

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**Cyrlometodějská teologická fakulta**

**Katedra křesťanské výchovy**



**Prevence drog na prvním stupni Základní školy  
v Moravičanech**

Bakalářský projekt

Autor: Veronika Sedlářová

Vedoucí práce: Mgr. Milena Öbrink Hobzová, Ph.D.

Olomouc 2023

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt na téma *Prevence drog na prvním stupni Základní školy v Moravičanech* vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité zdroje.

V Olomouci dne

.....

Veronika Sedlářová

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Mileně Öbrink Hobzové, Ph.D., za odborné vedení práce, cenné rady, vstřícnost při konzultacích, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářského projektu věnovala.

Také bych ráda poděkovala své rodině, mému příteli a kolegům za podporu v dobách studia.

# Obsah

Úvod .....	5
1 Základní pojmy.....	6
1.1 Základní škola Moravičany .....	6
1.1.1 Organizační struktura školy .....	7
1.1.2 Swot analýza školy .....	8
1.2 Děti mladšího školního věku .....	9
1.3 Drogy .....	10
1.4 Prevence.....	12
2 Legální drogy.....	14
2.1 Alkohol .....	14
2.2 Tabák a nikotinové výrobky .....	15
2.3 Léky .....	16
2.4 Kofein .....	17
2.5 Těkavé látky.....	17
3 Prevence drog .....	19
3.1 Primární prevence .....	19
3.1.1 Primární prevence na základní škole.....	20
3.1.2 Minimální preventivní program ZŠ.....	22
3.1.3 Analýza MPP ZŠ Moravičany .....	23
3.1.4 Externí preventivní programy.....	24
3.2 Sekundární prevence.....	25
3.3 Terciární prevence .....	26
3.4 Řešení problému .....	26
4 Důvody dětí k experimentování s drogami.....	28
4.1 Sociální prostředí .....	29
4.1.1 Rodina.....	30
4.1.2 Vrstevníci.....	31
4.1.3 Škola .....	32
4.2 Nevhodné trávení volného času .....	33
4.3 Rizikové skupiny .....	34
5 Charakteristika projektu .....	36
5.1 Cíl projektu .....	36
5.2 Potřebnost projektu.....	37

5.3	Financování projektu .....	38
5.4	Zabezpečení projektu v oblasti personální.....	38
6	Škola v přírodě.....	39
6.1	Cílová skupina projektu .....	39
6.2	Ceník školy v přírodě.....	40
6.3	Harmonogram .....	41
6.2	Aktivity .....	43
6.2.1	Neděle (25.6.) .....	44
6.2.2	Pondělí (26.6.) .....	47
6.2.3	Úterý (27.6.) .....	58
6.2.4	Středa (28.7.) .....	63
	Závěr.....	66
	Seznam zdrojů .....	67
	Seznam tabulek.....	72
	Seznam obrázků.....	73
	Seznam příloh.....	74

## Úvod

Drogová problematika je stále velkou překážkou v naší společnosti a může mít negativní dopad na fyzické, psychické i sociální zdraví lidí. Proto je důležité již v mladém věku děti vzdělávat o rizicích a nebezpečích, která s sebou užívání drog nese. Na prvním stupni základní školy je proto prevence drogové problematiky velmi důležitá, protože se jedná o období, kdy se děti učí základním sociálním a morálním hodnotám, které mohou pozitivně ovlivnit jejich budoucnost.

Bakalářský projekt bude rozdělen do několika kapitol. V rámci projektu je nejprve shromáždění teoretických informací týkajících se prevence drogové problematiky. V první kapitole bude představena teoretická část, která bude popisovat Základní školu v Moravičanech, děti mladšího školního věku, drogy a prevenci. Druhou částí projektu je škola v přírodě, která bude realizována Základní školou Moravičany. V tomto úseku se budeme zaměřovat na místo realizace, financování, cíle projektu a aktivity.

Cílem bakalářského projektu, který směřuje k primární prevenci na prvním stupni Základní školy v Moravičanech, je navrhnout a implementovat program prevence drogové problematiky na konkrétní škole. Tento program má za cíl zlepšit preventivní opatření v oblasti drogové závislosti a zvýšit povědomí dětí o rizicích a nebezpečí užívání drog. Vlastní projekt obsahuje aktivity, které lze zrealizovat v průběhu školy v přírodě.

# 1 Základní pojmy

V této kapitole se zaměříme na čtyři klíčová slova, která jsou definována jako základní pojmy. Jde o Základní školu Moravičany – děti mladšího školního věku – drogy – prevenci.

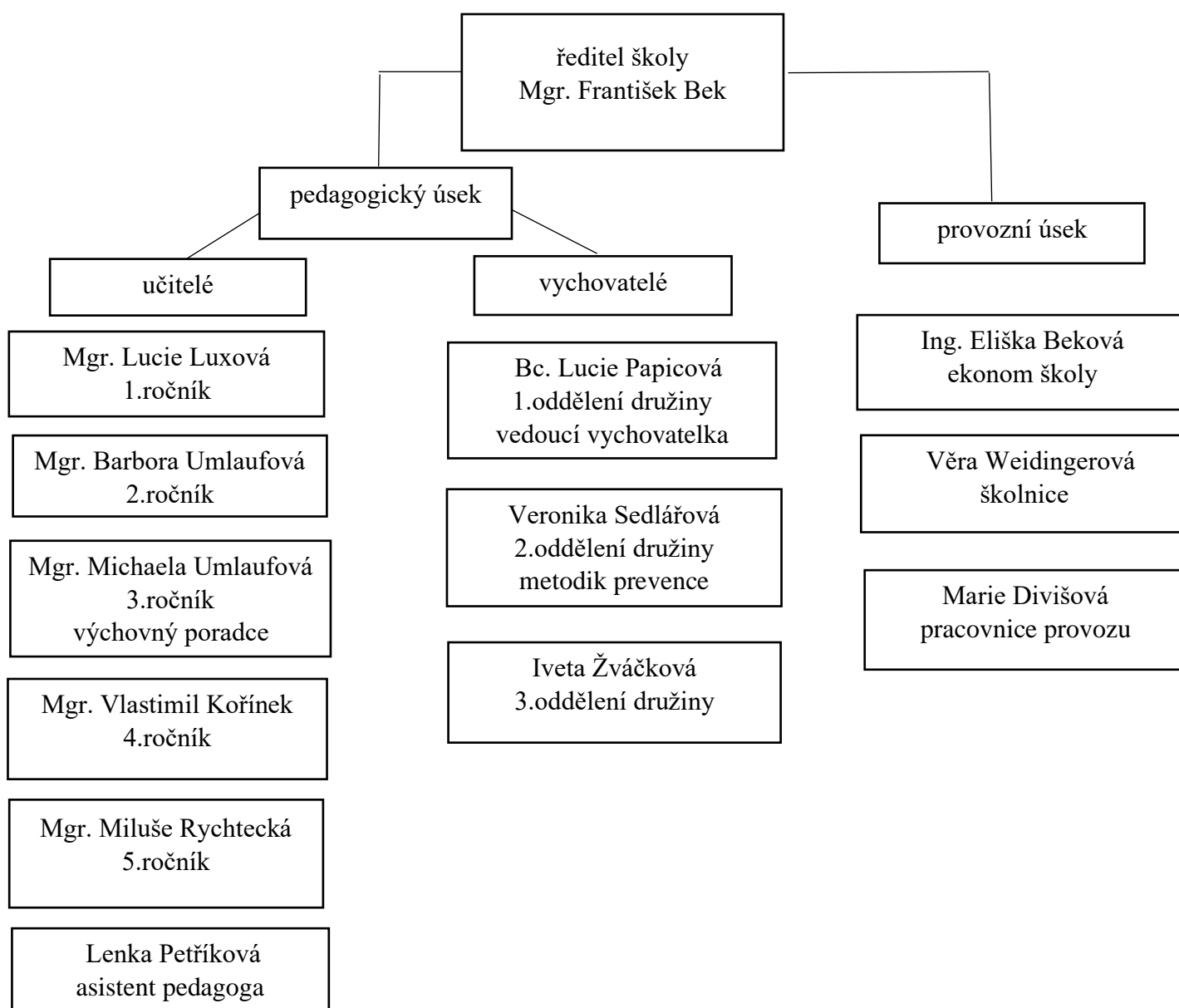
## 1.1 Základní škola Moravičany

O prvních dějinách a vzniku národní školy v Moravičanech je jen málo písemných zpráv, které se zachovaly. Nejstarší zpráva je z roku 1679 a je zaznamenána v křestní matrice. Je vlastnoručně psaná tehdejším učitelem Jiřím Všečetkou. Zmiňuje zde, že stavbu budovy pro Jana Benedikta Johna, místního pana faráře, obstarávali farníci aneb osadníci ze všech okolních dědin a svými vlastními silami budovu zhotovili. Tito lidé byli zavázáni povinností se o stavbu starat, provádět zde veškeré opravy a dostavby. Dále se v kronice uvádějí jména učitelů, kteří v místní škole pracovali. Vždy ve škole po dobu dlouhých let učil jeden učitel. Od roku 1801 je do školy zařazeno druhé pracovní místo, a tím byl školní pomocník. Až do roku 1868 byla škola v Moravičanech vedena jako jednotřídní farní škola. Téhož roku byla z velké části budova znovu přestavěna a o jedno poschodí zvětšena. V přízemí vznikly dva pohodlné byty pro učitele. Zároveň byla škola doposud jednotřídní rozšířena na dvoutrídni. V kronice se často zmiňuje víra, ale objevují se dané nemoci (záškrt, neštovice), při kterých žáci umírali. Následkem neustálého deště byla škola roku 1879 zaplavena řekou Třebůvkou (Státní okresní archiv v Šumperku, národní škola Moravičany, 1 a, Kronika školy v Moravičanech, 1874–1914 v Moravičanech).

Momentálně se škola nachází ve středu obce mimo frekventovanou silnici. Celý areál v okolí školy je tvořen oplocenou školní zahradou a hned opodál je dětské hřiště s houpačkami, průlezkami, lanovou dráhou a doskočištěm. Na školní zahradě je vybetonovaný prostor s basketbalovými koši, dále pak venkovní stolní tenis, pískoviště a vyhrazené místo se sítí na míčové hry. Hlavní zřizovatelem školy je obecní úřad Moravičany, se kterým je výborná, bezproblémová spolupráce, která je důležitá k fungování školy a jejímu dalšímu rozvoji. Jedná se stále o vesnickou školu „rodinného typu“, kdy se navzájem znají děti, rodiče i pracovníci školy. V dnešní podobě má základní škola od školního roku 2019/2020 pět tříd a tři oddělení školní družiny, kdy k budově z roku 1965 přiléhá přístavba školní jídelny – výdejny a školní družiny. Všechny prostory jsou vybaveny počítačovou sítí a v rámci výuky se používají interaktivní tabule. Všichni žáci navštěvují školní jídelnu, kam se dováží jídlo z Mateřské školy, která sídlí nedaleko. Škola nabízí dětem výlety, exkurze, návštěvy divadelních představení, koncertů, vzdělávacích pořadů i spoustu kroužků pro děti (vaření, dílny, keramika, deskové hry,

kroužek vlastivědný, anglického jazyka, informatiky, taneční, sportovní). Škola má pět učeben, kdy v každé učebně má zázemí svůj daný ročník. Jen u čtvrtého a druhého ročníku je zázemí i školních družin. Ke čtvrtému ročníku je přiřazeno třetí oddělení školní družiny a k druhému ročníku je přiřazeno druhé oddělení školní družiny. Situace je takto řešena z důvodu využití co největších učeben. Jedna místnost, která je mimo hlavní chodbu, kde se nachází učebny, je pro zázemí školní družiny, kde sídlí první oddělení. Další místnost je vyhrazena na kroužky keramiky a dílen. Škola je jen jednostupňová, kam docházejí děti mladšího školního věku (ZŠ Moravičany, 2023).

### 1.1.1 Organizační struktura školy



**Obrázek č. 1** – Organizační struktura



## 1.1.2 Swot analýza školy

Tabulka 1– Swot analýza

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Dostupnost školy (ve středu obce, ale mimo hlavní silnici)</li><li>- velký výběr kroužků</li><li>- kamerový systém (děti si otvírají pomocí čipů)</li><li>- příjemný kamarádský kolektiv</li><li>- bezbariérový přístup</li><li>- spolupráce s ostatními organizacemi (s okolními školami, s obecní knihovnou, s obcí, s hasiči, s policií, s plaveckým bazénem v Mohelnici)</li><li>- vybavenost školy (elektronické zařízení, hry pro děti, materiál na vyrábění)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- starší pedagogičtí pracovníci</li><li>- malé prostory školy (jídelna)</li><li>- absence tělocvičny</li><li>- absence počítačové učebny</li><li>- zastaralé webové stránky školy</li><li>- nedostatek parkovacích míst pro pedagogický sbor i rodiče</li><li>- nedostatek financí na školní akce</li><li>- nedostatečné vzdělání pedagogických pracovníků v oblasti primární prevence</li><li>- nedostatečné vzdělání metodika prevence</li><li>- nízká drogová prevence</li></ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- využití pedagogických sil (asistent pedagoga, školní asistent)</li><li>- výstavba nových rodinných domů (stěhování se nových rodin do Moravičan)</li><li>- přístavba nových prostor školy</li><li>- využívání dotací</li><li>- rozšíření mimotřídních aktivit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- nepřijímání žáků kvůli maximálnímu počtu žáků, které je schopna škola přijmout</li><li>- odchod pedagogů do důchodu</li><li>- odchod pedagogů na mateřské dovolené</li><li>- nevhodné zásahy do pedagogické práce ze strany rodičů</li></ul>

## 1.2 Děti mladšího školního věku

Děti, které zařazujeme do skupiny mladšího školního věku, jsou žáci, kteří navštěvují první stupeň základní školy, tzn. ve věku 6 (7) – 11 (12) let. Toto období se projevuje klidným vývojem, bez hlubokých krizí. Děti mají ve většině případů realistický vztah k věcem, k lidem i událostem i kladný vztah k autoritám, hlavně v první polovině období. Na formování psychiky dítěte má nejen značný vliv prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, ale i škola, která silně ovlivňuje rozumový, citový, volní, sociální ale i tělesný vývoj (Pávková, 2007, s.25).

Vágnerová (2005) rozděluje období školního věku na tři dílčí fáze:

1. Raný školní věk
2. Střední školní věk
3. Starší školní věk

Do mladšího školního věku podle Vágnerové (2005) zařazujeme první dvě fáze. Raný školní věk začíná ve věku 6–7 let, kdy dítě nastupuje do školy, a končí přibližně ve věku 8–9 let. Je zde zmíněná změna v sociálním postavením dítěte s provázáním různých vývojových změn. Na rozdíl od středního školního věku, který je v rozmezí od 8–9 let do 11–12 let, lze považovat toto období za přípravu na dobu dospívání. Starší školní věk je specifický přechodem na druhý stupeň základní školy.

Zaměříme se na tři nejdůležitější složky vývojové charakteristiky dítěte mladšího školního věku. Jako první je tělesný vývoj. Nejvíce nápadný je růst do výšky, hlavně prodlužováním dolních končetin, kdy ale vývoj kostry není dokončen. Nadále se formuje páteř, srůstají kosti pletence lopatkového i pánevního. Dochází ke změně ve tvaru lebky, osifikace kostí pokračuje, vyvíjí se trvalý chrup, svalstvo zvyšuje svou výkonnost i objem. Zlepšuje se pohybová koordinace, zejména motorika ruky, pohyby jsou přesnější, rychlejší, rozmanitější.

Další důležitý vývoj v mladším školní věku je vývoj psychický neboli rozumový. V tomto období silně ovlivňuje rozvoj dítěte prostředí, vyučování i činnosti, jimž se dítě věnuje ve volném čase. Vyhráním smyslových orgánů se zdokonaluje vnímání, které je přesnější a přechází v pozorování. Při pozornosti je vhodné častější střídání různých druhů a forem činností, neboť se tak dítě méně unaví, protože v prvním a druhém ročníku se dítě snadno rozptýluje vedlejšími podněty. U dětí mladšího školního věku pracujeme především s představami. S dostatkem představ se rozvíjí myšlení. Děti si snadno zapamatovávají

konkrétní údaje, fantazijní představy dokážou odlišovat od skutečnosti, rozšiřuje se rozvoj řeči ve schopnosti souvislého vyjadřování, používání delších vět i souvětí.

Citový vývoj v mladším školním věku je ovlivněn převážně kladnými city. Střídání nálad již není tak rychlé, děti v tomto věku mají malou schopnost vžít se do pocitů druhých (posmívají se, žalují). V tomto období se vyvíjí intelektuální, estetické i mravní city a citění.

Sociální vývoj je v tomto období navazování nových, četnějších společenských vztahů, nových vztahů k dospělým (vychovatelé, učitelé a vrstevníci ve škole). Názory, učitelů i vychovatelů, přijímá dítě často bez výhrad, jelikož jsou pro dítě v tomto věku silnou autoritou. Vliv harmonické rodiny jako primární sociální skupiny je nenahraditelný, zejména při vytváření citových vazeb a v oblasti výchovy k partnerství, rodičovství a manželství (Hájek, Pávková a kol., 2007).

### 1.3 Drogy

*„Neberte drogy, nebo si drogy vezmou vás.“*

**Jan Vodňanský**

Podle Vykopalové (2001) pochází termín droga z arabského slova „durana“. Za drogu označila Světová zdravotnická organizace jakoukoliv látku, která pokud je vpravena do organismu, pozměňuje jeho jednu nebo více funkcí a může vyvolávat psychotropní účinky, tedy může ovlivňovat prožívání člověka, působit na jeho psychiku a vyvolávat závislost. *„Podle míry rizika vzniku závislosti se drogy dělí na měkké a tvrdé a podle legalizace jejich užívání na legální a nelegální. Příkladem lehkých nelegálních drog jsou např. produkty konopí, příkladem lehkých legálních drog je např. káva, tabák, čaj.“* (Vykopalová, 2001, s 64)

Každá látka, která dokáže ovlivnit náladu a chování jedince a působí na jeho centrální nervovou soustavu, se nazývá droga. Účinky psychoaktivní látky (jako jsou alkohol, marihuana, léky, pervitin nebo nikotin) jsou charakterizovány akutní intoxikací, která trvá několik hodin v závislosti na dávce užití látky. Příznaky intoxikace mohou být ovlivněny různými faktory, jako je typ a množství užití látky, kvalita (obsahu účinné látky) a individuální faktory uživatele (Šejvl a kol., 2013, s 21).

Hajný (2001) tvrdí, že drogy se dají rozdělit na legální a nelegální. Legální drogy, jako například alkohol, kofein, léky a tabák, jsou tolerovány státem a jejich užívání je povoleno pouze dospělým. Drogové látky jsou často spojovány s exotikou, tajemnem a novými zážitky. Děti se k drogám opakovaně obrací, aby uspokojily své aktuální potřeby, například zapomnění, uvolnění se, pocit nedotknutelnosti, komunikace, prosezení se nebo přizpůsobení se.

Drogy se do organismu dostávají:

- ústy (perorálně)
- injekčně (parenterálně)
- kouřením, čicháním, šňupáním (inhalačně)
- pokožkou (pomocí náplastí) (Vykopalová, 2001 s 60).

Závislý člověk dává přednost droze nebo jakékoliv návykové látce před hodnotami, které pro něj byly dříve daleko mnohem důležitější. Svoji touhu neovládá, ve většině případů má odvykací potíže a dál pokračuje v užívání i když je to ve zjevném rozporu s jeho zájmy (Nešpor, 1995, s 32).

Společná rizika zneužívání návykových látek mohou být:

- Podávání nitrožilně (těžké otravy, zanesení infekce, přenos žloutenky, AIDS).
- Předávkování může nastat u lidí, kteří s drogou experimentují ale nejsou na ní závislí (alkohol, pervitin, opiáty, organická rozpouštědla). Pokud je zneužita droga při silnější koncentraci, než dotyčný předpokládal může nastat předávkování.
- Otrava (smíchání více drog).
- Zaostávání za vrstevníky (ve vzdělání, v sociálních dovednostech, pracovních návycích).
- Poškození plodu při užívání návykových látek v těhotenství.
- Horší paměť, soustředění, při nedostatku drogy nastává podrážděnost a nervozita.
- Problémy ve škole, s rodiči, později v práci a někdy i s policií.
- Některé drogy vyvolávají velmi rychlý vznik závislosti (pervitin, opiáty apod.), jiné zase pomalejší (Nešpor, 1995, s 27–28).

Podle účinku se dělí drogy na:

#### 1. Sedativní účinky drogy

Způsobují uklidnění, uvolnění, potlačují strach a napětí, vyvolávají negativní projevy v podobě méně zřetelné artikulace, klátivé chůze, nevhodného společenského chování

a mohou způsobovat změny na úrovni fungování mozku, paměti a způsobují závislost. Jde o látky jako je alkohol, hypnotika, inhalační prostředky, barbituráty, trankvilizéry.

## 2. Povzbuzující účinky drogy neboli stimulační

Tyto látky jako je kokain, crack, amfetaminy, pervitin zvyšují krevní tlak, zrychlují krevní oběh, vytvářejí pocit svěžesti a nevyčerpatelnosti. Po euforii se vyskytuje bolest hlavy, pocení, třes ale také ztráta chuti k jídlu.

## 3. Halucinogeny

Mezi halucinogeny patří marihuana, hašiš, LSD, syntetické drogy, MDMA, lysohlávky, extáze a další. Účinky těchto látek vyvolávají zmatek, deprese, úzkosti, euforii, stav tranzu ale také dochází ke ztrátě reality a vzniku vidin. Účinky jsou velice individuální, kdy mezi mládeží je nejvíce rozšířeno LSD, kouření marihuany a extáze.

## 4. Narkotické látky

Narkotické látky jako je heroin, morfium, opium, kodein, syntetické opiáty a metadon vyvolávají velmi silnou fyzickou i psychickou závislost a oslabují CNS. Tím způsobují útlum dýchání, ospalost, zmatenost, ztrátu citlivosti na bolest, neschopnost soustředit se a způsobují nevolnost, pocení aj.

## 5. Steroidy

Steroidy užívají zejména sportovci za účelem výkonnosti a tělesného vzhledu. Vedlejší účinky užívání steroidů jsou otoky, třas, vypadávání vlasů, kožní projevy, vznik hematomů ale i agresivita (Vykopalová, 2001).

## 1.4 Prevence

Z hlediska prevence je pozornost zaměřena na problém první aplikace drogy, dané motivace, kdy velmi významnou úlohu v oblasti drogové léčby a prevence sehrává sociální úroveň a míra nezaměstnanosti. Je nutné, aby byla nalezena společná cesta spolupráce různých státních organizačních složek, společenských seskupení až po samotného jedince, jejímž cílem je předcházení drogové závislosti. Klasický systém zahrnuje:

- primární prevenci – předcházení vzniku závislosti, tedy intervence ještě předtím, než se problém spojený se závislostí objeví;
- sekundární prevenci – zahrnující pozitivní ovlivňování ohrožených skupin obyvatelstva v závislosti na řadě faktorů jako je rodina, škola, způsob života, skupina vrstevníků sociální podmínky aj.;

- terciární prevenci – omezení důsledků užívání drog je prevencí recidiv (Vykořalová, 2001, s 78–79).

## 2 Legální drogy

Drogy legální představují pro populaci mnohem větší riziko než drogy ilegální a jsou nejčastěji užívány. Mezi legální drogy řadíme tabák, alkohol, těkavé látky, léky a kofein. Mnoho lidí, kteří si každý den dopřejí kávu, prohlašují, že nikdy žádnou drogu nevyzkoušeli.

Celosvětově je stále nejoblíbenější alternativou kouření místo klasického tabáku užívání elektronických cigaret neboli vapování. Nejde o takzvané spalování tabáku pomocí hoření, ale o využití moderní technologie v kombinaci individuálního nastavení k vaporizaci speciální tekutiny nazývané e-liquid, který se následně inhaluje pomocí vzniklého aerosolu nebo páry. E-cigarety se staly velkou zálibou mezi dětmi a dospívajícími díky popularizaci vapingu a vlivu sociálních sítí. Děti nahlíží na e-cigaretu jako na součást trendu a stylu, spíše než jako na „kouření“, jedním z největších lákadel jsou pro ně tzv. vapovací triky a také široké spektrum příchutí e-liquidů. Stejně jako „klasické“ cigarety je možné e-cigarety prodávat pouze osobám starším 18 let. (Kulháněk, 2019)

Pokud děti užily či pravidelně návykovou látku užívají, je stále tento problém aktuálním problémem dnešní doby, který je nutné řešit a nelze se před ním schovat. Všude kolem nás jsou a byly návykové látky a nemá smysl pokoušet se je eliminovat, jen jim včas předcházet (Šejvl, 2017).

Drogy provázejí lidstvo tak dlouhou dobu, že nelze předpokládat, že by tomu mělo být v budoucnu jinak. Tento problém neukončí vysoké pokuty, tresty ani prohibice či změny v zákoně, jak jsme se už mohli v minulosti přesvědčit. Jedině dostatek objektivních informací o jednotlivých drogách může změnit nebo ovlivnit každého člověka. Negativní dopady drog mohou být zdravotní, sociální nebo právní (Nepustil, 2014).

### 2.1 Alkohol

Alkohol je jednoduchá chemická látka, která se podobně jako tabák nebo marihuana nazývá „průchozí droga“. To znamená, že část dětí z nich přechází k látkám ještě nebezpečnějším. Obsah alkoholu v alkoholických nápojích kolísá od 2 % (pivo) do asi 40 % v destilátech. Snadno proniká k různým orgánům včetně mozku a je mnohem více nebezpečný pro děti a mladistvé nežli pro dospělé, protože jejich játra nejsou schopna ho odbourávat v takové míře jako u dospělého člověka. Děti mají menší tělesnou hmotnost, proto u nich již malé množství alkoholu může vyvolat nebezpečné otravy (Nešpor, Csémy, 2003).

Podle Fischera a Škody (2009) má alkohol pro většinu jedinců anxiolytický účinek, kdy při něm dochází ke zlepšení nálady, uvolňování psychického napětí a zvyšování pocitu sebejistoty. V sociokulturním prostředí je značně akceptovatelnou, nejčastěji užívanou a nejrozšířenější psychoaktivní látkou, která je ve většině částí světa běžně dostupná. Společně s cigaretami je propagována prostřednictvím masivních reklamních kampaní zaměřených na mladé lidi. Přes své negativní účinky nadměrná konzumace alkoholu ničí zdraví jednotlivců a bolestivě zasahuje rodiny i celou společnost ale nadále zůstává tradiční zneužívanou látkou a je využívána při různých formálních, neformálních i náboženských příležitostech.

Etanol (líh, spiritus) se vyrábí kvašením rostlinných produktů s obsahem sacharidů a je hlavní psychoaktivní složkou alkoholických nápojů. Po perorálním požití se etanol rychle vstřebává sliznicí tenkého střeva do krevního oběhu, jen přítomností potravy v žaludku lze toto vstřebávání zpomalit. Následkem jsou změny v chování, které jsou individuálně rozdílné v závislosti na množství, pohlaví, tělesné hmotnosti, uplynulé doby od předchozí dávky a na koncentraci etanolu v nápojích. Nejprve se projevuje zvýšená aktivita a neklid, kdy jsou požitý nižší dávky etanolu. Ke zhoršení kognitivních, percepčních a psychomotorických funkcí dochází ve vyšších dávkách požití (Fischer, Škoda, 2009, s 99–101).

Člověk ve většině případů pije, aby se zbavil špatné nálady, úzkosti nebo příležitostně při společenských událostech, později se pozvolna dostavuje závislost. Vznik alkoholové závislosti se odhaduje na období 10–15 let věku, kdy se z příležitostného konzumenta může stát alkoholik. U dětí zvyšuje riziko potencionálního vzniku závislosti školní neprospěch, nejružnější rodinné patologie, z čehož vyplývá, že poruchy chování ve školním věku jsou nejčastěji řešeny alkoholem, které později vyústí v závislost (Vykopalová, 2001, s 61)

## **2.2 Tabák a nikotinové výrobky**

V mezinárodní klasifikaci nemocí je tabák řazen mezi drogy. Tabákový kouř obsahuje 2000–4000 látek, z nichž 60–100 zvyšuje riziko nádorů. Tabákový kouř se podílí podstatně i na vzniku různých nemocí. Zde můžeme jmenovat srdeční onemocnění, cévní mozkové příhody (mrtvice), onemocnění tepen ale také bývá častou příčinou poškození plodu, oslabováním imunitního systému, zhoršení tělesné výkonnosti, u mužů středního věku může přispívat k impotenci. V tabákovém kouři je z chemických látek návykovou jediná – nikotin (Nešpor, Müllerová, 1997 s 97).



Nový fenomén pro děti a mládež jsou nikotinové sáčky, které obsahují nikotin bez obsahu tabáku. Jsou v podobě malých bílých sáčků obsahující celulósová vlákna napuštěná směsí čistého nikotinu se sladidly a příchutěmi. Příchutě mohou být ovocné, mentolové, sladké ale také existuje příchut' energetického nápoje apod. Balení obsahuje 20–22 sáčků a obal připomíná tvarem puk, který je přebalen barevnou etiketou. Nikotinový sáček se vkládá do úst mezi ret a dásně, kdy se nekousají ani polykají a nechají se působit po dobu 10–30 min. V České republice se uvádí na trh tabákového průmyslu od roku 2019. Momentálně si může tento výrobek koupit kdokoli, včetně dětí a mladistvých, jelikož novela zákona č.110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích, která stanovuje podmínky pro prodejce, výrobce, dovozce i distributory, neřeší dostupnost tohoto výrobku. U dětí a mladistvých mohou nikotinové sáčky ovlivnit vývoj nervové soustavy, vyvolat zažívací potíže, zvyšovat krevní tlak, zrychlovat činnost srdce. Vzniká poměrně rychlá závislost na nikotinu a představují velké riziko předávkování a otravy nikotinem (KHS Zlín, 2023).

## 2.3 Léky

Léky jsou látky syntetického původu, které mají různé účinky na organismus a jsou schopny ovlivnit nervovou soustavu. Nervová soustava je díky lékům ovlivněna do takové míry, že mají buď tlumivý nebo stimulační účinek. Lék, aby byl schopen pacienta léčit, musí být vždy naordinován lékařem. Musí být užíván ve vhodném případě, v přiměřené dávce, v pravidelný čas a jeho dávkování musí být podle pravidel uvedených v příbalovém letáku, který má každý lék stanoven, po dobu nezbytně nutnou. Vznik lékové závislosti je usnadněn díky jejich jednoduché dostupnosti, nízké ceně ale také nedostatkem trestněprávních nástrojů (Šejvl, 2017).

Mezi léky patří dextrometorfan, jde o opioid, který nalezneme v kapkách proti kašli a zapadá do volně prodejných léků (bez lékařského předpisu). Větší množství tohoto opioidu způsobují halucinace. Léky proti bolesti jsou nejčastěji zneužívané. V tomto případě jejich dlouhodobé užívání způsobují srážlivost krve, problémy se zažíváním a poruchy ledvin. Nejčastěji se léky aplikují orálně, kdy dochází vstřebávání léků v zažívacím traktu (Barnardová, 2011).

V medicíně mezi nejvíce používané psychofarmaka jsou benzodiazepiny, které mají celkově pozitivní vliv na epilepsii díky pozitivně sedativnímu, hypnotickému, protikřečovému a myorelaxačnímu účinku. Lékaři tyto psychofarmaka nejčastěji předepisují, mnohdy velmi

neopatrně a dlouhodobě, kdy jsou tyto léky často zneužívány běžnou populací ale i uživateli drog. Benzodiazepiny jsou k nalezení i v domácích lékárnkách a závislost, která je jimi vyvolána, vzniká velmi pomalu a plíživě. Odvykání je velmi obtížné, jelikož se projevuje neklidem, ale v první řadě se vrací potíže, kvůli kterým byl lék původně lékařem předepsán (Kalina, 2015).

## 2.4 Kofein

Roztočil (2017) zmiňuje, že dobrou kávou začíná právě onen běžný start dne. Pro mnohé je zcela nepředstavitelné si odepřít kávu během dne a celý den bez kofeinu fungovat. Nejtěžší je jim ale vysvětlit, že kofein se považuje za drogu, na které vzniká stejná závislost jako u jiných těžších drog. Podobně jako alkohol si našel cestu k lidem i kofein, kdy se sice na rozdíl od alkoholu nevyužívá k významným událostem, ale spíše je běžnou denní rutinou u většiny lidí, hlavně scházením se s přáteli u kávy. Kofein je obsažen ve více produktech než jen v kávě. Obsahuje ho i čokoláda, energetické nápoje, Coca Cola ale také čaje. Proto tuto legální drogu konzumují běžně i malé děti, kterým se podávají čaje už i ve školkách, školách ale i v běžných domácnostech.

Tento stimulant je nejrozšířenější na celém světě a zařazuje se do skupin alkaloidů. Pozitivní účinky kofeinu na náš organismus se projevují ve zlepšení fyzického výkonu, potlačuje únavu, dokáže zlepšit náladu a bystří mysl. Pokud se podíváme na druhou stránku účinku kofeinu a hovoříme o kofeinu jako o droze, může ovlivňovat negativně nervovou soustavu, odvodňovat ledviny a zvyšovat vylučování vápníku z organismu. Pokud denně člověk pije 5 sálků kávy, může si přivodit infarkt z důvodu zrychlené srdeční aktivity (Šťastná, Šucha, 2010).

## 2.5 Těkavé látky

Těkavé látky jsou chemické látky, které mají těkavý charakter, který pro nás stále představuje značné riziko, i když nejsou hlavní zneužívanou látkou, jak bylo v dřívějších letech. Jedná se hlavně o látky, které jsou běžně dostupné v obchodech jako je toluen, vulkan, benzín apod. Uživatelé těchto látek se nazývají „čičači“, kteří je z láhve, igelitového pytlíku či z napuštěné látky vdechují, a tím očekávají okamžik euforie, změněné vnímání barev i zvuků, které hraničí s halucinacemi.

Podle Nešpora (1997, s 95) je postižený při intoxikaci obluzený, nepřítomný duchem, pobledlý, působí neduživě, je mu špatně. Vzhled vypovídá rozšířeným zorničkám, zarudlým očím, nepřítomným pohledem, někdy se objevuje vyrážka kolem úst a nosu, z dechu i z oděvu jdou cítit chemikálie. Může být i nezřetelná výslovnost, zhoršená pohybová souhra, někdy i nesmyslný smích.

Hlavními uživateli těkavých látek jsou mladší děti (již od osmi let), kteří nemají jiné drogy k dispozici. Těkavé látky vedou ke zdravotním rizikům jako je poškození mozku, srdečního svalu, předávkování, které může vést ke ztrátě vědomí nebo smrti. Dlouhodobé užívání vede k narušení sliznic a dýchacího aparátu, k porušení jaterní činnosti a k celkové degradaci osobnosti (Hajný, 2001, s 21).

## 3 Prevence drog

Ve většině případů se každý rodič snaží předejít tomu, aby jejich dítě bylo drogově závislé. Mladiství si najdou cestu k drogám i přes veškeré kárání a zákazy tajně. Právě proto je pro děti i mladistvé nejdůležitější, aby byli informováni, co jsou drogy zač, jaké má jejich užívání následky, popřípadě jak takové drogy odmítnout. Nejdůležitější prevencí, jak snížit užívání drog u dětí, je s nimi hovořit otevřeně, vést je k zájmovým kroužkům, sportovním aktivitám, či jiným akcím, které vyplňují volný čas, tak aby si vytvořily návyky k něčemu jinému než droze. Dnešní děti dospívají daleko rychleji, než tomu bylo kdysi, získávají informace přes sociální sítě a internet mnohem dříve, než jim jsou schopny porozumět (Nepustil, 2014).

### 3.1 Primární prevence

Podle Vágnerové (2012) v rámci primární prevence děláme vše proto, aby problém v jisté oblasti vůbec nevznikl, a primární prevence se provádí, jen pokud se daný problém ještě neobjevil. Hlavním zaměřením této prevence jsou děti, jde o jejich dostatečnou informovanost ohledně drogové problematiky, drogových závislostech a o pochopení, co to ta droga vlastně je a co způsobuje. Hlavním cílem je do značné míry ovlivnit či změnit názory, chování a postoj k drogám. V tomto ohledu se primární prevence liší od sekundární a terciární, kde se zaměřujeme na jednotného uživatele drog, kdežto u primární prevence se zaměřujeme na větší skupinu jedinců, na školní prostředí, třídu nebo také kruh rodiny a jejich vztahové pouto. Na správném plnění cíle primární prevence by se měly podílet řady odborníků (psychologové, lékaři, politici, pedagogové), kdy by v žádném případě nemělo užívání drog fungovat jako společensky akceptovaná norma.

Prevence by neměla být zaměřena pouze na drogy, ale také na samotné rizikové chování, návyky. Pokud je pouze v podobě informovanosti o drogách, většinou bývá neúčinná. Poskytované informace by neměly být zastrašující, ale objektivní a pravdivé, což v případě rozhovorů s uživateli drog se jeví jako dobrý odstrašující příklad. Důležité je posilování a vybudování vztahů a důvěry (Roztočil, 2017).

Doma, v okolí rodiny a v samotné rodině vzniká nejdůležitější prevence, která může mít rizikový ale i preventivní faktor. V této době není snadné být rodičem, protože právě rodič by měl jít svému dítěti vzorem. Ve výchově je třeba dbát na atmosféru a celkový přístup k dítěti

by měl být upřímný a láskyplný. Velkou roli v rámci prevence hrají školy, pedagog by měl být schopen o problematice s dětmi mluvit a včas je informovat. Také mimo školní docházku, jako jsou družiny, kluby, kroužky, se odvíjí prevence (Antonínová, 2010).

Primární prevenci rozdělujeme:

- Specifickou primární prevenci – jsou to aktivity a programy, které jsou zaměřeny na konkrétní formu rizikového chování, jasně definovanou cílovou skupinu, u které se vyskytuje rizikové chování. Je časově a prostorově ohraničená příprava a realizace (zmapování potřeb, plán programu, příprava, provedení, zhodnocení).
- Nеспецифickou primární prevenci – to jsou aktivity, které nemají přímou souvislost s rizikovým chováním, ale napomáhají snížit riziko vzniku i rozvoje rizikového chování a realizuje se prostřednictvím lepšího využívání volného času. Vede ke zdravému rozvoji osobnosti, k odpovědnosti za sebe a své jednání i k dodržování společenských pravidel. Jsou to zájmové, sportovní, volnočasové aktivity i různé programy.

Specifickou prevenci dělíme dále na tři úrovně:

- Všeobecnou primární prevenci – která je zaměřena na běžnou populaci dětí a mládeže, kdy se zohledňuje pouze věkové složení, patří sem programy pro větší počet dětí bez rozdělování na méně či více rizikové skupiny.
- Selektivní primární prevenci – specializuje se na menší skupiny osob či jednotlivce, u kterých je zvýšená míra rizikových faktorů pro vznik a vývoj rizikového chování. Jedná se o intenzivní sociálně psychologické programy, které mají za úkol posilovat např. sociální dovednost, komunikaci, vztahy atd.
- Indikovanou primární prevenci – orientuje se na jedince, u kterých se už rizikové chování vyskytlo, anebo jsou vystaveni výrazně rizikovým faktorům. Snahou je podchytit problém co nejdříve (oddálení užívání drog, zmírnění následků atd.) (Černý, 2010).

### **3.1.1 Primární prevence na základní škole**

Termín „školní prevence“ označuje celou řadu iniciativ, aktivit a strategií, jejichž cílem je zabránit negativním následkům spojeným s užíváním jak legálních, tak nelegálních drog. (Gallá, 2005, s 11).

Primární prevence zahrnuje informování dětí o drogách, jejich účincích a následcích a slouží k rozšíření znalostí žáků o drogách. Nicméně v praxi bylo zjištěno, že tento přístup spíše podněcuje žáky k experimentování s drogami namísto odrazování od nich, a proto se primární prevence v současné době soustředí na afektivní vzdělávání. Toto vzdělávání podporuje přijetí sebe sama a rozvíjí schopnost rozhodování zodpovědným způsobem ohledně vlastního osudu. Podle Nešpora a Provazníkové (1999, s 21) byly velmi úspěšné tzv. peer-programy, které umožňují cvičení dovedností v práci se skupinou, rozhodování a řešení problémů, zlepšení komunikace s ostatními. Dále poskytují informace o rizicích spojených s alkoholem a jinými drogami, stejně jako způsob, jak pomoci vrstevníkovi, který má s tímto problémy.

Školní preventivní programy mají spoustu pravidel:

1. Školní programy musí odpovídat úrovni žáků  
Základní školy by měly poskytovat protidrogové prevence již od prvního stupně, minimálně dva roky pře pravděpodobným prvním kontaktem žáků s drogou. Žáci prvního stupně by se měli soustředit především na protitabákovou a protialkoholovou prevenci. S prevencí dalších drog by se mělo začít až v páté třídě, kdy jsou žáci zralí pro tyto témata.
2. Preventivní programy musí být interaktivní a v kombinaci s několika strategiemi.  
Diskuse ve třídě je velmi důležitá a měla by se věnovat určitému tématu. Každý žák by měl mít možnost se vyjádřit, avšak pokud některý žák prezentuje názory v rozporu s daným programem, učitel by měl zakročit. V ideálním případě by na mylnost jeho názorů měli upozornit sami spolužáci.
3. Systematické zařazení programu do plánu preventivních aktivit na školách  
Je vhodné propojovat a koordinovat programy s dalšími problémy, kterými se prevence zabývá. Například spojení prevence drogové závislosti s prevencí šikany. Třídní učitelé by měli být informováni o tom, které programy jejich třída absolvovala a kdy.
4. Žádný žák nesmí být z programu vyřazen  
Někteří učitelé mohou nevědomky dávat přednost nebo větší pozornost žákům, kteří už mají informace o drogách. To může způsobit, že neinformovaní žáci se budou cítit ostrčení.
5. Nutnost dívat se na problém z více úhlů pohledu  
Je důležité, aby protidrogový program poskytoval žákům informace nejen o zdravotních rizicích drog, ale i o rizicích týkajících se ekonomie, vztahů a životního prostředí. Rozšířením protidrogového programu o tyto aspekty by mohla být prevence účinnější.

6. Nutnost pozitivního naladění preventivního programu  
Hlavním záměrem primární prevence není zastrašování dětí výskytem drog a jejich škodlivých účinků, nýbrž snížit riziko vystavení drogám. Pro děti by měly být k dispozici programy nabízející pozitivní náhradní aktivity.
7. Prevence by neměla stát na hvězdných modelech  
Není vhodné představovat žákům slavné osobnosti, ani ty největší sportovní hvězdy, protože se s nimi nemusí identifikovat. Místo toho je vhodné dětem dávat za vzory jejich zdravé vrstevníky.
8. Prevence musí zahrnovat i legální drogy  
Často se stává, že žáci základních škol nevědí, že alkohol a tabák jsou také drogy. Významné je si uvědomit, že legální drogy v některých situacích mohou představovat přechod k mnohem nebezpečnějším a závažnějším drogám.
9. Nutnost podávat pravdivé a ověřené informace  
Pokud žák zjistí, že informace mu předložená je nepřesná nebo lživá, ztratí důvěryhodnost preventivního programu. V případě, že se žáci zeptají učitele na něco, na co nebude znát odpověď, je nejlepší říct nevim, pokusím se tuto informaci zjistit.
10. Primární prevence se nevyužívá k psychoterapii ani k diagnostice  
Ve škole pro úkony psychologické diagnostiky ani léčby není vhodné místo, čas ani klima, a proto nejsou cílem primární prevence (Švec, Jeřábková, Tesařová 2007, s 18).

### **3.1.2 Minimální preventivní program ZŠ**

Dokument zajišťující prevenci na každé základní škole se nazývá Minimální preventivní program (MPP). Tento dokument není součástí ŠVP. MŠMT vydává metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků, studentů ve školách a školských zařízeních. Toto doporučení popisuje úlohu pedagogického pracovníka, definuje školní preventivní program, doporučuje postup při výskytu rizikových forem chování dětí a mládeže a začleňuje prevenci do školního vzdělávacího programu a řádu dané školy.

MPP je podle ministerstva součástí ŠVP (školní vzdělávací program), který vychází z příslušného RVZ (rámcový vzdělávací program) a je programem školy a školského zařízení. Jasně definuje cíle, které jsou dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé. Je naplánován tak, aby byl realizovatelným, kdy se přizpůsobuje sociálním, politickým i kulturním okolnostem ke struktuře školy. Maximalizuje podporu zdravého životního stylu a snaží se šířit informace a dovednosti pro tento účel. V oblasti lidských práv se zaměřuje na pomoc jednotlivcům, kteří

patří k nejvíce zranitelným skupinám. Na změnu chování má dlouhotrvající vliv a také oddaluje nebo snižuje výskyt rizikového chování. Vychází z investic, které jsou časově, personálně a finančně omezeny, ale zaměřuje se na co nejvyšší možnou efektivitu (MŠMT, 2023).

Pravidla školních preventivních programů podle Švece (2007) musí odpovídat úrovni žáků, musí být interaktivní a kombinovat několik strategií, měl by být systematicky zařazen do plánu preventivních aktivit na školách. Důležitým pravidlem je, že žádný žák nesmí být z programu vyřazen. Dále je nutné se dívat na problém z více úhlů pohledu a nutnost pozitivního naladění preventivního programu. Dalšími důležitými pravidly jsou, že prevence by neměla stát na hvězdných modelech a musí zahrnovat legální i nelegální drogy, kdy žákovi jsou podány pravdivé a ověřené informace. Posledním důležitým pravidlem MPP je, že se primární prevence nevyužívá k diagnostice ani psychoterapii.

### **3.1.3 Analýza MPP ZŠ Moravičany**

Na realizaci a tvorbě Minimálního preventivního programu se podílejí všichni pedagogičtí pracovníci školy, kdy tvorba a kontrola realizace patří k činnostem školního metodika prevence. Tento dokument je zpracován na jeden školní rok. Školní metodik prevence při tvorbě a vyhodnocování dle potřeby spolupracuje s metodikem prevence v PPP (pedagogicko-psychologických poradnách). Minimální preventivní program vždy zpracovává škola a program dále podléhá kontrole České školní inspekce. V minimálním preventivním programu základní školy Moravičany se uvádějí důležité kontakty, charakteristika školy, cíle prevence, cílové skupiny, formy práce, akce k zajištění MPP ale také složky, na které se základní škola zaměřuje.

Základní škola Moravičany má i školní preventivní strategii na období čtyř let. Tento dokument je dlouhodobým preventivním programem školy, je určen pro žáky, rodiče, pedagogické i nepedagogické pracovníky školy i pro širokou veřejnost. Jsou zde jasně popsány cíle strategie, pedagogická diagnostika a zmapování situace, která je založena na komunikaci i vzájemných vztazích nejen žáků, ale i rodičů a ostatních pedagogů. Dále pak personální zajištění prevence, realizace školní preventivní strategie, financování prevence a spolupráce školy s organizacemi (ZŠ Moravičany, 2023).



### 3.1.4 Externí preventivní programy

Každá škola může kromě interních programů využít i programy externí, jde o instituce, kterých je v nabídce velké množství, a hodně z nich je zapojených do protidrogové prevence (Machová, Kubátová, 2006, s 65). V roce 2002–2008 došlo k systematizaci a stabilizaci preventivních programů, protože nebyl každý preventivní program (PP) programem kvalitním. Díky tomu se zavedla certifikace kvality programů primární prevence v oblasti užívání návykových látek, aby došlo k hodnocení kvality a efektivity každého programu.

Každý preventivní program musí splňovat určité požadavky certifikace a také určité kvality. Mezi tři obecné charakteristiky ministerstva, které musí být v návrhu popsány a odůvodněny jsou:

1. Popis preventivního programu, zejména ke které konkrétní formě rizikového chování se pojí.
2. Stanovený plán prostoru, času a realizace, který probíhá v jasně daném pořadí (zjištění potřeb, příprava programu pomocí plánování, realizace a závěrečná evaluace programu).
3. Program musí odpovídat konkrétní cílové skupině, na kterou je preventivní program zaměřen, a to dle přesně vytyčených charakteristik.

Další požadavky preventivního programu můžou být v rámci respektování potřeb i specifických problémů cílové skupiny, popisu způsobu k dosažení konkrétního cíle. PP obsahuje organizační, ekonomické i personální požadavky a informace o požadavcích poskytovatelů. Popisuje také evaluaci, její způsob ale také zajištění návaznosti na jiné programy prevence. PP musí být pro všechny dostupný, musí respektovat práva účastníků a zajistit všechny technické i materiální požadavky, aby byl co nejefektivněji realizován (Miovský, 2010, s 31–32).

Podle Žaloudíkové a Hrubé (2011) by měli lektoři, kteří preventivní program/hodinu vedou, využívat správné kombinace metod pro dosažení stanoveného cíle, tak aby to vedlo k co nejvyšší kvalitě a efektivitě PP. Jako velice neefektivní se ukázala pouze slovní metoda bez jakékoliv kombinace dalších metod. Do PP můžeme zařadit metody slovní dialogické, aktivizační i komplexní, do kterých řadíme brainstorming, a za velmi důležité se považuje využívání mediálních technologií ve výuce. Efektivní preventivní programy vznikají, pokud jsou orientovány na postoje a chování žáků, kdy nepřehlídíme jen na znalosti žáků ohledně nebezpečnosti návykových látek. Výzkumy totiž prokázaly, že i přes správné znalosti postupů,

je žáci neuměli využít prakticky a podle nich se i v praxi řídit. Velmi pozitivní ohlas můžeme očekávat od tzv. peer programů, které jsou založené na působení vrstevníku, se kterými se děti mohou lépe ztotožnit než s dospělými.

Řada externích programů a organizací nabízí školám vzdělávací programy. Tyto programy mohou být různě tematické. Školní programy prevence většinou nejsou odborně vyhodnocovány, musíme si uvědomit, že řada programů nabízených školám může mít nežádoucí účinky, anebo být neefektivní. Školy soupeří s nedostatkem času programy pro děti tvořit, anebo jsou omezeny dostupnými prostředky. Bez spolehlivých informací si školy těžko vyberou ten správný program, ale chtějí si být jisté tím, že preventivní program dosáhne toho, co slibuje (Gallá, 2005).

V rámci Olomouckého kraje je několik organizací, které se zabývají preventivními programy pro školy. Mezi ně také patří nezisková organizace, jejíž název je sdružení D, která je akreditovanou organizací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Tato organizace se zaměřuje na zprostředkování programů pro děti předškolního, školního věku za pomoci prožitku, díky kterému si účastníci mohou zkusit nanečisto těžké životní situace. Hlavní pilíře směřují k oblasti prevence rizikového chování, ale cílí i na oblasti sociální, osobnostní i čtenářského rozvoje (Sdružení D, 2023).

MŠMT na svých stránkách odkazuje na stránku Národního ústavu pro vzdělávání, kde se uvádí aktuální seznam certifikovaných organizací a programů primární prevence rizikového chování. Na webových stránkách Národního ústavu pro vzdělávání, pomocí katalogu a zadaných kritérií, které jsou: primární cílová skupina, úroveň prevence, působnosti programu v krajích nebo typu rizikového chování, se člověk lépe zorientujete v nabídce (MŠMT, 2023).

### **3.2 Sekundární prevence**

Prevence sekundární se zabývá problémem, který již vznikl, a snaží se pomoci těm, kteří se již stali uživateli drog. Hlavním úkolem je zabránit újmám na zdraví a snížit újmy na zdraví, které jsou spjaty s dlouhodobým užíváním drog a v nejlepším případě je cílem závislost vyléčit. Mezi důležitou podporu zdraví zahrnujeme psychologickou léčbu, farmakoterapii, správné sociální zázemí každého jedince, odbornou zdravotnickou péči a pomoc sociálních pracovníků (Kukla, 2016).

### 3.3 Terciární prevence

Vykopalová (2001) ve své knize uvádí terciární prevenci jako omezení důsledků problematického chování nebo zdravotních problémů a má zabránit recidivě závislých a těch, kteří již absolvovali terapii.

Tato prevence se nesnaží vyřešit problém, ale spíše eliminuje negativní jevy u závislého jedince a zabývá se zmírněním důsledků, které nese užívání drog. Při dlouhodobém užívání drog jsou nejen velké psychické a fyzické problémy, ale drogy způsobují i zchátralost vzhledu (Svobodová, 2009).

Droga pro uživatele představuje celý život, a proto je důležité, abychom kromě samotného užívání eliminovali i přenos infekcí. Pro drogově závislé není problém si aplikovat již použitou drogu již použitou jehlou, kterou si půjčí od skupin užívajících nebo je naleznou v koších či kontejnerech, tato intravenózní aplikace přináší mnoho onemocnění HIV/AIDS, žloutenky nebo záněty žil (Machová, 2015).

### 3.4 Řešení problému

Hajný (2001) ve své publikaci vychází převážně ze zkušeností rodin, které prošly problematikou drogové závislosti a získaly při jejím řešení pozitivní zkušenosti a dovedly předejít vážnějším problémům. Uvádí dále, co udržuje rodinu jako funkční prostředí, ve kterém se problémy objevují, ale je možné je řešit, mezi ně patří:

- Pravidla, zvyky a tradice

Udržují v chodu osvědčené způsoby chování. Pravidla, tradice ustanovují zvyky v definici ženské a mužské role, v postoji k nemoci, zdraví, smrti a narození, dále pak kontaktem mezi základní a širší rodinou, rozdělením odpovědnosti za práce v domácnosti, způsobem rozdělování peněz apod.

- Reagování na nečekané změny a vyvíjení se

Čas přináší změny, které souvisí s vývojem dětí, i změnami vzájemných vztahů v rodině, kdy se zde mnohem více uplatňuje schopnost improvizace a tvořivosti. V převažujícím způsobu života není nikdy nuda, ale ani klid a nelze se na nic tak úplně spolehnout, pro některé členy rodiny to může být matoucí i vyčerpávající.

- Poskytovat bezpečí a dostatek podnětů pro vývoj dítěte

Bezpečným přístavem se chápe rodina, kde se jeden může spoléhat na druhého. V rodině je ale důležité mít i určité množství problémů, díky kterým se dítě učí problémy řešit, učí se zejména jak odolávat stresu, bolesti i zklamání.

- Dodržovat dohody a důsledky selhání

Do efektivní komunikace a vyjednávání právě spadá způsob, jak udělat „dobrou dohodu“. Domácí dohody se většinou týkají času příchodu dítěte domů, kdo v rodině platí účty, jak bude probíhat příprava do školy. Nedodržováním takových dohod se mezi jednotlivými členy rodiny projevují problémy, včetně užívání drog ale i výčitek a obvinění.

- Řešit problémy bez dlouhodobého odkládání

Důležité je včasné řešení problémů vztahových a emočních, kdy pocit bezmoci a neřešitelnosti může dítě vést směrem k jednodušším řešením jeho pocitů a vztahů i pomocí drog.

- Chválit dítě a vést ho ke zdroji sebevědomí

Zdravé sebevědomí nám pomáhá překonávat nejrůznější obtížné situace a je také zdrojem odolnosti vůči problémovému užívání drog. Náhradní pomůckou k dosažení větší sebeúcty je experimentování s drogami za účelem vyrovnat se druhým a mít pocit důležitosti.

- Dávat dítěti dostatečnou pozornost

Věnovat se dětem, dopřát jim pozornost, pokládat jim otázky, být jako rodič zvědavý, pokud to dítě dovolí, hladit je a objímat.

## 4 Důvody dětí k experimentování s drogami

*„To, co dělá člověka závislým, činí ho nešťastným.“*

**Sigmund Freud**

Nejčastější důvody dětí či mladistvých, kteří vyzkoušeli návykové látky jsou:

- ❖ Zlepšení nálady
- ❖ Z nudy
- ❖ Chtít zjistit, co s nimi daná látka udělá (experimentování)
- ❖ Kvůli upozornění na sebe

Toto zjištění vzniklo pomocí výzkumu, který zmiňuje Presl (1995, s 7) v publikaci s názvem Drogová závislost, kdy tento výzkum podstoupilo několik respondentů. Tato publikace je poměrně staršího data ale tato touha tu byla patrně odjakživa, proto ani v tomto ohledu důvody, proč děti začínají experimentovat s drogami, se nemění. V některých případech je dítěti podávána informace, že pod vlivem návykové látky bude mít lepší náladu. Poté jen aktuální špatná nálada podnítlí a zvětší touhu drogu okusit. Okrajově můžeme zmínit další dva důvody experimentování, a tím je zvýšení výkonnosti, nebo jako protest proti vnějšimu světu.

Z důvodů selhávání rodinných vazeb hledají děti a mladiství ve vnějším světě vzory, se kterými by se mohli ztotožnit, kdy klasický život připadá jedincům nudný a nezajímavý. Odpověď na důvod experimentování s drogami by měla být hledána v rodinných situacích, v dnešním světě a v okolí jedince. V rodinách převládá materiální pojetí života a členové mezi sebou méně mluví, i dnešní svět je ovlivňován dostupnými sociálními sítěmi. Třetí důvod může být právě okolí jedince, kdy se dětem mění sociální postavení, kamarádi a známí. Touha vyzkoušet drogu se pojí s fyzickou i psychickou bolestí nebo chůčem utéct z reality ale také spojitostí s nepoznaným. Pro ostatní děti mohou být zajímaví vrstevníci, kteří drogu užili, nebo užívají, jelikož jsou v něčem napřed a vyzkoušeli něco, co ostatní ještě ne (Mahdalíčková, 2014, s 29–30).

Hajný (2001) ve své publikaci zmiňuje, že experimentování a riskování je důležitou složkou dospívání, a proto mnoho dětí a dospívajících zkouší nové věci a chování, aby zjistili nebo ostatním dokázali, kdo vlastně jsou, co chtějí nebo naopak co nechtějí. Nejčastějším prvním zdrojem drogy bývá přítel, spolužák, známý či partner, kdy méně často je to skutečný

dealer (pouliční prodejce drog). Z počátku dotyčný užívání drog kontroluje, ale není odhodlaný s tím přestat. Můžou se prolínat další důvody, proč drogu nepřestat užívat. Důvody mohou být osobní problémy, stres, nuda, nemoc ale i tlak vrstevníků.

Vývojová psychologie přispěla významným způsobem k poznatkům o vzniku drogových závislostí. Velice známý je model šesti cest k užívání drog. Jedná se o model, který popisuje cesty vedoucí k drogové závislosti. Tyto cesty jsou:

- droga jako náhrada,
- droga jako úmyslné porušování norem,
- droga s funkcí vyrovnávat se se zátěžovými, případně krizovými situacemi,
- droga jako cesta k vrstevníkům,
- droga jako výraz osobního stylu,
- droga jako demonstrace vlastní dospělosti nebo nezávislosti (Ondrejkoovič, Poliaková, 1999 s 51–52).

Podle Fischera a Škody (2009) existují faktory, které zvyšují pravděpodobnost rozvoje závislosti. Ve své knize uvádějí genetické, biologické predispozice a psychické a sociální faktory. Genetická predispozice je chápána, jako účast genu, který v mozku kontroluje receptory pro příjemný pocit. Pocit radosti způsobuje alkohol, proto jedinci z rodin alkoholiků mají pravděpodobně sníženou produkci endorfinu, který zlepšuje náladu. Jedinci sahají po alkoholu, protože jim dává schopnost plně prožít radost. Biologické predispozice znamenají, že někteří jedinci nemusí mít při zpracování drogy zřetelné obtíže (necítí kocovinu), proto je větší pravděpodobnost užívání látky častěji i více. Pravděpodobnost užívání drog se zaměřením na psychické faktory můžeme zaznamenat u jedince s labilitou, vyšší dráždivostí, s depresí, s neschopností posouzení sebe i svého okolí, se sklonem k sebedopceňování, s nižší mírou sebekontroly nebo mohou mít tito jedinci i nižší míru flexibility, nebo se nedovedou učit ze zkušeností. Mezi sociální faktory řadíme vliv rodiny, vliv sociální skupiny, vliv životního prostředí, vliv sociální konformity.

## **4.1 Sociální prostředí**

Hřebíčková (2012) ve své publikaci zdůrazňuje, že sociální prostředí je důležité pro vývoj a blaho dítěte. Popisuje, jak mohou různé faktory, jako je například chudoba nebo rozvod rodičů, negativně ovlivnit dětské sociální prostředí. Sociální prostředí se soustředí na podporu

a rozvoj dětského sociálního prostoru. Jedná se o prostředí, které podporuje dětskou kreativitu, zdravý vývoj a sociální vztahy.

### 4.1.1 Rodina

Fischer a Škoda (2009, s 140) považují za nejdůležitější sociální skupinu rodinu, ve které člověk žije. V rodině dochází k uspokojování psychických, fyzických, sociálních potřeb a poskytuje zázemí k seberealizaci. Je zdrojem zkušeností a předávání vzorců chování. V některých případech se rodina může stát zdrojem vzniku a rozvoje psychických problémů a sociálně patologických jevů. Následujícím problémům patří dysfunkce, afunkce rodiny (zejména pokud je spojen s psychickou deprivací), problém anomálních osobností rodičů (rodiče nemohou, neumění či nechtějí správně pečovat o děti), problém plnosti rodiny (náhradní rodiče, náhradní výchova až výchova ústavní), Syndrom CAN (problém týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte).

Rodina je jednou ze základních strukturálních složek společnosti a pokud jde o zajišťování péče dětí a mládeže a vytvoření prvopočátečních předpokladů rozvoje osobnosti v socializačním procesu, jde o zcela základní složku. Nejčastější typy problémově zatížených rodin, kdy jejich funkce vzhledem k dítěti vede k selhávání jsou:

- Nezralé rodiny – lidé, kteří jsou příliš nezralí a nezkušení přivedou na svět dítě. Mnohdy je rodičovství zaskočí a dítě je přijímáno jako nechtěné.
- Přetížené rodiny – rodiče mají nízkou frustrační toleranci vůči zátěži, velmi často podléhají pocitu zhroucení, vyčerpání, bezradnosti, zoufalství. Obvyklými zdroji přetíženosti jsou: konflikty, narození dalšího dítěte, starosti způsobené nemocí v rodině, citovým strádáním, bytovými a ekonomickými problémy.
- Ambiciózní rodiny – rodiče se vážou k jejich vlastnímu uplatnění, vzestupu, seberealizaci, jsou nadměrně pohlcováni svými potřebami na úkor rozvoje osobnosti jejich dětí.
- Perfekcionistické rodiny – dítě pod velkým nátlakem musí podávat vysoké výkony, vždy musí být lepší než druzí a musí vykazovat perfektní výsledky, čímž se dostává do permanentní zátěže.

- Autoritářské rodiny – jsou zde přísné vztahy k dítěti, které vedou k ustavičnému příkazování, zakazování a dirigování, aniž by dítě dostalo prostor k rozhodování, k nesení vlastní zodpovědnosti a k vyjádření svých názorů a zájmů.
- Rozmazlující rodiny – rodiče se vždy snaží dítěti vyhovět, dát mu za pravdu a postupovat tak, jak si ono samo žádá. Dítě nevynakládá žádné úsilí, nenese za sebe žádnou zodpovědnost a nedokáže přiznat svůj omyl nebo nedostatek.
- Odkládající rodiny – se projevují častou tendencí dítě někomu svěřovat, „odkládat je“, kdykoliv je to jen trochu možné. Rodiče dítě svěřují, vnucují a půjčují každému, kdo je ochoten jim pomoci. Dítě citově strádá a vyvíjí se u něj pocit, že o něj nikdo nestojí a že nikam nepatří.
- Disociované rodiny – pro tuto rodinu jsou charakteristická rozrušení vztahů, která mohou být vnější i vnitřní. Vnější vztahy se projevují izolovaností rodiny k vnějšímu okolí, anebo její konfliktovost ve styku s ním. Sem patří omezení kontaktů s jinými rodinami, příbuznými, přáteli, institucemi, společensko-kulturními zařízeními a dalšími sociálními skupinami. Vnitřní narušení vztahů se zaměřuje na vztahy mezi jejími členy. Patří sem konflikty mezi jejími členy anebo oslabení vzájemných kontaktů a izolovanost jedněch členů rodiny od druhých.
- Nadměrně liberální a improvizující rodiny – dítě strádá nedostatkem řádu a programu. Nejsou jasně vytyčené výchovné cíle a dítě trpí přemírou volnosti. Nebezpečné sklony, které mohou touto výchovou vzniknout jsou lenost, egoismus, sobectví, asociální sdružování. (Helus, 2007 s 153–161)

V určitém sociálním a kulturním prostředí působí genetické, biologické i psychické predispozice i faktory. Mezi významné sociální faktory zvyšující rozvoj závislosti zařazujeme vliv rodiny (dysfunkční, syndrom CAN), vliv sociální skupiny (party, subkultury, sociální konformita (tvorba sociální kontaktů, vazeb), vliv životního prostředí (prostředí měst – sídliště, průmyslové zóny, migrace obyvatel, vykořeněnost – chybějící kořeny a vztahy) (Fischer, Škoda, 2009 s 98).

#### **4.1.2 Vrstevníci**

Důležitou roli u každého dítěte hraje vrstevnická skupina. V sociálním kontaktu s blízkými osobami se každý člověk vyvíjí jako sociální bytost. Výzkumy ukázaly, že děti, které se nestýkaly se stejně starými dětmi, měly pak potíže v sociálních dovednostech a jejich



osvojování, proto jsou vrstevníci zvláště důležití pro rozvoj dítěte (Čáp, 1996). Podle Vágnerové (2012) přinášejí vrstevníci zdroje dalších zkušeností. Dítě potřebuje být akceptováno vrstevnickou skupinou, je ochotno se naučit vše, co je pro skupinu důležité, jen proto, aby proběhla akceptace. Reakce vrstevníků bývá negativní, pokud nedokáže naplnit vše co od něj skupina vyžaduje. Touto reakcí může být jedinec negativně ovlivněn v jeho osobnostním vývoji, může ho poznamenat na celý život. Nejdůležitější vztahy s vrstevníky bývají v období adolescence. Procházka (2012) ve své publikaci zmiňuje, že nejčastěji se mladiství socializují v malých, neformálních skupinách, kdy každá skupina má své cíle. Předpokladem úspěšného začlenění do dané skupiny je přijetí cílů vrstevnické skupiny. Jedinec postupuje od zevnějšího souhlasu, k přijímání zevnějších identifikátorů s těmito cíli, což se projevuje například ve změně oblékání, v experimentu s drogou (alkohol, cigarety, marihuana apod.). Každý příslušník skupiny získává podobu sociálně předepsaného modelu a stává se tak rolí. Dokončený socializační úkol ve skupině nastává při zaujmutí aktivní role a naplnění rolového chování jedince.

Parta a vrstevníci mohou mít dva vlivy na jedince, a to pozitivní nebo negativní. Pod negativním vlivem se skrývá první kontakt s drogou, ať už se jedná o pouhý experiment, nebo to jsou první kroky k závislosti. Sociální prostředí, kde k tomu zpravidla dochází, je právě parta vrstevníků (Hajný, 2001).

Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách uvedla, že první nelegální drogu získávají děti a mladiství od starších kamarádů/kamarádek. Druhým nejčastějším zprostředkovatelem je stejně stará/ý či mladší kamarád/kamarádka. Mezi nejčastější důvody užití návykových látek byla uváděna zvědavost, nechtění stát mimo partu, zapomenutí na problémy a nuda (Chymynová, Csémy, Grolmusová, Sadílek, 2014).

### **4.1.3 Škola**

Třetím významným prostředím je dle Vágnerové (2012) škola. Dítě či mladiství se zde socializují a dochází tak k rozvoji různých psychologických funkcí. Helus (2007) dále řekl, že dítě se ve škole setkává se dvěma základními systémy. První je systém světa dospělých a druhý systém tvoří svět vrstevníků. Dítě se zároveň stává žákem i spolužákem, když žák je ve škole vychováván a vzděláván a spolužák je ovlivňován vrstevnickou skupinou. Rozvoj schopností, dovedností, osobních vlastností a žádoucího sociálního chování je úkolem každé školy. Žák má

za povinnosti naplnit i očekávání školy, za které je následně hodnocen. Školní úspěchy i neúspěchy mohou ovlivnit dětské sebepojetí a ukázat směr daného žáka (Vágnerová, 2012).

Podle ESPAD je absence ve škole neboli záškoláctví významným faktorem pojícím se k užívání návykových látek. Čím větší absence u žáků vzniká, tím vyšší riziko užití návykové látky hrozí. Z porovnání jednotlivých typů škol vyšlo, že studenti odborných učilišť měli zkušenosti s pravidelnou konzumací alkoholu a nelegálních drog. Důležitou roli hraje struktura rodinného i sociálního prostředí dětí a mladistvých, ale také studijní předpoklady (Chymynová, Csémy, Grolmusová, Sadílek, 2014).

## 4.2 Nevhodné trávení volného času

Definici k pojmenování volného času uvádí Průcha (2003), který tvrdí, že se jedná o čas, se kterým může člověk nakládat dle své libosti na základně svých zájmů. Je to doba, která nezahrnuje čas strávený v práci, péči o rodinu, domácnost ale ani čas při vykonávání svých fyzických potřeb jakožto i spánku.

Volnému času se věnuje mnoho autorů v odborných publikacích. Je to čas, kdy si svobodně můžeme vybrat činnosti, které děláme dobrovolně a rádi. Činnosti, které děláme ve volném čase, nám přinášejí pocit klidu, uvolnění a uspokojení, to zahrnuje také odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmovou činnosti, a to i v oblasti vzdělávání. Žáci z volného času vyřazují vyučování a všechny činnosti s ním související. V oblasti volného času potřebují děti citlivé vedoucí, jejich vedení musí být nenásilné, účast dobrovolná a nabízené činnosti přitažlivé a pestré. Mezi volný čas se nezahrnují ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka, v některých případech se ale stává, že právě z těchto činností si někteří vytvoří svého koníčka (Pávková a kol., 2002).

Ovlivňování volného času závisí na mnoha věcech, například na tom, jaké máme mentální a sociální vlastnosti, dále jaká je výchova v dané rodině, také věk jedince i okolí, ve kterém žijeme, může ovlivnit, jakým způsobem trávíme volný čas. Ovlivňování volného času závisí na několika složkách, jako je mentální a sociální charakter, charakter rodinné výchovy i věk jedince zde hraje velkou roli. Prostředí, ve kterém probíhá volnočasová činnost, je různorodé. Existuje mnoho dětí, které využívají volný čas neorganizovaně. Znamená to, že typickým prostředím je pro ně ulice, veřejná prostranství, a to bez jakéhokoli dohledu. Na tyto děti působí vzniklá situace negativně a neuspokojivě, jelikož výrazně ohrožuje bezpečnost a

výchovu žáků a vede k sociálně patologickým jevům. Společnost by mělo zajímat, jak žáci a mládež tráví svůj volný čas. Máme několik hledisek na volný čas, a těmi jsou:

1. Ekonomické hledisko – náklady, které jsou vloženy do volného času, se jistě v budoucnu vrátí, jelikož se zvyšuje úroveň jedince, který získává nové vědomosti.
2. Sociologické a sociálně psychologické hledisko – zaměřuje se na vytváření mezilidských vztahů, kdy u nefunkčních rodin, právě škola, výchovná zařízení a kroužky do určité míry kompenzují tyto nedostatky, tak aby nedostatečná nabídka, nebo příliš drahá nabídka, neměla pro děti za následek propad k sociálně patologickým jevům.
3. Zdravotně – hygienické hledisko – zabývá se správným uspořádáním dne, sociálními vztahy, hygienou prostředí a duševní hygienou a vede k pozitivním projevům zdravotního stavu jedince.
4. Pedagogické psychologické hledisko – bereme v úvahu věk i individuální zvláštnosti dítěte. Pedagogové by měli vytvářet pro dítě pocit bezpečí, jistoty ale i podporovat aktivitu, poskytovat prostor, vytvářet návyky pro trávení volného času a naplňovat volný čas smysluplnými aktivitami (Němec a kol., 2002).

Nejvíce je potřeba zaměřit se na preventivní a rozvojovou oblast, protože stále mladší generaci ovlivňují negativní jevy. Největší problematikou v oblasti prevence je drogová závislost, šikana, vandalismus, záškoláctví, virtuální drogy (tablety, počítače apod.), násilné formy chování a mnoho dalších negativních jevů (Pávková a kol., 2002).

Základní aktivity provozované ve volném čase mají probíhat aktivně a řadí se zde činnost rekreační, odpočinková, zájmová, veřejně prospěšná a příprava na vyučování. Aktivity probíhají mimotřídní a mimoškolní výchovou (institucionalizovaná podoba). Do mimotřídní se zahrnuje práce s dětmi ve škole, mimo vyučování. Mimoškolní výchova probíhá mimo školu, patří sem různé organizace, hnutí, nadace a instituce. Řadíme sem např. domy dětí a mládeže, střediska volného času, Skaut, Junák a další (Němec a kol., 2002).

### **4.3 Rizikové skupiny**

Nejrizikovější skupinou populace v oblasti užívání drog se jeví mladiství a děti. Pokud je jedinec biologicky, psychologicky či sociálně oslabený a stýká se s kamarády, vrstevníky

nebo určitou skupinou mládeže, tak to má nesporný vliv na experimentování s návykovými látkami (Mühlpachr, 2003).

Užívání drog nebo jejich bezprostřední blízkost hraje nepochybně důležitou roli z hlediska zvýšeného rizika a zahájení drogové kariéry, jelikož jsou takovému prostředí neustále vystavováni. Můžeme zde zmínit sourozence, kteří jsou uživateli drog. Pokud je starší bratr nebo sestra uživatel drogy, tak pro mladšího sourozence může něco takového vzbudit zvědavost a tím i experimentování s drogami. Stejně faktory mohou působit i u dětí vyrůstajících s rodiči, kteří mají problémy s drogami (Barnardová, 2011 s 154).

## 5 Charakteristika projektu

Projekt je zaměřen na preventivní aktivity, především v oblasti specifické i nespecifické prevence ve spojení se závislostí na drogách. Jedná se o projekt, který je přichystaný k realizaci pro Základní školu Moravičany. Je určen pro třetí, čtvrtou a pátou třídu, tedy děti ve věku od 9 do 11 let. Zaměřuje se na zlepšení vztahů mezi účastníky, odolávání tlaku vrstevníků, posílení spolupráce dětí, aktivní využívání volného času a objasnění drog, tak aby děti byly schopny pochopit, jaký vliv má užívání drog na zdraví.

V projektu jsou navrženy aktivity, které mají za úkol harmonicky a pozitivně rozvíjet každého jedince během tohoto pobytu. Důraz je kladen na situace, které mohou vést k sociálně patologickým jevům, konkrétně užívání drog. Aby došlo k co nejefektivnějším výsledkům je projekt záměrně situován do prostředí, které pro děti není známé a nachází se v přírodě. Být mimo velká města může pomoci odvrátit pozornost od nezdravých aktivit, jako je užívání drog, poflakování se s kamarády, a nabídnout alternativy v podobě zdravých a pozitivních aktivit, které projekt nabízí. Neznámé prostředí, zejména v přírodě, může mít na děti mnoho pozitivních vlivů. Níže jsou uvedeny některé z nich:

1. Zlepšení sebevědomí – žáci se musí učit novým dovednostem a zvládat nové výzvy, což může zvýšit jejich sebevědomí a sebehodnocení.
2. Rozvoj sociálních dovedností – děti se dostávají do kontaktu se svými spolužáky, se kterými posilují vztahy mezi sebou, když se snaží společně zvládnout nové výzvy a sdílejí nové zážitky.
3. Zlepšení fyzického zdraví – pobyt v přírodě může přinést dětem příležitosti ke cvičení, které může mít pozitivní dopad na celkové blaho.
4. Učení se samostatnosti – děti se mohou naučit zvládat věci samy, což může pomoci rozvíjet jejich schopnosti samostatnosti a řešení problémů.
5. Zlepšení mentálního zdraví – pobyt v přírodě může pomoci snížit úzkost a stres a zlepšit náladu.

### 5.1 Cíl projektu

Hlavním cílem je vytvořit pobyt v přírodě, během něhož se rozšíří nabídka aktivit, která v konečném důsledku rozvine rozsah preventivních her v oblasti návykového jednání. Aktivity se zaměřují na specifickou i nespecifickou prevenci. Součástí specifických cílů je rozvíjení

znalostí, dovedností a hodnot dětí, aby se mohly efektivněji bránit drogám a zapojovat se do preventivních aktivit. V oblasti nespecifických cílů se budeme snažit ukázat dětem důležitost zdraví a tělesného rozvoje a namotivujeme je k aktivnímu využívání volného času a sportovním hrám. Záměrem aktivit je vytváření kladných vztahů mezi dětmi, respektování pocitů a názorů druhých a schopnost vyjádřit své emoce.

## 5.2 Potřebnost projektu

Tabulka 2 – Swot analýza školy v přírodě

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none"> <li>- změna prostředí</li> <li>- okolní příroda</li> <li>- individuální přístup k dítěti</li> <li>- podpora dalšího vzdělávání, sebevzdělání</li> <li>- spolupráce se Základní školou v Mohelnici (zapůjčení chaty na realizaci projektu)</li> <li>- získání nových postojů dětí k rizikovému chování</li> <li>- osvojení si nových znalostí a dovedností žáků</li> <li>- vedení k samostatnosti dětí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nedostatek projektů k čerpání financí na školu v přírodě</li> <li>- momentálně vysoké ceny (stravování, ubytování)</li> <li>- bagatelizace problému rizikového chování</li> <li>- nedostatek kvalifikovaných odborníků v oblasti primární prevence na ZŠ</li> <li>- nemohou se účastnit všechny děti ze všech ročníků ZŠ Moravičany z důvodu nízké kapacity chaty.</li> </ul>
Příležitosti	Rizika (Hrozby)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- nová spolupráce s externími programy</li> <li>- využití sponzorského daru od obce na odměny pro žáky</li> <li>- udržení dobrého klimatu školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- neúčast dětí z důvodu ceny projektu</li> <li>- špatná organizace projektu</li> <li>- onemocnění vybraného personálu</li> <li>- onemocnění dětí (účastníků školy v přírodě)</li> <li>- zvýšení úrazů žáků</li> <li>- organizační náročnost</li> </ul>

(Zdroj: vlastní tvorba)

### 5.3 Financování projektu

Projekt bude financován zaplacením částky za pobyt rodiči. Částka je ve výši 1650 Kč a bude zasílána na účet školy. V této částce bude zahrnuto ubytování, strava a ostatní. Do ostatních položek je zahrnuta doprava pedagogických pracovníků, pronájem kuchyně na Moravském Karlově a odměny pro děti. Dále byl osloven obecní úřad Moravičany, který nám poskytne sponzorské dary pro děti. Pedagogičtí pracovníci budou placeni z projektu J. A. Komenského, do kterého je Základní škola Moravičany zapojena. Z tohoto projektu bude umožněn i nákup veškerého materiálu i věcí, které budou potřeba k realizaci tohoto pobytu. Jedná se o částku 70 tisíc. Materiál bude nakoupen za 20 tisíc korun a 50 tisíc korun bude využito na zaplacení pedagogických pracovníků.

### 5.4 Zabezpečení projektu v oblasti personální

Na školu v přírodě se přihlásilo 29 dětí z 38 oslovených, pomocí přihlášky, která jim byla rozdána ve škole i zasláná e-mailem rodičům (příloha č. 1).

Na škole v přírodě se bude celkově podílet 5 pedagogických pracovníků. Samotný ředitel školy Moravičan, tři vychovatelky a jedna učitelka. Pan ředitel bude po celou dobu pobytu chystat veškerou stravu pro děti i ostatní pedagogické pracovníky od snídaní po večeře. Jeden z pedagogů bude hlavním vedoucím po celou dobu akce. Hlavní vedoucí bude mít na starosti veškeré aktivity, které budou dopředu nachystané. Ostatní pedagogové budou nápomocni hlavnímu vedoucímu a budou se s jeho pomocí podílet na aktivitách, plnění denního programu, dokumentaci školy v přírodě, starat se o finance. Vychovatelka s kurzem zdravotníka zotavovacích akcí bude po celou dobu školy v přírodě dohlížet na pravidelné užívání léků dětí (léky na alergie apod.), na hygienu dětí a bude po tuto dobu zdravotníkem. Každý den bude určen jeden z pedagogů, který bude mít noční službu.

Tabulka 3 – Rozpis nočních služeb

Rozpis noční služby	
Neděle	Žváčková
Pondělí	Horáková
Úterý	Sedlářová

(Zdroj: vlastní tvorba)

## **6 Škola v přírodě**

Škola v přírodě se uskuteční na chatě v Moravském Karlově, která se nachází na úpatí Orlických hor a Jeseníků asi 2 km od obce Červená Voda v Pardubickém kraji. Chata je zapůjčená od Základní školy Mlýnské z Mohelnice, se kterou Základní škola Moravičany výborně spolupracuje.

Budova má k dispozici 49 lůžek. Pokoje jsou rozděleny od velikosti sedmilůžkových až po dvoulůžkové. Pokoje nemají svoje vlastní sociální zařízení. Každé své patro má sociální zařízení v podobě tří záchodů a jedné sprchy. V budově jsou tři patra, kdy v přízemí je jídelna, kuchyň i společenská místnost (příloha č. 2).

Datum konání by bylo 25. 6. – 28. 6. 2023. Termín byl stanoven po uzavření známek dětí, tím by nemusela probíhat klasická výuka předmětů. Přesnější informace se rodiče dozví s předáním dokumentů. Škola v přírodě bude realizována školou Moravičany přesně v tomto termínu z důvodu využití operačního programu J. A. Komenského. Naplnění jeho podmínek je splnění určitých povinností do konce června 2023.

Rodičům dětí, které se zúčastní školy v přírodě, budou poskytnuty veškeré dokumenty, které je nutné vyplnit. Jedná se o osobní list dítěte (příloha č. 3), prohlášení zákonných zástupců a souhlas uveřejněním fotografií dítěte (příloha č. 4). Dále jim bude předán seznam věcí na daný pobyt (příloha č. 5).

### **6.1 Cílová skupina projektu**

Cílovou skupinou projektu budou tři třídy. Jedná se o třetí, čtvrtou a pátou třídu ze Základní školy Moravičan. Věk dětí je od 9–11 let. Rozdané přihlášky byly pro 38 dětí. Závazně se přihlásilo 29 dětí, z toho 16 holek a 13 kluků.

Děti bydlí přímo v Moravičanech, nebo v nedalekých okolních vesnicích.



## 6.2 Ceník školy v přírodě

Tabulka 4 – Ceník pro jedno dítě na celý pobyt

Ubytování (230/noc)	Strava (230/den)	Doprava	Ostatní	Cena celkem
690 Kč	690 Kč	Vlastní	270	1650

(Zdroj: vlastní tvorba)

Ceny jsou vypočítány podle ceníku chaty Moravského Karlova, který nám byl zaslán Základní školou Mlýnskou. Ubytování vychází pro 1 dítě 230 Kč za noc a pro dospělého (pedagogického pracovníka) 260 Kč za noc. Pronájem kuchyně na den je 250 Kč. Pokud by projekt probíhal celý týden, je možnost využít práce místních kuchařů, kuchařek, kteří by nám po celý týden vařili. Jelikož projekt nebude probíhat déle jak tři dny, bude nám vařit sám pan ředitel školy Moravičan. Za pronájem kuchyně na tři dny se zaplatí 1000 Kč. Ceník pobytu na chatě v Moravském Karlově (příloha č. 6).

Děti budou mít po celou dobu pobytu zajištěnou celodenní stravu. Strava je vypočítána podle dnešních cen potravin. V případě různých alergií dětí na potraviny se může jídelníček individuálně přizpůsobit dítěti. Přiložený seznam potravin (příloha č. 7). Děti budou mít po celou dobu pobytu vystavený jídelníček, který bude na nástěnce ve společenské místnosti chaty (příloha č. 8).

Tabulka 5 – Ceník stravy

Pro jedno dítě	
Snídaně	50,-/den
Svačina dopolední	35,-/den
Oběd	60,-/den
Svačina odpolední	35,-/den
Večeře	50,-/den
Celkem	230,-/den

(Zdroj: vlastní tvorba)

Doprava není zajištěna v projektu, jelikož se nezaplní autobus daným počtem osob. Proto je tato situace vyřešena tím, že dítě si na místo, kde se nachází chata, rodiče přivážejí a odvázejí sami.

Do ostatní položky řadíme ubytování pedagogických pracovníků, stravování pedagogických pracovníků, odměny pro děti a pronájem kuchyně na Moravském Karlově.

Financování pedagogických pracovníků bude řešeno smlouvou z projektu J. A. Komenského. Dále z uvedeného projektu budou zakoupeny veškeré kancelářské potřeby, smluvené externí programy, hry a potřebné věci k realizaci aktivit.

### 6.3 Harmonogram

#### Neděle

Tabulka 6 – Harmonogram nedělního dne

Příjezd na chatu	17:00
Zabydlení na pokojích + bezpečnost na chatě	17:15–18:00
Večeře	18:00–18:30
Večerní program	18:30–20:30
Večerní hygiena	20:30–21:00
Večerka	21:00

#### Pondělí

Tabulka 7 – Harmonogram pondělního dne

Budíček	7:30
Rozsvička	7:45–8:00
Snídaně + osobní hygiena	8:00–8:30
Dopolední svačina	10:00–10:30
Dopolední program	8:30–11:30
Oběd	11:30–12:00
Odpolední klid	12:00–14:00

Odpolední program	14:00–18:00
Odpolední svačinka	15:30 -16:00
Večeře	18:00–18:30
Večerní program	18:30–21:00
Večerka	21:00

## Úterý

Tabulka 8 – Harmonogram úterního dne

Budíček	7:30
Rozsvička	7:45–8:00
Snídaně + osobní hygiena	8:00–8:30
Dopolední program	8:30–11:30
Dopolední svačinka	10:00–10:30
Oběd	11:30–12:00
Odpolední klid	12:00–14:00
Odpolední program	14:00–18:00
Odpolední svačinka	15:30–16:00
Večeře	18:00–18:30
Večerní program	18:30–21:00
Večerka	21:00

## Středa

Tabulka 9 – Harmonogram středečního dne

Budíček	8:00
Rozcvička	8:15–8:30
Snídaně + osobní hygiena	8:30–9:00
Dopolední program	9:00–11:30
Dopolední svačinka	10:00–10:30
Oběd	11:30–12:00
Odpolední klid	12:00–13:30
Odpolední program	13:30–14:30
Ukončení programu, úklid chaty	14:30–15:30
Odjezd	15:30

## 6.2 Aktivity

Aktivity byly vybrány na základně internetových zdrojů a knižních publikací. Jsou zaměřené na první stupeň základní školy v rámci prevence, některé jsou zacíleny na drogovou prevenci, jiné zase na spolupráci, znalosti a dovednosti dětí, v neposlední řadě jsou stanoveny tak, aby se naplnily dané cíle projektu. Níže jsou zmíněny hry na podporu spolupráce a dobrých vztahů mezi žáky, ale také aktivity, díky nimž získávají děti nové zkušenosti vlastním prožitkem. V případě nepříznivého počasí můžeme nahradit venkovní hry hrami v chatě, kde máme k dispozici dostatek prostoru. Děti dostanou na začátku pobytu deníky, do kterých si mohou kreslit či psát své dojmy, názory, postoje, pocity. Deníky budou sloužit k sebereflexi dětí u aktivit, či využití deníku při odpoledním klidu.

## 6.2.1 Neděle (25.6.)

### VEČERNÍ PROGRAM

#### Aktivita č. 1

**Pomůcky:** Klobouk, papírky se čtyřmi barvami na počet dětí a pedagogických pracovníků, papírové tabulky k zápisu jmen dětí (příloha č. 10).

**Časová dotace:** 30 min

**Cíl aktivity:** Pro efektivní organizaci aktivit během školního pobytu v přírodě je vhodné děti rozdělit do menších skupin, tak aby se každý člen pobytu dostal ke všem aktivitám. Tímto způsobem zajistíme, že děti budou mít dostatek příležitostí k využití svých schopností a zároveň budou mít příležitost se lépe seznámit s ostatními účastníky pobytu.

**Postup:** Vedoucí představí ostatní pedagogické členy. Každý pedagog si vylosuje z klobouku jednu barvu a tím se stává hlavním průvodcem, rádcem tohoto týmu, kterému bude po celý pobyt nápomocen. Dále se do klobouku přisype přesně 29 papírků těchto čtyř barev. Sedm kusů modrých, sedm kusů červených, sedm kusů zelených a osm kusů žlutých papírků. Děti sedí v kruhu a postupně si losují z klobouku. Jejich výběr si mezi sebou nesmí proměňovat. Na tabuli budou viset papírové tabulky, kam jeden po druhém přistoupí a podepíše se.

**Sebereflexe:** Děti se můžeme zeptat, jak se cítily během losování lístečků z klobouku nebo zda jsou spokojeni se svoji vylosovanou barvou.

**Zdroj:** Nápad autora

#### Aktivita č. 2

**Pomůcky:** papír, pero

**Časová dotace:** 10 min

**Cíl aktivity:** společná spolupráce, domluva

**Postup:** Děti se ve svých týmech rozmístí do místnosti tak, aby se navzájem nevyrušovaly. Společnými silami se domluví na názvu týmu, díky kterému budou při vyhodnocení aktivit oslovováni po celý pobyt.

**Sebereflexe:** U této aktivity je vhodné se zeptat dětí, jak se jim dařilo spolupracovat se svým týmem. Dále je důležité se zeptat, zda byli schopni dojít k dohodě a vybrat název, který se líbil všem. Pokud se během aktivity vyskytly nějaké problémy, je dobré se zeptat, jak je děti řešily. Nakonec se můžeme zeptat, jak by mohly v budoucnu spolupracovat lépe, aby dosáhly rychlejšího a efektivnějšího výsledku. Tyto otázky by mohly pomoci dětem zhodnotit, jak se jim dařilo při spolupráci. Důležité je podporovat děti v tom, aby sebe i svůj tým nekritizovali, ale spíše hledaly způsoby, jak se zdokonalit a dosáhnout společného cíle.

**Zdroj:** Nápad autora

### **Aktivita č. 3**

**Pomůcky:** čtyři čtvercové bílé látky větší než A3, barvy na textil

**Časová dotace:** 30 min

**Cíl aktivity:** Cílem této aktivity je vzájemná spolupráce

**Postup:** Děti si společnými silami vymyslí vlajku svého družstva, kterou budou kreslit na čtvercovou bílou látku. Tuto vlajku si vyvěsí na svoji nástěnku, u které budou mít i svá jména, název týmu i tabulku s body. Po ukončení této aktivity se děti můžeme doptávat, zda bylo těžké se s ostatními shodnout.

**Sebereflexe:** U této hry bych zvolila variantu hodnocení. Děti mohou ohodnotit svůj vlastní výkon v rámci této aktivity a popsat, co by mohly udělat lépe příště.

**Zdroj:** Nápad autora

### **Aktivita č. 4**

**Pomůcky:** žádné

**Časová dotace:** 15 minut

**Cíl aktivity:** Rozvíjení schopnost empatie a podpora vzájemného kontaktu mezi žáky

**Postup:** Děti rozdělíme do dvojic. Tyto dvojice jsou vždy tvořeny z daných týmů, které jsou utvořené na začátku pobytu. Jeden z dvojice představuje fotografa a druhý fotoaparát, kdy fotoaparát má zavřené oči a jeho pravé rameno je spoušť. Fotograf se nachází za fotoaparátem,

vodí ho po místnosti a drží ho za ramena. Pokud fotograf stiskne spoušť, fotoaparát na chvíli otevře oči a podívá se, co chce fotograf vyfotit. Po 3–5 minutách se vystřídají role dvojic.

**Sebereflexe:** U této aktivity bychom vedli s dětmi diskusi. Ptáme se na otázky, jak se cítily v roli fotografa nebo fotoaparátu, co zajímavého jim fotograf ukázal. Co podle nich znamená dívat se na svět očima druhého člověka a v čem může být takový přístup obohacující.

**Zdroj:** (Šmejkalová, Schmidová, 2020)

### **Aktivita č. 5**

**Pomůcky:** žádné

**Časová dotace:** 15 min

**Cíl aktivity:** Cílem je posilovat spolupráci a komunikaci mezi dětmi, aby se naučily pracovat společně a využívat své síly a schopnosti ke splnění úkolu. Rozvoj důvěry a týmové spolupráce.

**Postup:** Děti si vytvoří páry a posadí se na zem tak, aby byly zády k sobě. Následně se svými lokty navzájem pěvně spojí. Na znamení se snaží vstát, aniž by se pustily. Úspěšné splnění úkolu vyžaduje spolupráci mezi dětmi. Lze použít i náročnější variantu, která vznikne utvořením skupinek po třech nebo čtyřech.

**Sebereflexe:** Po skončení aktivity si posadíme děti do kruhu a diskutujeme s nimi o tom, jak se jim spolupráce s partnerem dařila a co by šlo příště zlepšit.

**Zdroj:** (Skácelová, Ferdová, Zárubová, Aujezká, 2012)

### **Aktivita č. 6**

**Pomůcky:** papír nastříhaný na malé lístečky, tužky

**Časová dotace:** 30 min

**Cíl aktivity:** Cílem této aktivity je podpořit pozitivní mezilidské vztahy mezi dětmi prostřednictvím výměny komplimentů a ocenění mezi spolužáky.

**Postup:** Dětem přidělíme malé lístečky papíru, na které napíší své jméno a příjmení. Poté složí lísteček a odevzdají ho vychovatelům. Zamícháme lístečky a necháme děti vylosovat jeden

z nich. Řekneme jim, aby nevyzradily, koho si vylosovaly. Pokud si někdo vylosoval sám sebe, okamžitě vychovatele o tom informuje a vymění lísteček. Následně děti povzbudíme, aby svému spolužákovi, kterého si vylosovaly, řekly nějaký pozitivní kompliment, pochvalu, a to přímo do očí ve druhé osobě (např. Petře, na tobě se mi líbí, že...). Učíme děti, jak přijmout kompliment. V případě, že některé dítě neví, jak svého spolužáka ocenit, snažíme se takové dítě povzbuzovat a pokud ani tak ni nepříjde, vyzveme ostatní děti, aby dotyčného ocenil někdo jiný.

**Sebereflexe:** Dětem položíme otázku, co se naučily během této hry a jestli to mohou využít v budoucnu. Děti se dále mohou zamyslet nad tím, jakým způsobem vnímají ostatní lidi kolem sebe a jak s nimi komunikují. Mohou se ptát sami sebe, čeho si na svých spolužácích nejvíce váží. Také by si mohly uvědomit, jaké vlastnosti na sobě samých si nejvíce cení a co by chtěly na sobě vylepšit.

**Zdroj:** (Skácelová, Ferdová, Zárubová, Aujezká, 2012)

## 6.2.2 Pondělí (26.6.)

### DOPOLEDNÍ PROGRAM

#### Aktivita č. 7

**Pomůcky:** nakreslený obrys člověka (dítěte), pastelky, tužky

**Časová dotace:** 30 min

**Cíl aktivity:** Budeme se snažit děti naučit, kdo a co může mít kontakt s jejich tělem a co může vstoupit dovnitř. Kromě toho se zaměříme na to, jak říkat „ne“ i „dost“ a „nechci“ a kdy požádat o pomoc nebo radu, pokud je to nutné.

**Postup:** Začneme tím, že se zeptáme dětí, kdo nebo co může přijít do kontaktu s jejich tělem. Nakreslíme velký obrázek člověka (dítěte) a požádáme děti, aby napsaly nebo nakreslily odpovědi na tuto otázku. V případě, kdy děti nebudou vědět můžeme jim dát nápovědu:

- Hračky a předměty, jako jsou oblečení
- Domácí mazlíčci a jiná zvířata
- Léky a jiné lékařské prostředky



- Hlazení nebo polibek
- Rodiče a příbuzní
- Přátelé a kamarádi
- Učitelé a vychovatelé
- Lékaři a zdravotní sestry
- Drogerie a kosmetika

Dále děti vyzveme, aby přidaly své vlastní kresby k velkému obrázku a poté pomocí barevných pastelek označily:

- zda se jednotlivé věci správně dotýkají jejich těla,
- nejsem si jistý/jistá, někoho se na to zeptám
- to není správné, nedovolím, aby se to dotýkalo mého těla

Ujasníme si s dětmi, jak se jednotlivé věci dostaly k jejich tělu, například kdo je položil tam, kde jsou. Potom položíme otázku typu: „Co bys udělal/a, kdyby tě někdo nutil si něco vzít?“ Pomůžeme dětem nacvičit odpovědi, jako jsou „ne“, „nechci“, „zeptám se“ nebo „je to bezpečné“.

Nakonec povzbudíme děti k rozdělení věcí do kategorií a ptáme se jich, jak se to stalo, že si některé věci vzaly.

**Sebereflexe:** Po ukončení aktivity se můžeme zeptat dětí, jak se cítí po této aktivitě a co si z ní odnesly. Dále můžeme diskutovat o tom, jak mohou děti chránit svá těla. Důležité je také ukázat, že jsme pro děti k dispozici, pokud by chtěly o tématu dále mluvit, nebo kdyby měly jakékoliv dotazy nebo obavy.

**Zdroj:** (Skácelová, 2012)

## **Aktivita č. 8**

**Pomůcky:** nakopírované papíry dítěte (příloha č. 11), tužky

**Časová dotace:** 30 min

**Cíl aktivity:** Tato aktivita má za účel zjistit, co děti konzumují a jakým způsobem se to dostává do jejich těla. Dále se zaměřuje na důvod toho, proč jsme se tímto tématem zabývali a jak byla aktivita přijata.

**Postup:** Děti uvažují o tom, jak budou reagovat na situace, které ovlivňují jejich fyzické tělo a zvažují, zda se v dané situaci cítí pohodlně. Zaznamenávají své reakce a poté s nimi diskutujeme o tématu. V rámci této diskuse se snažíme s dětmi projít, jak by měly jednat v případě, že se setkají s neznámým dotykem na svém těle, jako například tekutinou. Rovněž se ptáme, komu by měly tuto situaci sdělit.

**Sebereflexe:** Dětem bychom mohly pokládat některé otázky typu: Jak ses cítil/a, když jsme se bavili o tom, jak reagovat na situace, které ovlivňují tvé tělo? Co jsi si nejvíce oblíbil/a na této aktivitě a proč?

**Zdroj:** (Skácelová, 2012)

## **Aktivita č. 9**

**Pomůcky:** žádné

**Časová dotace:** 10–15 min

**Cíl aktivity:** Podpořit koordinaci a spolupráci mezi dětmi.

**Postup:** Děti budou ve složení svých týmů. Máme čtyři týmy, takže budou proti sobě vždy dva týmy. Každý tým se postaví proti sobě. Na začátku hry začne hrát hudba a děti začnou tančit. Když hudba zastaví, musí se děti rychle zastavit a stát jako sochy. Poté musí každý tým vybrat jednoho zástupce, který si prohlédne protější skupinu a snaží se najít nějakou neobvyklou pozici. Pokud se mu to podaří, dá znamení a zbytek jeho týmu musí co nejrychleji přejít do této pozice. Pokud budou rychlejší než druhý tým, získají bod. Poté se hra opakuje s novou hudbou a novou pozicí.

**Sebereflexe:** Po skončení aktivity můžeme s dětmi diskutovat o tom, jak by se cítily, při hře, zda se jim líbila a proč, a jak se dokázali vyrovnat s prohrou. Tímto způsobem můžeme podpořit sebereflexi dětí a pomoci jim lépe porozumět svým pocitům a emocím.

**Zdroj:** (Plesterová a kol., 2015)

## **Aktivita č. 10**

**Pomůcky:** žádné

**Časová dotace:** 10 min

**Cíl aktivity:** Zjištění, jak vnímají děti své tělo a které látky jejich tělu škodí a které ne.

**Postup:** Požádáme děti, aby nakreslily své představy o tom, jak se různé látky (jako jídlo, bakterie a slunce) dostávají do jejich těla. Následně vedeme diskusi, ve které se snažíme zjistit, jak se jejich tělo dokáže vypořádat s různými druhy látek, které do něj vstoupí – nejen s těmi dobrými, ale i s těmi, které nejsou pro tělo příliš vhodné.

**Sebereflexe:** U této aktivity položíme dětem několik otázek. Jako příklad můžeme uvést: Bylo pro tebe těžké pochopit, jak funguje tvé tělo, když se dostaneš do kontaktu s méně dobrými látkami, jako jsou bakterie? Co bys chtěl/a vědět o tom, jak se tvé tělo dokáže vypořádat s různými druhy látek? Co jsi se naučil/a z této aktivity o tom, jak se dostávají různé látky do tvého těla?

**Zdroj:** (Skácelová, 2012)

## **Aktivita č. 11**

**Pomůcky:** žádné

**Časová dotace:** 10 min

**Cíl aktivity:** Cílem této aktivity je podpořit u dětí povědomí o tom, jak se mohou starat o své zdraví a jaký vliv na něj mají různé látky, které se dostávají do jejich těla. Děti se učí rozpoznávat situace, odmítat nabídku škodlivých látek a také hledat pomoc u dospělých, kterým důvěřují.

**Postup:** Při této aktivitě se ptáme dětí, co mohou udělat pro to, aby zůstaly zdravé a jak se mohou starat o své zdraví. Mluvíme s dětmi o lidech, kteří by je mohli navádět ke „zkoušení“ různých látek. Ptáme se spíše na to, co tito lidé říkají než na to, jak vypadají. Procvičujeme odmítavé odpovědi. Snažíme se nabádat děti k tomu, aby se v těchto situacích svěřily osobě, které důvěřují.

**Sebereflexe:** Po této aktivitě bychom mohli s dětmi reflektovat, jakou důležitost přikládají starání se o své zdraví a jaké jsou různé způsoby, jak se o sebe mohou starat. Podporujeme děti, aby hledaly důvěryhodné osoby, kterým by se mohly svěřit a zeptat se jich na radu, pokud se s takovou situací setkají.

**Zdroje:** (Skácelová, 2012)

### **Aktivita č. 12**

**Pomůcky:** mety, kostky

**Časová dotace:** 20 min

**Cíl aktivity:** Cílem této aktivity je rozvíjet sociální dovednosti, jako je spolupráce, soutěživost a komunikace. Dále tato hra rozvíjí motorické schopnosti dětí a zlepšuje schopnost rozhodování a strategického myšlení.

**Postup:** Tato hra je velice podobná hře Člověče, nezlob se. Děti budou ve svých družstvech, která si vylosovaly na začátku pobytu. Každé družstvo dostane svoji kostku. Na zem vyznačíme hrací pole pomocí met, které budou ve čtvercovém tvaru. Každé družstvo se rozmístí na jeden roh tohoto vyznačeného čtverce. Následně začíná hra. Ve stejnou dobu začínají všechny družstva házet kostkou. Vždy jeden z týmu hází kostkou, pokud hodí šestku hází ještě jednou. Podle toho, jaké dotyčnému padne číslo, tolikrát musí oběhnout hrací pole (vyznačený čtverec). Po oběhnutí pole podle počtu, který byl na kostce se vrací zpět ke svému týmu a tím se dostává do domečku. Hned jakmile doběhne dotyčný do domečku hází kostkou další hráč z daného družstva. Vyhrává ten tým, který dostane všechny své členy do domečku v nejkratším možném čase. Hru si můžeme i ztížit tím, že budeme hrát na vyhazování. Pokud se na poli objeví dva či více dětí z rozlišných týmů, mohou se navzájem vyhazovat tím, že se budou honit. Kdo je chycen z pole vypadá a jde znovu házet kostkou.

**Sebereflexe:** S dětmi bychom tuto aktivity mohly reflektovat pomocí otázek. Ptaly bychom se jich, jestli byla tato hra zábavná a proč, jak se cítily při hraní této hry, jak mezi sebou v týmu komunikovaly a jestli byla tato hra spravedlivá pro všechny hráče.

**Zdroje:** (Hranostaj, 2016)

### **Aktivita č. 13**

**Pomůcky:** Papíry A3, nůžky, tužky, euro folie (matné), lepidlo, tavná pistole, šablony brýlí

**Časová dotace:** 45 min

**Cíl aktivity:** Cíl této aktivity vede k prožitku dětí. Jedná se o to, jak vidí člověk, který má v sobě 3 promile, tak aby se děti co nejvíce vcítily do situace opilosti.

**Postup:** Každému dítěti se rozdá tvrdý A3 papír, na který si obkreslí šablonu brýlí. Tu si pak dotyčný vystřihne. Na oční otvor se nalepí matná euro fólie. Po ukončení výtvarné činnosti vyznačíme stezku cca. 40 metrů dlouhou. Děti si tuto stezku mohou projít s „opileckými“ brýlemi.

**Sebereflexe:** Po skončení aktivity můžeme děti povzbudit, aby si zapsaly své pocity, zážitky a postřehy do svého deníky. Tato forma jim umožní reflektovat své prožitky a učit se vyjadřovat své emoce a myšlenky písemnou formou. Pedagogové mohou později tyto deníky pročíst ve snaze porozumět, jak děti danou aktivitu prožily.

**Zdroj:** Nápad autora

#### **Aktivita č. 14**

**Pomůcky:** PET láhve, cigarety, vata, voda, plastelína, plánek ke složení (příloha č. 12)

**Časová dotace:** 50 min

**Cíl aktivity:** Cílem této aktivity je ukázat dětem, jak škodí plicím kouření

**Postup:** Každý tým dostane za úkol najít potřebné věci k provedení pokusu. Hledat budou v určitém vymezeném území. Tento pokus se musí provádět venku. Jakmile dané věci najdou, musí podle návodu z daných věcí pokus složit. Pokus má za úkol ukázat, jak vypadají kuřácké plíce. U této aktivity musí být přítomno více pedagogů, tak aby nedocházelo k zneužití potřebných věcí.

**Sebereflexe:** Jako jednu z možností sebereflexe pro tuto aktivitu bych zvolila psaní deníku, do kterého si každý účastník může zaznamenat své myšlenky a pocity po dokončení aktivity. Tento způsob umožňuje dětem vyjádřit své myšlenky a pocity a může vést k hlubšímu pochopení toho, co se během aktivity naučily.

**Zdroj:** Nápad autora

## ODPOLEDNÍ PROGRAM

### Aktivita č. 15

**Pomůcky:** Každý bude mít batoh s pitím a svačinou

**Časová dotace** se odhaduje na tři hodiny.

**Cíl aktivity:** Poskytnout dětem příležitost pro zdravou pohybovou aktivitu. Podpora rozvoje fyzických a psychických schopností dětí, jako je vytrvalost, rovnováha, orientace v terénu a spolupráce s ostatními. Děti mohou získat nové zkušenosti a dovednosti při překonávání překážek na cestě.

**Popis:** Pěší výlet na rozhlednu.

**Sebereflexe:** Můžeme se po příchodu zpět na chatu dětí ptát na otázky, jak se jim výlet líbil, nebo co se jim líbilo nejvíce. Jestli to pro ně bylo fyzicky náročné, nebo naopak příliš jednoduché. Do svých deníků si mohou zakreslit danou rozhlednu.

**Zdroj:** Nápad autora

### Aktivita č. 16

**Pomůcky:** elektronika pomocí které se videa budou promítat

**Časová dotace:** 15–20 min

**Cíl aktivity:** Cílem této aktivity je informovat děti o nebezpečích užívání drog a poskytnout jim relevantní informace o tématu.

**Postup:** Děti se budou dívat na dokumenty zaměřené na drogy.

První dokument: Nejlepší je nezačít! –YouTube

Druhý dokument: Drogy a jak je odmítnout. –YouTube

Po shlédnutí dokumentů přejdeme do diskuse, kdy se děti mohou doptávat na informace, které jim nejsou jasné.

**Sebereflexe:** Po této aktivitě můžeme s dětmi reflektovat jejich názory a pocity, které se jim v průběhu sledování dokumentů vybaví. Můžeme se jich zeptat, co si myslí o tom, co slyšeli a

viděli a jak se cítí vůči tématu drog obecně, zda znají někoho, kdo s drogami přišel do styku apod. Svoje pocity si mohou zaznamenat do svých deníků.

**Zdroje:** (Youtube, 2020), (Youtube, 2021)

### **Aktivita č. 17**

**Pomůcka:** žádné

**Časová dotace:** 10 min

**Cíl aktivity:** Cílem aktivity je, aby si děti vyzkoušely odmítání beze slov

**Postup:** Vychovatel požádá žáky, aby se procházeli beze slov po místnosti a následně je vyvádí k zaměření na své tělo. Poté tleskne a představí situaci, ve které každý žák sám za sebe ukáže, jak beze slov (neverbálně) odmítne. Poté se žáci opět procházejí po místnosti a vychovatel po tlesknutí pokračuje další situací. Příklady situací mohou být: Někdo tě nutí vypít něco, co strašně nemáš rád (čaj s medem, slanou teplou vodu apod.). Někdo tě nutí, aby ses plazil po náměstí po břiše. Někdo tě nutí mu zavázat tkaničky od bot. Někdo tě nutí přelézt plot. Druhá varianta může být s využitím party. Parta po tobě chce, abys ukradl cigarety. Parta po tobě chce abys lhal svému kamarádovi nebo rodičům. Parta po tobě chce, abys vypil velké množství alkoholu a hrozila ti otrava. Parta po tobě chce, abys přišel domů pozdě, ale ty víš, že by tě čekal průšvih. Třetí variantou může být, že ti někdo cizí nabízí, že tě naučí kouřit marihuanu. Někdo cizí ti nabízí, že ti koupí pivo. Někdo cizí ti nabízí, že tě odveze domů.

**Sebereflexe:** V rámci této aktivity je důležité poskytnout prostor pro diskuzi a sdílení zkušeností, aby se žáci mohli otevřeně vyjádřit a reflektovat své vlastní reakce.

**Zdroj:** (Švec, Jeřábková, Tesařová, 2007).

### **Aktivita č. 18**

**Pomůcky:** jeden a více šátků, mety na vyznačení prostoru

**Časová dotace:** 15 min

**Cíl aktivity:** Cílem aktivity je rozvíjet koordinaci pohybu, taktického myšlení, koncentraci a trpělivost.

**Postup:** K této aktivitě se vymezí určité místo a velikost bude záviset na počtu dětí. Zvolí se jedno dítě, kterému budou zavázány oči. Poté se toto dítě postaví přesně doprostřed označeného prostoru a ostatní děti se postaví na začátek vyznačeného pole. Úkolem dětí je v úplné tichosti přejít z jednoho konce prostoru na druhý bez toho, aby byly chyceny. Pokud se stane, že dítě se zavázanýma očima chytí někoho z ostatních dětí, chycené dítě se musí vrátit na začátek a udělat deset dřepů. Až poté může opět pokračovat ve hře. Pokud se hraje s více dětmi, lze upravit počet dětí se zavázanýma očima podle potřeby.

**Sebereflexe:** Po skončení hry lze s dětmi diskutovat o tom, co se jim na této aktivitě líbilo a co ne. Důležité je klást otázky, například, jak mohou spolupracovat lépe jako tým, jak lépe komunikovat s ostatními dětmi, jak lépe plánovat svůj pohyb a jak být trpělivější. Děti mohou také sdílet své nápady na to, jak by se dalo hru vylepšit a co by se dalo změnit, aby byla ještě zábavnější.

**Zdroj:** (Hranostaj, 2016)

## **Aktivita č. 19**

**Pomůcky:** deskové hry: pexeso (příloha č. 13), vzhůru proti drogám, rummikub a další deskové hry.

**Časová dotace:** 50 min

**Cíl aktivity:** Cílem této aktivity je seznámení se sociálně patologickými jevy, zábava a rozvíjení kognitivní, motorické a sociální dovednosti.

**Postup:** Pedagogové dětem rozdají dané hry. Vysvětlí jim předem daná pravidla a dohlížejí, zda dochází k přesnému naplnění této aktivity. Po dohrání her si děti mohou hry proměnit, tak aby si vyzkoušely všechny.

**Sebereflexe:** Své pocity z výhry či prohry by si mohly děti zaznamenat do svých deníků. Můžeme se dětí zeptat, která hra se jim nejvíce líbila, popřípadě nelíbila.

**Zdroj:** Nápad autora



## VEČERNÍ PROGRAM

### Aktivita č. 20

**Pomůcky:** židle

**Časová dotace:** 20 min

**Cíl aktivity:** Zjištění informací od svých spolužáků, co mají rádi, vytvořit společný zážitek a umožnit jim vzájemný kontakt.

**Postup:** Všichni sedí v kruhu, každý na své židli. Děti obdrží název podle barev svých týmů (modrá, červená, žlutá, zelená). Nejprve začíná vychovatel, který stojí uprostřed kruhu. Jako příklad můžeme uvést: Vymění si místa ti, kteří vědí něco o drogách, kteří si již někdy z cigarety potáhli kouř, kteří vyzkoušeli kávu, nebo alkohol, kteří již někdy vyzkoušeli nějakou drogu. Dále pak necháme hrát i ostatní žáky. Žáci si mohou vymyslet otázky, které budou směřovat k otázkám drog. Všichni, kdo splňují podmínku této otázky a s danou otázkou souhlasí, se postaví a vymění si místo. Vychovatel, který dohlíží na průběh hry, může kdykoliv během hry zvolat danou barvu (červení, modří), či mix. V tu chvíli si musí vyměnit místa děti, které jsou pod touto barvou označeni.

**Sebereflexe:** Můžeme se ptát dětí, zda se dozvěděly něco nového o svých kamarádech. Můžeme se také zamyslet nad tím, jaké jsou výhody sdílení informací s ostatními a jak to může podpořit vzájemné vztahy.

**Zdroj:** (Šmejkalová, Schmidová, 2020)

### Aktivita č. 21

**Pomůcky:** Světlo (např. baterka nebo čelovka), překážky (např. židle, míčky, sloupky), provaz nebo lana, hudba.

**Časová dotace:** 50 min

**Cíl aktivity:** Naučit děti, jak se vyhýbat nebezpečí a překážkám, které mohou v životě potkat. Posílit důvěru mezi dětmi a podpořit spolupráci. Připomenout důležitost bezpečnosti a prevence při řešení rizikových situací.

**Postup:** Rozmístíme v temném prostoru (např. venku před chatou) překážky, jakou jsou židle, míčky sloupky atd. Děti budou rozděleny do svých týmů a každý tým bude mít jedno světlo

(např. baterku nebo čelovku). Skupiny budou postupně překonávat překážky. Každá skupina bude muset překonat všechny překážky a dorazit na konec dráhy, na kterou bude mít omezený čas k dokončení. Pokud se jim nepodaří tuto překážkovou dráhu v určitém čase splnit, musí začít znovu. Během hry lze přidat hudbu, která dodá energii a podpoří týmovou spolupráci. Během hry můžeme děti upozornit na význam prevence a bezpečnosti při řešení rizikových situací.

**Sebereflexe:** Po dokončení si mohou děti popovídat o tom, jak se jim hra líbila a co se naučily o překonávání překážek.

**Zdroj:** (Šenoldová, 2019)

## **Aktivita č. 22**

**Pomůcky:** baterky (svítidla)

**Časová dotace:** 40 min

**Cíl aktivity:** Touto hrou se rozvíjí hrubá motorika a spolupráce s ostatními členy hry.

**Postup:** Tato hra je upravená varianta schovávané. Děti se musí dostat z bodu A do bodu B, aniž by je zachytila věž, která je osvětlena. Věží se stává dítě případně i pedagog, který v ruce drží baterku. Věž se smí pohybovat, či stát na místě (záleží na prostoru) a její prací je, posvítit baterkou na hráče, který právě prochází či probíhá. Pokud se tak stane musí se daný hráč vrátit znovu do bodu A.

**Sebereflexe:** S dětmi povedeme diskusi, kdy se jich budeme ptát na otázky, jestli byla pro ně tato hra obtížná, nebo naopak snadná a proč. Děti si své zkušenosti a pocity mohou zaznamenat do svých deníků.

**Zdroj:** (Hranostaj, 2016)

## **Aktivita č. 23**

**Pomůcky:** dva šátky

**Časová dotace:** 40 min

**Cíl aktivity:** Tato aktivita rozvíjí schopnosti orientace v prostoru, trpělivosti, respektování, spolupráce, empatie a podporuje zrakové i sluchové schopnosti.

**Postup:** Děti se postaví, případně i posadí do kruhu, tak by byl vymezen prostor, ve kterém se Romeo i Julie budou pohybovat. Zvolíme dva dobrovolníky nebo vybereme dvě děti. Jedno dítě (chlapec) se stane Romeem, který bude mít zavázané oči šátkem. Druhé dítě (děvče) se stane Julií, ta bude mít zavázané nohy zhruba v části u kotníků a musí skákat snožmo. Romeo má za úkol najít Julii. Může si pomáhat tím, že na ni bude volat „Julie, kde jsi?“ Julie musí vždy Romeovi odpovědět „Tady jsem“. Ostatní žáci, kteří tvoří kruh, musí být potichu a sledovat hru. Pokud Romeo najde svoji Julii, odloží své šátky a volí se další dvojice.

**Sebereflexe:** Děti mohou diskutovat o tom, jak se cítili v roli Romea nebo Julie a co se jim líbilo nebo nelíbilo na této hře.

**Zdroj:** (Hranostaj, 2016)

### 6.2.3 Úterý (27.6.)

#### DOPOLEDNÍ PROGRAM

##### Aktivita č. 24

**Pomůcky:** přírodniny, provázek, nůžky

**Časová dotace:** 50 min

**Cíl aktivity:** Cílem této aktivity je podpořit kreativitu a týmovou spolupráci dětí, rozvíjet komunikační schopnosti, plánování společné akce

**Postup:** Děti si v okolí chaty postaví bunkr (svoje zázemí). Mohou k tomu využívat vše, co v lese najdou. Nikdo nesmí nic lámat! Dohlížet na ně bude jejich vedoucí týmu (vychovatel). Jak velký bunkr děti udělají, záleží na nich.

**Sebereflexe:** Dětem poskytneme prostor pro sdílení svých pocitů a myšlenek. Děti nám budou ukazovat svoje vytvořené zázemí a u toho se jich budeme doptávat, co mohly udělat lépe, jak spolupracovaly jako tým, co se jim na této aktivitě líbilo.

**Zdroj:** Nápad autora

## **Aktivita č. 25**

**Pomůcky:** úkoly, tajenka (příloha č. 14), krepák, pero

**Časová dotace:** 1 hod.

**Cíl aktivity:** Cílem je zlepšit schopnost dětí v týmové práci, vzájemnou komunikaci a pomoc. Podpora fyzické aktivity na čerstvém vzduchu. Rozvíjení paměti a logického myšlení.

**Postup:** Děti budou rozděleny do menších skupinek (4 děti) a budou procházet trasu, která bude označena barevnými fáborky (krepáky). Červené fáborky značí trasu. Modré fáborky určují, že se poblíž nachází úkol. Děti musí úkol nejprve najít, posléze splnit (doplnit do tajenky). Start i cíl bude u chaty. Odevzdají vyplněnou tajenku, a pokud to mají správně, dostávají bod pro svůj tým.

**Sebereflexe:** Děti mohou provést sebereflexi pomocí správně vyplněné tajenky. Dále si své pocity z této aktivity mohou zapsat či zakreslit do svého deníku.

**Zdroj:** Nápad autora

## **ODPOLEDNÍ PROGRAM**

Plánovaný odpolední program se bude skládat z externího programu, který získáme od organizace, kterou oslovíme. Budeme vyhledávat organizace zabývající se drogovou problematikou na internetu a oslovíme je e-mailem s žádostí o nabídku. Získáme tak informace o délce trvání programu pro děti, ceny včetně dopravy na Moravský Karlov a obsahu samotného programu. Příklad externího programu můžeme uvést tento: Programy primární prevence (primarni-prevence.cz). Tematický okruh z této nabídky bychom zvolili: Kouření, alkohol, drogy – Látkové závislosti.

**Cíl programu:** Děti si vyslechnout besedu od odborníka, který využívá zážitkovou formu besedy s prvky prožitku. Tento prožitek by měl dětem ještě více vštípit doposud přijaté informace a poznatky.

**Časová dotace:** 2x 45 min

**Cena programu:** 3500,-

Látkové závislosti, včetně kouření, alkoholu a drog, budou probírány v programu vytvořeném na míru dětem v závislosti na jejich věku. Program se bude zaměřovat na různé druhy návykových látek jako je nikotin, alkohol, marihuana, tvrdé drogy a léčiva, a to prostřednictvím zážitkové pedagogiky pro mladší děti a besedy s prvky prožitku pro starší děti. Cílem je předcházet zneužívání těchto látek, nebo alespoň oddálit jejich užívání tím, že se budou věnovat rizikům závislosti, pozitivním i negativním vlivům návykových látek, dopadům na psychické i fyzické zdraví a důvodům, proč se s nimi lidé začínají seznamovat. Program také bude zaměřen na procvičování sociálních dovedností, jako je například umět říci „ne“ a hájit své vlastní hranice proti manipulaci. Bude brán ohled na vhodný věk pro jednotlivá témata. Více informací je uvedeno v tabulce na příslušných internetových stránkách této organizace.

**Sebereflexe:** Může se stát, že sebereflexe této aktivity bude provádět daný externista. Po skončení programu se přesto budeme ptát dětí, jak se jim dané aktivity či nové poznatky líbily. Podle jejich sebereflexe a našeho uvážení můžeme dát hodnocení této organizaci na internetové stránky.

## **Aktivita č. 26**

**Pomůcky:** gymnastické obruče

**Časová dotace:** 30 min

**Cíl aktivity:** Rozvoj koordinace svých pohybů, spolupráce a motorických dovedností. Posouvání obručí po směru hodinových ručiček může pomoci dětem lépe vnímat prostor a směr. Nastavení časového limitu pak může děti motivovat ke zlepšování svých dovedností.

**Postup:** Všichni se uchopí za ruce a vytvoří velký kruh. Na dvou místech kruhu, uvolníme držení rukou, vložíme gymnastické obruče a ruce opět spojíme. Na pokyn se děti snaží posouvat obruče po směru hodinových ručiček, aniž by se děti pouštěly rukama. Po zahřívacím kole, můžeme nastavit časový limit, ve kterém děti musí přesunout obruče z bodu A do bodu B.

**Sebereflexe:** V závěru by mohly děti zhodnotit, zda se jim hra líbila, co se jim líbilo nebo nelíbilo, jak se jim dařilo spolupracovat a jaký byl pro ně nejtěžší moment. Mohou také zhodnotit, zda se jim podařilo překonat daný časový limit.

**Zdroj:** (Šmejkalová, Schmidová, 2020)

## **Aktivita č. 27**

**Pomůcky:** míč

**Časová dotace:** 20 min

**Cíl aktivity:** Zlepšení koordinace pohybu, schopnosti rychlého rozhodování a adaptace na různé situace.

**Postup:** Do vzduchu se vyhodí míč, po třech dopadech je zahájena hra. Každý hráč se snaží míč získat a zasáhnout míčem kteréhokoliv hráče. Pokud se mu zásah podaří, zasáhnutý opouští hřiště a ze hry vypadává.

**Sebereflexe:** Při sebereflexi se vyptáváme děti, jak se chovaly vůči ostatním hráčům, jak se snažili získat míč a jak se bránily proti útokům protivníků.

**Zdroj:** (Hranostaj, 2016)

## **VEČERNÍ PROGRAM**

### **Aktivita č. 28**

**Pomůcky:** Kytara, zpěvníky

**Časová dotace:** 1,5 min

**Cíl aktivity:** Cílem této aktivity může být posílení vztahů mezi dětmi a vychovateli, podpora komunikace a spontánního projevu dětí a také prožití příjemného společného zážitku.

**Postup:** Sedneme si s dětmi k ohništi, kde bude zapálen oheň. Děti si budou opékat špekáčky. V průběhu opékání začne vychovatelka hrát na kytaru a zpívat. Děti se mohou přidat a společně zpívat. Během zpěvu se mezi sebou mohou bavit a sdílet své myšlenky a zážitky, či hádat zpívané písničky.

Případně se můžou vychovatelky ptát děti na nějaké téma, které by mohlo vést k zajímavým diskusím.

**Sebereflexe:** Důležité je klást důraz na to, jak se děti během této aktivity cítili a zda jim tato aktivita pomohla třeba rozvíjet své sociální dovednosti.

**Zdroj:** Nápad autora

### **Aktivita č. 29**

**Pomůcky:** různé předměty (např. kus oblečení, tužky, hračky apod.)

**Časová dotace:** 30 min

**Cíl aktivity:** Cílem hry je naučit děti spolupracovat, vést je k lepší komunikaci a posilnit jejich schopnost vyjádřit se.

**Postup:** Děti se rozdělí do svých čtyř týmů. Každý tým si zvolí předměty, které budou pro druhý tým ztracené. Každý tým schová svoje „ztracené“ předměty někde v prostoru, který bude vymezen. Týmy se poté vydají hledat protivníkovy „ztracené“ věci. Pokud nějaký člen týmu nalezne „ztracený“ předmět, může ho vzít s sebou a pokračovat v hledání dalších. Cílem hry je najít protivníkovy věci a přinést je do svého tábora. Vyhrává tým, který jich přinese nejvíce v co možná nejkratším čase.

**Sebereflexe:** Po skončení hry můžete s dětmi projít, jak se jim hra líbila, co se jim líbilo nejvíce a co nejméně.

**Zdroj:** (Hranostaj, 2016)

### **Aktivita č. 30**

**Pomůcky:** žádné

**Časová dotace:** 30 min

**Cíl aktivity:** Podpořit vnímavost žáků k ostatním, kteří se mohou v této situaci vyskytnout. Umožnit dětem projevit a rozvíjet svou empatii a schopnost vcítit se do různých emocionálních stavů jiných lidí. Děti mohou lépe porozumět rozdílným emocím.

**Postup:** Žáci pomocí scének předvádí chování veselého, spokojeného, úspěšného, ale také smutného či vzteklého člověka. Děti si povídají o tom, co mohly vidět a zaměřují se na případné rozdíly, například mezi veselým a smutným člověkem.

**Sebereflexe:** Požádáme žáky, aby si vzpomněli na situaci, kdy se sami cítili veselí, spokojení, úspěšní, smutní nebo vzteklí a popsat, co se v té situaci dělo, jaké emoce prožívali a jak se cítili.

Tato forma sebereflexe může podpořit uvědomění si vlastních emocí a prohloubení vnímavosti k sobě samým.

**Zdroj:** (Šmejkalová, Schmidová, 2020)

### **Aktivita č. 31**

**Pomůcky:** žádné

**Časová dotace:** 30 min

**Cíl aktivity:** Cílem této aktivity je podpořit schopnost spolupráce a komunikace v rámci týmu, zlepšit schopnosti poslouchat a soustředit se, ale také rozvíjí kreativitu a paměť.

**Postup:** Děti se ve svých družstvech, ve kterých jsou po celou dobu pobytu, domluví na jedné písničce či nějakém přísloví. Píseň nebo přísloví si rozdělí tak, aby na každého hráče zbylo jen jedno slovo nebo krátká část. Po znamení, které dá vychovatel všichni hráči najednou vykřiknou svoje slovo. Úkolem ostatních týmů je uhodnout, o jakou píseň nebo přísloví se jedná. Tým, který uhodne píseň nebo přísloví jako první, získá bod pro svůj tým. Můžeme si tuto aktivitu i ztížit tím, že hádání se omezí časově, popřípadě počtem pokusů. Pokud nikdo z týmů neuhádne daný výklad, získá bod daný předvádějící tým.

**Sebereflexe:** Během této aktivity mohou děti získat zpětnou vazbu od ostatních týmů ohledně toho, jak dobře se jim daří komunikovat a spolupracovat. Dále pak od vychovatelů, kteří mohou posoudit, jak dobře děti spolupracovaly a komunikovaly.

**Zdroj:** (Hranostaj, 2016)

## **6.2.4 Středa (28.7.)**

### **DOPOLEDNÍ PROGRAM**

#### **Aktivita č. 32**

**Pomůcky:** barevné mety, pět párů bot, kelímky, dostatečné množství tekutin, hudba, židle

**Časová dotace:** 40 min



**Cíl aktivity:** Cílem této hry je poskytnout dětem zábavný a vzrušující zážitek, který podporuje spolupráci a fyzickou aktivitu.

**Postup:** Děti jsou v týmech, ve kterých jsou od začátku pobytu. Každý tým má za úkol si sehnat pět párů bot, tak aby se do nich vešli všichni. Závodní dráha se vyznačí pomocí met (žlutá dráha, oranžová depo a modrá doplnění benzínu). Časová dotace závisí na velikosti okruhu a počtu týmů. Poté závod začíná a cílem je, aby každý oběhl okruh (popřípadě dva okruhy) v jiných botách (výměna bot je u této aktivity jako výměna pneumatiky při závodu Fomule1). Pokud, někdo upadne, musí přijet sanitka, kterou tvoří dva členové týmu. Záchranáři se rozběhnou po směru závodu a zraněného vezmou do stoličky, kterou vytvoří pomocí rukou anebo se využívá židle. Zraněného sanitka odváží do depa a uběhlé kolo účastníka se nepočítá. V tuto chvíli je také přerušen závod, až do doby, kdy je zraněný v depu. Také se může vyhlásit doplnění benzínu, kdy tým musí naráz vypít určité množství tekutin, až poté může pokračovat v závodu. Během závodu může zasáhnout do hry osud (někdo z vychovatelů). Pokud se osud dotkne závodníka, nastanou stejné následky, jako tomu je při zranění.

**Sebereflexe:** Účastníci si mohou ústně vyhodnotit své výkony, způsob komunikace a spolupráce týmu.

**Zdroj:** (Hranostaj, 2016)

### **Aktivita č. 33**

**Pomůcky:** pera, vytisknutý vytvořený kvíz podle počtu dětí (příloha č. 15)

**Časová dotace:** 10 min

**Cíl aktivity:** Cílem kvízu je zjištění informací, které žáci získali během pobytu.

**Postup:** Rozdáme dětem psací potřeby s vytisknutým kvízem. Dáme jim dostatečný časový prostor na vyplnění. Předem děti upozorníme na samostatnou práci.

**Sebereflexe:** Po ukončení aktivity si zmíníme správné odpovědi, podle nich si děti mohou udělat kontrolu. Kvíz si mohou ponechat a založit do svého deníku.

**Zdroj:** nápad autora

## ODPOLEDNÍ PROGRAM

### Aktivita č. 34

**Pomůcky:** klíče, poklad, papír, tužka, tabulka k rozluštění klíčů

**Časová dotace:** 45 min

**Cíl aktivity:** Rozvíjet schopnost žáků spolupracovat.

**Postup:** Děti hledají klíče k šifře, které jsou rozmístěny po blízkém okolí chaty. Těchto klíčů je celkem šest. Jakmile je najdou, jejich průvodce týmu (vychovatel) jim rozdá tabulku k rozluštění klíčů. Když děti všechny klíče rozluští, dozví se, kde je ukrytý poklad. Tento poklad si mohou ponechat.

**Sebereflexe:** S dětmi diskutujeme o tom, co se jim na této aktivitě líbilo a co je na ní bavilo. Ptáme se jich, jakým způsobem mohly pomoci svému týmu najít klíče a rozluštit šifru.

**Zdroj:** nápad autora

### Aktivita č. 35

**Pomůcky:** Tabulku se sečtenými body, odměny pro děti, diplomy

**Časová dotace:** 15 min

**Cíl aktivity:** Cíl této aktivity je celkové zhodnocení práce týmů za celý pobyt

**Postup:** Děti si posadíme do kruhu. Vychovatelé ukážou bodové tabulky, kdy týmu s největším počtem bodů bude udělena odměna v rámci slovní pochvaly a diplomu. Všem dětem rozdáme odměny za splnění všech aktivit a zdárné ukončení školy v přírodě. S dětmi uděláme reflexi školy v přírodě. Budou mít zde prostor na svoje vyjádření, co se jim na pobytu líbilo, nebo nelíbilo. Všechny moc pochválíme, poděkujeme jim za skvělý pobyt a rozloučíme se.

**Sebereflexe:** Děti dostanou knihu, do které mohou zapsat, co se jim nejvíce na pobytu líbilo, co naopak ne. Jestli by měli zájem i příště o takový pobyt, prostě cokoliv, co je napadne.

**Zdroj:** nápad autora

## **Závěr**

Cílem práce bylo vytvořit projekt (školu v přírodě) pro děti Základní školy v Moravičanech. Projekt využíval změnu prostředí, prostřednictvím které se děti mohou zúčastnit pobytu plného aktivit, které jsou zaměřeny na drogovou problematiku. Cílem bylo pomocí různých her zvýšit povědomí dětí o rizicích užívání drog a rozvíjet jejich schopnosti kriticky myslet, rozhodovat se, podpořit jejich sociální rozvoj a pomoci jim rozvíjet schopnosti, které jim umožní odolat tlaku k užívání drog. Důležitou součástí je se soustředit na to, aby děti pochopily, že užívání drog může mít vážné důsledky na jejich zdraví a život a že existují jiné způsoby, jak se bavit a užívat život. V teoretické části byly zpracovány dostupné informace a odborná literatura, které se týkají daného tématu.

Aktivity byly koncipovány tak, aby byly využitelné pro práci s danou věkovou skupinou také v dalších zařízeních. Využití je v budoucnu mohou pedagogičtí pracovníci dalších škol v preventivní práci. Věřím, že tento projekt bude přínosem a výsledky budou pozitivní jak pro děti, rodiče i učitele. Určitě bych chtěla, aby se projekt zaměřený na prevenci drog konal pravidelně.

Věřím, že tento projekt bude pro naši školu ZŠ Moravičany přínosem a může přispět k budoucímu zdraví a štěstí dětí v Moravičanech.

## Seznam zdrojů

### Knižní publikace

ANTONÍNOVÁ, Hana. *Pubertáci a adolescenti*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-662-9.

BARNARDOVÁ, Marina. *Drogová závislost a rodina*. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-386-8.

ČÁP, Jan. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV – Institut sociálních věcí, 1996. ISBN 80-85866-15-3.

ČERNÝ, Milan. *Základní úrovně provádění primární prevence: Primární prevence rizikového chování ve školství*. Tišnov: sdružení SCAN, 2010, s. 42-43. ISBN 978-80-87258-47-7.

FISCHER, Slavomil, Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: Analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2781-3.

GALLÁ, Maurice. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí: příručka o efektivní školní drogové prevenci*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2005. ISBN 80-86734-38-2.

HÁJEK, Bedřich, Jiřina PÁVKOVÁ a kolektiv. *Školní družina*. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-268-3.

HAJNÝ, Martin. *O rodičích, dětech a drogách*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0135-9.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1168-3.

HŘEBÍČKOVÁ, Martina. *Sociální práce s dětmi*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4144-4.

KUKLA, Lubomír a kol. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-3874-1.

MACHOVÁ, Jitka. *Výchova ke zdraví II*. Praha: Grada Pedagogika, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

- MAHDALÍČKOVÁ, Jana. *Víme o drogách všechno?*1. Praha: Wolters Kluwer, 2014. ISBN 978-80-7478-589-4.
- MIOVSKÝ, Michal a kol. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha: TOGGA, 2010. ISBN 978-80-87258-47-7.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Kapitoly ze sociální patologie*. 3. vyd. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2003, s. 82. ISBN 80-210-3217-8.
- NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.
- NEPUSTIL, Pavel. *Bez léčby to jde*. Brno: Univerzita Masarykova, 2014. ISBN 978-80-210-6754-7.
- NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-218-1.
- NEŠOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat a jak je zvládat*. 5. vyd. Praha: Sdružení FIT IN – Rodiče proti drogám, 2003. ISBN 80-260-3873-8.
- NEŠPOR, Karel, Hana PROVAZNÍKOVÁ. *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami: pro rodiče a pedagogy*. 3. rozš. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7071-123-X.
- NEŠPOR, Karel, Marie MÜLLEROVÁ. *Jak přestat brát drogy: svépomocná příručka*. Praha: Sportpropag, 1997.
- NEŠPOR, Karel. *Kouření, pití, drogy: Děvčata a kluci spolu mluví o závislostech*. 1. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-023-5.
- NEŠPOR, Karel. *O drogách, alkoholu, kouření: a lepších věcech*. 1. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-086-3.
- ONDREJKOVIČ, Peter, Eva POLIAKOVÁ a kol. *Protidrogová výchova*. Bratislava: Veda, 1999. ISBN 80-224-0553-1.
- PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*. 3. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PLESTEROVÁ, Jana a kol. *1001 her pro děti*. 1. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0829-9.

PRESL, Jiří. *Drogová závislost – může být ohroženo i Vaše dítě?* 2. Praha: Maxdorf, 1995. ISBN 80-85800-25-X.

PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3470-5.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-722-8.

ROZTOČIL, Aleš a kol. *Moderní porodnictví*. 2. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-8047-5753-7.

ŠEJVL, Jaroslav a kol. *Testování dětí a mladistvých: ve školách a školských zařízeních při podezření z užití návykové látky*. 1. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2013. ISBN 978-80-7478-024-0.

ŠŤASTNÁ, Lenka, Matúš ŠUCHA. *Drogy a ohrožené skupiny mladých lidí: Evropské monitorovací středisko pro drogy a drogovou závislost*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2010. ISBN 978-80-254-6807-4.

ŠVEC, Jakub, Simona JEŘÁBKOVÁ a Veronika TESAŘOVÁ. *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-26-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání II*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 978-802-4609-560.

VYKOPALOVÁ, Hana. *Sociálně patologické jevy v současné společnosti*. Olomouc: Polygrafické středisko VUP, 2001. ISBN 80-244-0337-4.

ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva, Drahoslava HRUBÁ. *Normální je nekouřit: 4.díl*. 2. Brno: MSD, 2011. ISBN 978-80-7392-158-3.

### **Články v časopisech**

SVOBODOVÁ, J. *Detoxifikace dětí a mladistvých závislých na nealkoholových drogách*. *Psychiatrie pro praxi*. 2009, roč. 10, č. 2, s. 79-82. ISSN 1213-0508

## Elektronické zdroje

Drogy a jak je odmítnout. Youtube.cz [online]. (ČR): Záchraný kruh, 2022 [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=fMOjV\\_maby4&t=48s](https://www.youtube.com/watch?v=fMOjV_maby4&t=48s)

Hranostaj. *Hranostaj: Sbíрка nejen skautských her* [online]. Hradec Králové: Ondřej Koupil, 2016 [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/>

CHOMYNOVÁ, Pavla, Ladislav CSÉMY, Lucie GROLMUSOVÁ a Petr SADÍLEK. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD): Výsledky průzkumu v České republice v roce 2011* [online]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2014 [cit. 2023-01-27]. ISBN 978-80-7440-101-5. Dostupné z: [https://www.drogy-info.cz/data/obj\\_files/1662/803/ESPAD\\_2011.pdf](https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/1662/803/ESPAD_2011.pdf)

KALINA, Kamil. a kol. *Klinická adiktologie*. [online]. Praha: Grada Publishing, 2015. [cit. 2021-16-02]. ISBN 978-80-247-4331-8. Dostupné z: <https://docplayer.cz/5364260-Kamil-kalina-a-kolektiv-klinicka-adiktologie.html>

KULHÁNEK, Mgr. Adam. *Užívání e-cigaret mezi dětmi: co vše by měli rodiče vědět o e-cigaretách. Šance dětem* [online]. ČR: Obecně prospěšná společnost Sirius, 2011–2023 [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/uzivani-e-cigaret-mezi-detmi-co-vse-meli-rodice-vedet-o-e-cigaretach>

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy: *Seznam certifikovaných organizací a programů primární prevence rizikového chování. Ministerstvo mládeže a tělovýchovy* [online]. (ČR): QCM, c2013-2023 [cit. 2023-02-06]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/seznam-certifikovanych-organizaci-a-programu-primarni-prevence>

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. *MŠMT – Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy* [online]. (ČR): QCM, 2023 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/prevence>

Nejlepší je nezačít! Youtube.cz [online]. (ČR): Linkos.cz, 2021 [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=0wHNAjfHuWA&t=95s>

Sdružení D: *Prožitkem formujeme osobnost. Sdružení D* [online]. Olomouc: studio Virtualis Olomouc, c2023 [cit. 2023-02-06]. Dostupné z: <https://www.sdruzenid.cz/>

SKÁCELOVÁ, Lenka. *Metodika práce s dětmi v oblasti primární prevence rizikových jevů* [online]. Praha: Togga, 2012 [cit. 2023-04-10]. ISBN 978-80-7476-005-1. Dostupné z:

[https://www.pppuk.cz/soubory/primarni\\_prevence/metodika\\_prace\\_s\\_detmi\\_v\\_oblasti\\_primarni\\_prevence.pdf?fbclid=IwAR0J9zydBoPFVie2W-A-dy-E\\_LkHH8An11u6ucRDm4-IG7dEWgTIYsb8-H0](https://www.pppuk.cz/soubory/primarni_prevence/metodika_prace_s_detmi_v_oblasti_primarni_prevence.pdf?fbclid=IwAR0J9zydBoPFVie2W-A-dy-E_LkHH8An11u6ucRDm4-IG7dEWgTIYsb8-H0)

SKÁCELOVÁ, Lenka, Jana FERDOVÁ, Lenka ZÁRUBOVÁ a Anna AUJEZKÁ. *Metodika práce s dětmi na 1. stupni ZŠ: Výběr technik k akreditovanému programu* [online]. Praha: TOGGA, 2012 [cit. 2023-04-11]. ISBN 978-80-7476-007-5. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/709/43-metodika-1st-zs.pdf>

ŠEJVL, Michal. *Lidská práva jako subjektivní práva: Teoretické a historické aspekty*. [online]. Praha: Ústav státu a práva AV ČR, 2017. [cit. 2021-26-02]. ISBN 978-80-87439-32-6. Dostupné z: [https://www.academia.edu/38238557/Lidská\\_práva\\_jako\\_subjektivn%C3%AD\\_práva\\_Teoretické\\_a\\_historické\\_aspekty](https://www.academia.edu/38238557/Lidská_práva_jako_subjektivn%C3%AD_práva_Teoretické_a_historické_aspekty)

ŠENOLDOVÁ, Markéta. *Překážková dráha pro zlepšení spolupráce a komunikace*. ČR, 2019. Dostupné také z: <https://pedagogickainspirace.cz/prekazkova-draha-pro-zlepseni-spoluprace-a-komunikace/>

ŠMEJKALOVÁ, Radka a Kateřina SCHMIDOVÁ. *Nápadník 65 aktivit: Třída v pohodě*. ČR, 2020 Dostupné také z: [https://cloud.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik\\_scio\\_0.pdf](https://cloud.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik_scio_0.pdf)

ŠVEC, Jakub, Simona JEŘÁBKOVÁ a Veronika TESAŘOVÁ. *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem* [online]. Praha: Projekt Odyssea, 2007 [cit. 2023-04-02]. ISBN 978-80-87145-26-5. Dostupné z: [https://www.odyssea.cz/localImages/jak\\_se\\_branit\\_drogam\\_2\\_stupen.pdf?fbclid=IwAR0-GV9H863UJkU4JaiAXxwAhZH4Akv\\_IY8zWfTzhab2jPHGOhkiWPmdp50](https://www.odyssea.cz/localImages/jak_se_branit_drogam_2_stupen.pdf?fbclid=IwAR0-GV9H863UJkU4JaiAXxwAhZH4Akv_IY8zWfTzhab2jPHGOhkiWPmdp50)

Základní škola Moravičany. *Základní škola Moravičany* [online]. (ČR): Základní škola Moravičany, c2023 [cit. 2023-02-07]. Dostupné z: <https://www.zsmoravicany.cz/>

ŽÍDKOVÁ, DIS., Ing. Petra a MVDr. Miroslav JAROŠ. *Nikotinové sáčky – nový fenomén dětí a mládeže*. KHS Zlín [online]. Zlín, 2023 [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://www.khszlin.cz/khs-zlinskeho-kraje/nikotinove-sacky-novy-fenomen-deti-a-mladeze/>



## Seznam tabulek

Tabulka 1– Swot analýza.....	8
Tabulka 2 – Swot analýza školy v přírodě .....	37
Tabulka 3 – Rozpis nočních služeb .....	38
Tabulka 4 – Ceník pro jedno dítě na celý pobyt.....	40
Tabulka 5 – Ceník stravy.....	40
Tabulka 6 – Harmonogram nedělního dne .....	41
Tabulka 7 – Harmonogram pondělního dne .....	41
Tabulka 8 – Harmonogram úterního dne.....	42
Tabulka 9 – Harmonogram středečního dne.....	43

## **Seznam obrázků**

Obrázek č. 1 – Organizační struktura školy .....7

## Seznam příloh

- Příloha č. 1 – Závazná přihláška na školu v přírodě
- Příloha č. 2 – Plán chaty – pokoje s počtem lůžek
- Příloha č. 3 – Osobní list dítěte
- Příloha č. 4 – Prohlášení zákonných zástupců, souhlas s uveřejněním fotografií
- Příloha č. 5 – Seznam věcí, které si mají děti vzít s sebou
- Příloha č. 6 – Ceník ubytování chaty
- Příloha č. 7 – Seznam nákupu potravin
- Příloha č. 8 – Jídelníček
- Příloha č. 9 – Tabulka k bodování pokojů
- Příloha č. 10 – Tabulka k bodování týmů – pro tým 1.–4.
- Příloha č. 11 – Obrázek dítěte k aktivitě č. 8
- Příloha č. 12 – Plánek pokusu k aktivitě č. 14
- Příloha č. 13 – Vyrobene pexeso k aktivitě č. 19
- Příloha č. 14 – Tajenka s úkoly k aktivitě č. 25
- Příloha č. 15 – Kvíz vytvořený k aktivitě č. 33
- Příloha č. 16 – Protidrogová nástěnka tvořená dětmi
- Příloha č. 17 – Chata Moravský Karlov
- Příloha č. 18 – Osvědčení o absolvování vzdělávacího programu

## Příloha č. 1

Dobrý den milí rodiče,

Chtěla bych Vás informovat, že se tento rok opět uskuteční pobyt v přírodě na Moravském Karlově, které realizují vychovatelky ŠD. 😊

- *Jednalo by se o děti především 3.,4.,5. třídy*
- *Pobyt v přírodě bude zaměřen na primární prevenci*
- *UBYTOVÁNÍ: chata Moravský Karlov*
- *STRAVA: celodenní*
- *DOPRAVA: vlastní (děti byste dovezli / odvezli Vy – přímo na místo)*
- *TERMÍN: 25. – 28. 6. 2023 (ne-st)*
- *Příjezd: 25.6. 2023 v 15.00 hod. na Moravský Karlov*
- *Odjezd: 28. 6. 2023 v 16.30 hod. si pro Vaše děti můžete přijet.*
- *CENA: 1.600,-*

*Kapacita chaty je omezena na max. 40 dětí. Z tohoto důvodu – volíme vlastní dopravu, jelikož se nezaplní autobus.*

- *Pokud máte zájem Vaše dítě přihlásit – prosím obratem o odpověď sem na email, nebo odevzdání lístečku p. vychovatelce.*

*Moc děkujeme a přejeme Vám hezké dny*

*S pozdravem Bc. Papicová L., Sedlářová V., Žváčková I.*

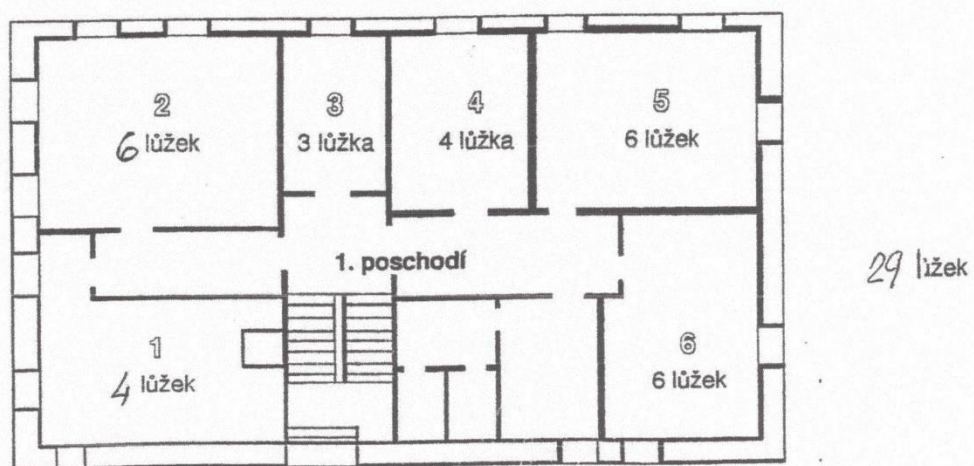
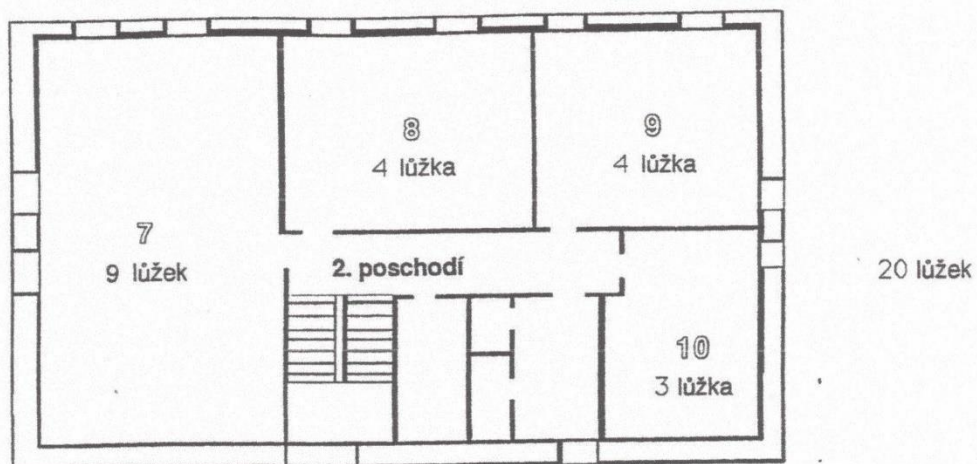
Přihlašuji své dítě.....třída.....

pobyt v přírodě na Moravském Karlově v termínu 25.6. – 28.6. 2023

Podpis zákonného zástupce:.....

Zdroj: vlastní

**Školní chata Karlov**



Zdroj: ŽŠ Mlýnská

## OSOBNÍ LIST DÍTĚTE

### DÍTĚ

Jméno a příjmení:

Adresa:

Datum narození:

Rodné číslo:

Zdravotní pojišťovna:

### ZÁKONNÝ ZÁSTUPCE

Jméno a příjmení:

Adresa:

Telefon:

### Jiná závažná sdělení o dítěti

.....  
.....  
.....  
.....

Dne.....

.....

Podpis zákonného zástupce

\* **PROSÍM O PŘILOŽENÍ KOPIE KARTIČKY POJIŠŤOVNY**, po případě seznam léků s dávkováním a podpisem zákonného zástupce

Zdroj: Upraveno dle vnitřních materiálů ZŠ Moravičany

### PROHLÁŠENÍ ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCŮ DÍTĚTE\*

Prohlašuji, že ošetřující lékař nenařídil dítěti: .....  
narozenému: ..... bytem: ..... změnu  
režimu, a že dítě nejeví známky akutního onemocnění (průjem, teplota apod.) a v 14 kalendářních dnech  
před odjezdem na zotavovací akci nepřišlo do styku s osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo  
podezřelou z nákazy ani mu nebylo nařízeno karanténní opatření.  
Dítě je schopno zúčastnit se „víkendového pobytu v přírodě“ v .....  
od ..... do .....  
Dítě má tato zdravotní omezení: .....  
Dítě užívá tyto léky: .....

U svého dítěte chci upozornit na: .....

Zároveň souhlasím s ošetřením dítěte p. vychovatelkou, zdravotníkem, lékařem, či v jiném zdravotnickém  
zařízení. Jsem si vědom(a) právních následků, které by mne postihly, kdyby toto mé prohlášení bylo  
nepravdivé a zejména jsem si vědom(a) toho, že bych se v takovém případě dopustil(a) přestupku podle § 29  
odst. 1 zákona č.200/90 Sb., pokud by nešlo dokonce o trestný čin.

V ..... dne: .....

.....  
Podpis zákonných zástupců ze dne, kdy dítě odjíždí na zotavovací akci

**\*Toto prohlášení se vypisuje a podepisuje v den nástupu, případně den před nástupem na pobyt  
v přírodě.**

### Souhlas s uveřejněním fotografií dítěte

Souhlasím - nesouhlasím\*, aby fotografie či audio-video záznamy mého dítěte pořízené na „pobytu  
v přírodě“ byly popřípadě uveřejněny na webových stránkách ZŠ Moravičany, nebo byly  
poskytnuty Vám rodičům. Poskytnutí souhlasu je dobrovolné, souhlas lze kdykoliv písemně  
odvolat.

V..... dne.....

.....  
Podpis zákonného zástupce

Zdroj: Upraveno dle vnitřních materiálů ZŠ Moravičany

**VĚCI S SEBOU pro DĚTI**

- Šustáková, softshellová bunda
- Mikiny, trika
- Spodní prádlo
- Gumáky
- Tepláky
- Přezůvky do chaty
- Hygienické potřeby (ručník, kartáček, pasta, mýdlo, šampon)
- Pláštěnka – deštník jako náhrada není vhodný
- Láhev na pití
- Repelent - podepsaný
- Kšiltovka
- Batůžek – ne šňůrkový
- Baterka
- Léky se seznamem dávkování a podpisem zákonného zástupce
- Oblečení do lesa, či na vycházky
- Sportovní obuv
- Dobrou náladu 😊

**ZÁKAZ mobilních telefonů! Z důvodu ztráty či poškození.**

Zdroj: vlastní





Základní škola Mohelnice, Mlýnská 1

Mlýnská 1, 789 85 Mohelnice

IČO 00852970 DIČ CZ00852970 , tel: 583 401 620 fax: 583 433 655

url: www.zsmlynska.cz e-mail: ekonomka@zsmlynska.cz , ID datové schránky: 4tmp8wz

Příspěvková organizace Města Mohelnice zřízená 30.12.2003 Zřizovací listinou č.j. 02/2003

**CENY POBYTŮ NA CHATĚ V MORAVSKÉM KARLOVĚ od 1.1.2023**  
**pro veřejnost, žáky a zaměstnance školy**

<u>VĚK</u>	<u>STRAVA</u>	<u>UBYTOVÁNÍ</u>	<u>CELKEM</u>
<b>Do 3 let</b>	0	100,00 Kč povlečení (na požádání)	<b>100,00 Kč</b>
<b>4 – 5 roků</b>	200,00 Kč S -30, SV – 30, O – 65, SV – 30, V – 45	130,00 Kč povlečení	<b>330,00 Kč</b>
<b>1. – 5. tř.</b> 6-10 let	250,00 Kč S -45, SV – 30, O – 100, SV – 30, V – 45	230,00 Kč	<b>480,00 Kč</b>
<b>6. – 9. tř.</b> 11-15 let	260,00 Kč S -45, SV – 30, O – 105, SV – 30, V – 50	240,00 Kč	<b>500,00 Kč</b>
<b>dospělí</b>	310,00 Kč S -70, O – 150, V – 90	260,00 Kč	<b>570,00 Kč</b>
<b>zaměstnanci školy a rodinní příslušníci</b>	270,00 Kč S -50, O – 140, V – 80	150,00 Kč	<b>420,00 Kč</b>

(děti zaměstnanců mají sazbu stravy dle kategorie viz výše, ubytování za 120,- Kč/noc)

Pašální poplatek při ubytování bez stravy za používání kuchyně 250,00 Kč / den  
 Silvestr 2023 - cena pro dospělého 600,00 Kč / den

Ceny jsou uvedeny včetně DPH 15% strava, 21% užívání kuchyně

V Mohelnici dne 1.1.2023

Mgr. Pavel Grünwald  
ředitel školy

Zdroj: ŽŠ Mlýnská

## Příloha č.7

### **Seznam nákupu**

Croissant 34 ks

Rohlíky 265ks

Párky 55 ks

Ketschup 1ks

Hořčice 1ks

Vánočka 6 ks

Máslo 7ks

Marmeláda 4ks

Jogurt 34 ks

Špagety 15 bal.

Salám 5 cepů

Vajíčka 20 ks

Tvaroh 8 ks

Jarní cibulka 2 ks

Česnek 2 ks

Hovězí mleté maso 5 kg

Rajčatová boloňská směs 5ks

Rýže 4 bal.

Sýr 2kg

Šunka 1 cep

Paprika 4 ks

Cherry rajčata 3 bal

Tatarka 4 ks

Okurek 3 ks

Chleba 6ks

Nutella 6 ks

Vepřové maso 5 kg

Cibule 2 kg

Houskový knedlík 9 ks

Mouka 1ks

Sladká paprika 3ks

Paličky česneku 2 ks

Sůl 1 kg

Pepř 2 ks

Kmín 1 ks

Masox 1 bal

Špekáčky 55 ks

Ketschup 1x

Hořčice 1x

Lupínky 8 maxi bal.

Mléko 12 ks

Přesnídávka 34 ks

Cukr moučka 1 kg

Cukr krystal 1 kg

Olej 1 ks

Kakao 1 ks

Jablko 35 ks

Tatranka 35 ks

Sirupy 3 velké bal.

Čaj 5 bal.

Meloun vodní 3ks

Hroznové víno 5 bal

Banány 35 ks

Zdroj: vlastní

## **JÍDELNÍČEK**

### **NEDĚLE**

Svačina odpolední – croissant

Večeře – párek v rohlíku

### **PONDĚLÍ**

Snídaně – vánočka, máslo, marmelády

Svačina dopolední – jogurt, rohlík

Oběd – špagety boloňské

Svačina odpolední – rohlík se salámem

Večeře – „Master Chef“

### **ÚTERÝ**

Snídaně – šunka, sýr, rohlík, chleba

Svačina dopolední – rohlík s nutellou

Oběd – guláš s knedlíkem

Svačina odpolední – chleba se sýrem a salámem

Večeře – opékání špekáčků

### **STŘEDA**

Snídaně – lupínky s mlékem

Svačina dopolední – přesnídávka

Oběd – polévka, sladké jídlo

Svačina odpolední – jablko, tatranka

Zdroj: vlastní

BODOVÁNÍ POKOJŮ				BODY CELKEM
POKOJ č. 2				
POKOJ č. 3				
POKOJ č. 4				
POKOJ č. 5				
POKOJ č. 6				
POKOJ č. 7				
POKOJ č. 8				
POKOJ č. 9				
POKOJ č. 10				

Zdroj: vlastní

Příloha č. 10

1.DRUŽSTVO		BODY		BODY CELKEM

Zdroj: vlastní

2.DRUŽSTVO		BODY		BODY CELKEM

Zdroj: vlastní

3.DRUŽSTVO		BODY		BODY CELKEM

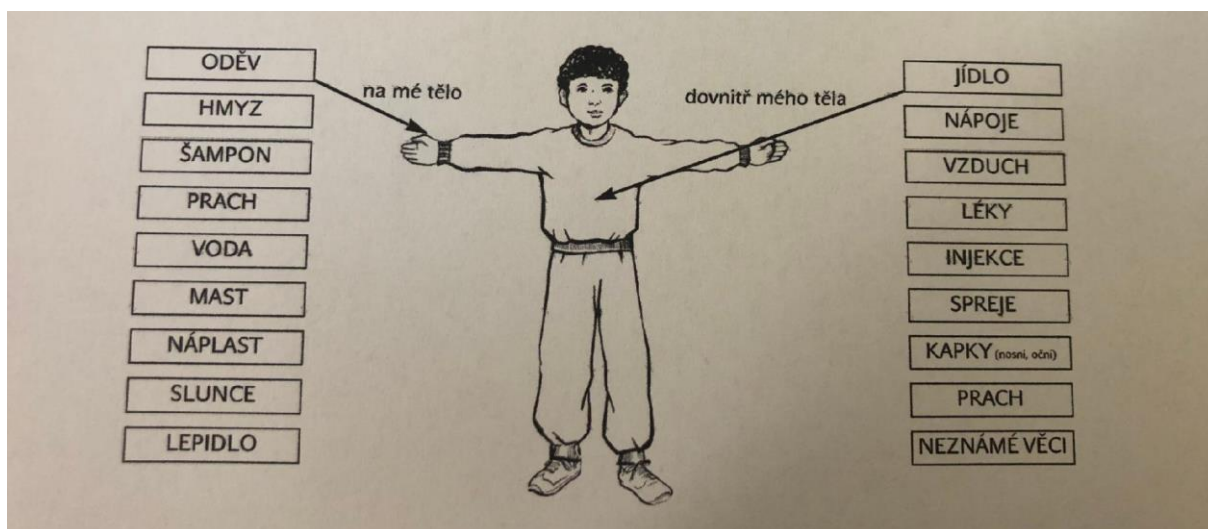
Zdroj: vlastní

4.DRUŽSTVO		BODY			BODY CELKEM

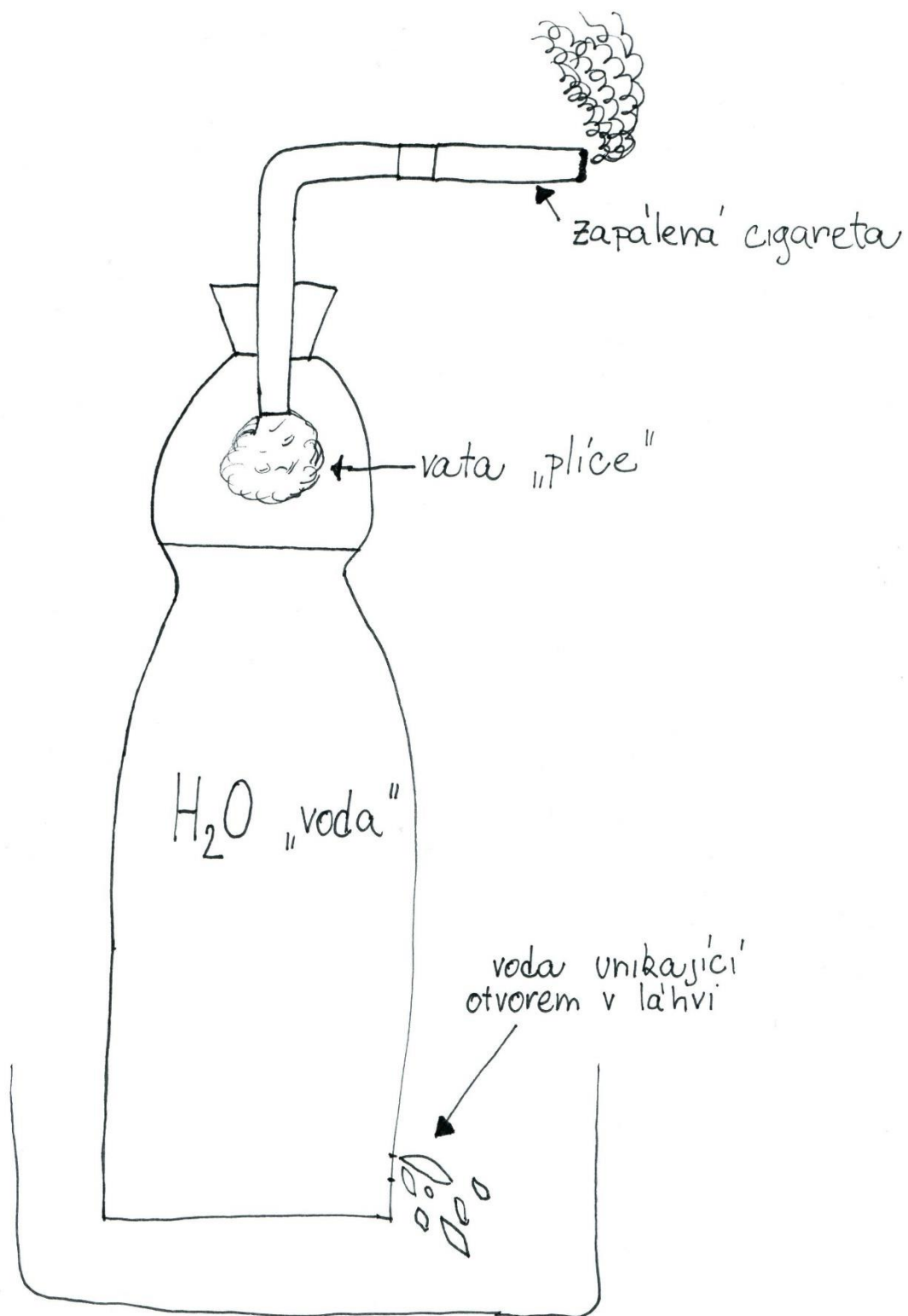
Zdroj: vlastní



Příloha č. 11



Zdroj: Učební texty – Metodika s dětmi v oblasti primární prevence rizikových jevů



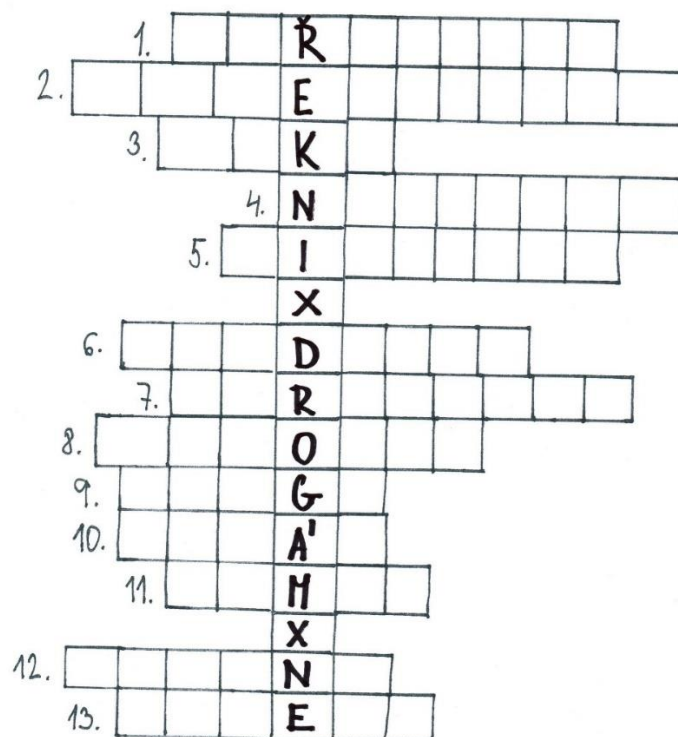
Zdroj: vlastní

Příloha č. 13



Zdroj: vlastní

Příloha č. 14



Zdroj: vlastní



Zdroj: vlastní

## Příloha č. 15

### kvíz 😊

**1. Co je základem zdravého životního stylu?**

- A, Hodně seděl a málo se hýbat
- B, Pravidelná fyzická aktivita a zdravá strava
- C, Hodně jíst sladkosti a fast food
- D, Zdravý životní styl není tolik důležitý

**2. Jak vypadají plíce kuřáka?**

- A, plíce jsou zdravé
- B, plíce jsou zničené a černé
- B, plíce mají oranžovou barvu
- C, plíce modrou barvu

**3. Která drogu řadíme do drog nelegálních?**

- A, tabák
- B, alkohol
- C, léky
- D, pervitin

**4. Co je nejlepší způsob, jak udržovat své tělo zdravé?**

- A, Hrát videohry
- B, Pravidelně cvičit a jíst zdravě
- C, Kouřit cigarety
- D, Pít alkohol

**5. Jak odmítnu drogy, když mi je někdo nabídne?**

- A, Začnu se s dotyčným kamarádit
- B, Řeknu slušně, že nechci a odejdu.
- D, Dám se s dotyčným do řeči
- C, Odmítnu, ale dám mu na sebe telefonní číslo

6. Spoj obrázek s názvem

Alkohol

Léky

Marihuana

Pervitin

Toluen

Nikotin



7. Jak často bychom si měli čistit zuby?

A, Jednou za týden stačí

B, Každý den dvakrát

C, Jednou denně

D, Jednou za dva dny

**8. Vapovat znamená:**

- A, Kouřit klasické cigarety
- B, umývat nádobí
- C, Kouřit elektronické cigarety
- D, Učit se

**9. Jak podle tebe vypadá dlouhodobě závislý na nelegálních drogách?**

- A, Jeho pleť je zdravá a pěkná
- B, Jeho tělo je vysportované
- C, Váhu má stále stejnou
- D, Jeho zuby jsou škaredé, tvář má plná boláků

**10. Jak může být příliš mnoho sladkostí špatné na tvoje zdraví?**

- A, Může způsobit kazy zubů a způsobit obezitu
- B, Může zlepšit naše vědomosti
- C, Může způsobit špatnou náladu
- D, Může zlepšit vaše zdraví

**11. Co je třeba dělat, když máme horečku?**

- A, Chodit do školy
- B, Dostatečně pít a odpočívat
- C, Hrát hry se spolužáky
- D, Dál normálně fungovat

**12. Co je důležité si umýt po použití záchodu?**

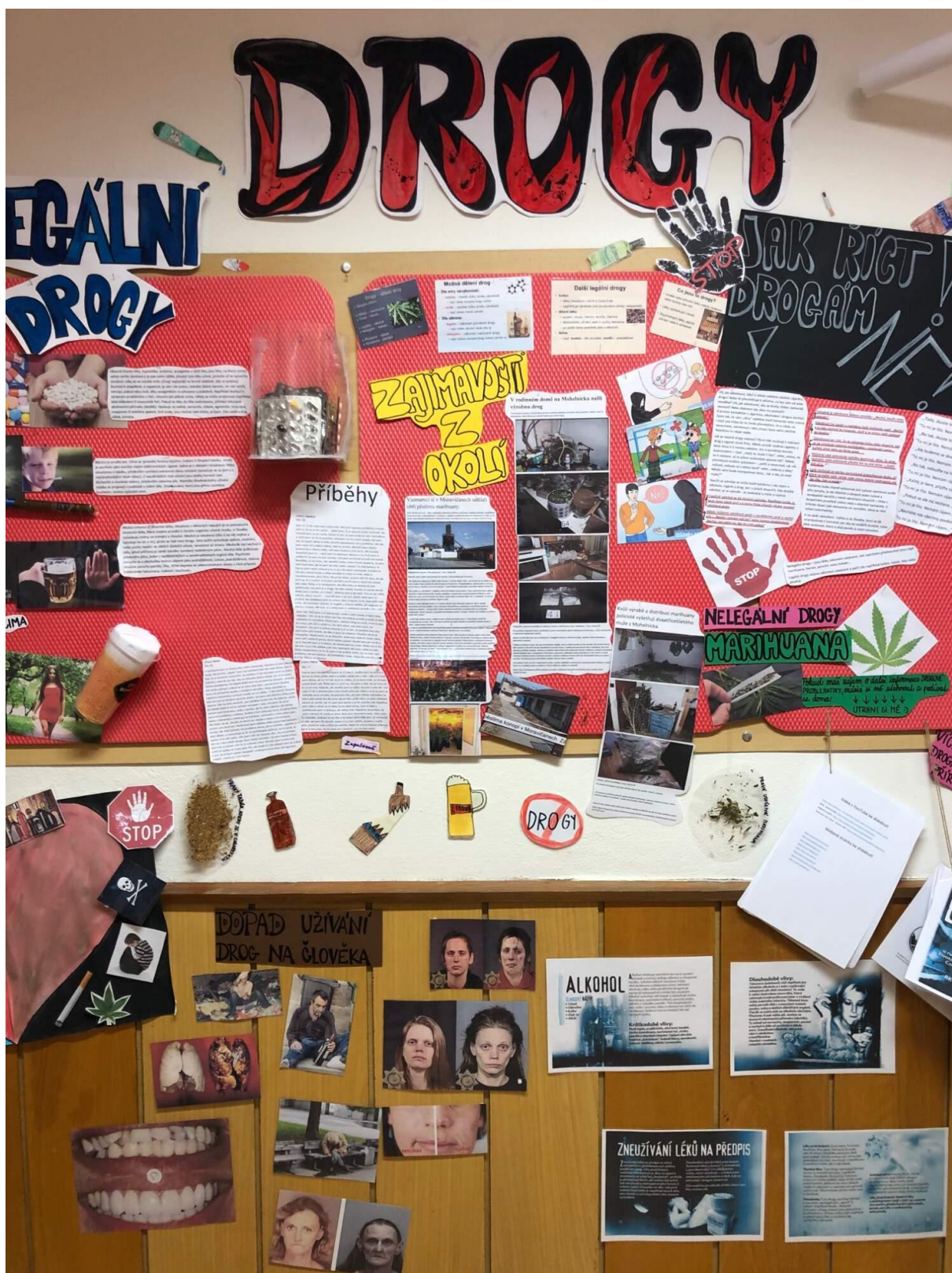
- A, Ruce
- B, Obličej
- C, Zuby
- D, Vlasy

**13. Co se stane, když nebudeme pít dostatek vody?**

- A, Zvyšuje se riziko únavy a bolesti hlavy
- B, Zlepšuje se trávení potravy
- C, Klesá rychlost srdce
- D, Posiluje se imunita

**14. Na zadní stranu nakresli dle své fantazie drogově závislého**





Zdroj: vlastní

# LEGALÁLNÍ DROGY

**Obezňující látky, hypnotika, sedativa, analgetika a další léky jsou léky, na které vzniká velice rychle závislost a je pak velmi těžké přestat tyto léky užívat, protože už se vytvoří závislost. Léky se ve vysoké míře užívají nejčastěji ve formě tabletek, kdy se pokoují docházet k otupělosti, k ospalosti, je vám vše jedno, nemáte žádnou starost, nic vás netříští, pokud něco bolí, dříve analgetikům to přestane a podobně. Například dochází k výrazným problémům z trávení, mluvíme jistě o pilákové zvracení, někdy se může propovírat například také blábolení či nesoustředění. Pokud se léky do těla nedostanou, přichází takzvané ajstveniční příznaky (abstak). Opakuje se neklid, nervozita, úzkost, agrese, mrzutost, nespavost či neklidný spánek, bolí svaly, jsou možné také křeče, průjem, třes celého těla, někdy závrať.**

**Nikotin je proutek jind. Užívá se spravidla formou kouření, žvýkání či šňupání tabáku, nověji je používán jako součást náplní vyvolávající elektronických cigaret. Jedná se o základní návykovou látku obsaženou v tabáku, především vyvolává extrémně silnou závislost (považuje se za jednu z nejnávykavějších látek vůbec). Z nejběžnějších rizik užívání jsou změny hormonálních cest dýchacích a zhrubnutí nádory, především rakovina plic. Následky dlouhodobého užívání tabáku se projevují v podobě v celém těle. Onemocnění, která jsou přímo závislá na kouření, mohou způsobit smrt.**

**Alkohol ethanol je organická látka, obsažená v některých nápojích je to jednoduchá chemická látka, která snadno proniká k čísným orgánům včetně mozku. U člověka způsobuje změny ve vnímání a chování. Alkohol je návykový (táto si na něj zvykne a používá ho víc a víc), proto se řadí mezi drogy. Jeho požití způsobuje ospalost, uvolnění nebo pocity napětí, ve větších dávkách útlum, nevolnost a zvracení. Alkoholik trpí nechtěným jídel, jehož příčinou je zánět žaludku vyvolaný nadměrným pitím. Psychické především játra, jeden z nejdůležitějších a nenahraditelných orgánů těla. Psychické poruchy se v alkoholika mohou objevit jako podrážděnost, úzkost, podrážděnost, slabost závratě poruchy paměti, úlev, těžké deprese se sebevražednými sklony a často případu krátkodobé halucinace, zrakové i sluchové.**

**LED NA SVĚT OČIMA PILEHO ČLOVĚKA**

**Příběhy**

**Mezera**  
Věk 15  
Kamarádka jsem se dostal před měsícem kamarádka, kterou už jsem dlouho neviděl. Byla to ta, která byla v té době v té době v té době...  
Kamarádka jsem se dostal před měsícem kamarádka, kterou už jsem dlouho neviděl. Byla to ta, která byla v té době v té době v té době...  
Kamarádka jsem se dostal před měsícem kamarádka, kterou už jsem dlouho neviděl. Byla to ta, která byla v té době v té době v té době...

**Mezera**  
Věk 15  
Kamarádka jsem se dostal před měsícem kamarádka, kterou už jsem dlouho neviděl. Byla to ta, která byla v té době v té době v té době...  
Kamarádka jsem se dostal před měsícem kamarádka, kterou už jsem dlouho neviděl. Byla to ta, která byla v té době v té době v té době...  
Kamarádka jsem se dostal před měsícem kamarádka, kterou už jsem dlouho neviděl. Byla to ta, která byla v té době v té době v té době...

Zdroj: vlastní



Zdroj: vlastní



Zdroj: vlastní

Příloha č. 17 – Společenská místnost chaty



Zdroj: vlastní

## Společenská místnost chaty



Chata Moravský Karlov



Chata Moravský Karlov





## Společenská místnost chaty



## Kuchyň chaty



## Ohniště u chaty



Večerní program pro děti z minulého roku



## Příjezdová cesta k chatě





Zřetel, s.r.o.  
Zvonařka 14  
617 00 Brno  
IČ: 28335775  
Č.j.: MSMT-8574/2021-1

# Osvědčení

číslo 2022/1193

**Veronika Sedlářová**

narozen/a  
**20.03.1994**

se zúčastnil/a vzdělávacího programu

## **Drogy ve škole (webinář)**

Vzdělávací program byl akreditován MŠMT  
v rámci systému dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků  
pod č. j.: 13874/2021-4-633

Termín konání:

07. 06. 2022 - 08. 06. 2022

Místo konání: online prostředí

Forma konání: webinář

Rozsah: 8 hodin

V Brně 08. 06. 2022

Signed by PDF Signer+  
Mgr. et Mgr. Tomáš Franko  
Zřetel, s.r.o.  
14:31 08.06.2022  
RSA/2048

-----  
Zřetel, s.r.o.