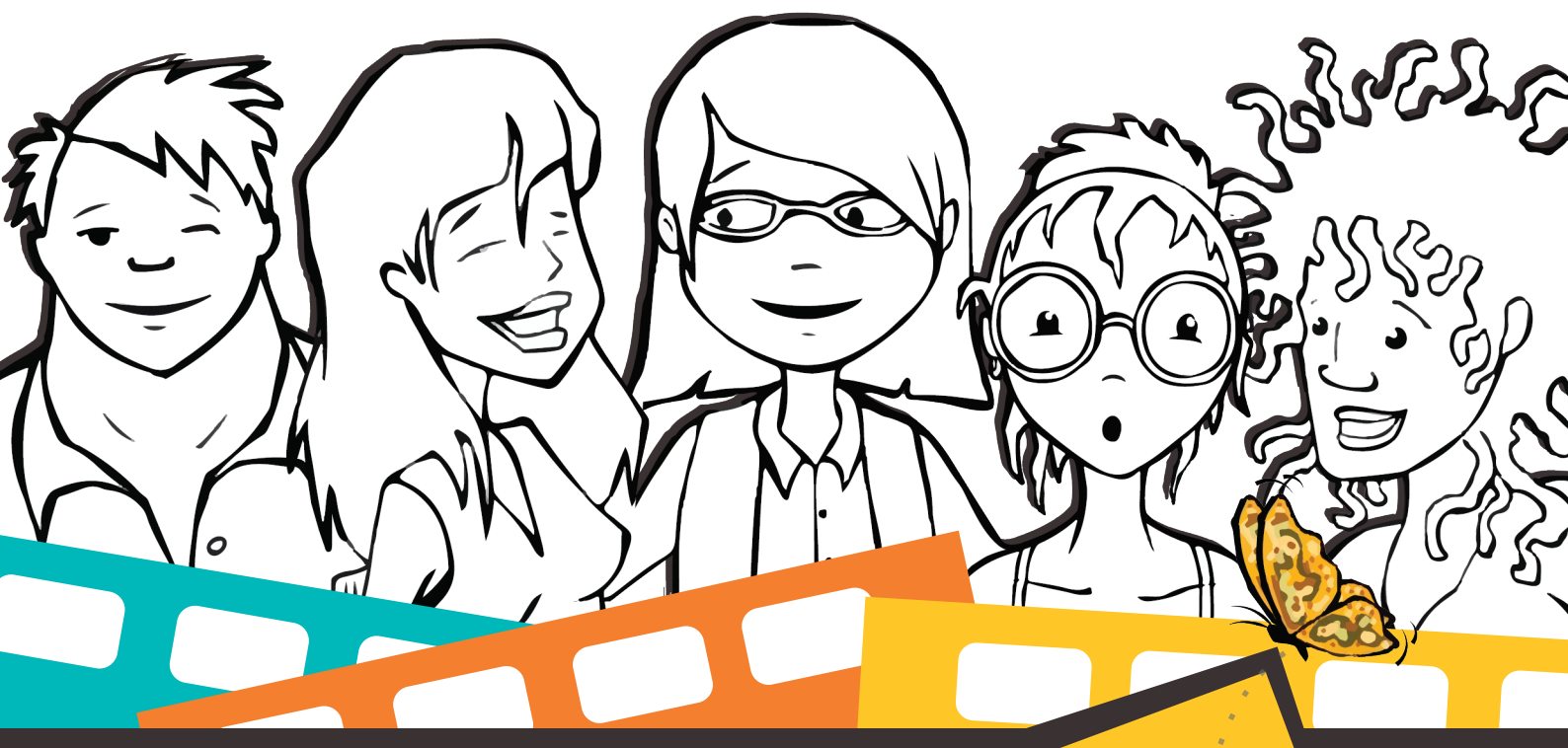




Boys and Girls Plus

Vzdělávací program prevence škod způsobených alkoholem a drogami

Název

„Boys and Girls Plus – vzdělávací program pro prevenci škod způsobených alkoholem a drogami“.

Autoři

Oihana Rementeria [1]
Nathalie Cunin [2]

Poděkování

A. Bethmann (GE-F-A-S, Německo), M. Cadeddu (Business Solutions Europa, Belgie), I. D. Chahín (EDEX, Španělsko), I. D. Chahín (EDEX, Španělsko), S. Claridge (Mentor Foundation UK, Spojené království), A.S. Fraenkel (Sex & Sundhed / AIDS-Fondet, Dánsko), R. Gabrhelík (Univerzita Karlova, Česká republika), M. Košir (UTRIP, Slovinsko), F. Maas (Maas Research and Consulting, Rakousko), E. Marien (University College Ghent, Belgie), S. Nachtegale (University College Ghent, Belgie), V. Pavlas Martanová (Karlova univerzita, Česká republika), L. Petito (Business Solutions Europa, Belgie), G. Petito (Business Solutions Europa, Belgie), J. Schamp (University College Ghent, Belgie), G. Schmied (Mass Research and Consulting, Rakousko), W. Settertobulte (GE-F-A-S, Německo), K. Steen (University College Ghent, Belgie), S. Talić (UTRIP, Slovinsko), P. van der Kreeft (University College Ghent, Belgie), N. Williemsens (University College Ghent, Belgie).

Design

Business Solutions Europa, Belgium

Datum vydání

leden 2015

ISBN

978-80-909084-4-4

Tento dokument si můžete stáhnout zdarma z internetové stránky projektu Boys and Girls Plus:

www.boysandgirlsplus.eu

Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, a to ani v digitální formě, bez písemného svolení.

Poznámky

[1] EDEX, Španělsko

[2] Sex & Sundhed / AIDS-Fondet, Dánsko



Boys and Girls Plus je iniciativa podpořená programem Evropské unie pro civilní soudnictví (2007-2013), fondem EU pro posílení svobody, bezpečnosti a práva.

<http://ec.europa.eu/justice/>

Názory obsažené v této publikaci vyjadřují čistě vlastní názory jejích autorů a nemusejí vyjadřovat názory Evropské komise.

Obsah

1. Úvod	str. 05
1.1. Evropská spolupráce na podporu zdravého životního stylu	str. 07
1.2. Sociální média, online komunikace a mladí lidé	str. 08
1.3. Pedagogický rámec	str. 09
1.3.1. Pedagogický teoretický rámec	str. 09
1.3.2. Program založený na třech pilířích	str. 10
1.3.3. Životní dovednosti	str. 11
1.3.4. Průřezové prvky programu	str. 13
1.4. Program	str. 15
1.4.1. Cíle a záměr	str. 15
1.4.2. Internetový seriál	str. 16
1.4.3. Pokyny	str. 23
2. Didaktické bloky	str. 29
2.1. Blok 1 Otázka postojů. Je to na tobě!	str. 31
2.2. Blok 2 Drogy, rozhodování a tlak vrstevníků	str. 37
2.3. Blok 3 A co drogy?	str. 43
2.4. Blok 4 Tohle je moje volba!	str. 49
2.5. Blok 5 Já a moje okolí	str. 55
2.6. Blok 6 Životní styl a budoucnost	str. 61
3. Přílohy a poznámky	str. 67
3.1. Příloha I. Rozehřívací aktivity	str. 69
3.2. Příloha II. Hodnocení příručky	str. 75
3.3. Příloha III. Základní informace o alkoholu a drogách	str. 85

Úvod

01



1.1 Evropská spolupráce na podporu zdravého životního stylu

Publikace programu, kterou držíte v rukou, je výsledkem spolupráce devíti evropských organizací. Boys and Girls Plus je iniciativa protidrogové prevence financovaná Evropskou unií.

Cílem iniciativy Boys and Girls Plus je nabídnout hodnocený program podpory zdraví pedagogickým pracovníkům v různých vzdělávacích zařízeních. Spolupráce odborníků z různých oblastí (tvůrců vzdělávacích programů, odborníků na vzdělávání, vědců a lékařů) umožnila vytvořit pružný a komplexní program intervencí.

Další informace: www.boysandgirlsplus.eu

Iniciativa Boys and Girls Plus vychází z internetového seriálu „Boys and Girls“ a má oslovit věkovou skupinu (mladých lidí), kterou je obtížné kontaktovat tradičními komunikačními prostředky. Projekt přivádí dohromady výzkumné pracovníky, tvůrce programů a mladé lidi, aby prozkoumali, jak účinně využívat nová média ke komunikaci o tématech, jako je např. zneužívání návykových látek, jeho příčiny a jeho důsledky, mezi dospívající mládeží.

Další informace: www.boysandgirlslabs.eu

Partnerství „Boys and Girls Plus“ zahrnuje:



HoGent

University College
Ghent
www.hogent.be
Belgium

Business Solutions Europa

Business Solutions
Europa
www.bs-europa.eu
Belgium



First Faculty of Medicine
Charles University
General University Hospital in Prague

Charles University
www.cuni.cz Czech
Republic



EDEX Centro
de Recursos
Comunitarios
www.edex.es
Spain



Institute for Research
and development
UTRIP
www.institut-utrip.si
Slovenia



Maas Research and
Consulting
www.maas-consulting.eu
Austria



Mentor Foundation
www.mentoruk.org.uk
United Kingdom



Society for Applied
Social Science GE-F-A-S
www.ge-f-a-s.de
Germany



Sex and Sundhed
Danish Centre
for Sexual Health
Promotion
www.sexogsundhed.dk
Denmark

1.2 Sociální média, online komunikace a mladí lidé

Svět technologií a online komunikace se pro mládež stal synonymem komunikace jako takové. Je přístupný každému, bez ohledu na jeho sociální příslušnost, úroveň vzdělání či etnický původ. V roce 2013 uvedlo výzkumné centrum Pew Research Center [1], že 95 % osob ve věku 12 až 17 let používá internet a osm z deseti mladých lidí připojených k internetu používá v nějaké formě sociální média.

Ve stejném roce studie s názvem „Net Children Go Mobile“ [2] vyhodnotila, že v rámci Evropy 70 % teenagerů ve věkové skupině 13 až 16 let sleduje na internetu nejméně jeden videoklip denně.

Myšlenka vytvořit internetový seriál Boys and Girls pro komunikaci ohledně otázek veřejného zdraví mládeže tak spadá do rostoucího trendu internetové televize. Vnímání informačního obsahu prostřednictvím internetu je na vzestupu mezi mladými lidmi ze všech prostředí, protože v sobě spojuje lákavost televizních programů s dostupností internetu, což umožňuje zcela nový druh zábavy. Je to ideální způsob, jak přinášet důležité informace mladším generacím.

Vzdělávací program Boys and Girls Plus je doplňkem internetového seriálu a poskytuje učitelům a vychovatelům možnost využívat online obsahu a sítí, které jsou velmi

oblíbené a nacházejí u mladých lidí odezvu. Jedná se o nový přístup kombinující obsah dostupný online s nástroji v režimu offline a usiluje o modernizaci zdravotní prevence.



Poznámky

[1] <http://www.pewinternet.org/2013/05/21/part-1-teens-and-social-media-use/>

[2] http://www.netchildrengomobile.eu/wp-content/uploads/2013/10/1stShortReport_web-colori.pdf

1.3 Pedagogický rámec

1.3.1. Pedagogický teoretický rámec

Program Boys and Girls Plus je zaměřen na podporu zdravého životního stylu jako způsobu prevence užívání drog a s ním spojených rizik.

K dosažení tohoto cíle založil program Boys and Girls Plus své pedagogické zásady na modelu životních dovedností jako strategie zvládání sociálních vlivů v oblasti užívání omamných látek. Tento model ukázal ve výzkumné práci vedené Gilbertem Botvinem [4] slibné výsledky. V roce 1993 byl Světovou zdravotnickou organizací podpořen jako ukázkový model různých druhů psychosociálních rizik ovlivňujících proces socializace v období dospívání, mezi něž patří užívání legálních a nelegálních drog [5].

Pro tento účel jsme uplatnili čtyři pilíře vzdělávání, které uvádí Delorsova zpráva [6]: učit se znát, učit se dělat, učit se žít společně a učit se být. Tyto zásady jsou také obsaženy ve zprávě sítě Eurydice „Developing Competences at School in Europe“ (Rozvoj kompetencí ve školách v Evropě) [7], která popisuje osm klíčových kompetencí vzdělávání. Program Boys and Girls Plus se dokonale hodí pro dvě z těchto schopností, například pro kompetence v oblasti digitálních technologií díky internetovému programu a jeho multimediálnímu obsahu a pro sociální a občanské kompetence díky rámci životních dovedností.

V tomto rámci program Boys and Girls Plus nabízí mladé lidi k rozvoji jejich

psychosociálních kompetencí, tedy k rozvoji těchto tří prvků:

- **Vědět:** Získat znalosti o tématu. V současném běhu programu Boys and Girls Plus půjde o nabytí znalostí o užívání drog a souvisejících rizicích.
- **Umět:** Rozvoj potřebných dovedností k dosažení internalizace nabytých znalostí a jejich uplatnění v reálném životě.
- **Chťít:** Uplatňování nabytých znalostí týkajících se postojů ke zdraví a občanských postojů a hodnot. Právě tento třetí prvek vnáší do psychosociální kompetence rozměr potřebný k uplatňování nabytých poznatků; je projevem dovednosti uchovat si pozitivní náhled, být odolný a mít dobrý pocit ze sebe sama a svého prostředí.

„Intelligence spočívá nejen ve znalostech, ale také ve schopnosti uplatňovat znalosti v praxi.“

Aristotelés

K čemuž dodáváme:
„a ve snaze dosáhnout vyššího pocitu štěstí a souladu se svým prostředím.“

Poznámky

[4] http://www.tanglewood.net/projects/teachertraining/Book_of_Readings/Botvin.pdf

[5] http://whqlibdoc.who.int/hq/1994/who_mnh_psf_93.7a_rev.2.pdf

[6] <http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001095/109590eo.pdf>

[7] http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/145EN.pdf

1.3.2. Program založený na třech pilířích

S ohledem na kompetenční model a model životních dovedností je program Boys and Girls Plus založen na těchto třech prvcích:

Upřesňování informací:

Přestože mladí lidé mají přístup k širokému spektru informací z mnoha zdrojů, program poskytuje přesné informace o drogách a rizicích spojených s jejich užíváním.

Tyto informace jsou sdělovány a formulovány jako jedna z životních dovedností. Díky tomu se zaměřují na zkušenosti, což jim dává v reálném životě praktický význam. Program spočívá v poskytování informací, které mají být uplatňovány, nikoli v poskytování znalostí, které je třeba nabířovat.

Podpora rozvoje zdravých postojů:

Pro rozvoj pozitivních a zdravých postojů u mládeže program podporuje kladný zájem o vytvoření zdravého životního stylu. Program si klade za cíl dosáhnout změny postoje při rozhodování mladých lidí, a umožnit jim tak, aby se rozhodovali lépe.

Mladým lidem program umožňuje přijmout pozitivnější postoj a převzít odpovědnost za vlastní rozhodnutí a jejich důsledky.

Rozvoj životních dovedností:

Díky rozvoji těchto dovedností se mladí lidé mohou cítit pevnější ve chvílích, kdy jsou pod tlakem svých vrstevníků vybízeni k nezdravému chování. Posiluje se tak jejich psychosociální kompetence a mladí lidé si budují odolnost a sebeurčení (self-efficacy, tj. vnímanou osobní účinnost).

Rozvoj životních dovedností podpoří dovednosti zvládání tlaku vrstevníků a sociálních vlivů (coping skills, tj. zvládání zátěžových situací) a posílí sebedůvěru.



1.3.3. Životní dovednosti

Model životních dovedností podporuje rozvoj sociální a občanské kompetence, kterou se zabývá výše citovaná zpráva sítě Eurydice. Podle tohoto teoretického modelu by úspěšné programy prevence měly zaměřit své intervence na jednotlivé psychosociální rozměry, které tvoří lidskou bytost: kognitivní, emoční a vztahové.

Klíčovými životními dovednostmi, u nichž se potvrdilo, že mají pozitivní vliv na prevenci užívání drog a podporu zdravého životního stylu, jsou:



Uznání sebe sama, našeho vlastního charakteru, našich silných a slabých stránek; toho, po čem toužíme, i toho, co nemáme rádi. Rozvoj sebeuvědomění nám může pomoci rozpoznat, když jsme ve stresu nebo si připadáme pod tlakem. Je také často předpokladem pro efektivní komunikaci a mezilidské vztahy a rovněž pro rozvoj empatie vůči ostatním.



Je to schopnost představit si, jaký život prožívá někdo druhý, a to i v situaci, se kterou my sami třeba nemáme zkušenost. Empatie může pomoci pochopit a přijmout ostatní, kteří se mohou od nás velmi odlišovat, což může zlepšit sociální interakci. Empatie je klíčová dovednost, která přispívá ke zlepšení emoční inteligence.



Znamená to, že se dokážeme vyjadřovat – slovně i mimoslovně – takovými způsoby, které jsou vhodné pro naši kulturu a danou situaci. To znamená schopnost vyjadřovat názory a přání, ale také potřeby a obavy. A může to znamenat schopnost požádat o radu a pomoc v případě nouze.



Životní dovednosti nám pomáhají vycházet pozitivně s lidmi při vzájemné interakci. To znamená schopnost vytvářet a udržovat přátelské vztahy, které mohou mít velký význam pro naši duševní a sociální pohodu. Může to znamenat udržování dobrých vztahů s členy rodiny, kteří jsou důležitým zdrojem sociální podpory. Může to také znamenat schopnost ukončit vztah konstruktivně.



Životní dovednosti nám pomáhají konstruktivně řešit rozhodování o našem vlastním životě. To může mít dopad na zdraví, pokud se mladí lidé aktivně rozhodují o svém jednání ohledně zdraví a přitom zvažují různé možnosti a možné účinky a důsledky různých rozhodnutí.



Životní dovednosti nám umožňují konstruktivně řešit problémy v našem životě. Závažné problémy, které necháme nevyřešené, mohou způsobit psychické napětí a mohou být provázeny problémy tělesného zdraví.



Životní dovednosti přispívají k rozhodování a řešení problémů tím, že nám umožňují prozkoumat dostupné možnosti a různé důsledky toho, že něco učiníme nebo naopak neučiníme. Pomáhají nám podívat se za hranice naší přímé zkušenosti, a i v případě, že jsme nezjistili žádný problém nebo nemusíme učinit žádné rozhodnutí, může nám kreativní myšlení pomoci reagovat adaptivně a flexibilně na situace našeho každodenního života.



Je to schopnost analyzovat informace a zkušenosti objektivním způsobem. Kritické myšlení může přispět ke zdraví tím, že nám pomáhá rozpoznat a posoudit faktory, které ovlivňují postoje a chování, jako jsou hodnoty, tlak vrstevníků a médií.



Zahrnuje schopnost rozpoznat emoce v sobě i druhých s vědomím toho, jak emoce ovlivňují chování, a schopnost přiměřeně na emoce reagovat. Intenzivní emoce, jako je hněv nebo smutek, mohou mít na naše zdraví negativní vliv, pokud se nám nepodaří je odpovídajícím způsobem zvládnout.



Jde o to, abychom rozpoznali, jaké jsou zdroje stresu v našem životě, jak nás ovlivňují, a abychom jednali způsobem, kterým dokážeme míru stresu v sobě ovládat. Může to znamenat, že jednáme tak, abychom zdroje stresu omezili, například tím, že provedeme změny ve svém fyzickém prostředí nebo životním stylu. Nebo to může znamenat, že se naučíme, jak se uvolnit, aby napětí vyvolané nevyhnutelným stresem nevedlo ke zdravotním problémům.

Tento model je souborem nezbytných dovedností a znalostí, které potřebujeme k tomu, abychom zlepšili sebeovlivnění, seberegulaci a dosáhli lepších výsledků v budoucím životě.

1.3.4. Průřezové prvky programu

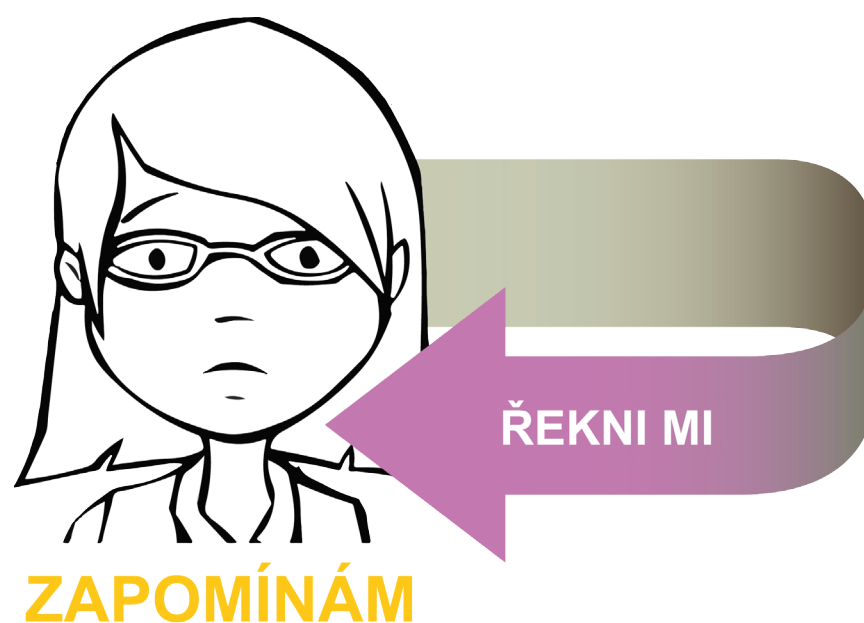
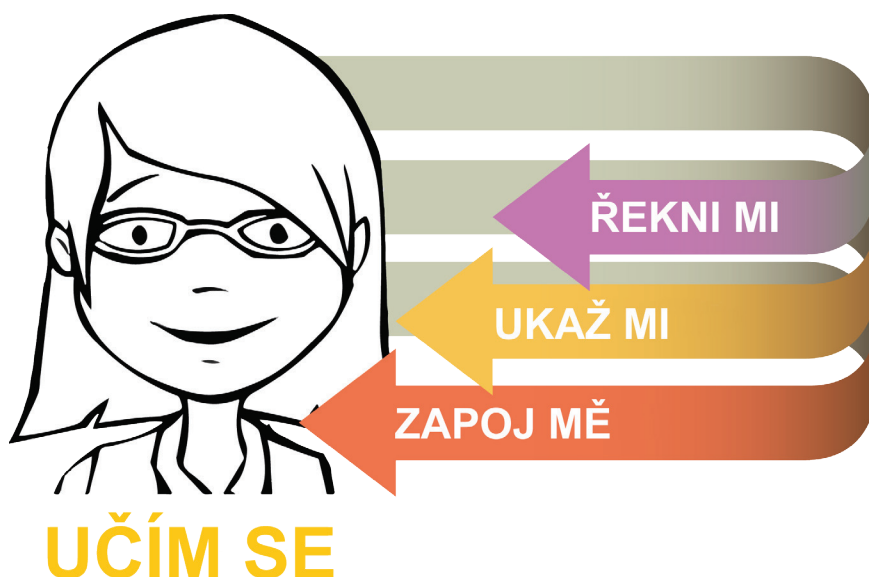
Odolnost

Odolnost je základním pilířem iniciativy a jako červená nit se vine celým programem Boys and Girls Plus. Implicitní součástí odolnosti je schopnost překonávat problémy, které život přináší, a uplatňovat naučené v budoucích životních rozhodnutích a obdobných situacích. V kontextu situací, v nichž dochází k užívání látek, jde o schopnost odolávat tlaku vrstevníků a upřednostňovat své osobní cíle, a rovněž jde o sebevědomí. Jedná se o životní dovednost, která je použitelná pro další životní situace.

Interaktivní učení, smysluplné učení

Didaktické bloky tohoto programu jsou založeny na interaktivním přístupu, který vede mladé lidi k aktivní účasti v jejich vlastním procesu učení. Způsob přenosu znalostí, který nazýváme vzděláváním, se v dějinách výrazně proměňoval. V posledních desetiletích jsme si zvykli na metodiku, ve které jsou učitel nositelem znalostí, které předává studentům („bankovní“ koncepce vzdělávání; Autorem myšlenky a kritikem tohoto způsobu vzdělávání je brazilský pedagog Paulo Freire (1921-1997)). Program Boys and Girls Plus se snaží nalézt ponaučení u některých velkých myslitelů našich dějin a uplatňovat inovativní pedagogické metody.

Ohlédneme-li se do historie, zjistíme, že to byl Konfucius (551 př.n.l. – 478 př.n.l.), kdo vyjádřil, že vyučované látce dává smysl teprve zapojení žáka



do procesu učení, když řekl: „Co jsem slyšel, to jsem zapomněl. Co jsem viděl, tomu jsem porozuměl. Co jsem si vyzkoušel, to jsem se naučil.“ Ve stejném duchu čteme proslulý citát Benjamina Franklina (1706-1790) „Pověz mi něco, a já to zapomenou. Vysvětli mi to, možná si to zapamatuji. Zapoj mě, a naučím se to.“ Sdělení je jasné: při učení je třeba aktivně zapojit toho, kdo se učí.

Obsah musí být prezentován ve formě, která má pro žáka smysl, a takovým způsobem, který umožní žákovi se s ním vnitřně ztotožnit. A konečně, Albert Einstein (1879-1955) vyjádřil význam vzdělávacího prostředí a vzdělávacího procesu slovy „Já své žáky neučím, já jim pouze poskytuji podmínky, v nichž mohou učit“. V této myšlence spočívá samé jádro didaktiky programu Boys and Girls Plus.

Program Boys and Girls Plus je podmíněn vytvořením takového prostředí, v němž mladí lidé mohou převzít odpovědnost za své vlastní učení. Pedagogové na sebe berou úlohu pomocníka, který mladým lidem umožňuje vstřebávat informace, získávat a rozvíjet své postoje a hodnoty, čímž se zvyšuje šance, že povedou zdravý a naplňující dospělý život.

Existuje několik studií o účinnosti interaktivních učebních metod, které ukazují, že aktivní zapojení studentů vede k dosažení lepších výsledků vzdělávání. Nedávno (v březnu 2014) vydala organizace Mentor UK (ADEPIS) článek „Quality Standards for Effective Alcohol and

Drug Education“ (Standardy kvality pro vzdělávání v oblasti prevence užívání alkoholu a drog) [8], který toto tvrzení podporuje. Tyto standardy kvality jasně popisují, jak zajišťovat kvalitní vzdělávání v oblasti prevence užívání alkoholu a drog ve formálním (školním) prostředí. V kapitole nazvané „Delivering Effective Alcohol and Drug Education in the Classroom“ (Jak zajistit efektivní vzdělávání v oblasti prevence užívání alkoholu a drog ve třídě) klade důraz na „uplatňování interaktivních metod“. Dále mají standardy „poskytnout možnost osvojit si a procvičit širokou škálu osobních a sociálních dovedností, především včetně dovedností zvládání zátěžových situací, rozhodování a schopnosti odolat, a to zejména v souvislosti s užíváním návykových látek“. Jak jsme již uvedli výše, tyto dva prvky jsou hlavními body programu Boys and Girls Plus.

Program Boys and Girls Plus zapojuje mladé studenty a studentky pomocí řady různých technik, mezi něž patří:

- skupinové diskuse
- řešení problémů
- vzdělávání na základě případových studií
- hry
- skupinová práce
- studentský výzkum

To umožňuje, aby mladí lidé rozvíjeli a procvičovali osobní a sociální dovednosti. Budou mít také možnost přemýšlet o svých pocitech, přesvědčeních a hodnotách, a uvědomovat si, co se naučili.

„Poskytnout možnost osvojit si a procvičit širokou škálu osobních a sociálních dovedností, především včetně dovedností zvládání zátěžových situací, rozhodování a schopnosti odolat, a to zejména v souvislosti s užíváním návykových látek.“

Mentor UK (ADEPIS)

Poznámky

[8] <http://bit.ly/1vqYqnJ>



1.4 Program

1.4.1. Cíle a záměr

Cíle

Cílem programu je předcházet užívání návykových látek a důsledkům z něj vyplývajících v populaci dospívajících, a to osvojením postojů, které vedou k přijetí zdravého životního stylu.

Díky účasti v tomto programu budou mladí lidé rozvíjet dovednosti zvládání tlaku vrstevníků a nezávislého rozhodování s cílem dosáhnout zdravého životního stylu.

Cílová populace

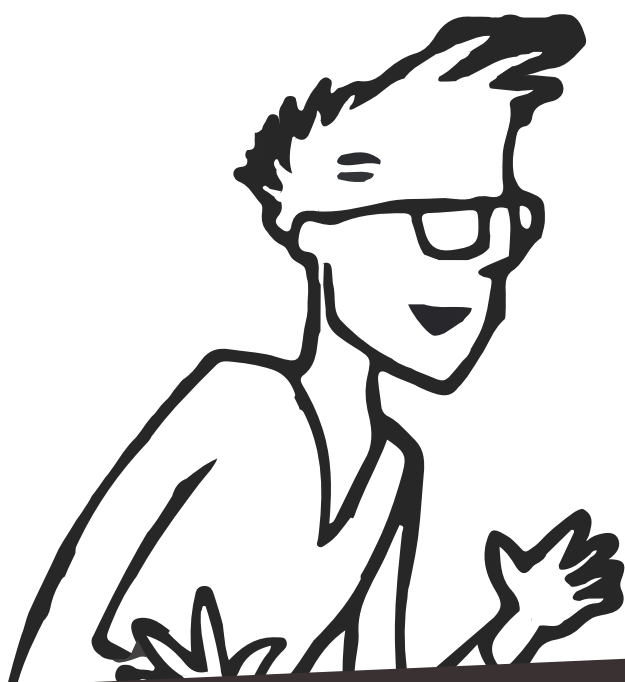
Program je zaměřen na dospívající ve věku 13 až 19 let. Přestože dospívání je samo o sobě rizikovým obdobím, pokud jde o užívání látek, adolescentní populace s omezenými zdroji je ještě zranitelnější.

Charakteristika vzdělávacích nástrojů umožňuje uplatnění programu v různých vzdělávacích zařízeních (neformální a formální vzdělávání). Díky tomu je tento program vhodný pro práci s mladými lidmi z nižších sociálně-ekonomických vrstev a pro práci s těmi, kdo se řádného a normálního vzdělávacího procesu nezúčastňují.

„Cílem programu je předcházet užívání návykových látek a důsledkům z něj vyplývajících.“

„Mladí lidé budou rozvíjet své dovednosti zvládat tlak vrstevníků a svobodně a autonomně se rozhodovat.“

„Program je zaměřen na dospívající ve věku 13 až 19 let.“



1.4.2. Internetový seriál

Hlavní znaky

Internetový seriál tvoří 25 epizod, z nichž každá trvá asi tři minuty. Vytvořen byl v dvojrozměrném černobílém animovaném formátu. Další barvy jsou použity pouze pro naznačení budoucnosti postav, což zvyšuje sdělnost příběhu a dodává mu emoční náboj.

Jednotlivé prvky internetového seriálu umožňují použití programu v různých evropských zemích a v různých vzdělávacích zařízeních:

Lokace: Místa, kde se příběh odehrává, jsou pro evropskou dospívající populaci snadno rozpoznatelná.

Dialogy: Komunikace mezi postavami je vizuálním dialogem, který je podepřen zvuky a gesty. Absence slov přináší větší intenzitu komunikace a rozšiřuje přístupnost jednotlivých scénářů.

Zvukový podkres: Při vnímání seriálu má zásadní význam hudební soundtrack. Každá postava má své zvláštní a jedinečné hudební téma, které podtrhuje její přirozenou osobnost, charakter nebo případně ambice. Hudební témata pomáhají posílit úlohu postavy v konkrétní scéně a naznačují vliv nebo přístup dalších postav. Některá témata dohromady vytvářejí kakofonii, jiná naopak harmonii, to podle konkrétních vztahů mezi postavami.

Postavy

Internetový seriál znovu oživuje univerzální příběhy, které jsou pro cílovou skupinu všech různých evropských kultur snadno srozumitelné. Zastoupeny jsou jak kladné, tak záporné lidské sny, především ty, které mladé lidi nejvíce zajímají: potřeba být přijat ostatními, mít ze sebe dobrý pocit, potřeba uznání a touha po naplnění snů.

Internetový seriál Boys and Girls Plus vyrobil



Animation Studios
www.tilapiaweb.com
Italy

Business Solutions Europa

Business Solutions Europa
www.bs-europa.eu
Belgium



Danish Centre for Sexual
Health Health Promotion
Sex og Sundhed
www.sexogsundhed.dk
Denmark



Edex www.edex.es
Spain



Katholische Hochschule
Nordrhein Westfalen
www.katho-nrw.de
Germany



Medical University of
Silesia
www.sum.edu.pl
Poland



Poznan University of
Medical Sciences
www.ump.edu.pl/eng
Poland



The European Centre
www.euro.centre.org



The Netherlands Institute
for Health Promotion
www.nigz.nl
Netherlands

Autoři



Autorem scénáře je Roger Rueff, který získal ocenění za své divadelní hry, televizní hry a scénáře. Napsal divadelní hru *Hospitality Suite* (Salónek s občerstvením), která měla premiéru v roce 1992 v divadle South Coast Repertory v Costa Mesa v Kalifornii a následně byla inscenována v mezinárodním měřítku.

Mezi jeho práce pro televizi patří televizní hra *God Lives* (Bůh žije), kterou inscenovalo divadlo dětí Magic Door Children's Theater v Chicagu, a *The Big Kahuna* (Velký šaman), což je filmová adaptace hry *Hospitality Suite*, v níž hlavní role ztvárnili Kevin Spacey a Danny De Vito. Filmová adaptace *The Big Kahuna* měla premiéru na filmovém festivalu v Torontu v září roku 1999 a byla jedním ze tří filmů nominovaných na cenu Humanitas za nezávislý film pro rok 2000.



Režisérem je Fulvio Iannucci, absolvent oboru filozofie na Univerzitě Federica II. v Neapoli, který byl v roce 1994 v Itálii jedním z prvních profesorů vyučujících techniky reklamní tvorby.

Od roku 2009 začal pracovat jako scénárista a režisér animovaných filmů. Je autorem několika vzdělávacích animovaných seriálů jako např. *Giga and Stick Discovering the Universe* (Giga a Stick objevují vesmír), který zadala astronomická observatoř Capodimonte; *Tilapia's Docucartoon, the Great Adventure of Knowledge and Imagination* (Tlamounův dokumentární komiks, velké dobrodružství poznání a fantazie), který zadal hlavní neapolský deník *Il Mattino*; a dále *In Search of Sara J.* (Hledá se Sára J.), projektu pro evropskou mládež v období před dospíváním, který získal finanční podporu z evropských fondů.

Tyto internetové seriály lze stáhnout z webových stránek projektu nebo je sledovat online na následujícím odkazu:

www.youtube.com/BoysandGirlswebserie



Postavy internetového seriálu



Běžec

Běžec je (na začátku příběhu) obézní kluk bez fyzické kondice, který se rozhodne žít zdravě. Díky svému rozhodnutí získává nové kamarády a také zájem dívky, která se mu líbí (Stydlivka). Když je však jeho vztah ohrožen tím, že se jí zalíbí někdo jiný (Idol), Běžec se ocitne v pokušení vrátit se zpátky k nezdravému životnímu stylu. Nakonec to však odmítá, protože už svůj život změnil natolik, že se k minulosti nevrátí.

Běžec zná i další postavy příběhu, jako je např. Rváč, Umělkyně a Idol, ale jediný opravdový vztah má se Stydlivkou.

Běžec má v příběhu dva protivníky. Je to Padouch – vůdce party, od které se Běžec odvrátí, a Idol – kluk, který mu Stydlivku přebere a ublíží jí.



Umělkyně

Umělkyně je hlavní postavou příběhu. Právě ona příběh vypráví a kreslí celý příběh jako nástěnnou malbu na zeď. Příběh začíná a končí s ní.

Umělkyně je mladší sestrou Rváče a žije s ním v bytě své matky. Otce nemají. Nedávno jim umřela babička, která Umělkyni odkázala nějaké své věci, včetně několika knih o výtvarném umění a snad i několika starých tužek na kreslení.

Když Umělkyně objeví, že má na kreslení talent, dá se dohromady se skupinou mladých rádobyumělců, jejichž názory začne přejímat a stavět na nich svůj pocit sebeúcty.

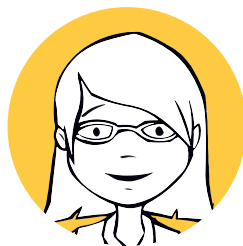
Po Umělkyni touží Padouch – jednička v partě kluků, kteří jdou z průšvihů do průšvihů a kteří k němu obdivně vzhlížejí (na začátku příběhu je mezi nimi i Běžec). Umělkyně odmítá jeho návrhy hned na prvním večírku, pak na druhém... až nakonec při posledním večírku začne podléhat jeho přesvědčování a nátlaku.



Švadlenka

Švadlenka prožívá na začátku příběhu pocit štěstí a bezpečí a sní o tom, že si v dospělosti zařídí bezpečný a šťastný rodinný život. Je zamilovaná do pouličního kytaristy (Muzikanta) – veselého a oduševnělého mladíka, který hraje krásně na kytaru a tráví celé dny hraním za pár drobných v předzahrádkách kaváren, v metru a na náměstích ve staré části města.

Když Muzikant začíná mít úspěch v místní kapele, Švadlenka se musí vyrovnat s pocitem, že má konkurenci – o jeho náklonnost se teď ucházejí dívky, které jsou hezčí a štíhlejší než ona a oblékají se podle nejnovější žhavé módy. Švadlenka se snaží změnit a být jako ony, ale přitom ztrácí své pravé a šťastné já. Jednoho dne se uvidí v zrcadle a sotva sebe samu pozná... Uvědomí si, že její nový životní styl nefunguje a že raději bude šťastná, než aby se snažila být někým, kým není, a než aby se snažila vtěsnat do formy, kterou média předkládají jako obraz dokonalé dívky. Vráť se ke své starému způsobu života, který jí



více vyhovuje. Je odhodlaná být sama sebou, i když to neodpovídá obecnému ideálu... a dokonce i když to znamená konec vztahu s Muzikantem.

Muzikant si však přibližně ve stejné době uvědomí totéž ve vztahu k sobě samému, a oba dva skončí spolu tak jako tak, díky této zkušenosti moudřejší a jeden druhému bližší než kdy předtím, se svými touhami a svým pravým já.

Švadlenka žije s babičkou, se kterou po večerech z vyřazených oděvů šije oblečení. Ušité věci pak prodává na ulici a vydělává tak na živobytí. Obléká se trochu svérázně do toho, co sama ušije. Působí to jako velmi atraktivní retro styl.

Babička je staromódní a báječně vaří. Proto je Švadlenka trochu baculatější, než kdyby pořád držela dietu. (Není tlustá, jen není štíhlá jako modelka – a ani po tom netouží.)

Švadlenka prodává na ulici své oblečení a právě tam se setká poprvé s Muzikantem – jemným, umělecky založeným mladíkem, který celé dny za pár drobných hraje na kytaru a foukáci harmoniku – a bláznivě se do něj zamiluje. Každé ráno, když odejde z bytu, kde žije s babičkou, pozorně poslouchá, odkud uslyší jeho kytaru... a pak spěchá přes město, aby svůj stánek postavila někde poblíž a mohla s ním tak být celý den a přitom prodávat oblečení. Občas mu upeče něco sladkého nebo ušije tričko.

Muzikantovi se dívka líbí, ale zdaleka ne tolik, jako se on líbí jí. Švadlenka je zamilovaná.



Postavy

Muzikant

Hraje v ulicích města, před kavárnami, v metru a na náměstích. Také žije na ulici, často spí v parku nebo v odlehlých, zapomenutých koutech města (a někdy si najde levný hotel).

Kamarádí se Švadlenkou, kterou vidá téměř denně, protože ta si svůj stánek vždy postaví poblíž místa, kde hraje. Švadlenka je do Muzikanta zamilovaná až po uši, ten má ale hlavu plnou hudby a hraní pro kolemjdoucí turisty a nevěnuje jí moc pozornost.

Když Muzikant dostane pozvání, aby vystupoval s místní populární rockovou kapelou, nabídku přijme, protože to znamená, že dostane příležitost hrát lidem ve větších sálech a také vydělá více peněz, za které by si mohl koupit vlastní malý byt. Ale hraní v kapele ho změní k horšímu, což si naplno uvědomí, až když potká na závěrečném večírku Švadlenku a

zjistí, že i ona se změnila... a také ne k lepšímu, stejně jako on.

Muzikant je svobodný duch – je to šťastný a oduševnělý mladík, který hraje písničky na ulici za pár drobných. Kromě toho, že kamarádí s dalšími hudebníky, kteří hrají na ulici, má v době, kdy se s ním poprvé setkáme, jen jediný vztah, a to se Švadlenkou, která mu ráno přinese napečené cukroví a ušije mu něco na sebe jako dárek.

Švadlenka je do něj zamilovaná, ale Muzikant má myšlenky jen na hudbu a její lásku neopětuje. Pro něj je Švadlenka dobrá kamarádka – více než sestra, ale méně než milénka.

Dále v příběhu se setkává se členy kapely, kteří ho pozvou, aby hrál s nimi, a setkává se také s několika pohlednými fanynkami skupiny. Ale Muzikant jde svou vlastní cestou a v příběhu se setkává především se Švadlenkou.

Stydlivka

Stydlivka je plachá, domácky založená dívka, které popletl hlavu úspěšný sportovec (Idol), pro kterého je však málo atraktivní. Díky jinému chlapci, kterému se líbí, se Stydlivka naučí lépe jíst, začne cvičit a stane se z ní zdravá a atraktivní dívka. Tak atraktivní, až o ni nakonec projeví zájem Idol, který jí však urazí, když s ním dívka odmítne mít sex bez kondomu... a nakonec ji ztrapní před ostatními. Stydlivka tak však alespoň zjistí, že Běžec je její opravdový přítel.

Stydlivka žije v chaotické domácnosti s rodiči, kteří se neustále hádají, a starší sestrou – svobodnou matkou, která otěhotněla se svým bývalým přítelem a která se snaží (ne moc dobře) zvládnout sama výchovu dítěte. Díky tomu všemu si Stydlivka dokáže v živých barvách představit jeden z možných následků nechráněného pohlavního styku.

Stydlivka je velmi tiché děvče, které trpí nízkou sebedůvěrou. Je také velkou fanynkou Divy, slavné a populární zpěvačky, která zosobňuje atraktivní ženskou sílu.

Na začátku příběhu je Stydlivka sama (a připadá si osamělá), ale jak se příběh dále odvíjí, stává se předmětem milostného zájmu Běžce a jde také dvakrát na rande s Idolem (který ji však poníží).



Idol

Idol je pohledný sportovec s vypracovanou postavou, který hraje dobře fotbal a je u dívek velmi oblíbený. Baví ho sexuální dobývání a nikdy nepoužívá kondom, protože to považuje za zbytečné a obtěžující. V příběhu ho čeká potupa kvůli tomu, jak jedná se Stydlivkou... a také kvůli pohlavní chorobě, kterou se nakazí, protože při pohlavním styku nepoužívá kondom.

Idol má kolem sebe partu kamarádů, kteří jsou stejně sportovně založení jako on. Je také obvykle obklopen krásnými dívkami – hlavně na večírcích – a navazuje s nimi sexuální vztahy, kdy se mu zachce.



Stydlivka je jím okouzlena, ale Idol o ni nejvíce zájem – teprve až když dívka (díky Běžci) začne zdravěji jíst a začne vypadat atraktivněji. Idol pozve Stydlivku na rande, ale rozzlobí se a odejde, když dívka odmítne mít s ním pohlavní styk bez kondomu. Když se to stane podruhé, poníží ji tím, že ji vyfotí na mobil a záběr pošle svým kamarádům, od nichž se fotografie lavinovitě šíří.

Nakonec si sám prožije ponížení od svého hrdiny (kterým je Fotbalista) a když u lékaře zjistí, že má pohlavně přenosnou nemoc. Ostatně, nikdo není imunní.

Rváč

Rváč je starším bratrem Umělkyně. Nemají otce. Na začátku příběhu vystupuje jako její ochránce, ale jeho další rozhodnutí v příběhu ho dovedou na špatnou cestu a oslabí jeho schopnost sestru chránit. Na konci příběhu se vrátí do role ochránce a ubrání sestru před útokem Padoucha a jeho gangu.



Rváč pracuje jako dělník, aby dokázal zaplatit nájemné a aby měli se sestrou co jíst. Na začátku příběhu je rád, že dokáže vydělat peníze na chod domácnosti, ale jakmile začne snít o bohatství a slávě, přestává se mu líbit, že musí dávat na domácnost tolik peněz, a začne si nějaké dávat stranou sám pro sebe.

Rváč zná partu chuligánů, se kterými se stýká – všechny vidíme na prvním večírku. Nikdo z nich tak velký a silný jako on. Rádi si přihnou, ale na

začátku příběhu se k nim Rváč nepřidá – částečně proto, aby mohl dávat pozor na svou sestru. Jak se příběh odvíjí, začíná s nimi pít víc a víc, takže je o to méně schopen bránit se Padouchovi a jeho gangu na závěrečném večírku.

Hlavním protivníkem Rváče je Padouch, kterému jde o sex s Umělkyní a který nenávidí Rváče, protože ho Rváč svým způsobem ponižuje.

Diva a Fotbalista

Diva je vzorem pro Stydlivku, Fotbalistu zase obdivuje Idol.



Motýl

Motýl je metaforou osobního snu nebo ambice. Každá hlavní postava příběhu má svého motýla, kterého vidí jen ona, a motýl představuje její vysněnou budoucnost.

S motivem motýlů a jeho významem se seznámíme na počátku jedné z epizod, kdy je Umělkyně sama ve svém pokoji a kreslí.

Metaforický motýl je dvojího druhu – falešný (negativní a často vnější vliv) a pravý (pozitivní vliv, vycházející z vlastních nadějí, snů a nadání postavy). Některé postavy provázejí praví motýli, kteří vycházejí z jejich vlastních tužeb po životním naplnění. Jiné postavy mají falešné motýly, kteří představují vnější tlaky – vytvářené médii (televizí, časopisy, internetem, počítačovými hrami s hraním rolí (RPG)) – touhou mít hodně peněz, jezdit v drahých autech, mít spoustu dívek, oblékat se podle poslední módy a dosáhnout slávy.

K charakteristikám rozlišujícím tyto falešné motýly od pravých patří:

Skuteční motýli jsou citlivé bytosti – ne slabé nebo křehké, ale jemné a krásné (pravděpodobně s bohatými barvami). Falešní motýli jsou atraktivní, na pohled oslnivě nádherní, jako by byli vyrobeni z umělé hmoty, možná kovu, a jsou chladní – nevyzařují vřelost a opravdovost jako opravdoví motýli.

Motýli poletují vedle postav v noci, kdy hrdinové příběhu spí, chránění před okolním světem doma ve svém pokoji nebo někde venku na

bezpečném místě, ale pokud usnou někde, kam motýl nepatří (na místě, které nezapadá do jejich nadějí a životního snu), motýl si udržuje odstup.

Praví motýli vábí své postavy k tomu, aby dál v životě šly správným směrem a dosáhly svých cílů. Falešní motýli dotírají na své postavy a nutí je dělat špatné věci tím, že je štípou, nebo se dožadují, aby je hrdinové poslechli.

Každý falešný motýl je náročný a nenasytný. Vyžaduje od své postavy, aby ho neustále živila (například) populárními obrazy z televize, časopisů nebo videoher. Pokud motýl nedostane svou potravu, svého hrdinu štípne nebo mu jinak ublíží.

Falešní motýli jednají tak, aby chránili sami sebe, ne zdraví a život svých postav. Praví motýli jednají ve prospěch svých hrdinů.

„Existují dva druhy motýlů – falešní (představy přijaté z vnějšku, které postavě příběhu škodí) a praví (přirozené a správné představy vyvěrající z vlastních opravdových nadějí, snů a nadání postavy příběhu).“



„Motýl je metaforou osobního snu nebo ambice.“

1.4.3. Pokyny (I)

Pokyny (I)

Program byl navržen tak, aby bylo možné používat dvou různých médií: v tištěné formě a online. Obě média lze využít ve formálním i neformálním prostředí.

Tištěná forma: Jedná se o tuto příručku a výukovou příručku pro učitele a vychovatele.

Online: Digitální verze téhož programu: Stejné bloky, stejný obsah, stejná metodika, jen jiný způsob realizace. Online verze je dostupná na internetových stránkách projektu ([http:// boysandgirlsplus.eu](http://boysandgirlsplus.eu)).

Didaktická struktura programu

Program se skládá ze šesti bloků (dlouhých 45 až 135 minut). Každý blok je samostatný.

Každý blok obsahuje čtyři aktivity. Aktivity 01 a 02 jsou v každém bloku povinné. Aktivity 03 a 04 jsou volitelné, pokud chcete jít v daném bloku ještě více do hloubky: Aktivita 03 zahrnuje skupinové diskuse a činnosti s menší mírou sdělování osobních prožitků účastníků (pracuje se s příklady třetích osob). Aktivita 04 se zaměřuje na osobní reflexi a analýzu motivací a pocity účastníků.

Metodika

Program vychází z interaktivní metodiky, ve které je hlavním nástrojem rozhovor. Prostřednictvím dialogu mladí lidé rozvíjejí svůj vlastní scénář/jazyk vyjadřující jejich postoje k životu, které

jim pomohou odolávat tlaku vrstevníků.

Díky této metodice je program použitelný pro věkovou skupinu 13 až 19 let, protože obsah je vytvářen ve skupině. Skupina si sama přizpůsobí obsah svému věku, přičemž metodika slouží jako platforma poskytující podporu pro reflexi ve skupině, individuální analýzu a socializaci myšlenek a postojů.

Jak tento program používat

Podle toho, jaké mají pedagogové cíle, se mohou rozhodnout realizovat program zaměřený více na samotné drogy (informace a rozpracování tohoto tématu), nebo na rozhodování (čelit užívání drog rozvojem této dovednosti).

V závislosti na tom, kolik času je k dispozici, se mohou pedagogové po bloku jedna a dvě rozhodnout, jak bude program dále pokračovat, a to volbou některého z bloků 3, 4 nebo 5, a poté program zakončit blokem 6. Pokud tedy mají k dispozici jen 4 dny po 45 minutách a chtějí se zaměřit na téma tlaku vrstevníků, mohou realizovat bloky 1, 2, 5 a 6 a zaměřit se pouze na pracovní aktivity 01 a 02 každého bloku. Při takovém postupu se však stále věnují tématům drog, postojů a rozhodování, protože tato témata jsou zahrnuta do bloků 1 a 2.

Vzhledem k uvedenému:

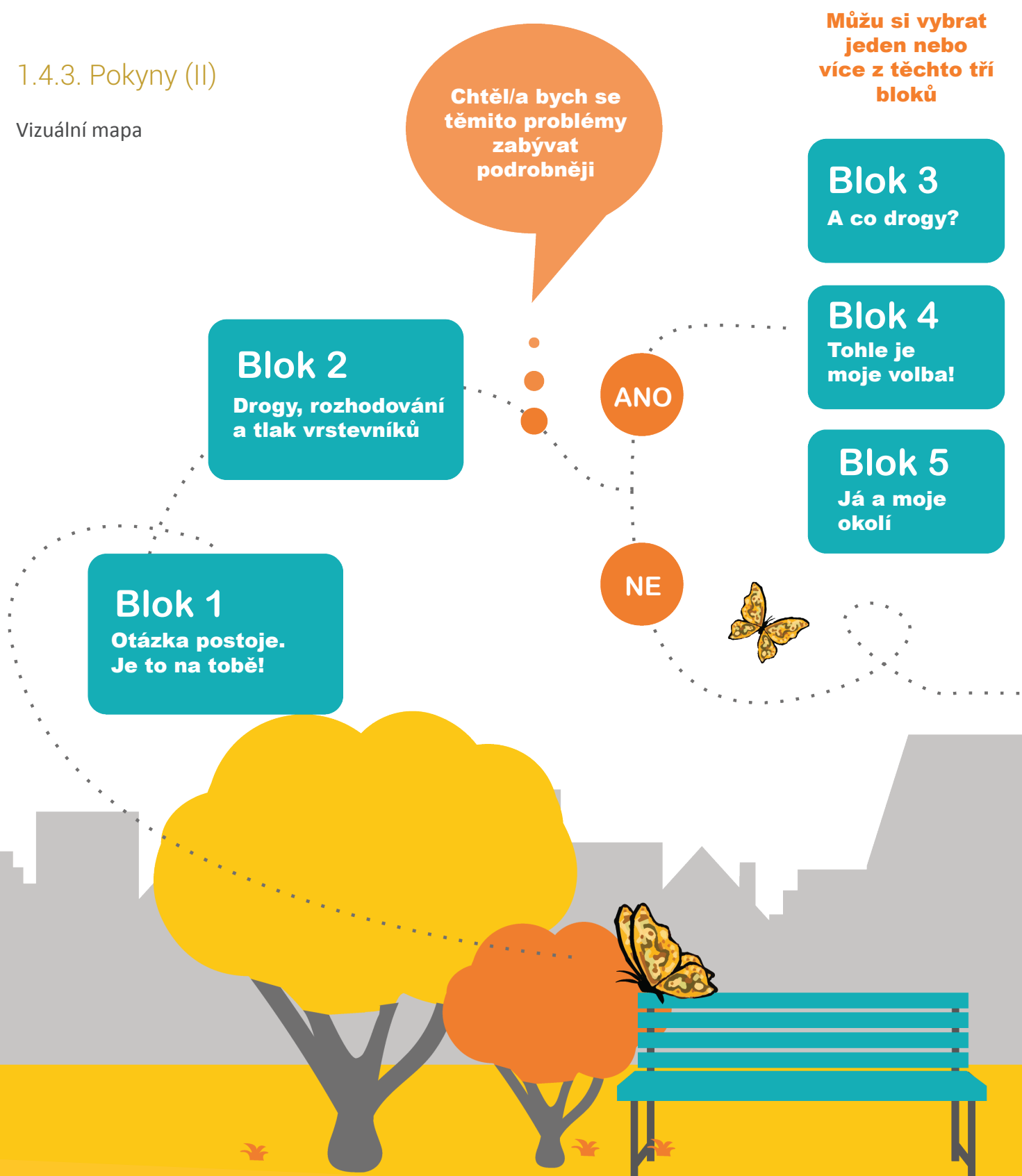
- **Minimální programový balíček tvoří:** Bloky 1, 2 a 6 (aktivity 01 a 02 každého bloku). Časová náročnost: 3 dny, každý den 45 minut.
- **Maximální programový balíček tvoří:** Všechny bloky, všechny druhy aktivit. Časová náročnost: 6 dnů, každý den 135 minut.
- **Střední programový balíček tvoří:** Všechny bloky, výběr aktivit s menší či větší expozicí. Časová náročnost: 6 dnů, každý den 90 minut.

Tento program tudíž má některé flexibilní prvky: témata (jak řešit prevenci), čas potřebný k realizaci programového balíčku a účast studentů na aktivitách.

„Program se skládá ze šesti bloků (dlouhých 45 až 135 minut).“

1.4.3. Pokyny (II)

Vizuální mapa



Blok 6
Životní styl a
budoucnost

KONEC



1.4.3. Pokyny (III)

Přehled programu

	Zaměření	Aktivity	Čas	Pomůcky
Blok 1	Postoj	1. Sledování videa	25m	Zařízení s připojením k internetu a reproduktory
		2. Skupinová analýza a diskuse	20m	Papír pro zapisování nápadů
		3. Hraní rolí ve dvojicích	45m	Žádné
		4. Sebeanalýza	45m	Papír pro zapisování nápadů
Blok 2	Drogy, Rozhodování, tlak vrstevníků	1. Sledování videa	15m	Zařízení s připojením k internetu a reproduktory
		2. Skupinová analýza a diskuse	30m	Papír pro zapisování nápadů
		3. Vytváření příběhu	45m	Papír pro psaní a kreslení příběhu
		4. Myšlenková mapa	45m	Šablona pro rozhodování pod tlakem
Blok 3	Drugs	1. Sledování videa	15m	Zařízení s připojením k internetu a reproduktory
		2. Prezentace pedagoga	30m	Informace o drogách ve výukové příručce
		3. Diskuse ve třídě	45m	Žádné
		4. Návrh strukturovaného rozhovoru	45m	Papír pro zapisování otázek rozhovoru
Blok 4	Decision Making	1. Sledování videa	15m	Zařízení s připojením k internetu a reproduktory
		2. Skupinová diskuse a shrnutí závěrů	30m	Flipchart pro zapisování výstupů
		3. Skupinová diskuse	45m	Žádné
		4. Vyplnění šablony	45m	Šablona pro rozhodování
Blok 5	Peer Pressure	1. Sledování videa	15m	Zařízení s připojením k internetu a reproduktory
		2. Analýza videa a skupinová diskuse	30m	Papír pro zapisování nápadů
		3. Vytváření příběhu	45m	Papír pro kreslení příběhu
		4. Sdílení ve skupině	45m	Papír pro zapisování nápadů
Blok 6	Životní styl a budoucnost	1. Sledování videa	15m	Zařízení s připojením k internetu a reproduktory
		2. Skupinová diskuse	30m	Papír pro zapisování nápadů
		3. Myšlenková mapa	45m	Papír k vytvoření myšlenkové mapy
		4. Sdílení ve skupině	45m	Papír pro zapisování nápadů

Poznámky

Bloky 1, 2 a 6 jsou povinné. Bloky 3, 4 a 5 jsou volitelné: můžete si z nich vybrat jeden blok, více bloků nebo žádný.

Aktivity 01 a 02 v každém bloku jsou povinné. Aktivity 03 a 04 jsou volitelné: můžete si z nich vybrat jednu aktivitu, více aktivit nebo žádnou.

Přehled životních dovedností

	Blok 1 Otázka pостоje. Je to na tobě!	Blok 2 Drogy, rozhodování a tlak vrstevníků	Blok 3 A co drogy?	Blok 4 Tohle je moje volba!	Blok 5 Já a moje okolí	Blok 6 Životní styl a budoucnost
Sebeuvědomění	X	X	X	X	X	X
Empatie					X	X
Asertivní komunikace		X			X	X
Mezilidské vztahy	X	X			X	X
Rozhodování	X	X	X	X		X
Řešení problémů	X	X		X		X
Kreativní myšlení		X	X			
Kritické myšlení			X			
Zvládání emocí	X			X	X	X
Zvládání stresu		X			X	

Didaktické bloky

02



2.1 Blok 1

Otázka postoje. Je to na tobě!

Zaměření: Postoj.

Životní dovednosti rozvíjené v tomto bloku: Sebeuvědomění, rozhodování, zvládání emocí a mezilidské vztahy.



Aktivita	Cíle	Typ	Čas	Pomůcky
Aktivita 01	Poznat postavy internetového seriálu	Sledování videa	25m	Zařízení s připojením k internetu a reproduktory
Aktivita 02	Ukázat, jak rozdílné postoje mohou vést k různým životním stylům	Skupinová analýza a diskuse	20m	Papír pro zapisování nápadů
Aktivita 03	Formulovat vlastní závěry o významu postojů	Hraní rolí ve dvojicích	45m	Žádné
Aktivita 04	Soustředit se na své vlastní postoje, analyzovat je a jejich důsledky v životě	Sebeanalýza	45m	Papír pro zapisování nápadů

***Pamatujte:** Aktivita 01 a 02 jsou povinné; poté se můžete rozhodnout, zda chcete pokračovat aktivitami 03 a/nebo 04.*

Aktivita 01

Blok 1



25m

Typ aktivity: Sledování videa.

Pomůcky: Zařízení s připojením k internetu a reproduktory.

Cíl: Poznat postavy internetového seriálu.

Přečtěte si popis postav a prohlédněte si díly 1, 2, 3, 4 a 5 internetového seriálu [10]. Chcete-li pracovat v režimu offline, můžete si stáhnout epizody z příslušné sekce našich internetových stránek www.boysandgirlsplus.eu

Epizoda 1: „Normální den“

Poprvé se setkáváme s postavami internetového seriálu a s jejich motýly... během normálního večera.

Epizoda 2: „Vize“

Po svém prvním večírku během klidné noci Umělkyně spatří svého krásného motýla. Je to jen sen... nebo ne?

Epizoda 3: „Radost“

V této epizodě se setkáváme s několika postavami chlapců a dívek: jsou to

bratři a sestry, kamarádi, fotbaloví šampioni a fanky... a jsou šťastní. Usmívají se na život a zdá se, že nikoho nic netrápí... až na jednoho.

Epizoda 4: „Motýl“

Umělkyně jde za krásným motýlem, který ji vede k náměstí katedrály, kde Umělkyně vytáhne tužku a začne kreslit. Její bratr Rváč je v práci, zatímco Běžec a jeho kamarádi vyrazí do restaurace s rychlým občerstvením.

Epizoda 5: „Padající jablko“

Běžec pomůže rozčilenému prodáváči uklidit spadlá jablka a za odměnu od něj jedno jablko dostane. Ale jeho velkou starostí je, jak zařídit, aby se do něho Stydlivka zamilovala, jak ji zaujmout... a nakonec dostane nápad!



Přehrání epizod

Poznámky

[10] Všechna videa jsou k dispozici na následujícím odkazu:
www.youtube.com/BoysandGirlswebserie

Aktivita 02

Blok 1



20m

Typ aktivity: Skupinová analýza a diskuse.

Pomůcky: Papír pro zapisování nápadů.

Cíl: Ukázat, jak rozdílné postoje mohou vést k různým životním stylům.

Postoj, který v životě zastáváme, se často stává naším životním stylem. Je proto důležité, aby postoj ukrytý za naším jednáním byl kladný a směřoval ke zdravému životnímu stylu. Dříve však musíme vědět, co je to kladný postoj, a jak ho můžeme vymezit.

Utvořte malé pracovní skupiny. Každá skupina bude mít za úkol vybrat jednu postavu internetového seriálu a analyzovat její postoje, zda jsou dobré nebo špatné, zdravé nebo nezdravé, zda se postava chová laskavě nebo hrubě, a jaké to může přinést důsledky. V jakém světě žijeme?

Aktivita 03

Vyberte aktivitu 03 a/nebo 04

Blok 1



45m

Typ aktivity: Hraní rolí ve dvojicích.

Pomůcky: Žádné.

Cíl: Formulovat vlastní závěry o významu postojů.

Jeden z dvojice hraje postavu, jejíž postoje jsou záporné, a druhý postavu, jejíž postoje jsou kladné. Pak na sebe ve dvojici vzájemně reagují po dobu 5 minut, přičemž každý se drží své role. Obsazení rolí ve dvojici si poté účastníci mezi sebou vymění. Situace, ve kterých na sebe protipóly vzájemně reagují, by měly odpovídat reálným životním situacím. Před celou skupinou pak každý vyjádří, jak měl vnitřní pocity a jak se během této aktivity cítil.

Otázky pro usměrnění diskuse:

- Co to znamená mít kladný postoj?
- Jaký dopad má náš postoj na naše rozhodování?
- Jak náš postoj mění náš život?
- Když narazíme na překážky, jaký vliv mohou mít na náš postoj?
- Co rozhoduje o tom, zda je něco dobré nebo špatné?

Aktivita 04

Vyberte aktivitu 03 a/nebo 04

Blok 1

45m

Typ aktivity: Sebeanalýza.**Pomůcky:** Papír pro zapisování nápadů.**Cíl:** Soustředit se na své vlastní postoje, analyzovat je a jejich důsledky v životě.

Vaše postoje: Každý se zamyslí nad svým životem a svými postoji. Popište tři situace a konkrétní postoje, které máte, a jak ovlivňují vaše životní štěstí. Co můžete udělat pro změnu svého postoje a jaký by to mělo přínos?

Své závěry si pak účastníci ve dvojicích vzájemně sdělí.



2.2 Blok 2

Drogy, rozhodování a tlak vrstevníků

Zaměření: Drogy, rozhodování, tlak vrstevníků.

Životní dovednosti rozvíjené v tomto bloku: Sebeuvědomění, asertivní komunikace, rozhodování, mezilidské vztahy, kreativní myšlení, zvládání stresu a řešení problémů.



Aktivita	Cíle	Typ	Čas	Pomůcky
Aktivita 01	Ukázat na příkladu dvou různých postav internetového seriálu, jak tlak vrstevníků vedl ke špatnému rozhodnutí ohledně užívání drog	Sledování videa	15m	Zařízení s připojením k internetu a reproduktory
Aktivita 02	Uvést tlak vrstevníků do souvislosti s rozhodováním ohledně užívání drog	Skupinová analýza a diskuse	30m	Papír pro zapisování nápadů
Aktivita 03	Podpořit vytváření osobních zdrojů, které pomáhají vyrovnat se s tlakem vrstevníků, ukázat, co znamená špatné rozhodnutí, a podpořit dobrá rozhodnutí	Vytváření příběhu, jak díky správnému rozhodování odolávat tlaku vrstevníků na užívání drog	45m	Papír pro psaní a kreslení příběhu
Aktivita 04	Identifikovat špatná rozhodnutí a jak na nich podílel tlak vrstevníků. Vyjasnit, jak emoce a motivace souvisejí s tlakem vrstevníků a rozhodováním	Rozhodování a myšlenkové mapy	45m	Šablona pro rozhodování pod tlakem

Pamatujte: Aktivita 01 a 02 jsou povinné; poté se můžete rozhodnout, zda chcete pokračovat aktivitami 03 a/nebo 04.

Aktivita 01

Blok 2



15m

Typ aktivity: Sledování videa.

Pomůcky: Zařízení s připojením k internetu a reproduktory.

Cíl: Ukázat na příkladu dvou různých postav internetového seriálu, jak tlak vrstevníků vedl ke špatnému rozhodnutí ohledně užívání drog.

Sledujte díly seriálu týkající se Umělkyně a Muzikanta: 6, 11, 12, 15 a 23 [11]. Chcete-li pracovat v režimu offline, můžete si stáhnout epizody z příslušné sekce našich internetových stránek www.boysandgirlsplus.eu

Epizoda 6 : „Hudba v hlavě“

Muzikant je novým kytaristou kapely. A Švadlenka? Čeká, až mu od něj přijde zpráva. Jen jedna!

Epizoda 11: „První doušek absintu“

V tomto díle uvidíme všechny naše hrdiny a hrdinky, ale zdá se, že jejich život se mění... a jejich motýli také, protože ztrácejí barvu a jas.

Přichází Umělkyně, Muzikant, Idol a ostatní o své sny?

Epizoda 12: „Noc lásky“

Švadlenčin motýl a její sny se proměňují kvůli nerozváznému jednání Muzikanta, zatímco Stydlivka se musí rozhodnout mezi Běžcem a Idolem.

Epizoda 15: „Nahoru a dolů“

Umělkyně prožívá přímo noční můru, zatímco Muzikant se probudí v hotelovém pokoji po další „rockové noci“ a Idol začíná mít skutečné obavy...

Epizoda 23: „Dlouho očekávaný polibek“

Muzikantovi se nedaří znovu získat přízeň Švadlenky; Běžec a Stydlivka se poprvé políbí. Padouch zatím stále nadbíhá Umělkyni a slovo „ne“ nebere jako odpověď.



Poznámky

[11] Všechna videa jsou k dispozici na následujícím odkazu:
www.youtube.com/BoysandGirlswebserie

Aktivita 02

Blok 2



30m

Typ aktivity: Skupinová analýza a diskuse.

Pomůcky: Papír pro zapisování nápadů.

Cíl: Uvést do souvislosti tlak vrstevníků při rozhodování a užívání drog.

Rozdělte třídu do dvou skupin, každé z nich přiřadte jednu postavu.

Každá skupina má analyzovat příběh a odpovědět přitom na tyto otázky:

- Jaké jsou sny a cíle postav v životě?
- V kterých okamžicích příběhu jsou postavy vystaveny tlaku ze strany jiných lidí?
- Jaká rozhodnutí v této situaci učiní?
- Je to rozhodnutí nesprávné? Proč?
- Jak myslíte, že se v této situaci cítí?
- Jak byste popsali emoce postav v příběhu?
- Jak se emoce v příběhu postupně mění?
- Proč si myslíte, že se rozhodnou brát drogy?
- Jakým způsobem ovlivní rozhodnutí brát drogy jejich sny?

Aktivita 03

Vyberte aktivitu 03 a/nebo 04

Blok 2



45m

Typ aktivity: Vytváření příběhu jak díky správnému rozhodování odolávat tlaku vrstevníků na užívání drog.

Pomůcky: Papír pro psaní a kreslení příběhu.

Cíl: Podpořit vytváření osobních zdrojů, které pomáhají vyrovnat se s tlakem vrstevníků, ukázat, co znamená špatné rozhodnutí, a podpořit dobrá rozhodnutí.

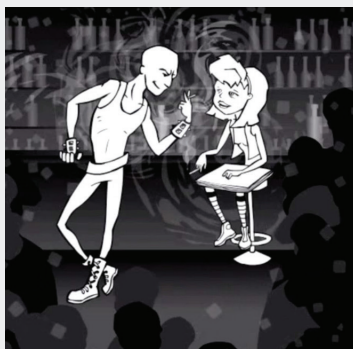
Napravte to! Přepište každý příběh do kladného vyústění, ve kterém lze naplnit sny, a to díky správným rozhodnutím a schopnosti odolávat tlaku vrstevníků.

Ve skupinách po čtyřech až pěti účastnících přepište příběh tak, že změníte rozhodnutí ve prospěch dosažení cílů jednotlivých postav. Příběh může být sdělen formou vyprávění nebo vizuálně pomocí kreseb. Vyberte si, co nejlépe vyhovuje vašemu způsobu komunikace!

Aktivita 04

Vyberte aktivitu 03 a/nebo 04

Blok 2



45m

Typ aktivity: Myšlenková mapa rozhodování.

Pomůcky: Šablona pro rozhodování pod tlakem.

Cíl: Identifikovat špatná rozhodnutí a jak na nich podílel tlak vrstevníků. Vyjasnit, jak emoce a motivace souvisejí s tlakem vrstevníků a rozhodováním.

Vzpomeňte si na situaci, kdy vás tlak vrstevníků nutil učinit špatné rozhodnutí týkající se drog (alkoholu, tabáku atd.). Vytvořte si myšlenkovou mapu, ve které mohou být zobrazeny všechny rozhodovací procesy (včetně emocí) a jejich důsledky.

Postupujte přitom podle této šablony.

Výstup není třeba sdělovat celé skupině, stačí ho probrat s blízkými přáteli, pokud účastníci chtějí.





2.3 Blok 3

A co drogy?

Zaměření: Drogy

Životní dovednosti rozvíjené v tomto bloku: Sebeuvědomění, kritické myšlení, kreativní myšlení a rozhodování.



Aktivita	Cíle	Typ	Čas	Pomůcky
Aktivita 01	Ukázat situace spojené s užíváním drog a jeho účinky	Sledování videa	15m	Zařízení s připojením k internetu a reproduktory
Aktivita 02	Poskytnout informace o účincích drog, včetně tělesných změn a změn nálady	Prezentace pedagoga	30m	Informace o drogách ve výukové příručce
Aktivita 03	Zamyslet se nad pohnutkami mladých lidí k užívání drog a podpořit alternativní volnočasové aktivity	Diskuse ve třídě	45m	Žádné
Aktivita 04	Zamyslet se nad osobními volnočasovými návyky ohledně užívání drog a pohnutkami k němu	Návrh strukturovaného rozhovoru o volnočasových návycích	45m	Papír pro zapisování otázek rozhovoru

Pamatujte: Aktivita 01 a 02 jsou povinné; poté se můžete rozhodnout, zda chcete pokračovat aktivitami 03 a/nebo 04.

Aktivita 01

Blok 3



15m

Typ aktivity: Sledování videa.

Pomůcky: Zařízení s připojením k internetu a reproduktory.

Cíl: Ukázat situace spojené s užíváním drog a jeho účinky.

Sledujte díly 11, 13, 15, 16 a 18 týkající se účinků drog a situací souvisejících s jejich užíváním [12]. Chcete-li pracovat v režimu offline, můžete si stáhnout epizody z příslušné sekce našich internetových stránek www.boysandgirlsplus.eu

Epizoda 11: „První doušek absintu“

V tomto díle uvidíme všechny naše hrdiny a hrdinky, ale zdá se, že jejich život se mění... a jejich motýli také, protože ztrácejí barvu a jas...

Přichází Umělkyně, Muzikant, Idol a ostatní o své sny?

Epizoda 13: „Špatnou cestou“

Chlapci a dívky se začínají měnit pod tlakem svých vrstevníků; Švadlenka se strachuje o svůj vzhled, zatímco Umělkyně začíná flámovat po večírcích. Čeká to i Stydlivku?

Epizoda 15: „Nahoru a dolů“

Umělkyně prožívá přímo noční můru, zatímco Muzikant se probudí v hotelovém pokoji po další „rockové noci“ a Idol začíná mít skutečné obavy...

Epizoda 16: „Myšlenky na cigaretu“

Umělkyně přichází na rozcestí; její kresby ji mohou vzít jedním směrem, ale špatné vlivy ji začínají otáčet jinam.

Epizoda 18: „Ztracené sny“

Běžec se setká s dávným kamarádem a je vidět, jak moc se změnil. Umělkyně se stále více a více odchyluje ze své cesty.



Přehrání epizod

Poznámky

[12] Všechna videa jsou k dispozici na následujícím odkazu:
www.youtube.com/BoysandGirlswebserie

Aktivita 02

Blok 3



30m

Typ aktivity: Presentace pedagoga.

Pomůcky: Informace o drogách ve výukové příručce.

Cíl: Poskytnout informace o účincích drog, včetně tělesných změn a změn nálady.

I když v dnešní době máme přístup k množství informací o drogách, občas není tak docela jasné, zda mladí lidé vědí o jejich účincích. Bývá obvyklé znát jejich první účinky, ale možná už není tolik známo, jak se tyto účinky proměňují. Tato aktivita je zaměřena na poskytnutí přesných informací o účincích, které drogy v těle vyvolávají. Informace naleznete ve školicí příručce.

Informace prezentuje učitel/vychovatel:

- Jaké jsou krátkodobé a dlouhodobé vlivy alkoholu a drog na lidské tělo?
- Pozitivní a negativní účinky?

Podrobnější informace o působení drog na tělo i mysl viz příloha III.

Aktivita 03

Vyberte aktivitu 03 a/nebo 04

Blok 3



45m

Typ aktivity: Diskuse ve třídě.

Pomůcky: Žádné.

Cíl: Zamyslet se nad pohnutkami mladých lidí k užívání drog a podpořit alternativní volnočasové aktivity.

Užívání drog je věcí osobní volby; může však existovat řada faktorů, které toto rozhodnutí mohou ovlivnit. Při tomto rozhodování je důležité promyšleně a informovaně uvážit, co to znamená brát drogy.

Při této aktivitě učitel/vychovatel moderuje diskusi třídy pomocí následujících otázek:

- Proč mladí lidé pijí alkohol a berou drogy? (vnitřní a vnější důvody)
- Co je dobré a co špatné na alkoholu a drogách?
- Proč myslíte, že je legální/nelegální pít alkohol / brát drogy?
- Co můžete dělat namísto pití alkoholu a užívání drog?
- Co můžete dělat, pokud máte problém s alkoholem nebo drogami nebo pokud o někom víte, že takový problém má?

Aktivita 04

Vyberte aktivitu 03 a/nebo 04

Blok 3



45m

Typ aktivity: Návrh strukturovaného rozhovoru o volnočasových návycích.

Pomůcky: Papír pro zapisování otázek rozhovoru.

Cíl: Zamyslet se nad osobními volnočasovými návyky ohledně užívání drog a pohnutkami k němu.

Mé vlastní důvody. Při této aktivitě každý účastník navrhne otázky rozhovoru, který pak povede s kamarádem. Otázky mají za cíl zjistit volnočasové návyky dotazované osoby, zda souvisejí nebo nesouvisejí s alkoholem nebo jinými drogami, co dotazovanou osobu vede k výběru právě tohoto typu volnočasových aktivit, zda by chtěla něco změnit atd.



2.4 Blok 4

Tohle je moje volba!

Zaměření: Rozhodování

Životní dovednosti rozvíjené v tomto bloku: Sebeuvědomění, rozhodování a zvládání emocí.



Aktivita	Cíle	Typ	Čas	Pomůcky
Aktivita 01	Ukázat situace rozhodování a co se stane, když se objeví překážky, a pocity související s nimi	Sledování videa	15m	Zařízení s připojením k internetu a reproduktory
Aktivita 02	Analyzovat, proč je rozhodování důležité k tomu, aby každý z nás dosáhl životního stylu, po jakém touží, a ukázat, jak překonávat překážky při dosahování životních cílů	Skupinová diskuse a prezentace závěrů	30m	Flipchart pro zachycení nápadů
Aktivita 03	Dozvědět se informace o hodnotách a pohnutkách ovlivňujících rozhodovací proces	Skupinová diskuse	45m	Žádné
Aktivita 04	Dozvědět se informace o vlastním procesu rozhodování	Vyplňování šablony pro rozhodování	45m	Šablona pro rozhodování

Pamatujte: Aktivita 01 a 02 jsou povinné; poté se můžete rozhodnout, zda chcete pokračovat aktivitami 03 a/nebo 04.

Aktivita 01

Blok 4



15m

Typ aktivity: Sledování videa.

Pomůcky: Zařízení s připojením k internetu a reproduktory.

Cíl: Ukázat situace rozhodování a co se stane, když se objeví překážky a pocity související s nimi.

Sledujte díly 5, 10, 12, 18, 19 a 23 o rozhodnutích a překážkách, které mohou stát v cestě dosažení životních cílů [13].

Chcete-li pracovat v režimu offline, můžete si stáhnout epizody z příslušné sekce našich internetových stránek www.boysandgirlsplus.eu

Epizoda 5: „Padající jablko“

Běžec pomůže rozčilenému prodáváči uklidit spadlá jablka a za odměnu od něj jedno jablko dostane. Ale jeho velkou starostí je, jak zařídit, aby se do něho Stydlivka zamilovala, jak ji zaujmout... a nakonec dostane nápad!

Epizoda 10: „Přátelství dává srdci křídla“

Poprvé se setkáváme s postavami internetového seriálu a jejich motýly... během normálního večera.

Epizoda 12: „Noc lásky“

Švadlenčin motýl a její sny se proměňují kvůli nerozvážnému jednání Muzikanta, zatímco Stydlivka se musí rozhodnout mezi Běžcem a Idolem.

Epizoda 18: „Ztracené sny“

Běžec se setká s dávným kamarádem a je vidět, jak moc se změnil. Umělkyně se stále více a více odchyluje ze své cesty.

Epizoda 19: „Smích a slzy“

Stydlivka se vrací k Idolovi domů, ale změnil se Idol vůbec? A co si pomyslí Běžec, až to zjistí?

Epizoda 23: „Dlouho očekávaný polibek“

Muzikantovi se nedaří znovu získat přízeň Švadlenky; Běžec a Stydlivka se poprvé políbí. Padouch zatím stále nadbíhá Umělkyni a slovo „ne“ nebere jako odpověď.



Přehrání epizod

Poznámky

[13] Všechna videa jsou k dispozici na následujícím odkazu:
www.youtube.com/BoysandGirlswebserie

Aktivita 02

Blok 4



30m

Typ aktivity: Skupinová diskuse a prezentace závěrů.

Pomůcky: Flipchart pro zachycení nápadů.

Cíl: Analyzovat, proč je rozhodování důležité pro dosažení žádoucího životního stylu, a ukázat, jak překonávat překážky při dosahování životních cílů.

Aktivita se provádí v malých skupinách (4-5 osob). Každá skupina si vybere jednu postavu: Běžce nebo Stydlivku. Odpovězte na následující otázky a závěry sdělte zbytku skupiny:

- Jaké mají sny?
- Co dělají, aby se jejich sny naplnily?
- Jaké překážky na cestě potkávají?
- Jaké mají pocity, když na tyto překážky narazí?
- Jak tyto překážky překonali?

Odpovědi lze zapisovat nebo zakreslovat na flipchart. Skupiny si pak vzájemně podávají zpětnou vazbu, přičemž všichni mají příležitost k ní přispět, pokud chtějí. Protože některé skupiny budou analyzovat stejné postavy, je na moderátorovi, aby zachytil a zdůraznil rozdílné výstupy.

Aktivita 03

Vyberte aktivitu 03 a/nebo 04

Blok 4



45m

Typ aktivity: Skupinová diskuse.**Pomůcky:** Žádné.**Cíl:** Dozvědět se informace o hodnotách a pohnutkách ovlivňujících rozhodovací proces.

Učitel položí následující otázku a požádá studenty, aby se postavili do jednoho z rohů třídy (označených písmeny a, b, c, d) podle toho, jakou odpověď si vyberou:

Tvůj kamarád je zamilovaný do jedné dívky, ale zatím ji ještě nepozval na rande a ty jsi do té dívky také zamilovaný / tvoje kamarádka je zamilovaná do jednoho chlapce, ale zatím ho ještě nepozvala na rande a ty jsi do toho chlapce také zamilovaná. Co uděláš?

- Kamarádovi řekneš, že by dívku měl pozvat na rande / kamarádce řekneš, že by chlapce měla pozvat na rande
- Pospíšíš si a pozveš na rande dívku sám/chlapce sama
- Řekneš kamarádovi/kamarádce o svých pocitech
- Vysvětlíš dívce/chlapci situaci a necháš ji/ho rozhodnout se mezi vámi dvěma

Poté, co studenti zvolí odpověď, může se učitel zeptat, zda někdo chce říci přede všemi, proč zvolil právě tuto odpověď. Dále by měl učitel moderovat ve třídě diskusi kolem následujících otázek:

- Co je to dobrý kamarád / dobrá kamarádka?
- Jak poznáte, že jste učinili správné rozhodnutí?
- Jak můžete jeden druhému pomoci učinit správné rozhodnutí?

Aktivita 04

Vyberte aktivitu 03 a/nebo 04

Blok 4



45m

Typ aktivity: Vyplňování šablony pro rozhodování.

Pomůcky: Papír pro zapisování otázek rozhovoru.

Cíl: Dozvědět se informace o vlastním procesu rozhodování.

Při této aktivitě má každý účastník za úkol přemýšlet o konfliktu, který sám potřebuje svým rozhodnutím vyřešit. Procesu rozhodování mohou napomoci tyto prvky:

Situace:

Pocity a myšlenky:

Možnost 1

Možnost 2

Možnost 3

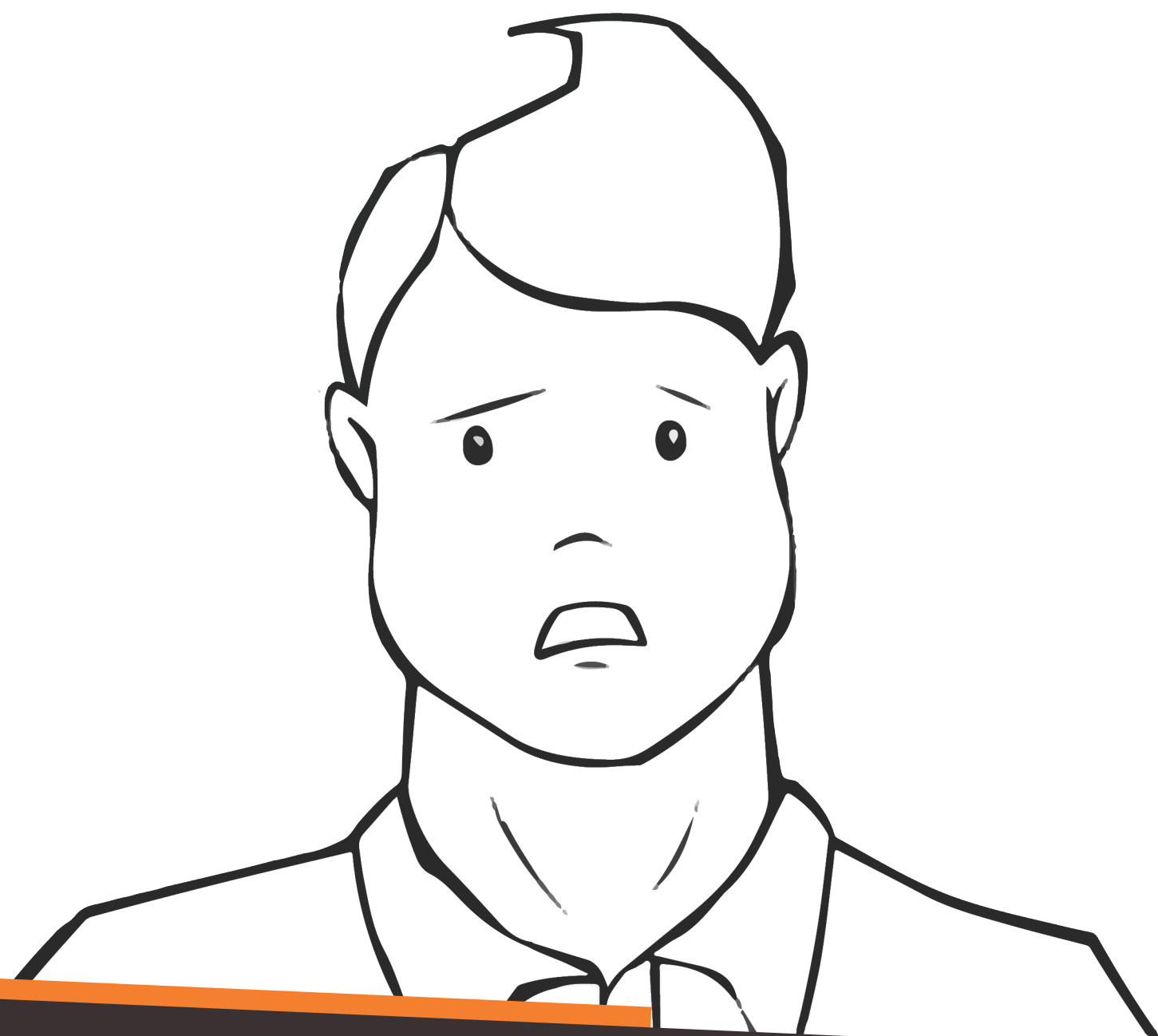
Pocity

Myšlenky

Důsledky

Je tato možnost v souladu s některým cílem v mé budoucnosti??

Moje volba



2.5 Blok 5

Já a moje okolí

Zaměření: Tlak vrstevníků

Životní dovednosti rozvíjené v tomto bloku: Sebeuvědomění, empatie, asertivní komunikace, mezilidské vztahy, zvládání emocí a zvládání stresu.



Aktivita	Cíle	Typ	Čas	Pomůcky
Aktivita 01	Ukázat různé situace, ve kterých je přítomen tlak vrstevníků	Sledování videa	15m	Zařízení s připojením k internetu a reproduktory
Aktivita 02	Zjistit, jak se do některých rozhodnutí v životě promítá tlak vrstevníků a naše normativní přesvědčení	Analýza videa a skupinová diskuse	30m	Papír pro zapisování nápadů
Aktivita 03	Zamyslet se nad situacemi, v nichž je přítomen tlak vrstevníků, a podporovat získávání nezbytných prostředků k jeho zvládnutí	Vytváření příběhu	45m	Papír pro kreslení příběhu
Aktivita 04	Podporovat věrnost tomu, co chcete dělat a jak to chcete dělat. Zdůraznit hodnotu skupiny jako obohacujícího prvku, který může poskytnout podporu a pomoc v těžkých dobách	Práce v malých skupinách a sdílení myšlenek	45m	Papír pro zapisování nápadů

Pamatujte: Aktivita 01 a 02 jsou povinné; poté se můžete rozhodnout, zda chcete pokračovat aktivitami 03 a/nebo 04.

Aktivita 01

Blok 5



15m

Typ aktivity: Sledování videa.

Pomůcky: Zařízení s připojením k internetu a reproduktory.

Cíl: Ukázat různé situace, ve kterých je přítomen tlak vrstevníků.

Sledujte díly 6, 7, 11, 13 a 14 týkající se tlaku vrstevníků [14].
Chcete-li pracovat v režimu offline, můžete si stáhnout epizody z příslušné sekce našich internetových stránek
www.boysandgirlsplus.eu

Epizoda 6: „Hudba v hlavě“

Muzikant je novým kytaristou kapely. A Švadlenka? Čeká, až mu od něj přijde zpráva. Jen jedna!

Epizoda 7: „Souboj na ulici“

Zatímco Umělkyně je zcela zabrána do svého světa umění, její bratr vede obyčejný život: pracuje a chodí ven s kamarády. V tomto díle zjistíme, proč a jak se z něj stal „Rváč“!

Epizoda 11: „První doušek absintu“

V tomto díle uvidíme všechny naše hrdiny a hrdinky, ale zdá se, že jejich život se mění... a jejich motýli také, protože ztrácejí barvu a jas...

Přichází Umělkyně, Muzikant, Idol a ostatní o své sny?

Epizoda 13: „Špatnou cestou“

Chlapci a dívky se začínají měnit pod tlakem svých vrstevníků; Švadlenka se strachuje o svůj vzhled, zatímco Umělkyně začíná flámovat po večírcích. Čeká to i Stydlivku?

Epizoda 14: „Je to na tobě“

Nechá se Stydlivka okouzlit Idolem, nebo půjde za svým motýlem? A o co více se ještě Švadlenka a Muzikant promění, aby se přizpůsobili očekávání?



Přehrání epizod

Poznámky

[14] Všechna videa jsou k dispozici na následujícím odkazu:
www.youtube.com/BoysandGirlswebserie

Aktivita 02

Blok 5



30m

Typ aktivity: Analýza videa a skupinová diskuse.

Pomůcky: Papír pro zapisování nápadů.

Cíl: Zjistit, jak se do některých rozhodnutí v životě promítá tlak vrstevníků a naše normativní přesvědčení.

Tlak vrstevníků se projevuje nejen tehdy, když vás někdo nutí něco dělat. Můžete ho pociťovat také kvůli tomu, co je považováno za společensky přijatelné nebo správné. Tato pravidla se nazývají normativní přesvědčení. Ve videu je pět příkladů různých situací, v nichž postavy pociťují tlak na to, že mají něco dělat. Ve skupinách popište tyto prvky jednotlivých situací:

- Na koho tlak působí?
- K čemu postavu nutí?
- Kdo ji nutí?
- Jaká je reakce postavy na tento tlak?
- Co myslíte, že se může stát, pokud se ocitne pod tímto tlakem?
- Jaká by byla správná reakce?
- Co může postava udělat, aby se tlaku nepodvolila?

Aktivita 03

Vyberte aktivitu 03 a/nebo 04

Blok 5

45m

Typ aktivity: Vytváření příběhu.**Pomůcky:** Papír pro kreslení příběhu.**Cíl:** Zamyslet se nad situacemi, v nichž je přítomen tlak vrstevníků, a podporovat získávání nezbytných prostředků k jeho zvládnutí.

Aktivita se provádí v malých skupinách. Každá skupina si vybere jednu situaci z předchozího videa a vytvoří k ní krátký příběh. Vytvořte novou postavu a napište příběh, ve kterém se tato postava ocitne pod tlakem vrstevníků. Příběh musí mít šťastný konec.

Aktivita 04

Vyberte aktivitu 03 a/nebo 04

Blok 5



45m

Typ aktivity: Práce v malých skupinách a sdílení myšlenek.

Pomůcky: Papír pro zapisování nápadů.

Cíl: Podpořit myšlenku, že člověk má zůstat věrný tomu, co chce dělat a jak to chce dělat. Zdůraznit hodnotu skupiny jako obohacujícího prvku, který může poskytnout podporu a pomoc v těžkých dobách.

Požádejte o pomoc. V malých skupinách nejvýše po pěti se každý z účastníků podělí se skupinou o své plány. Každý zapíše na papír svůj plán, předá je člověku po své levé straně a obdrží plán člověka po své pravé straně. Každý zapíše své nápady, jak překonat některé překážky, které se v plánech ostatních vyskytují. Postupuje se v kruhu, dokud se každému do ruky nedostane znovu jeho vlastní plán, teď už obohacený o nápady ostatních, které mu pomohou stanoveného cíle dosáhnout.



2.6 Blok 6

Životní styl a budoucnost

Zaměření: Životní styl a budoucnost

Životní dovednosti rozvíjené v tomto bloku: Sebeuvědomění, empatie, asertivní komunikace, mezilidské vztahy, zvládání emocí, rozhodování a řešení problémů.

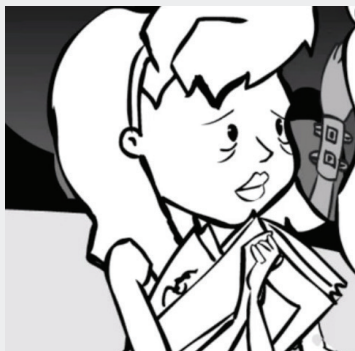


Aktivita	Cíle	Typ	Čas	Pomůcky
Aktivita 01	Ukázat důsledky rozhodnutí, a jak se mohou stát způsobem života	Sledování videa	15m	Zařízení s připojením k internetu a reproduktory
Aktivita 02	Analyzovat, proč je rozhodování důležité pro dosažení žádoucího životního stylu, a ukázat, jak překonávat překážky při naplňování životních cílů	Skupinová diskuse	30m	Papír pro zapisování nápadů
Aktivita 03	Naučit se vyrovnat s emocionálními „propady“. Podpořit autonomní rozhodování, naplňování vlastních cílů a důslednost při jejich dosahování	Načrtnutí myšlenkové mapy budoucích plánů	45m	Papír k vytvoření myšlenkové mapy
Aktivita 04	Posílit sebedůvěru a podpořit pozitivní sociální síť jako zdroj podpory	Zachycení plánů pro budoucnost do myšlenkové mapy. Poskytnutí kladné zpětné vazby druhým a její přijetí od druhých	45m	Papír pro zapisování nápadů

Pamatujte: Aktivita 01 a 02 jsou povinné; poté se můžete rozhodnout, zda chcete pokračovat aktivitami 03 a/nebo 04.

Aktivita 01

Blok 6



15m

Typ aktivity: Sledování videa.

Pomůcky: Zařízení s připojením k internetu a reproduktory.

Cíl: Ukázat důsledky rozhodnutí, a jak se mohou stát způsobem života.

Sledujte díly 21, 22, 23, 24 a 25 [15]. Chcete-li pracovat v režimu offline, můžete si stáhnout epizody z příslušné sekce našich internetových stránek www.boysandgirlsplus.eu

Epizoda 21: „Falešný život“

V této epizodě se Umělkyně vzdaluje svému bratrovi a kamarádům, aby se přidala k umělcům, ale její snahy nevyjdou...

Švadlenka po radikální změně zjistí, že se změnil i Muzikant... a nelíbí se jí jak!

Epizoda 22: „Zkřížené pohledy“

Během večírku začne o Rváče jevit zájem jedna dívka. Poté, co za ní vyjde ven, uvědomí si, že věci se mají jinak... ale to je jen Padouchův plán. Co se přihodí Umělkyni, když tu teď není starší bratr, který by ji chránil?

Epizoda 23: „Dlouho očekávaný polibek“

Muzikantovi se nedaří znovu získat přízeň Švadlenky; Běžec a Stydlivka se poprvé políbí. Padouch zatím stále nadbíhá Umělkyni a slovo „ne“ nebere jako odpověď.

Epizoda 24: „Noční můra je pryč“

Po skončení boji Rváč začíná o svém motýlu pochybovat. Díky tomu najde svého pravého motýla, který mu pomůže rozpoznat jeho skutečné priority. Podaří se mu však zachránit svou sestru Umělkyni včas?

Epizoda 25: „Čas k zamyšlení“

Chlapci a dívky začínají chápat, jak je důležité být sám k sobě upřímný. Švadlenka připomíná Muzikantovi, jaký kdysi býval a jak býval šťastný. Idol se musí vyrovnat s důsledky svého nezdravého životního stylu a svých rozhodnutí...



Přehrání epizod

Poznámky

[15] Všechna videa jsou k dispozici na následujícím odkazu:
www.youtube.com/BoysandGirlswebserie

Aktivita 02

Blok 6



30m

Typ aktivity: Skupinová diskuse.

Pomůcky: Papír pro zapisování nápadů.

Cíl: Analyzovat, proč je rozhodování důležité pro dosažení žádoucího životního stylu, a ukázat, jak překonávat překážky při naplňování životních cílů.

Není snadné jít za svým snem. Není ani dokonce vždy snadné mít jasnou představu o tom, co od svého života chceme. Co je dobré pro jednoho, nemusí být dobrou volbou pro jiného. Při této aktivitě si na postavách internetového seriálu ukážeme několik příkladů, jak životní styl může bránit naplnění našich snů. Moderátor povede diskusi pomocí následujících otázek k zamyšlení:

- Jaké sny o své budoucnosti má Umělkyně, Muzikant, Rváč?
- Jak odpovídá jejich individuální životní styl jejich snům?
- Jaký by měl jejich životní styl být, aby svých snů dosáhli?
- Co to je dobrý život?
- Co je k dobrému životu potřeba?

Aktivita 03

Vyberte aktivitu 03 a/nebo 04

Blok 6



45m

Typ aktivity: Načrtnutí myšlenkové mapy budoucích plánů.

Pomůcky: Papír k vytvoření myšlenkové mapy.

Cíl: Naučit se vyrovnat s emocionálními „propady“. Podpořit autonomní rozhodování, naplňování vlastních cílů a důslednost při jejich dosahování.

Stejně jako se to přihodí postavám seriálu, i nám se stává, že zármutek a neúspěchy při naplňování našich cílů vedou ke stavu sklíčenosti, které nás mohou vést k tomu, že chceme snažení zanechat a přestat usilovat o svůj cíl. Tato aktivita nám má pomoci stanovit cíl, kterého chceme dosáhnout, a vytvořit plán k jeho dosažení. Plán by měl zaznamenat i překážky, které nás čekají, a jak je chceme překonávat. Jedná se o individuální úkol. K jeho provedení je třeba nakreslit plán v podobě myšlenkové mapy.

Aktivita 04

Vyberte aktivitu 03 a/nebo 04

Blok 6



45m

Typ aktivity: Zachycení plánů pro budoucnost do myšlenkové mapy. Poskytnutí kladné zpětné vazby druhým a její přijetí od druhých.

Pomůcky: Papír pro zapisování nápadů.

Cíl: Posílit sebedůvěru a podpořit pozitivní sociální síť jako zdroj podpory.

Rozdělte studenty do tří skupin. Každý student představí svůj plán pro budoucnost a to, jak chce své sny v budoucnosti naplnit. Studenti si vzájemně poskytují kladnou zpětnou vazbu ohledně sdělených snů a snaží se uvádět příklady toho, jak jiní lidé dokázali naplnit své sny.



Přílohy a poznámky

03



3.1 Příloha I

Rozehřívací aktivity

Příloha I zahrnuje celou řadu aktivit, které lze použít ve spojení s jednotlivými bloky programu Boys and Girls Plus. Rozehřívací aktivity jsou krátké a rychlé hry, jejichž cílem je umožnit účastníkům, aby se cítili více zapojení a motivovaní učit se individuálně i jako skupina.

V relevantních případech bude uvedeno, zda je možné konkrétní cvičení nebo aktivitu použít v konkrétním bloku. Žádný z těchto prvků by neměl trvat déle než 15 minut.

3.1.1. Chtěl/a bys raději...?

Požádejte účastníky, aby si vybrali číslo a pak odpověděli na otázku „Chtěl/a bys raději...?“.

Pozn.: Moderátor/učitel může požádat účastníky, aby si vytáhli čísla z klobouku nebo si vybrali hrací kartu, aby tak dodal hře určité napětí.

(Otázky jsou uvedeny na straně 71.)

3.1.2. Najdi někoho, kdo... (lidské bingo)

V této hře účastníci obcházejí skupinu a mají za úkol najít různé lidi, s jejichž jmény se jim podaří vyplnit tabulku (tj. např. „Najdi někoho, kdo umí vařit“). První účastník, který dokáže vyplnit tabulku tak, aby měl v každé kolonce jiné jméno, je vítěz a dostane odměnu.

(Tabulka je uvedena na straně 72.)

3.1.3. Dokonči větu... (Práce ve dvojicích)

Úkolem je dokončit věty, v případě potřeby možno provádět ve dvojicích nebo trojicích.

(Věty jsou uvedeny na straně 73.)

3.1.4. Otázka postoje. Je to na tobě! (Blok 1)

Tento blok je navržen tak, aby umožnil účastníkům zvážit důležitost postoje a jak zvnitřnění postoje může utvářet to, kým jsme, a jak následně může ovlivňovat naše rozhodování a jednání. V malých skupinách účastníků zakroužkujte nejvýše čtyři obličeje, které vyjadřují, jak se právě teď cítíte, a se zbytkem skupiny proberte, jaké postoje tato skutečnost také vyjadřuje.

(Obličeje jsou uvedeny na straně 74.)

3.1.5. Drogy, rozhodování a tlak vrstevníků / To je moje volba! (Blok 2 a 4)

Vy a vaše cíle. Mějte neustále na paměti svůj sen.

Moderátor vysvětlí, že všichni máme svá přání, naděje a sny, své cíle. Někdy nás lidé kritizují a někdy nás nutí dělat věci, které bychom za normálních okolností nedělali a které by nás mohly svést z cesty vedoucí k našemu cíli.

Skupina bez dlouhého přemýšlení uvádí příklady toho, k čemu nás nutí tlak okolí a co bychom za normálních okolností nedělali.

Moderátor zapisuje výstupy na flipchart a ptá se, jaké strategie by mohl tento člověk uplatnit, aby tlaku odolal, aniž by tím přišel o své přátelství/vztah.

3.1.6. Nejsem tím, čím bych měl být. Ještě nejsem tím, čím budu. Ale už nejsem tím, kdo jsem býval... (Blok 6)

Tato aktivita má účastníkům pomoci uvést do souvislosti jejich minulost, současnost a budoucnost. Jedná se o cvičení beze slov, kdy se jako prostředek vyjádření používá kresba. Úkolem je na tři části papíru nakreslit svou minulost, přítomnost a budoucnost. Smyslem cvičení je zapojit jinou část mozku a stimulovat jiný způsob myšlení.

Pokud je dostatek času, účastníci si mohou případně ukázat své obrázky ve dvojicích nebo všichni vzájemně v celé skupině, jestliže to nepovažují za nežádoucí nebo nebezpečné.

3.1.1. Chtěl/a bys raději...?

1. Jít k lékaři nebo k zubaři?
2. Jíst brokolici nebo mrkev?
3. Dívat se na televizi nebo poslouchat hudbu?
4. Vlastnit ještěrku nebo hada?
5. Jet na dovolenou na pláž nebo na hory?
6. Být jablkem nebo banánem?
7. Být neviditelný/neviditelná nebo umět číst myšlenky?
8. Být zarostlý/zarostlá nebo úplně holý/holá?
9. Být nejoblíbenější, nebo nejchytřejší člověk, kterého znáš?
10. Být na titulní straně, protože jsi někomu zachránil/a život, nebo získat Nobelovu cenu?
11. Strávit zbytek života bez televize, nebo bez rychlého občerstvení?
12. Mít trvale průjem, nebo trvale zácpu?
13. Být hezký a hloupý / hezká a hloupá, nebo ošklivý a opravdu chytrý / ošklivá a opravdu chytrá?
14. Aby ti byla pořád zima, nebo pořád horko?
15. Neslyšet, nebo nevidět?
16. Vymýtit hlad a nemoci, nebo zajistit trvale světový mír?
17. Být na opuštěném ostrově sám/sama, nebo tam být s někým, koho zrovna dvakrát nemusíte?
18. Vidět budoucnost, nebo změnit minulost?
19. Být o sedm centimetrů vyšší, nebo o sedm centimetrů menší?
20. Zápasit se lvem, nebo bojovat se žralokem?

3.1.2. Najdi někoho, kdo... (lidské bingo)

Najdi někoho, kdo...

chová domácího mazlíčka	umí hrát na hudební nástroj	byl na jižní polokouli	umí vařit
dokáže něco říci cizím jazykem (co)	vystoupil na vrchol hory	nosí kontaktní čočky	hraje ve sportovním týmu
už se někdy potápěl	už někdy řídil auto	rád zpívá	vystupoval už někdy v televizi nebo na jevišti
udělal už někdy něco, co sám považuje (a ostatní lidé by považovali) za riskantní (co)	kdo nikdy nebyl v letadle	má více než jednoho sourozence (kolik)	už někdy potkal někoho slavného (koho)

3.1.3. Dokonči větu... (Práce ve dvojicích)

1. Nejriskantnější věc, kterou jsem kdy udělal/a, byla...
2. Nejšťastnější jsem, když...
3. Nejlepší věc na škole je pro mě...
4. Nejlepší den, co jsem kdy zažil/a ve škole, byl...
5. Špatnou náladu určitě dostanu, když...
6. Opravdu dobře zvládám svoje pocity, když...
7. Nejlepší na mé povaze je...
8. V budoucnosti budu...

3.1.4. Otázka postoje. Je to na tobě! (Blok 1)

HOW DO I FEEL RIGHT NOW?						
						
Aggressive	Angry	Anxious	Ashamed	Bashful	Bored	Cautious
						
Confident	Confused	Curious	Depressed	Determined	Disappointed	Disbelieving
						
Disgusted	Ecstatic	Embarrassed	Enraged	Envious	Exasperated	Exhausted
						
Frightened	Frustrated	Grieved	Guilty	Happy	Hopeful	Hurt
						
Indifferent	Interested	Jealous	Joyful	Lonely	Loved	Loving
						
Miserable	Optimistic	Overwhelmed	Pained	Puzzled	Regretful	Relieved
						
Sad	Satisfied	Shocked	Shy	Smug	Sorry	Stubborn
						
Stupid	Surprised	Suspicious	Thoughtful	Withdrawn		

3.2 Příloha II

Hodnocení příručky

3.2.1. Běžná sebereflexe a dokumentace.

Sebereflexe je nástrojem pro zachycení silných a slabých stránek vlastní práce. V programu Boys and Girls Plus je vhodným způsobem jak zvýšit efektivitu činnosti skupin a podporovat jejich motivaci.

Projektová skupina programu Boys and Girls Plus má zájem získat bližší informace o použitelnosti a proveditelnosti programu, aby jej mohla dále vylepšovat. Je samozřejmě také zajímavé vědět, kolik mladých lidí a z jakého prostředí se programu zúčastnilo.

Proto prosíme, abyste po skončení skupinového programu Boys and Girls Plus vyplnili hodnotící a dokumentační formulář. Kopii dokumentačního formuláře zašlete svému národnímu týmu programu Boys and Girls Plus co nejdříve.

Jak pracovat s hodnotícím a dokumentačním formulářem

Formulář začíná zjištěním základních informací, např. kdy se program konal, kolik proběhlo lekcí a jak dlouho trvaly. Kdo se programu zúčastnil z hlediska pohlaví, věku a specifických charakteristik?

Druhý formulář shromažďuje informace o blocích a realizovaných aktivitách.

Sebereflexe programu skupiny začíná otázkou, jaké cíle jste si pro skupinu nebo pro sebe stanovili. Vhodným cílem zde není něco obecného a vzdáleného, jako například zabránit zneužívání alkoholu mezi účastníky. Úvahy o minimálním cíli pomáhají najít motivaci pro vynaložené úsilí. Co jste očekávali? Čeho mělo být dosaženo, aby úsilí podle vašeho názoru stálo za to? Tím může být např. opravdové zapojení každého účastníka ve skupině nebo zlepšení schopnosti vyjádřit své pocity před ostatními.

Další otevřená otázka se týká toho, co se dařilo dobře a co přispělo k úspěchu programu ve skupině. Je důležité uvést alespoň jednu věc, aby byly patrné pozitivní účinky, které vás nebo ostatní motivovaly.

Pravděpodobně se vyskytly i některé věci, které z vašeho pohledu mohly úspěch programu ve skupině naopak ohrozit. Zapište prosím tyto odpovědi způsobem, který by mohl být užitečný pro další učitele a vychovatele, kteří chtějí program rovněž realizovat.

Tím, že se podělíte o svou individuální zkušenost, pomůžete zdokonalit strategie a koncepce prevence a podpory zdraví v rámci programu Boys and Girls Plus.



Hodnotící a dokumentační formulář.

Dokument můžete stáhnout www.boysandgirlsplus.eu

Název organizace nebo instituce: _____

Datum realizace workshopu: _____._____ až _____._____ 2015

Počet lekcí
workshopu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Délka lekce v
minutách:

Počet účastníků: _____ děvča _____ chlapců

Věkové rozpětí účastníků: 10—11—12—13—14—15—16—17—18
(Prosím zakroužkujte!)

Stručný popis účastníků (vzdělávací a sociální zázemí, zvláštní rizikové faktory atd.):

Použité bloky programu:

Označte prosím bloky programu, které jste použili		X
Blok 1 Otázka postoje. Je to na tobě!	Aktivita 1.1 Přečtěte si popis a sledujte videa	
	Aktivita 1.2 Vyberte si jednu postavu internetového seriálu a analyzujte její postoje	
	Aktivita 1.3 Hraní rolí a diskuse	
	Aktivita 1.4 Popište tři situace a postoje, závěry si sdělte ve dvojicích	
	Doplněk bloku 1. „Jak se cítím právě teď?“	
Blok 2 Drogy, rozhodování a tlak vrstevníků	Aktivita 2.1 Sledování videopříběhů Umělkyně a Muzikanta	
	Aktivita 2.2 Dvě skupiny analyzují příběh a odpovídají na otázky	
	Aktivita 2.3 Napravte to! Přepište každý příběh do kladného vyústění	
	Aktivita 2.4 Vytvořte myšlenkovou mapu zobrazující individuální proces rozhodování	
	Doplněk bloku 2. Vy a vaše cíle. Mějte neustále na paměti svůj sen.	
Blok 3 A co drogy?	Aktivita 3.1 Sledování souvisejících videí	
	Aktivita 3.2 Poskytnutí přesných informací o účincích drog v těle	
	Aktivita 3.3 Skupinová diskuse o tom, co pro každého jednotlivce znamená brát drogy	
	Aktivita 3.4 „Moje vlastní důvody“. Návrh strukturovaného rozhovoru o volnočasových návycích	
	Doplněk bloku 3. Informace o drogách specifických pro danou zemi	
Blok 4 Tohle je moje volba!	Aktivita 4.1 Sledování souvisejících epizod Běžce a Stydlivky	
	Aktivita 4.2 Práce v malých skupinách zaměřená na sny, prezentaci plakátů nebo kreseb	
	Aktivita 4.3 Výběr možností, vysvětlení důvodů a formulace závěrů se skupinou	
	Aktivita 4.4 Schéma na pomoc řešení individuálního konfliktu nebo rozhodování	
	Doplněk bloku 4. Vy a vaše cíle. Mějte neustále na paměti svůj sen.	

Prosíme označte bloky programu, které jste použili		X
Blok 5 Já a moje okolí	Aktivita 5.1 Sledování souvisejících videopříběhů	
	Aktivita 5.2 Analýza videopříběhů ve skupinové diskusi o společenských normách	
	Aktivita 5.3 Napište příběh s povinným šťastným koncem	
	Aktivita 5.4 Požádejte o pomoc	
Blok 6 Životní styl a budoucnost	Aktivita 6.1 Sledování souvisejících videopříběhů	
	Aktivita 6.2 Skupinová diskuse o snech a životním stylu a o dobrém životě	
	Aktivita 6.3 Načrtnutí myšlenkové mapy budoucích plánů	
	Aktivita 6.4 Sdílení myšlenkové mapy budoucích plánů	
Rozehřívací aktivity	Doplňěk bloku 6. Nejsem tím, čím bych měl být. Ještě nejsem tím, čím budu. Ale už nejsem tím, kdo jsem býval...	
	1. Chtěl/a bys raději...?	
	2. Najdi někoho, kdo... (lidské bingo)	
	3. Dokonči větu... (práce ve dvojicích)	

Čeho jste chtěli dosáhnout?

(Uveďte minimální cíl. Čeho mělo být dosaženo, aby úsilí podle vašeho názoru stálo za to?)

Dosáhli jste tohoto cíle?

- ☐ Ano, zcela
- ☐ Částečně
- ☐ Ne

Co se dařilo?

(Co významně přispělo k úspěchu programu?) *Uveďte prosím alespoň jednu věc*

Co se nedařilo?

(Co významně ohrozilo úspěch programu?)

Tento formulář odevzdejte spolu s dotazníky účastníků (T1 + T2) svému národnímu týmu iniciativy Boys and Girls Plus.

3.2.2. Měření okamžitých účinků programu Boys and Girls Plus na cílové skupiny.

Jak je uvedeno v pedagogickém rámci (oddíl 1.3 tohoto dokumentu), program Boys and Girls Plus má povzbudit mladé lidi k rozvoji jejich psychosociálních kompetencí a jejich repertoáru vzorců chování. Úspěchy programu při naplňování těchto cílů však bohužel není možné v přijatelném časovém horizontu měřit. Proto musíme omezit hodnocení dosažených efektů programu na ukazatele, které jsou dostupné ihned po realizaci jednotlivých lekcí programu a které velmi pravděpodobně představují výchozí předpoklady pro očekávaný vývoj a změny. Základním faktorem predikujícím zdravé rozhodování a chování je sebeúcta jednotlivce. Čím více je někdo přesvědčen, že určité věci dokáže dělat, tím větší je pravděpodobnost, že tak bude jednat v situaci, kdy je to potřebné nebo vhodné. Z tohoto důvodu je zvoleným ukazatelem úspěchu sebeúcta, kterou lze v krátkém dotazníku snadno měřit. Pro zjištění změn v míře sebeúcty během programu Boys and Girls Plus potřebujeme provést dvě měření, jedno před programem a druhé po něm.

Hned na začátku programu každé skupiny je třeba, aby každý účastník vyplnil první dotazník (T1). Je možné uvést tento dotazník tak, že si jeho vyplněním skupina vytvoří určitý časový „náskok“. Na samém konci poslední lekce je třeba vyplnit druhý dotazník (T2). Kvůli ochraně soukromí účastníků nesmějí v dotaznících uváděna žádná jména ani značky. Není třeba identifikovat obě odpovědi každého jednotlivce, protože analýza dat bude zohledňovat pouze výsledky celé skupiny. Rozhodujícím ukazatelem úspěšnosti programu pak bude změna průměrných hodnot a směrodatná odchylka.

Pokyny:

Pokyny skupině by měly znít takto: „Dotazník, který jsem vám rozdál/a, je navržen tak, aby zjistil, zda jste jako jednotlivci měli ze skupinových sezení v programu Boys and Girls Plus přínos. Prosím, odpovídejte na otázky upřímně. Dotazník vyplňte každý sám za sebe a tak, aby nikdo neviděl, jak jste odpovídali. V dotazníku neuvádějte své jméno, protože vaše odpovědi mají být zcela soukromé a anonymní. List dotazníku můžete přeložit, než mi ho odevzdáte.“

Dotazník účastníka (T1)

Tento formulář lze stáhnout ze stránek www.boysandgirlsplus.eu

Kvůli zachování anonymity odpovědi neuvádějte na tento list své jméno.

Váš věk je: _____ let

Vaše pohlaví je: ☐ Chlapec ☐ Dívka

Prosím, označte u každého z následujících výroků o vás, zda jsou nepravdivé nebo pravdivé.

	Tvrzení nepravdivé	Částečně pravdivé	Spíše pravdivé	Zcela pravdivé
1 Když se setkám s překážkami, najdu prostředky, jak jít svou cestou.	1	2	3	4
2 Nenechám se od ostatních ovlivňovat.	1	2	3	4
3 Nezdary a zádrhele se nedotknou mých životních cílů.	1	2	3	4
4 Obecně nemám problémy dosahovat svých cílů a záměrů.	1	2	3	4
5 Jsem přesvědčen/a, že se dokážu vyrovnat s překvapivými událostmi.	1	2	3	4
6 Jsem si vědom svých vlastních pocitů téměř vždy.	1	2	3	4
7 Ve většině případů vím úplně, co pro sebe chci.	1	2	3	4
8 Víím přesně, kde najít podporu a pomoc, když jsem v nesnázích.	1	2	3	4
9 Když je přede mnou nová výzva, vím, jak se s ní vyrovnat.	1	2	3	4
10 Za normálních okolností je pro mě snadné učinit správné rozhodnutí.	1	2	3	4
Součet bodů ve sloupci				
Celkem bodů				

Co byste řekli o tomto tvrzení?

„Alkohol bude pravděpodobně nepostradatelnou součástí mého způsobu života.“

- ☐ Naprosto souhlasím
- ☐ Spíše souhlasím
- ☐ Mírně nesouhlasím
- ☐ Naprosto nesouhlasím
- ☐ Nevím

Dotazník účastníka (T2)

Tento formulář lze stáhnout ze stránek www.boysandgirlsplus.eu

Kvůli zachování anonymity odpovědi neuvádějte na tento list své jméno.

Váš věk je: _____ let

Vaše pohlaví je: ☐ Chlapec ☐ Dívka

Prosím, označte u každého z následujících výroků o vás, zda jsou nepravdivé nebo pravdivé.

	Tvrzení nepravdivé	Částečně pravdivé	Spíše pravdivé	Zcela pravdivé
1 Když se setkám s překážkami, najdu prostředky, jak jít svou cestou.	1	2	3	4
2 Nenechám se od ostatních ovlivňovat.	1	2	3	4
3 Nezdary a zádrhele se nedotknou mých životních cílů.	1	2	3	4
4 Obecně nemám problémy dosahovat svých cílů a záměrů.	1	2	3	4
5 Jsem přesvědčen/a, že se dokážu vyrovnat s překvapivými událostmi.	1	2	3	4
6 Jsem si vědom svých vlastních pocitů téměř vždy.	1	2	3	4
7 Ve většině případů vím úplně, co pro sebe chci.	1	2	3	4
8 Víím přesně, kde najít podporu a pomoc, když jsem v nesnázích.	1	2	3	4
9 Když je přede mnou nová výzva, vím, jak se s ní vyrovnat.	1	2	3	4
10 Za normálních okolností je pro mě snadné učinit správné rozhodnutí.	1	2	3	4
Součet bodů ve sloupci				
Celkem bodů				

Co byste řekli o tomto tvrzení?

„Alkohol bude pravděpodobně nepostradatelnou součástí mého způsobu života.“

- ☐ Naprosto souhlasím
- ☐ Spíše souhlasím
- ☐ Mírně nesouhlasím
- ☐ Naprosto nesouhlasím
- ☐ Nevím

Zde jsou další výroky o programu Boys and Girls Plus. Prosím, označte i zde, jak dané výroky platí nebo neplatí o vaší osobě.

	Naprosto souhlasím	Spíše souhlasím	Mírně nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
1 V programu Boys and Girls Plus jsem se naučil/a spoustu nových věcí.	3	2	1	0
2 Dobře jsem porozuměl/a tomu, o čem byly příběhy seriálu.	3	2	1	0
3 Příběhy seriálu zachycují životy mladých lidí v dnešní době.	3	2	1	0
4 Při skupinové práci jsem dobře rozuměl/a úkolům a cvičením.	3	2	1	0
5 Čas věnovaný diskusím a cvičením byl dostatečný.	3	2	1	0
6 Během diskusí a cvičení ve skupině jsem většinou měl/a dobrý pocit.	3	2	1	0
7 Diskuse a cvičení byla pro mě informativní a podnětná.	3	2	1	0
8 Účast v diskusi a cvičeních pro mě nebyla moc stresující.	3	2	1	0
9 V programu Boys and Girls Plus jsem se dozvěděl/a nové věci o drogách a jejich dopadech.	3	2	1	0
10 Program Boys and Girls Plus mi ukázal, jaké mohou být výhody kladných postojů pro můj život.	3	2	1	0
11 V programu Boys and Girls Plus jsem se dozvěděl/a něco o vlivu, který mohou mít další lidé na moje rozhodování.	3	2	1	0
12 V programu Boys and Girls Plus jsem se naučil/a dělat správná rozhodnutí.	3	2	1	0
13 V programu Boys and Girls Plus jsem se naučil/a nové způsoby, jak se rozmyslet a učinit rozhodnutí.	3	2	1	0
14 Prostřednictvím programu Boys and Girls Plus jsem se podíval/a na svůj vlastní život a dozvěděl/a se něco o sobě.	3	2	1	0
15 Věci, které jsem se v programu Boys and Girls Plus naučil/a, budou v mém budoucím životě užitečné.	3	2	1	0

3.3 Příloha III

Základní informace o alkoholu a drogách

Aktivita 02 bloku 3

Tato příloha se zabývá tím, jak drogy působí na tělo i mysl, a to v pozitivním a negativním slova smyslu. Zkoumá, proč lidé užívají „rekreační“ drogy a proč jejich užívání může být nebezpečné. Je důležité vědět, jak se drogy dělí do jednotlivých kategorií. Vedle tabáku jsou nejčastěji užívanými drogami alkohol a konopí. Informace zde uvedené vám poskytnou základní znalosti, které budete potřebovat pro daný blok. Dále jsou zde uvedeny také online zdroje, kde najdete podrobnější informace.

Celkově se drogy rozdělují do tří základních kategorií:

Stimulanty / povzbuzující drogy

Stimulanty působí na centrální nervový systém a jejich užívání je spojeno s pocity extrémní pohody, zvýšené psychické a motorické aktivity. Příkladem jsou kokain, crack, amfetaminy (speed) a extáze (což je zároveň také halucinogen).

- Amfetamin (metamfetamin je třikrát až pětikrát silnější než amfetamin)
- Extáze (účinnou látkou je MDMA)
- Kokain
- Khat (listy a pupeny rostliny *Catha edulis*, které se žvýkají nebo se z nich vaří nápoj; v ČR není běžně užíván)
- „Poppers“ (alkylnitridy)

Tlumivé drogy / látky s tlumícím účinkem

Tlumivé drogy jsou chemické látky, které zpomalují centrální nervový systém a potlačují aktivitu mozku, čímž působí úlevu od úzkosti. Nejběžnějšími tlumivými drogami jsou alkohol a konopí. Dalšími jsou barbituráty a benzodiazepiny (např. valium, temazepam).

- Alkohol
- Konopí
- Benzodiazepiny
- Heroin, morfin, kodein, opium
- Těkové látky (náplně do zapalovačů, lepidla, náterové hmoty a spreje)
- GHB (gamma-hydroxybutyrát)

Halucinogeny

Halucinogeny způsobují u člověka změny vnímání reality. Patří mezi ně konopí, LSD, extáze a psilocybin (lysohlávky).

- Psilocybin (lysohlávky)
- LSD

Alkohol

Alkohol neboli etanol je droga a organické rozpouštědlo, které se rozpouští v tělní tekutině (vodě). Dále rozpouští i tuk, a proto může poškodit mozek. Rozpouští tuk kolem mozkových buněk, a tím narušuje signály v nervových buňkách, což způsobuje ospalost a zpomalení reakcí.

Krátkodobé účinky alkoholu

V závislosti na zkonsumovaném množství alkoholu a fyzické dispozici člověka může alkohol vyvolávat tyto účinky:

- Porucha artikulace
- Ospalost
- Zvracení
- Průjem
- Podrážděný žaludek
- Bolesti hlavy
- Potíže s dýcháním
- Zkreslené zrakové a sluchové vjemy
- Zhoršená schopnost uvažovat
- Zhoršené vnímání a koordinace
- Bezvědomí
- Anémie (ztráta červených krvinek)
- Kóma
- Výpadky vědomí (výpadky paměti, kdy si člověk užívající alkohol nedokáže vzpomenout na události, které nastaly pod vlivem alkoholu)

Dlouhodobé účinky alkoholu

- Nárazové pití a dlouhodobé užívání alkoholu ve velkých množstvích je spojeno s řadou zdravotních problémů, mezi něž patří:
- Neúmyslné úrazy, např. dopravní nehody, pády, popáleniny, utonutí
- Úmyslná zranění, např. úrazy způsobené

střelnými zbraněmi, sexuální napadení, domácí násilí

- Zvýšený výskyt pracovních úrazů a ztráta produktivity
- Zvýšený výskyt rodinných problémů, narušení vztahů
- Otrava alkoholem
- Vysoký krevní tlak, mrtvice a další kardiovaskulární onemocnění
- Onemocnění jater
- Poškození nervů
- Sexuální problémy
- Trvalé poškození mozku
- Nedostatek vitamínu B1, což může vést k poruše, která se projevuje amnézií, apatií a dezorientací
- Vředy
- Gastritida (zánět žaludeční stěny)
- Podvýživa
- Rakovina úst a krku

Reakce mozku na alkohol

0,2 ‰ - lehký pocit tepla, příjemný pocit

0,3 ‰ - výmluvnost, uvolněnost, mírná euforie

0,5 ‰ - neschopnost rychle reagovat, inhibice

0,8 ‰ - nebezpečí dopravních nehod vzrůstá na dvojnásobek

1.0 ‰ - ospalost, nevyrovnané

pohyby

1.2 ‰ - nemotorné pohyby

1.6 ‰ - nebezpečí dopravních nehod vzrůstá desetinásobně, člověk vypadá opilý

2.0 ‰ - nezřetelná artikulace, emoční vypjatost, nevolnost, zvracení

3.0 ‰ - těžký spánek

4.0 ‰ - kóma, riziko ochrnutí dýchacího centra

5.0 ‰ - 50% riziko úmrtí

Konopí

Výraz „konopí“ je souhrnným označením pro různé drogy vyráběné z rostliny konopí indického.

Patří mezi ně například marihuana a hašiš. Konopí je halucinogen – tedy látka, která mění vnímání reality, v níž žijeme.

Chemická látka obsažená v konopí, která tento účinek vyvolává, je známá jako „THC“ (tetrahydrokanabinol). Množství THC obsaženého v různých dávkách marihuany se může zásadně lišit, celkově se však procentuální podíl THC v marihuaně v posledních letech zvyšuje.

Krátkodobé účinky

- Zkreslení smyslových vjemů
- Panika
- Úzkost
- Špatná koordinace pohybu
- Prodloužená doba reakce
- Po počátečním „rozjezdu“ se uživatel cítí ospalý nebo sklíčený
- Zvýšení činnosti srdce (a rizika srdečního infarktu)
- Dlouhodobé účinky
- Snížená odolnost proti běžným nemocem (nachlazení, zánětu průdušek atd.)
- Potlačení imunitního systému
- Poruchy růstu
- Zvýšení počtu abnormálně strukturovaných buněk v těle
- Snížení mužských pohlavních hormonů
- Rychlá destrukce plicních vláken, léze (poranění) mozku mohou být trvalá
- Snížená sexuální výkonnost
- Obtíže při studiu: snížená schopnost učit se a uchovávat informace
- apatie, ospalost, nedostatek motivace
- Změny osobnosti a změny nálad
- Neschopnost jasně porozumět věcem

Užitečné odkazy

Drugs Free World

Internetové stránky s informacemi o drogách v mnoha jazycích

<http://www.drugfreeworld.org>

Castle Craig Hospital

Online zdroje a informace kliniky adiktologie poskytující léčbu závislosti na alkoholu a drogách

<http://www.castlecraig.co.uk/resources/drugs>

National Institute on Drug Abuse [US]

Data, statistiky a publikace o drogách

<http://www.drugabuse.gov/>

The Drugs Wheel

Modelový projekt zvyšování informovanosti o návykových látkách

<http://www.thedrugswheel.com/>

World Drug Report (Světová zpráva o drogách) – Úřad OSN pro drogy a kriminalitu (UNODC)

Každoroční přehled hlavních trendů vývoje na drogových trzích pro různé kategorie drog, od výroby až po distribuci drog, včetně vývoje nových variant a způsobů, včetně údajů o spotřebě

<http://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/WDR.html>

Illicit Drugs [Nelegální drogy] – Světová zdravotnická organizace (WHO), Regionální úřad pro Evropu

Zprávy, politika, statistiky a publikace týkající se Evropy

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/illicit-drugs>

České Národní monitorovací středisko pro drogy a drogovou závislost

<http://www.drogy-info.cz/>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

<http://www.prevence-info.cz/>

TATO PUBLIKACE BYLA VYDÁNA V RÁMCI PROJEKTU:

ZD-ZDOVA1-012 – Vývoj a pilotní ověření regionálního vzdělávacího modulu prevence duševního onemocnění dětí a dospívajících s důrazem na rizikové chování.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



UNIVERZITA KARLOVA
1. lékařská fakulta

www.boysandgirlsplus.eu



BoysGirlsPlus



BoysGirlsPlus



BoysandGirlswebserie



Boys and Girls Plus