. 7 lze vyčíst, že ve vybrané lokalitě žáci ZŠ užívají převážně tabákové výrobky a to z celých 48%. Výskyt tzv. tvrdých drog, nebyl v ZŠ Dobřany potvrzen, až na jednu výjimku v podobně Extáze. Graf dokazuje, že již tak v útlém věku, mají žáci zkušenosti s alkoholem.

## 8) Jak často užíváš výše zmíněné drogy?

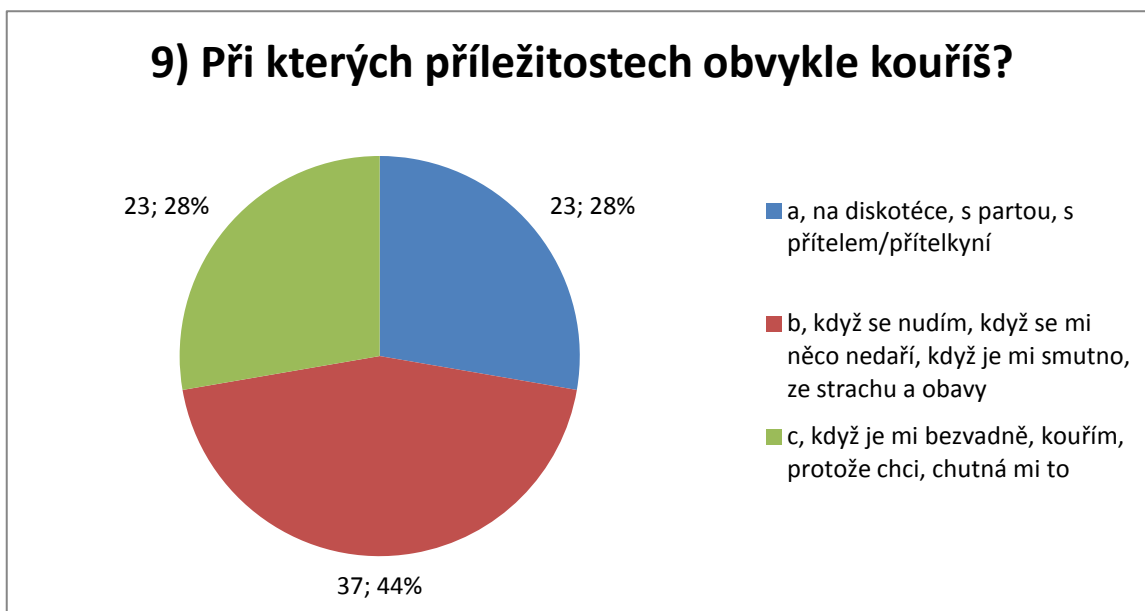


Graf 8

zdroj: vlastní výzkum, 2014

Největší procentuální zastoupení na tomto grafu má odpověď c, velmi příležitostně – tzn. že výzkumný vzorek dotazovaných užívá návykovou látku (drogu) jen ku zvláštní příležitosti a to z necelých 50%. Čtyřicet osm dotazovaných žáků odpovědělo, že drogu užívá každý den.

## 9) Při kterých příležitostech obvykle kouříš?

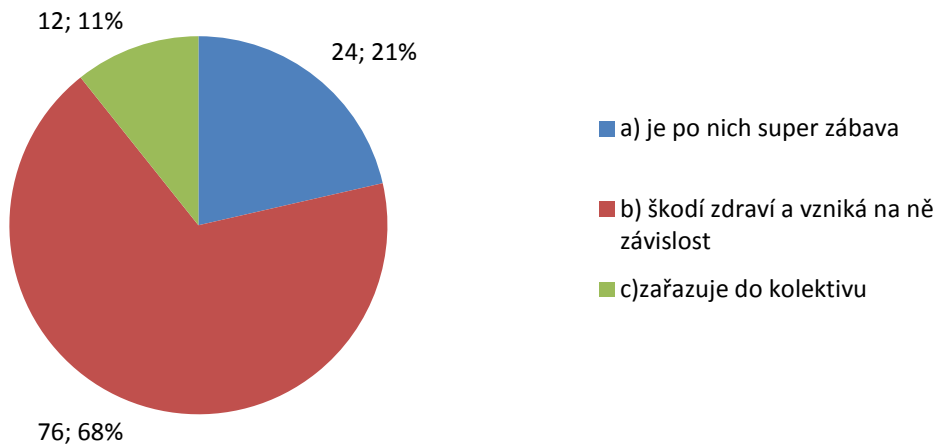


Graf 9

zdroj: vlastní výzkum, 2014

Nejvíce drogy užívají mladí lidé, když se „nudí“ či z obavy a strachu. Srovnatelný výsledek, 28%, nastal v případě, že mladí užívají drogu, když je jim dobře a užívání se nejspíše stalo závislostí anebo užívají drogu ve společnosti přátel.

## 10) Co si myslíš o alkoholu a drogách?

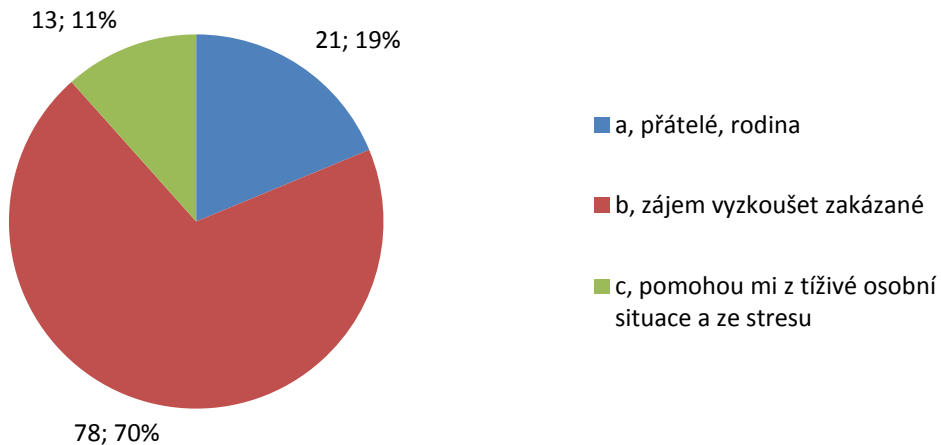


Graf 10

zdroj: vlastní výzkum, 2014

I přes fakt, kolik % dětí 8-9tříd v ZŠ Dobřany má zkušenosti s drogou, tito žáci z 68% ví, že užívání těchto látek je nebezpečné pro jejich zdraví.

## 11) Co tě vede/ co by tě vedlo k tomu, vyzkoušet alkohol či drogy

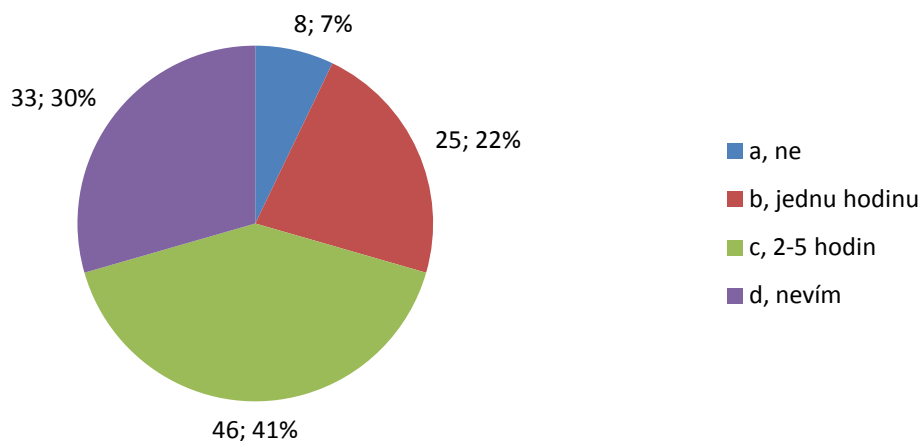


Graf 11

zdroj: vlastní výzkum, 2014

Z grafu je patrné, že stále platí rčení : „ Zakázané ovoce nejvíce chutná“ a dotazovaní by drogu ozkoušely, či již ozkoušely, z důvodu „ochutnání“ něčeho co je ve společnosti zakázané. Na grafu též vidíme vliv rodiny na potenciální uživatele drog, je to alarmujících 19%.

## 12) Měli jste na Vaší škole nějaké hodiny věnované problematice drog a drogových závislostí?



Graf 12

zdroj: vlastní výzkum, 2014

I přes závažnost této problematiky je z grafu možné vyčíst, že 37% žáků se domnívá, že na škole nebylo toto téma probráno. Celých 55% ovšem poukazuje na to, že škola toto téma zavádí do učebních osnov.



### 5.1.1. Shrnutí dotazníku a grafy

Dotazník byl rozdán 112 žákům navštěvující 8 a 9 třídy v ZŠ Dobřany. Návratnost dotazníků byla 100%. Celkový počet otázek v dotazníku byl 12. Otázky byly „rozděleny“ do dvou tematických kategorií – otázky 1-5 se týkaly volného času, zdraví (volnočasových aktivit, sportu) a otázky číslo 6-12 se týkaly drog (jejich užívání, zkušenosti respondentů...). Odpovědi jsem po propočtení a prozkoumání pro větší přehlednost zaznamenala do výšečových grafů. Z těchto grafů také, jako z jednoho možného zdroje, vychází mé shrnutí celé práce.

Z výsledku se dá vyčíst, že poměrně velké procento respondentů má povědomí o zdravém životním stylu i co tento pojem znamená a jaké kategorie zahrnuje. Z výsledků dotazníku je zřejmé, že mládež docházející do ZŠ Dobřany je v tomto ohledu dobře informovaná. Více než 55% respondentů se také snaží něco pro své zdraví a tím i zdravý životní styl, něco obětovat ze svého volného času. Respondenti uvedli, že rádi sportují. Pouze 23% dotázaných, se nevěnuje žádné volnočasové aktivitě a to hlavně z důvodu že koníček (aktivitu) nechtějí rodiče podpořit. Velký zájem je o sportovní kroužky (florbal, fotbal, tenis), ale „hrubým“ průzkumem bylo zjištěno, že v tužbách žáků na „volnou“ zájmovou činnost je i box, kick-box, airsoft, parkour, jízda na koni či gymnastika.

V druhém pomyslném bloku otázek bylo cílem poodhalení povědomí žáků o drogách, jejich účinku, zkušenostech a prevenci. I přes fakt, že si žáci ve velkém zastoupení uvědomují, že drogy jsou škodlivé, jen zhruba 14% nemá zkušenost s drogou. Nejvíce procentuálně jsou zastoupeny cigarety a alkohol. I když nikdo z respondentů nedovršil ještě 18 let, není pro ně problém alkohol a cigaret získat. Největším překvapením je přiznání zhruba 5% žáků, kteří již mají zkušenost s marihuanou, nebo-li lidově nazývanou trávou. Vezmeme-li v úvahu, že od roku 1999 do roku 2003 se narodilo zhruba 283 tisíc dětí a každé čtrnácté dítě v tomto věku vyzkoušelo již marihuanu (počet čtrnáct je převzat z výpočtu modelu dotazníku položený v ZŠ Dobřany<sup>32</sup>).

---

<sup>32</sup> (<http://www.euroekonom.cz/grafy-demografie-data.php?type=cesko-pocet-narozenych-deti-rok&time=0&set=2>)

Nejvíce alarmující je dle mého uvážení statistika odpovědi na otázku č. 8. Celých 32% užívá drogu (nejčastěji cigaretu) každý den. Z toho vyplývá, že obstarat si drogu, v našem případě cigarety a alkohol, není ve městě Dobřany žádný velký problém. Odpovědi proč žáci kouří, se téměř ztotožňovaly. Nejvíce převládala odpověď „kouřím, když je mi smutno nebo když se nudím“. Možná jsou děti málo informované, kam se mohou obrátit, mají-li nějaký konkrétní problém ve svém životě, možná nejsou dostatečná místa na volnočasových aktivitách, možná je z řad žáků malý zájem navštěvovat určitou aktivitu? Tyto položené otázky se pokusím shrnout závěru v kompilaci s druhou výzkumnou metodou.

## 5.2. Interview

Jak jsem se již v mé práci zmínila, po vyhodnocení dotazníkové metody přistoupím ke druhé metodě a to k nestrukturovanému kvalitativnímu interview. Protože cíl mé práce se týká zdravého životního stylu, povědomí o drogách a trávení volného času, proto je interview vhodným prostředkem pro zjištění skutečností a napomáhá mi přiblížit se k samotným respondentům a následně si utvořit obraz o znalosti a vědomí žáků v dané problematice.

Výzkum byl rozvržen do dvoutýdenního cyklu. Dále bylo zapotřebí dohodnout správnou dobu kdy interview provést. Kdy je vhodná doba žáky oslovit, pokud by se jednalo např. o přestávku, žáci by tím přišli o volný čas, který je potřebný k uvolnění a přípravě na další školní aktivitu ve vyučování. Stres z nedostatku času by mohl být znatelný na odpovědích žáků a tím vést k negativnímu postoji i atmosféře. Dohodla jsem se třídními učiteli, že pro samotný výzkum by bylo vhodné uskutečnit jej v době vyučování.

V této diplomové práci jde o výběr se záměrem a interview bude provedeno se žáky 8 - 9 tříd. Subjekty byly vytipovány na základě vyhodnocených výsledků předešlé dotazníkové metody a po konzultaci a doporučeních třídních učitelů a výchovné poradkyně. Z každé třídy byli vybráni 4 žáci. Zvolila jsem dvojice, tak aby v každé dvojici byla dívka i chlapec. Samotný výzkum proběhl po dohodě s vedením školy. Výchovná poradkyně, nám k výzkumu poskytla svůj kabinet, který byl útulný a navodil příjemnou atmosféru, a kde jsme nebyli nikým rušeni. Celkově jsem oslovila osm dvojic, nebo-li 16 respondentů. Pokud lze vyhodnotit průběh musím podotknout, že lépe se mi povedlo přiblížit k chlapcům. S těmi se lépe navazoval kontakt, ale i dívky po chvíli opustil stud. Bylo znatelné, že žáci k mému výzkumu přistoupili bez obav. Otázky jsem měla připravené do třech okruhů.

První okruh otázek se zabýval zdravým životním stylem, zda lze zdravý životní styl ovlivnit, co oněm žáci vědí, jak sami přispívají nebo mohou přispět ke zlepšení zdravého životního stylu.

Na první otázku žáci odpovídali poměrně shodně. Je zřejmé, že pojem zdravý životní styl má v jejich povědomí své místo. Děvčata převážně odpovídala, že ke zdravému životnímu stylu patří zdravá strava a k tomu denní hygiena, (hezky a čistě se oblékat). Oproti tomu chlapci převážně hovořili jen o zdravé stravě. Jeden z žáků také odpověděl, že ke

zdravému životnímu stylu v dnešní předražené době patří peníze, "mít dostatek peněz mohu si pořídit, co chci."

Na druhou otázku k ovlivnění zdravého životního stylu, respondenti odpovídali shodně, nejdůležitějším aspektem je pestrá strava a osobní i duševní hygiena (pětkrát denně jíst, maso, ovoce, zeleninu, dodržovat pitný režim) a každý den se mýt, čistit si zuby a po použití toalety a před jídlem je důležité si mýt ruce.

Na třetí otázku v tomto okruhu chlapci odpovídali tak, že svůj zdravý životní styl ovlivňují tak že navštěvují zdejší školu a tím především čerpají nové informace pro jejich další budoucnost, aby měli dostatečné vědomosti pro vykonávání budoucího povolání, které bude pro ně přivádět dobré finanční prostředky, a díky tomu si budou moci přispět ke zdravému životnímu stylu. Oproti tomu dívky hovořily o tom, že finance, jsou důležité hlavně k oblékání. K tomu, že jsou pěkně a čistě oblečeny mají prostor se pohybovat v lepší společnosti. Jako je pro dívky důležité se pěkně oblékat tak je pro ně podstatné se dobře stravovat, aby si udrželi dobrou pěknou postavu, prostě dívky chtějí vypadat dobře. Jedna z dívek zmínila, že ke zdravému životnímu stylu patří kvalitní odpočinek spojen opět s nakupováním oblečení, nákup dárků jak pro sebe samu tak i pro radost třeba rodičům nebo kamarádce. Chlapci raději uvítají pasivní odpočinek dívat se na televizi popřípadě u počítače. Dva žáci připustili, že k odpočinku a ke zdraví je dobrý spánek a že si rádi přispí třeba o víkendu.

Druhý okruh otázek se týkal volného času a volnočasových aktivit, co je volný čas, jak respondenti využívají volný čas, zda se účastní a využívají volnočasové aktivity v nějaké organizaci či navštěvují sportovní kroužky jinde třeba ty, které probíhají v rámci školního roku na zdejší škole, kolik času věnují volnočasovým aktivitám. Tento okruh otázek se jevil velmi zajímavým a obsáhlým.

Na tuto otázku všichni respondenti odpověděli, že volný čas je pro ně to, že právě nejsou ve škole a že ani doma nemusí vykonávat žádnou činnost, která se týká školy jako příprava na druhý den, plnění zadaných úkolů a ani potřebné domácí práce, které mají zadané od rodičů např. pomoc umýt nádobí, vynést koš, případně dojít do nedaleké samoobsluhy pro pečivo. Prostě řečeno "volno" čas sám pro sebe, který by si chtěli vyplnit podle svých

představ a možností. U této otázky došlo také ke shodě, že volný čas je správné vyplnit i sportovními aktivitami a ne jenom "lenošit".

Další otázka se týkala trávení a využívání volného času. Respondenti odpovídali různě. Dvě dívky rády navštěvují své kamarádky, nebo se rády věnují sami sobě tím, že si dojdou do obchodu a vybírají si oblečení nelépe podle dnešního trendu módy. Další dívky rády ve volném čase chodí na procházky, a jedna z dívek si ráda dojde do místní knihovny a zapůjčí si dobrou knihu ke čtení. Všechny se ale shodly, že se rády kouknou na pěkný film v televizi. Chlapci u této otázky převážně odpovídali, že ve volném čase pokud je to možné hodně tráví u počítače hraním her po síti, nebo samotným vyhledáváním různých informací na internetu. Jeden z chlapců odpověděl, že ve volném čase vytváří různé předměty ze dřeva, třeba jako dárky svým blízkým v otcově truhlárně a že zde tráví i několik hodin týdně. Došlo ke shodě také při připomínce "při volném čase mohu pomoci druhým," většina odpověděla kladně, že rádi pomáhají doma a svým kamarádům pokud je to zrovna potřeba. Dvě dívky odpověděly, že pomáhají žákům ze speciálních tříd ve výše zmiňované základní škole s doučováním některých předmětů, které je samotné baví a rozumějí jim.

Na otázku, která zněla zda se respondent účastní a využívají volnočasové aktivity v nějaké organizaci či navštěvují sportovní kroužky jinde třeba ty, které probíhají v rámci školního roku na zdejší škole polovina respondentů odpověděla, že navštěvují převážně kroužky při škole, ke kterým bývá dobrý přístup. Ty jsou většinou omezené právě na školní rok, ale to žákům převážně nevadí. Mezi volnočasové aktivity patří ve škole tyto kroužky pro děvčata aerobní cvičení, břišní tance a z rukodělných kroužků keramika, která je velmi baví a zajímá. Pro chlapce je ve škole lákadlem sportovní kroužek florbal. Ten navštěvuje pět žáků z vtypovaných respondentů. Jeden ze žáků rád navštěvuje přírodopisný kroužek a díky němu a dobrým znalostem ohledně přírody reprezentuje školu v přírodopisné olympiádě, kde se každoročně nachází na vyšších příčkách celkového vyhodnocení olympiád. Mimo školu uvedli chlapci, že jsou členy dobrovolných hasičů, se kterými pořádají a vykonávají různé soutěže s jinými jednotkami dobrovolných hasičů. Soutěžení je baví, přináší jim radost, nové poznatky, ale i spoustu nových kamarádů. Dva chlapci ještě uvedli, že mimo školu navštěvují oddíl kopané, kde také reprezentují město. U některých z chlapců bylo zřejmé a znatelné, že svojí sportovní aktivity nemají jen pocit radosti, ale taky patřičnou hrdost a že tuto aktivitu provádí dobře. V neposlední řadě všichni žáci odpověděli, že rádi navštěvují místní klub

Káčko, kde navštěvují převážně kino a se školu i divadelní představení, což pro ně přináší kulturní odpočinek.

Poslední otázka v tomto okruhu byla věnována času. Kolik času věnujete volnočasovým aktivitám. Děvčata, která navštěvují kroužek břišní tance se tomuto kroužku věnují dvakrát do měsíce, což není sice mnoho, ale z důvodu časových paní cvičitelky to nejde vícekrát. To děvčata hodně mrzí, ale jsou rády, že tento kroužek škola vůbec umožňuje. Podobné to je i s kroužkem keramika tam významnou roli hrají především finance. Tento kroužek je jen dvakrát do měsíce. Také děvčata uvedla, že naštěstí kroužek aerobiku je každý týden. Chlapci mají florbal každý týden, a hasiče navštěvují každý víkend. Jen žák, který navštěvuje přírodopisný kroužek, odpověděl, že mají kroužek pouze dvakrát v měsíci.

V posledním okruhu mého interview byl kladen důraz na otázky nejzásadnější pro naši společnost a to již od útlého věku a to na drogy, alkohol a cigarety a celkově na drogovou problematiku. Co je pro vás droga, alkohol, cigarety, máte s tím nějakou zkušenost, jestli jste se s nimi někde setkali a kde, zda a při jakých příležitostech jste požili a případně kolikrát, jak se k této problematice stavíte, jaké možnosti byste navrhli k potlačení drog, alkoholu kouření. Věnujete se ve škole nebo někde jinde této problematice.

Na první otázku, se kterou jsem zamýšlela zjistit povědomí žáků o drogách, alkoholu a cigaretách mi žáci odpověděli jednoznačně "vše je velmi škodlivé pro lidský organismus, je to nepotřebné a také to stojí nemalé peníze." Jedna žákyně uvedla, že některé drogy se používají v lékařství. Dále si žáci uvědomují, že pokud budou brát drogy, může jim na nich vzniknout závislost, ze které je velmi těžká cesta zpět a je malá pravděpodobnost se uzdravit. Také si uvědomují, že drogově závislý lidé, jsou vystaveni velkému riziku nákazy žloutenky a to tím, že mají nedostatečné hygienické návyky a převážně tím, že když si aplikují drogu injekčně, že mají málokdy dostatek sterilních jehel, které si mezi sebou půjčují. Jsou si vědomi, že braní drog může končit i smrtí. Alkohol jedinci považují za prostředek, který převážně konzumují dospělí lidé při různých slavnostních příležitostech, pokud se nejedná o osoby, které třeba nemají zaměstnání a alkoholem zahánějí špatné období. Žáci si v této situaci uvědomují to, že alkoholem se případné problémy nevyřeší a lidé, kteří pijí ve značné míře alkohol, propijí většinou své veškeré úspory a později spadnou na okraj naší společnosti. Ale i u alkoholu může nastat závislost, která je také špatně léčitelná. Na otázku kouření respondenti odpovídali

různě, všichni se ale shodli, že i to je špatný, nezdravý zlovyk. Jednou z odpovědí zaznělo, že kouření je frajeřina, se kterou se chlubí jedinci, kteří se cítí být jako dospělí, nebo to chtějí jen vyzkoušet. Všichni dotazovaní tyto zlovyky v drogách a alkoholu mají převážně ti jedinci, kteří se dostali do vlivu špatné party anebo jedinci, kteří nikoho nemají a nepatří nikam a zahánějí tím své problémy. Všichni konzumenti drog a alkoholu většinou špatně končí, přicházejí o rodinu, přátele o zaměstnání a především o veškeré finanční prostředky. Posléze nastává velký problém a tito jedinci začínají, krást nejdříve v malém, rozprodávat movitější věci a posléze u těchto jedinců dochází k velkým krádežím, kdy třeba okradou starou paní, když jde z obchodu, při těchto střetech dochází také k násilí a vzniká kriminalita. Žáci si uvědomují, že při těchto střetech může dojít i ke smrti.

Další otázkou bylo, zda mají nějakou osobní zkušenost s drogou, či alkoholem nebo s kouřením. Tři respondenti dva chlapci a jedna dívka se přiznali, že alkohol již vyzkoušeli a nebylo to zrovna správné a jednomu žáku bylo po konzumaci alkoholu dost špatně. Také prohlásili to, že alkohol raději přenechají dospělým. Další dva hoši prohlásili, že si ochutnali malou skleničku piva od rodičů, aby zjistili jak pivo chutná. Děvčata se převážně ztotožňovala s názorem, že pivo i jiný alkohol jim zapáchá, tudíž na něj nemají ani chuť a proto ho nevyzkoušela. Drogu, jakož to takovou nepožil žádný s respondentů, jen se doslechli, že někdo ze školy ochutnal extázi, jinak že žádné jiné zkušenosti v konzumaci nemají a na to jsou patřičně hrdí, protože to do našeho života nepatří. Vyzkoušet zakázané cigarety se rozhodla většina, kromě jedné žačky. Po doplňující otázce proč zkoušeli kouřit, čtyři respondenti odpověděli pouze ze zvědavosti a šest dotazovaných se shodlo na tom, že to denně vidí doma, že kouří u nich oba rodiče, proto to považují za normální. Ostatní vyzkoušeli cigaretu pouze jedenkrát. Většina se ztotožňovala s názorem, že kouření není zdravé, je to životu nebezpečné a že kuřákům hrozí rakovina plic, která je smrtelnou chorobou tudíž nevyléčitelnou. Na otázku co by navrhovali k potlačení drogové problematiky konzumaci alkoholu a ke kouření se žáci shodli na názoru více celosvětové osvěty, podávat více informací, ukazovat důsledky narkomanie, alkoholismu, ale i kouření jako odstrašující případy.

Poslední otázkou tohoto bloku bylo, zda ve škole, nebo někde jinde se věnují této problematice. Shodně odpověděli, že na škole proběhly již nějaké besedy, které byly zaměřené na znalosti o tomto problému a k velmi důležité prevenci. Všichni respondenti se

shodli, že besedy na škole, by měly být "drsnější", čímž by více odradily potencionální uživatele drog.

### **5.2.1. Shrnutí z interview**

Pro interview bylo vytipováno celkově 16 respondentů. Prvních osm respondentů bylo vybráno z osmých tříd a druhých osm respondentů bylo vybráno z devátých tříd základní školy v Dobřanech. Žáci byli sestaveny do dvojic. Dvojici tvořila jedna dívka jeden chlapec. Pro dané interview jsem předem stanovila několik otázek. Otázky se dotýkaly volného času, volnočasových aktivit, zdravého životního stylu a v neposlední řadě drog, alkoholu, cigaretám. V interview došlo na doplňující otázky, které vyplynuly z odpovědí žáků, které nebyly předem připravené. Samotné interview bylo mířené na tři okruhy. Každý okruh měl několik podotázek, na které respondenti odpovídali.

- 1) Okruh se týkal zdravého životního stylu.
- 2) Okruh vázán na podotázky volný čas, volnočasové aktivity.
- 3) Okruh zaměřen na oblast drogy, drogová problematika.

V prvním celku otázek, týkající se zdravého životního stylu žáci odpovídali převážně shodně "do zdravého životního stylu patří zdravá a pestrá strava, pitný režim". Děvčata se ztotožňovala s odpovědí, že zdravý životní styl spoluvytváří osobní a duševní hygiena. Chlapci na rozdíl od děvčat hovořili jen o zdravé stravě. Jeden z hochů odpověděl, že ke zdravému životnímu stylu patří peníze. Druhá podotázka v prvním celku zněla "lze zdravý životní styl ovlivnit?" Opět žáci na danou podotázku odpovídali shodně "ano". Nejdůležitějším faktorem k ovlivnění zdravého životního stylu dle respondentů je pestrá strava, patřičná hygiena, volný čas a pohyb (pětkrát denně jíst, dodržovat pitný režim, odpočinek, sport). Třetí podotázkou bylo zjišťované "jak sami k zdravému životnímu stylu přispíváte?" Osm chlapců při této otázce odpovědělo " navštěvujeme tuto školu pro získání informací, vhodné pro získání dobrého zaměstnání v dospělosti, a tím získávat lepší finanční ohodnocení. Šest dívek odpovědělo, že zdravý životní styl ovlivňují dobrou stravou, která nevede k obezitě a dívky si zachovávají přitažlivost pro hochy do budoucna.



Ve druhém celku bylo stanoveno také několik podotázek. První podotázka zněla "Co je volný čas?" Na tuto otázku bylo odpovězeno všemi 16 respondenty shodně, znamená pro ně, nic nedělat co se týká školy, ani pomoci doma rodičům, jen to co chtějí v dané době dělat sami, podle svých představ. (chodit na procházku, ke kamarádce, kamarádovi, navštěvovat kino, chodit nakupovat oblečení, dárky...aj.) Z interview je zřejmé, že polovina respondentů rádo "lenoší". Poslední podotázkou v tomto bloku bylo "zda respondenti tráví volnočasové aktivity ve škole, nebo v jiné organizaci." odpovězeno bylo následovně: osm žaček převážně navštěvuje kroužky ve škole (aerobik, břišní tance, keramiku) pět chlapců odpovědělo, že na zdejší škole navštěvují sportovní kroužek florbal, ostatní by rádi, aby ještě nějaké kroužky byly přidány (např. kick-box, box, míčové hry.) Mimo školu převážně chlapci navštěvují sportovní kroužky ve městě a to oddíl kopané a kroužek dobrovolných hasičů. Doplňující otázkou v tomto celku bylo, kolik času žáci věnují pohybovým aktivitám. Děvčata se nechala slyšet, že pouze přes školní rok. Pokud jsou na škole prázdniny tak i kroužky jsou zavřené. Což děvčata mrzí a rády by, aby jejich sportovní vyžití mohlo probíhat celoročně. U chlapců vycházejí výsledky výzkumu lépe, protože mimo školu mohou zájmové, sportovní vyžití nalézt i ve městě, a to pravidelně každý víkend.

Třetí okruh byl pro mne nejzajímavější. Jednalo se v něm o celosvětový problém a to drogy a drogovou problematiku. Tímto výzkumem jsem dospěla k odpovědím od respondentů, které mi napomohly zjistit, jaké jsou jejich znalosti a povědomí v této problematice, jaké mají zkušenosti a zda škola či jiná organizace pro ně připravila, nebo připravuje nějaké besedy, či jiné programy. Od žáků bylo zjištěno, že nějaké povědomí příslušné k jejich věku je dostačující. Většina respondentů v interview odpověděla, že s tvrdými drogami nemají žádnou osobní zkušenost. Tři z dotazovaných uvedli, že tvrdý alkohol již vyzkoušeli, s kouřením má osobní zkušenost všech 16 dotazovaných. Alkohol a cigarety většina z nich vyzkoušela ze zvědavosti a již se k pití alkoholu nevrátili. U cigaret je to složitější, nejvíce vykouřených cigaret probíhá v partě. Žáci si uvědomují, že kouření je velmi škodlivé, ale přesto se někteří jedinci tohoto zlovyku nechtějí vzdát.

### 5.3. Návrhy a doporučení

Po vyhodnocení celého výzkumu jsem došla k závěru, že vybraná škola dostatečně pracuje s žáky, umožňuje jim sportovní aktivity a jiné vyžití spojené se zdravým životním stylem a volnočasovými aktivitami. V "boji" proti drogám, kouření, alkoholu je na dobré úrovni. Ve městě je také zastoupeno několik sportovních kroužků, které by se mohly rozšířit.

Návrhy pro školu: větší osvětu ve zdravém životním stylu, více sportovních kroužků (míčové hry, box, aerobik, kick-box). Dále mohu doporučit častější besedy a jiné programy v oblasti drog, alkoholu, kouření. A aby děti nezískaly pocit, že trávením u počítače pro své zdraví udělají nejvíce. Důležité je pro žáky, aby od školy či rodiny i jiné organizace věděli, že vždy existuje někdo, pokud sami mají problém, nebo i jejich kamarád, že se mají na koho obrátit, vštěpovat jim že není ostuda se svěřit, pokud mají problém, že je důležité v čas si o tom popovídat, aby se vzniklým problémům dalo v čas zamezit. Platí to, i když samotní žáci mají jen nějaké podezření, nebo si sami nedokážou na daný problém odpovědět...

Návrhy pro město: z výzkumu je zřejmé, že žáci vědí, že nedaleko města Dobřan se nachází město Stod a tam lze navštěvovat Dům dětí a mládeže, ve kterém je několik kroužků pro různé věkové kategorie. Které by žáky určitě uspokojovaly. A ty kroužky, které ve svém městě, nebo na škole nemají, by chtěly navštěvovat právě ve Stodě. Zde se naskýtá problém - "pravidelná, finančně dostupná doprava. Dům mládeže je přibližně 10km vzdálené od Dobřan. V doporučení pro město bych navrhovala: vytvoření a příspěví na pravidelnou dopravu, podporovanou z městské pokladny, nebo zda by nemohlo být příspěví z Evropské Unie pomocí dotací, programů, třeba z fondu vzdělávání a konkurenceschopnost z ESF.

Návrhy pro rodinu: Pro rodiče bych měla jen tolik, aby si uvědomovali, že jejich jedinci jsou strašně ovlivnitelný a proto jim co nejvíce vytvořili domov, jaký má každá spořádaná rodina. V něm lásku, pohlázení, pochopení a důvěru. To vše prohlubovat u svých potomků. Zlaté pravidlo "co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš"

Návrhy k děvčatům: Pro děvčata bych navrhla, "jak se starají sami o sebe", dobrou stravou a nějakým tím nakupováním oblečení, aby si přidala ke svým volnočasovým aktivitám více sportovních zážitků např. v nedalekém domě dětí a mládeže ve Stodě...

Návrhy k chlapcům: Pro chlapce bych jen připomněla "peníze nejsou vším" spíše hodně sportovat, mít spousty kamarádů, dobrý vztah ke škole, úctu ke starším lidem aj. A pro

všechny: "Žít v klidu a v míru", věnovat se svým koníčkům, které každému z nás přináší uspokojení, která jsou zapotřebí k zdravému životnímu stylu. Také bych chtěla zmínit a doporučit dostatečnou prevenci, před možností koupě cigaret a alkoholu mladistvým a to tím, že příslušný orgán (stát, česká obchodní inspekce, soudy) stanoví vysoké pokuty, příslušný postih pro samotné prodejce alkoholu a tabákových výrobků nezletilým osobám.

## 6. ZÁVĚR

V závěru mé práce si mohu dovolit o shrnutí celé diplomové práce. Práce byla rozdělena na dva hlavní oddíly. V prvním oddíle šlo o stanovení cíle, popsat jakou metodou bude výzkum veden. Jako první byl sepsán úvod k samotné problematice diplomové práce. Kde bylo nastíněno to, o čem práce bude. Po nastudování potřebné literatury a potřebných webových stránek jsem se věnovala oddílu tzv. "literární rešerše" V této části bylo vysvětleno několik pojmů, které byly pro tuto práci potřebné a stěžejní. (např. Zdravý životní styl, mladá populace, lokalita, drogy, prevence, drogová problematika). Tyto pojmy byly popsány, citovány dle autorů, kteří se touto problematikou také zabývají. Následně práce byla doplněna o skutečnosti, mnou načtených v literatuře a plynoucí z osobní zkušenosti.

Následoval druhý oddíl. Ten je věnován praktické práci. I zde byly stanovené cíle a metody, potřebné k vypracování práce. Opět bylo vybráno a následně popsáno několik stěžejních pojmů. Jako jsou definice vybrané lokality, vybrané základní školy, kde proběhlo šetření. Metody, které mi pomohly k sepsání této práce, jsem stanovila dle časových možností. Jako přijatelné pro můj vlastní výzkum se jevily dva rozdílné typy šetření. Vybrány byly anonymní dotazník, po jeho následném vyhodnocení se přistoupilo na druhý typ šetření a to na nestrukturované interview. Těmito šetřeními jsem chtěla zjistit jaké povědomí, má vybraná mladá generace na zdejší základní škole o zdravém životním stylu a jeho kvalitě, o volném čase a volnočasových aktivitách a následně o drogách a drogové problematice. Dále je popsáno pro kolik a pro jaké žáky byl dotazník připraven. Dotazník i následné interview bylo připraveno pro žáky 8 a 9 tříd základní školy. Pro uskutečnění mého šetření proběhlo navázání kontaktu s vedením školy, konkrétně s panem ředitelem a výchovnou poradkyní. Poté došlo k dohodě za jakých podmínek, kdy a jak k šetření na škole dojde. Celkově bylo rozdáno 112 dotazníků. Stanoveno bylo 12 otázek s dvěma okruhy. Návratnost byla 100%. Po vyhodnocení této části bylo zjištěno, že poměrně velké procento respondentů má povědomí o zdravém životním stylu i co tento pojem znamená a jaké kategorie zahrnuje, co pro lidský organismus znamená volný čas k tomu potřebné volnočasové aktivity. V neposlední řadě byl dotazník zaměřen na drogy, kouření a alkohol zároveň na samotnou prevenci. Dále na povědomí, znalosti, které mají zdejší žáci v této celosvětové problematice. V dotazníku byla vznesena i otázka konzumace drog cigaret i alkoholu. Nejvíce alarmující je

dle mého uvážení statistika odpovědi na otázku č. 8. Celých 32% užívá drogu (nejčastěji cigaretu) každý den. Z toho vyplývá, že obstarat si drogu, v našem případě cigarety a alkohol, není ve městě Dobřany žádným velkým problémem. Proto by se měla především prevence do budoucna zaměřit na prodejce alkoholu a cigaret nezletilým. Nejen v dané lokalitě, ale celorepublikovém měřítku. Problém s drogami s alkoholem a cigaretami se nám zřejmě vymýtit nepodaří, ale podařit se nám může, aby v nejbližší rodině tento problém nikdy nenastal a to důslednou prevencí, dobrými mravy, náklonností k blízkým osobám a v neposlední řadě nasloucháním a důvěrou.

## 7. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1999. Brno: Paido,. ISBN 80-85931-79-6.
- GÖHLERT, CH a F KÜHN. *Od návyku k závislosti*. 2001. Praha: Ikar. ISBN 80-7202-950-9.
- HÁJEK, B, B HOFBAUER a J PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 2010. Praha: Univerzita Karlova Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-471-6.
- HARTL, P a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2000. Praha: Portál, ISBN 80-7178-303X
- HEJDA, J. *Kriminologie, trestně právní a kriminalistické aspekty problému v ČR a jeho řešení*. 2000. Praha: Vysoká škola ekonomická v Praze. ISBN 80-245-0080-9
- HOFBAUER, B. *Děti mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- KALINA, K. *Drogy a drogové závislosti mezioborový přístup*. 2003.. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 80-86734-05-6
- KOBLOVÁ,S, MIŠURCOVÁ, V. *Práva dítěte v dokumentech*, 1998, MV Praha, ISBN:80-8521-56-7
- KOLMAN, M, Z HAMŘÍK a J PAVELKA. *Zelená kniha zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity*. 2011. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3451-3.
- KRAUS, B a V POLÁČKOVÁ. *Člověk- prostředí-výchova- k otázkám sociální pedagogiky*. 2001.Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2001. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2003. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4
- LABÁTH A SPOL, V. *Riziková mládež*. Praha, 2001. ISBN 80-85850-66-4.
- MACHOVÁ, J a D KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2009.Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8
- MARÁDOVÁ, E. *Prevence závislostí*. 2006. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-70-9.
- NEŠPOR, K a H PROVAZNÍKOVÁ. *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami*. 1999. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-123-X
- NOVÁKOVÁ, D. *Metodika protidrogové prevence pro pedagogy*. 1993. Praha: Národní centrum podpory zdraví. ISBN 80-7071-006-3.

- NOŽINA, M a VANĚČEK, M. *Mandragora morfin kokain*. Praha, 2009.  
ISBN 978-80-8671-60-9.
- PÁVKOVÁ, J *Teorie, praxe a perspektiva mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2009.  
Praha: Grada. ISBN 80-7178-295-5
- PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. 2002. Praha: Portál. ISBN 80-71-78-711-6
- PEŠEK, R, A VONDRÁŠKOVÁ a O VESELÝ. *Drogová závislost aneb rychlý běh po krátké trati (poradenská příručka pro děti, dospívající a jejich rodiče)*. 2007. Písek: Arkáda.  
ISBN 978-80-239-9405-6.
- PRESL, J. *Drogová závislost*. 1995. Praha: Maxdorf. ISBN 80-85800-25-X
- PRŮCHA, J, E WALTEROVÁ a J MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 2001. Praha: Portál.  
ISBN 80-7178-579-2
- SPOUSTA, V. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. 1996. Brno: Masarykova univerzita.  
ISBN 80-210-1275-7.
- STŘELEČEK, S. *Kapitoly z rodinné výchovy*, 1992. Praha: Fortuna. ISBN 80-85298-84-8
- ZELENKA, J. a M. PÁSKOVÁ. *Výkladový slovník cestovního ruchu*. 2012. Praha: Linde.  
ISBN 178-80-7201-880-2.
- Úplné znění trestní předpisů*. Ostrava-Hrabůvka: SAGIT. ISBN 978-80-7208-932-1
- Velký sociologický slovník*. A-O. 1996. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-164-1
- Velký sociologický slovník*. P-Ž. 1996. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-310-5

#### Seznam časopisů

- VRBKOVÁ, H.: Bulletin národní protidrogové centrály 2/2000 Vydavatel: Národní protidrogová centrála. O potřebách regionů v oblasti primární prevence návykových látek

## SEZNAM INTERNETOVÝCH STRÁNEK- WEBOVÉ ODKAZY

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Adolescence>

<http://www.ceskojede.cz/rubriky/obecne-informace/definice/>

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Mezilidský\\_vztah](http://cs.wikipedia.org/wiki/Mezilidský_vztah)

[http://www.eis.cz/dokumenty/44\\_5\\_0\\_12005-10-29\\_18-25-54.htm](http://www.eis.cz/dokumenty/44_5_0_12005-10-29_18-25-54.htm)

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Tradice>

<http://civilizacni-choroby.zdrave.cz/>

<http://www.euroclinicum.cz/definice-zdravotni-pece/>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Well-being>

<http://www.mvcr.cz/.../protidrogova-strategie-eu-2013-2020-2012-c-402-0>

<http://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/media/vlada-cr-schvalila-akcni-plan-protidrogove-politiky-na-obdobi-2013-az-2015-104710/>

<http://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/akcni-plan-realizace-narodni-strategie-protidrogove-politiky-na-obdobi-2013-az-2015-104714/>

[http://www.drogy-info.cz/index.php/info/glosar\\_pojmu/t/terciarni\\_prevence](http://www.drogy-info.cz/index.php/info/glosar_pojmu/t/terciarni_prevence)

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Územní\\_samosprávný\\_ček](http://cs.wikipedia.org/wiki/Územní_samosprávný_ček)

<http://is.muni.cz/th/167216/fsps-b/Bakalarska-prace-text.pdf>



## 8. PŘÍLOHY

### příloha č. 1- Drogy



Obrázek č.1 Konopí (Cannabis) od vzrostlé rostliny, semínka, lisovaného produktu (hašiš) až po marihuanovou cigaretu

Zdroj: <http://www.volny.cz/kackotr/rodice/prehled.html>



Obrázek č.2 Opiáty: morfin, heroin, braun, kodein

Zdroj: <http://www.volny.cz/kackotr/rodice/prehled.html>



Obrázek č.3 Tlumivé látky

Zdroj: <http://www.volny.cz/kackotr/rodice/prehled.html>



Obrázek č.4 Stimulační drogy: kokain, žlutá látka pervitin - metamfetamin, amfetamin, efedrin

Zdroj: <http://www.volny.cz/kackotr/rodice/prehled.html>



Obrázek č.5 Těkavé látky toluen, trichloretylen, benzin, iron

Zdroj: <http://www.volny.cz/kackotr/rodice/prehled.html>

## **Příloha č.2- Příprava k interview**

### Jednotlivé fáze postupu :

- Vytipování respondenta
- Seznámení s respondentem
- Vysvětlení respondentovi, k čemu interview slouží a bude použito
- Navození atmosféry důvěry
- Samotné interview v oddělené, připravené místnosti

### Příklad použitých otázek k interview:

- 1) Co si představuješ pod pojmem zdravý životní styl?
- 2) Domníváš se, že zdravý životní styl se dá ovlivnit? Pokud ano jak a čím, pokud ne, proč.
- 3) Jaký Tvůj osobní přístup ke zdravému životnímu stylu?
- 4) Co si představíš pod pojmem volný čas, volnočasové aktivity?
- 5) Co děláš ve svém volném čase? Jak často? Kde?
- 6) Pokus se vysvětlit vlastní definicí pojem drogy.
- 7) Máš osobní zkušenost s některou z drog? Pokud ano, popíšeš mi ji?  
Kde? Kdy? Jak často? Za jaké příležitosti?
- 8) Jaký je Tvůj pohled na drogovou problematiku
- 9) Tvé návrhy a opatření k potlačení užívání alkoholu, drog a cigaret
- 10) Jaký Tvůj osobní názor na přístup školy, či jiných organizací k otázce drogové problematiky

### Příloha č. 3- Fotografie města Dobřany, ZŠ Dobřany



obr.č.1)-město Dobřany



obr.č.2) - náměstí v Dobřanech



obr.č.3)-práce žáků při vyučování



obr.č.4) -ZŠ Dobřany



obr.č.5-sportovní aktivita žáků

Zdroj:(<https://www.google.cz/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=z%C5%A1%20dob%C5%99any%20fotografie>)