

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra pedagogiky

## Bakalářská práce

# PRIMÁRNÍ PREVENCE DROGOVÉ ZÁVISLOSTI VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ

Vedoucí práce: Iva Žlábková

Autor práce: Ivana Matějková

Studijní obor: PVČ

Forma studia: Prezenční

Ročník: 3.

2010

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách.

29. března 2010

.....

Matějková Ivana

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Ivě Žlábkové  
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>1 ZÁVISLOST</b> .....	<b>7</b>
1.1 Přehled drogové problematiky v ČR .....	7
1.2 Závislost a její znaky .....	9
1.3 Příčiny závislosti.....	11
1.4 Fáze závislosti.....	12
1.5 Rozpoznání návyku .....	13
1.6 Účinky drog.....	14
<b>2 PREVENCE ZNEUŽÍVÁNÍ DROG</b> .....	<b>17</b>
2.1 Primární prevence.....	17
2.2 Zásady prevence.....	19
2.3 Primární prevence ve školství .....	21
2.4 Efektivita preventivní práce ve školách .....	23
<b>3 ŠKOLNÍ DRUŽINA</b> .....	<b>25</b>
3.1 Výchova ve volném čase .....	25
3.2 Školní družina .....	27
3.3 Činnosti ve školní družině.....	29
3.4 Podmínky a požadavky činnosti.....	32
3.5 Vývojové charakteristiky mladšího školního věku .....	34
<b>4 NÁVRH PROGRAMU PRIMÁRNÍ PREVENCE</b> .....	<b>37</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>40</b>
Seznam použitých zdrojů.....	41
Seznam příloh .....	45
Přílohy .....	46

## ÚVOD

Při výběru tématu mé bakalářské práce jsem se zamýšlela nad aktuálními problémy a možnostmi efektivního využití této práce. Studuji pedagogiku volného času a měla jsem možnost absolvovat praxi ve školní družině. Proto jsem aktuální téma o drogách a protidrogové prevenci využila v této bakalářské práci ve spojení se školní družinou.

Návykové látky neboli drogy, jsou staré jako lidstvo samo. Starověkým civilizacím sloužily tyto látky jako léčiva. S pozdější dobou začaly sloužit i jako prostředek k navození určitého chtěného stavu. Tento jev se rozmohl v celé společnosti. Problémy jsou stále větší, týkají se více lidí. Negativní přístup, že nás se to netýká, není na místě. Návykové látky jsou všude kolem nás. Ze starověkých tradic se moderní dobou s přispěním chemicko-farmaceutického průmyslu stává globální problém.

Ve své práci jsem se zaměřila na děti, konkrétně na mladší školní věk. Je to nejvyšší doba, kdy by se mělo začít se specifickou prevencí neboť kolem 12 až 14 roku se začíná experimentovat s drogami.

Mým hlavním cílem bylo co nejlépe popsat drogovou problematiku, a s tím spojenou primární prevenci, zejména v rámci základní školy.

V teoretické části jsem uvedla obecný přehled drogové problematiky a informace o prevenci a školní družině. V první kapitole je již zmíněný přehled drogové problematiky, popis závislosti i její typické znaky, dále příčiny, fáze a rozvoj závislosti. Samozřejmě jsem také uvedla jak rozpoznat návyk, s tím související varovné signály a krátce rozvedla typy drog s jejich hlavními účinky. Hlavním zdrojem literatury pro mě byly knihy Kalina: Drogy a drogové závislosti 1; Hajný: O rodičích, dětech a drogách, Pešek et al.: Drogová závislost.

Další kapitolu jsem zaměřila na prevenci, především tedy primární prevenci, její zásady a efektivní složky. S ohledem na zvolenou cílovou skupinu jsem

preferovala primární drogovou prevenci v rámci škol. Z literatury jsem nejčastěji použila knihy Kalina: Drogy a drogové závislosti 2, Marádová: Prevence závislostí, McGrath: Prevence užívání drog mezi mladými lidmi a časopis Zaostřeno na drogy.

Jak již bylo řečeno v názvu této bakalářské práce, primární prevenci jsem omezila na volnočasové vyžití v rámci školy. Tedy na prostředí školní družiny. S tím souvisí i kapitola charakterizující výchovu ve volném čase, školní družinu, činnosti konané ve školní družině a také podmínky a požadavky na tyto činnosti. S efektivní preventivní činností souvisí i znalost charakteristik cílové skupiny. Z tohoto důvodu jsem zmínila i vývojové charakteristiky mladšího školního věku typické pro volnočasové aktivity. K tomuto tématu ve srovnání s dalšími je málo knih. Nejčastěji jsem čerpala z knihy Pávková et al: Pedagogika volného času, Pávková: Školní družina, Hájek et al.: Pedagogické ovlivňování volného času.

V praktické části bylo poté mým cílem navrhnout aktivity pro školní družinu v rámci protidrogové prevence. Inspirací mi především byly zdroje Metodika protidrogové prevence, Shapiro: Alkohol a jiné drogy.

# 1 ZÁVISLOST

V dnešní době znamenají drogy **globální problém**. Zneužívají se téměř ve všech zemích světa, díky tomu se vytvořil světový nezákonný trh s drogami. Ani Česká republika není výjimkou. Postupem času se z tranzitní země stala země spotřebitelská. To však v žádném případě neznamená, že by přeprava drog zmizela, či že by zde neexistovala domácí produkce.<sup>1</sup>

## 1.1 Přehled drogové problematiky v ČR

Produkce, tranzit i užívání drog má za následek negativní zdravotní i sociální důsledky. „Ohrožení na zdraví a kvalitě života nejsou jen přímí uživatelé drog a jejich blízcí. Díky negativním zdravotním, sociálním, ekonomickým a bezpečnostním důsledkům je ohrožen správný a zdravý vývoj vlastně celé společnosti. S užíváním drog souvisí mnoho rizik: změna životních hodnot, oslabování vůle, narušování mezilidských vztahů, rozklad rodin, ohrožení pořádku ve městech, veřejného zdraví a bezpečnosti, nárůst společenských nákladů.“<sup>2</sup>

Se zneužíváním drog jdou také „ruku v ruce“ i vysoké náklady společnosti. Ohromné výdaje ze státního rozpočtu jdou na prevenci specifickou i nespecifickou (volnočasové aktivity), léčbu, práci policie, soudů, vězeňství. Vysoká je i škoda při majetkových trestných činech souvisejících s drogami. Pozitivní je vzestup objasněnosti trestných činů.<sup>3</sup>

K důsledkům užívání drog patří i mortalita, různé infekce, nehody. Největší počet předávkování je na léky, dále na opiáty, těkavé látky a pervitin. Roste počet injekčně nakažených uživatelů drog HIV, virovou hepatitidou typu C. Velkým problémem je nedostatečná dostupnost testování infekčních nemocí přímo

---

<sup>1</sup> Srov. KALINA, K. et al. *Drogy a drogové závislosti 1*, s. 15.

<sup>2</sup> Srov. KALINA, K. et al. *Drogy a drogové závislosti 1*, s. 25.

<sup>3</sup> Srov. KALINA, K. et al. *Drogy a drogové závislosti 1*, s. 25-26.

u injekčních uživatelů. Výskyt drog u aktivních účastníků dopravních nehod se také zvyšuje.<sup>4</sup>

V současnosti je pro ČR charakteristické rozšíření marihuany a extáze do menších měst či obcí. Užívání nelegálních drog, nejčastěji právě marihuany a extáze, u mladých lidí roste. S marihuanou souvisí i novodobý jev, a to, že většina mládeže bere kouření marihuany za běžnou část života, ne za užívání drogy.<sup>5</sup>

V souvislosti s extází se objevuje nový termín „rekreační užívání drog“. Jedná se o pojem spojený s užíváním drog při různých společenských a rekreačních aktivitách (večírky, diskotéky, festivaly, sportovní aktivity, ...) a za předpokladu, že následkem nebude vznik závislosti.<sup>6</sup>

Tento nepřesný termín však zavádí k podceňování všech rizik, která drogy přinášejí, stejně tak jako jejich zastaralé a velmi zjednodušené dělení na drogy měkké a tvrdé. Toto dělení bohužel používají velmi často masmédiá, tím je ohrožení obyvatel ještě vyšší.<sup>7</sup>

Podle mezinárodního průzkumu ESPAD (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách) je nejvyšší celoživotní prevalence užívání drog u studentů v ČR. Nejvyšší celoživotní prevalence užívání právě marihuany a následně extáze je také v ČR.<sup>8</sup>

Moderní protidrogová politika se v naší zemi začala vytvářet v 90. letech 20. století. Avšak drogová problematika a usměrňování užívání drog i obchod s nimi se řešil již dříve, například různými právními normami. Definice protidrogové politiky zní: „*komplexní a koordinovaný soubor preventivních, vzdělávacích, léčebných, sociálních, ... opatření včetně vymáhání práva ..., konečným cílem je snížit užívání drog a/nebo potencionální rizika a škody, které mohou v důsledku užívání nastat.*“<sup>9</sup>

---

<sup>4</sup> Srov. *Zaostřeno na drogy 5/2005*, s. 5-7.

<sup>5</sup> Srov. ŠTABLOVÁ, R., BREJCHA, B. *Drogy*, s. 23.

<sup>6</sup> Srov. KALINA, K. et. al. *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog ...*, s. 91.

<sup>7</sup> Srov. ŠTABLOVÁ, R., BREJCHA, B. *Drogy*, s. 23.

<sup>8</sup> Srov. [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz), průzkum ESPAD.

<sup>9</sup> Srov. *Zaostřeno na drogy 2/2009*, s. 2.



Protidrogová politika staví na několika pilířích. Prvním z nich je primární prevence, tedy činnosti, které se zaměřují na předcházení užívání drog. Druhým je léčba a resocializace (léčba a služby dostupné uživatelům drog). Třetí pilíř je Harm-reduction. Tyto činnosti slouží ke snižování rizik a dopadu užívání drog. Čtvrtým je snižování dostupnosti drog zákonnými opatřeními.<sup>10</sup>

Koordinace protidrogové politiky se děje na dvou úrovních, a to na centrální a na krajské úrovni. Obě se navzájem doplňují a prolínají. Jedním ze členů Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky (RVKPP) je i ministr školství, mládeže a tělovýchovy, který má na starost primární prevenci, časnou intervenci a vzdělávání pedagogů.<sup>11</sup>

## 1.2 Závislost a její znaky

Touha člověka ovlivnit své pocity, nálady a myšlení za pomoci různých látek je stará jako lidstvo samo. Používal se alkohol i rostlinné materiály při náboženských a mystických událostech. S postupem doby přišly i látky vyrobené uměle. Díky rozvoji chemicko-farmaceutické průmyslu se rozvíjí i druhová škála a dostupnost drog.<sup>12</sup>

Drogy mohou být přírodní i syntetické. Podléhají mezinárodní kontrole. Z lékařského hlediska se jedná o některá léčiva, z farmakologického o chemické činidla, které upravují různé procesy ve tkáni. Často se pod tímto termínem chápou psychoaktivní látka.<sup>13</sup>

Tyto látky vyvolávají u člověka psychické i fyzické obtíže. Podle WHO je to: „*Stav periodické nebo chronické intoxikace psychotropními substancemi, jenž je vyvoláván opakovaným užíváním přirozené nebo syntetické drogy a je škodlivý pro jednotlivce a společnost.*“<sup>14</sup>

---

<sup>10</sup> Srov. *Zaostřeno na drogy 2/2009*, s. 5.

<sup>11</sup> Srov. *Zaostřeno na drogy 2/2009*, s. 6-7.

<sup>12</sup> Srov. KOTULÁN, J., HRUBÁ, D. *Hygiena*, s. 26.

<sup>13</sup> Srov. KALINA, K. et. al. *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog ...*, s. 32-33.

<sup>14</sup> Srov. GÖHLERT, CH., KÜHN, F. *Od návyku k závislosti*, s. 20.

Závislost na návykových látkách je nemoc, není to jen pouhý zvyk. Typická pro ni je touha po účincích těchto látek i přes jejich negativní účinky. Člověk většinou s danou látkou začne experimentovat, to pak časem přejde v pravidelné užívání. Ze začátku je jedinec schopen kontrolovat toto užívání, později však tuto schopnost ztrácí až o ni přijde úplně.<sup>15</sup>

Závislost na návykových látkách podle **Mezinárodní klasifikace nemocí** zní: „*Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.*“<sup>16</sup>

Pokud během posledního roku došlo k dále uvedeným projevům, je možné stanovit definitivní diagnózu závislosti: *silná touha užívat návykovou látku, potíže v sebeovládání při užívání návykové látky, užívání návykové látky s úmyslem zmenšit příznaky tělesného odvykacího stavu, průkaz tolerance k účinku látky, postupné zanedbávání jiných zájmů, pokračování v užívání*“.<sup>17</sup>

Pocit, který droga navozuje je příjemný, povzbuzující. Droga může stimulovat, tlumit nebo také přivodit halucinace. Právě touha po opakované změně psychiky je základem psychické závislosti.<sup>18</sup>

Základem tělesné závislosti je zapojení návykových látek do látkového metabolismu. Tělo se všemi svými procesy se přizpůsobuje novým podmínkám. Při abstinenci návykových látek se projevuje se tělesnými potížemi. Organizmus se těmto látkám přizpůsobil a bez nich už nedokáže fungovat. Při abstinenci drog nastává nadměrné pocení, nevolnost, slzení, nervozita, bolesti hlavy atd.<sup>19</sup>

Jedinec závislý na drogách podléhá i sociální závislosti. Je závislý na lidech, kteří drogy také užívají a dále na těch, kteří je prodávají. Naopak je izolovaný od ostatních, kteří by mu mohli poskytnout pomoc.<sup>20</sup>

Na děti a dospívající působí návykové látky odlišněji než na dospělé. Mnohem rychleji se u nich vyvíjí závislost na těchto látkách. U dospělých

---

<sup>15</sup> Srov. HAJNÝ, M. *O rodičích, dětech a drogách*, s. 14.

<sup>16</sup> Srov. NEŠPOR, K., PROVAZNÍKOVÁ, H. *Slovník prevence problémů ...*, s. 34.

<sup>17</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*, s. 10.

<sup>18</sup> Srov. GÖHLERT, CH., KÜHN, F. *Od návyku k závislosti*, s. 21-22.

<sup>19</sup> Srov. PSOTNÁ, M. *Droga*, s. 17.

<sup>20</sup> Srov. HAJNÝ, M. *O rodičích, dětech a drogách*, s. 14.

se závislost vyvine během několika let, kdežto u dětí stačí několik měsíců. U dětí existuje nižší tolerance, díky tomu jsou náchylnější k těžkým otravám. Také mají vyšší sklon k riskování, k nebezpečnému chování pod vlivem drog a ke střídání návykových látek. Závislost dětí je poznat v zaostávání psychosociálního vývoje.<sup>21</sup>

### 1.3 Příčiny závislosti

Příčin užívání návykových látek je mnoho a každý autor je dělí dle svého uvážení. Zjištění pravé příčiny, proč jedinec začne drogy užívat, je složité. Pro tuto práci jsem vybrala několik **teorií**, ke kterým se přikláním z knihy „Drogová závislost“.<sup>22</sup>

#### **Biologická teorie**

Při určitých činnostech se v mozku vyplavují určité látky způsobující například pocit štěstí, radosti. U některých lidí k tomu ale nedochází, i když se o to snaží. Proto začínjí experimentovat s drogami. Tato teorie tedy předpokládá: „vrozené nebo získané odchylky ve fungování mozku uživatele drog.“<sup>23</sup>

#### **Psychoanalytická teorie**

Základem je nevědomý niterný konflikt, který dotyčný prožívá. Ten mu způsobuje negativní pocity a on se snaží jich zbavit. K úniku od těchto pocitů poslouží opět drogy. Pro tuto teorii: „je drogová závislost určitou formou sebetrestání, mířícího k sebevraždě.“<sup>24</sup>

#### **Kognitivní teorie**

Pro tuto teorii je důležitý nějaký spouštěč, například krizová událost, životní stav, životní styl, že zkusit se má vše, negativní myšlenky, že pro jednou se nic

---

<sup>21</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*, s. 51-52.

<sup>22</sup> Srov. PEŠEK, R. VONDRÁŠKOVÁ, A. VESELÝ, O. *Drogová závislost*, s. 7.

<sup>23</sup> Srov. PEŠEK, R. VONDRÁŠKOVÁ, A. VESELÝ, O. *Drogová závislost*, s. 7.

<sup>24</sup> Srov. PEŠEK, R. VONDRÁŠKOVÁ, A. VESELÝ, O. *Drogová závislost*, s. 8.

nestane, ... Člověk pak drogu zkusí, zjistí, že je fajn a pokračuje s jejím užíváním. Riziko však nevidí.<sup>25</sup>

#### **1.4 Fáze závislosti**

Při rozvoji návyku se mění oblast somatická, psychická i sociální. Zpočátku droga vyvolává příjemné pocity a člověk si je rád znovu a znovu vyvolává. Později je k těmto pocitům potřeba stále vyšších dávek drogy, tělo si na ni zvyká, začíná ji tolerovat a fungovat s ní. Stejně tak zpočátku je člověk své jednání ovlivnit, později už ne a stává se závislým na návykových látkách. Tento proces lze rozdělit na **čtyři fáze**.<sup>26</sup>

##### **Fáze experimentování a občasného užívání**

V této počáteční fázi má droga zatím ještě chtěné účinky. Nastává pocit euforie, uvolnění, zvednuté sebevědomí, vyšší sebehodnocení, člověk je bez strachu. Díky droze mizí problémy a zatím není problémem ani její sehnání. Objevují se noví přátelé, kteří mají stejné zájmy, stejné smýšlení a pro dotyčného jedince jsou v tu chvíli důležití. Člověk zatím drogu neužívá pravidelně. Podceňuje skrytá nebezpečí, která ho čekají a ani to, že po čase bude drogu potřebovat k navození „normálního“ stavu.<sup>27</sup>

##### **Fáze pravidelného užívání**

Člověk užívá drogu stále častěji, pravidelněji, protože aby dosáhl chtěného účinku, musí zvýšit dávku drogy. Závislost začíná. Nezapírá své chování, ale riziko si nepřipouští. Každému tvrdí, že své chování kontroluje. Vztahy se postupně minimalizují a zůstávají jen ty se skupinou uživatelů drog. Začínají se objevovat první problémy jako shánění peněz, konflikty v rodině či ve škole.<sup>28</sup>

##### **Fáze návykového užívání**

Člověku už na ostatních lidech, činnostech ani věcech nezáleží. Nic už ani neskrývá. Droga už nemá dříve chtěné pozitivní účinky, ale jedinec už bez ní nemůže být. Někdo ji začne brát jako součást svého života. Jiný se začne bát toho, co bude dál, a snaží se přestat. Ve většině případů se po období abstinence vrátí

<sup>25</sup> Srov. PEŠEK, R. VONDRÁŠKOVÁ, A. VESELÝ, O. *Drogová závislost*, s. 8.

<sup>26</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Kap. 23, s. 561.

<sup>27</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Kap. 23, s. 562.

<sup>28</sup> Srov. GÖHLERT, CH., KÜHN, F. *Od návyku k závislosti*, s. 46.

člověk znovu k užívání drog. K návratu do života bez drog je zapotřebí velká motivace a mnoho sil, každý to nezvládne.<sup>29</sup>

### **Fáze terminální**

Neustálým užíváním drog dochází k poškozování člověka po biologické i sociální stránce. Tělo již drogu nesnáší tak dobře jako zpočátku. Objevuje se poškození orgánů i psychiky. Vztahy se minimalizovaly jen na kolektiv lidí kolem drog. Člověku je jedno, jak si drogu sežene, hlavně že ji dostane, mizí veškeré zábrany.<sup>30</sup>

## **1.5 Rozpoznání návyku**

Pedagogové jsou po rodině jediní, kdo jsou s dětmi v každodenním styku. Každý pedagog by měl znát svěřené děti a tudíž si všimnout i nastalých změn. Existuje spousta varovných příznaků, které signalizují, že by dítě mohlo užívat drogu. Pro spolupráci mezi rodinou a pedagogy je důležité, aby byli rodiče s varovnými příznaky seznámeni.<sup>31</sup>

Přestože existuje velké množství informací v dané problematice, objevuje se často u rodičů reakce zcela nevhodná. Mnozí rodiče se s touto situací nemohou smířit. Proto při objevení těchto příznaků odmítají uvěřit, že zrovna jejich dítě by mohlo brát drogy, a stávají se slepí i k dalším přicházejícím příznakům.<sup>32</sup>

Následující příznaky ukazující na možné zneužívání návykových látek nejsou stoprocentní, nemusí být přímým důkazem. Příznaky v sobě zahrnují i spoustu projevů, jež můžeme najít i u dětí v pubertě, a které drogy nezneužívají. V tomto období dochází u dětí k mnoha bouřlivým změnám. Při objevení více příznaků, je důležité zvýšit pozornost na dítě, popřípadě vyhledat pomoc u odborníků.<sup>33</sup>

---

<sup>29</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Kap. 23, s. 563.

<sup>30</sup> Srov. GÖHLERT, CH., KÜHN, F. *Od návyku k závislosti*, s. 48-49.

<sup>31</sup> Srov. NÁRODNÍ CENTRUM PODPORY ZDRAVÍ. *Metodika protidrogové prevence*, s. 13.

<sup>32</sup> Srov. HAJNÝ, M. *O rodičích, dětech a drogách*, s. 22.

<sup>33</sup> Srov. NÁRODNÍ CENTRUM PODPORY ZDRAVÍ. *Metodika protidrogové prevence*, s. 13.

K varovným příznakům patří náhlá změna nálad, vyšší podrážděnost či nadměrný klid a netypické reakce. Dítě, které dříve bylo hodné, začne nadměrně zlobit. Dítě, které se okolí stranilo, může být najednou vedoucí party a naopak. K tomu se váže i změna přátel ve svém okolí a často neochota seznámit rodiče se svými kamarády. Častým projevem je i nápadná změna oblékání.<sup>34</sup>

Užívání návykových látek se může také výrazně projevit při školní docházce, ale samozřejmě i v domácím prostředí. Kromě zhoršování známek a neplnění domácích úkolů, častějších absencí v docházce do školy se může objevit také: „*ztráta koncentrovanosti, krátkodobé paměti, unavenost, neupravenost, pomalé reakce, snížená disciplína, problémy s chováním, krádeže.*“<sup>35</sup>

K dalším znakům patří izolování se dítěte od rodiny. Přiměřená odtažitost dítěte od rodiny je normální, dítě potřebuje najít své hranice. Pokud však trvá příliš dlouho a brání v běžné komunikaci s ostatními členy rodiny, jedná se o problém. Dítě začíná žít díky drogám v jiném světě. Mezi typické znaky patří i lhaní před rodiči, aby dítě mohlo ve svých nevhodných aktivitách pokračovat.<sup>36</sup>

## 1.6 Účinky drog

Existuje více způsobů dělení drog (podle chemického původu, účinku, legislativy, způsobu užívání). Pro svou práci jsem vybrala dělení na konopné, stimulační drogy, opiáty, halucinogeny a přidala jsem informace o tabáku a těkavých látkách. Skupiny se liší v mnoha oblastech (vzhled, riziko při užívání, účinky). Do každé skupiny spadá více zástupců, proto jsem vybrala ty nejčastěji užívané v ČR.<sup>37</sup>

**Tabák** a jeho kouř obsahují více rakovinotvorných jedů, avšak návykovou látkou je zde nikotin. Již sám o sobě je to velmi prudký jed. Všechny tyto látky se vdechováním dostávají do plic. Krevním oběhem se šíří nikotin z plic až do

---

<sup>34</sup> Srov. HAJNÝ, M. *O rodičích, dětech a drogách*, s. 23.

<sup>35</sup> Srov. ILLES, T. *Děti a drogy*, 42.

<sup>36</sup> Srov. HAJNÝ, M. *O rodičích, dětech a drogách*, s. 24.

<sup>37</sup> Srov. *Drogy. Poznej svého nepřítele*, s. 7.

mozku. U kuřáků začátečníků, nebo při překročení dávky, se objevuje nevolnost, zvracení a bolesti hlavy. Tolerance na nikotin vzniká velmi rychle, proto se tyto příznaky později neobjevují. Pravidelným kuřákům navozuje nikotin příjemné uvolnění, vyšší soustředěnost a potlačuje únavu. Po odeznění účinků nikotinu se objevuje nervozita. Kuřák tedy sahá po dalším tabákovém výrobku, aby udržel svou hladinu nikotinu.<sup>38</sup>

K drogám vyráběným z **konopí** patří marihuana a hašiš. Účinnou látkou je zde alkaloid THC (tetrahydrocannabinol). Pro marihuanu se používá sušené květenství a horní lístky ze samičí rostliny konopí a pro hašiš, kde je koncentrace THC vyšší, konopná pryskyřice lisovaná do různých tvarů. Konopné drogy se nejčastěji užívají ve formě cigaret, méně pak ve formě nápojů a pokrmů. Po užití se objevují změny nálady, euforie, uvolnění, bezdůvodná vysmátost, paranoidní představy. S užíváním této drogy souvisí i změna vnímání času, který se jakoby prodlužuje. Závislého na této látce poznáme podle výrazného překrvení očních spojivek.<sup>39</sup>

**Stimulační drogy** (kokain, crack, pervitin, extáze, ...) působí na člověka povzbudivě. Povzbuzují centrální nervovou soustavu, mají vliv jak na psychiku, tak na tělesnou aktivitu, avšak jen dočasně. Zvyšují metabolismus a snižují chuť k jídlu, což může vést až k anorexii. K nejčastější formě užívání těchto látek patří šňupání a nitrožilní aplikace. Extáze, neboli taneční droga, se nejčastěji užívá jako tableta na různých tanečních scénách, diskotékách. Navozuje pocit euforie. Tlumí pocit únavy, hladu a správného vnímání okolí. Člověk není schopen adekvátně vnímat teplotu kolem sebe, tím pádem ani žízeň. Pervitin a kokain působí obdobně. Na rozdíl od extáze na ně velmi rychle vzniká psychická závislost a tolerance, která vede ke zvyšování množství užívané drogy.<sup>40</sup>

Drogy s tlumivým účinkem, tj. **opiáty**, se vyrábějí z opia. Jeho zdrojem jsou šťávy z nezralých makovic máku setého. Opium je také základem pro výrobu utišujících léků, vyrábí se z něj morfin, který také slouží k výrobě dalších léků. Mimo to se z morfinu vyrábí i droga heroin. Tlumivé drogy se aplikují injekčně

<sup>38</sup> Srov. MARÁDOVÁ, E. *Prevence závislostí*, s. 9.

<sup>39</sup> Srov. PSOTNÁ, M. *Droga*, s. 34.

<sup>40</sup> Srov. MARÁDOVÁ, E. *Prevence závislostí*, s. 12-13.

do žíly či pod kůži, kouřením a šňupáním. Opiáty navozují pocit euforie, slasti, tepla, halucinace, celkového uvolnění a utlumení. Pro uživatele začátečníky existuje větší množství možných účinků. Naopak pro pravidelné uživatele znamená droga dosažení původního „normálního“ stavu místo příjemných účinků. Často v souvislosti s heroinem dochází k náhlé smrti, tělo není schopné heroin zpracovat.<sup>41</sup>

**Halucinogeny** ovlivňují psychiku, způsobují změnu ve vnímání reality (halucinace) i prostorové a časové orientace, poruchy vnímání osobnosti. Celkově jsou účinky těchto látek nevyzpytatelné. Typický pro ně je i flashback, teda krátkodobý stav jako po užití drogy aniž by dotyčný drogu znovu vzal. Jedním z účinků LSD je, že uživatel může vidět hudbu a slyšet barvy či létat. K nejznámějším halucinogenům patří LSD, lysohlávka, durman. Nejčastěji se užívají orálně jako malé tabletky, papírové polštářky či výpěstky hub.<sup>42</sup>

Do skupiny **těkavých látek** lze zařadit rozpouštědla, ředidla, lepidla i některé plynné látky. Většinu z těchto látek máme každý doma, tím více jsou nebezpečné. K nejznámějším patří toluen, trichloretylen, éter, rajský plyn. K nejběžnější formě užívání patří inhalování nosem či ústy. Všechny inhalanty působí na centrální nervovou soustavu. Nastává pocit euforie, halucinace, poruchy vědomí a celkový útlum. Následkem dlouhodobějšího užívání se poškozuje mozková tkáň. Závislý je celkově otupěný a celkově labilní, nemá žádné zájmy a často reaguje agresivně.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> Srov. PSOTNÁ, M. *Droga*, s. 31.

<sup>42</sup> Srov. GÖHLERT, CH., KÜHN, F. *Od návyku k závislosti*, s. 59-65.

<sup>43</sup> Srov. MARÁDOVÁ, E. *Prevence závislosti*, s. 14-15.



## 2 PREVENCE ZNEUŽÍVÁNÍ DROG

Předmětem protidrogové prevence je pozitivní ovlivňování chování člověka i celé společnosti. Jedná se o aktivity, které snižují či brání výskytu a rozvoji negativních jevů působících na člověka i celou společnost. Prevence je spojitý proces, kterým se snaží dosáhnout správného životního stylu, a tím také ovlivnit zdraví lidí.<sup>44</sup>

Pro tuto práci bych se ráda držela převážně dělení podle Mezioborového glosáře pojmů, kde se rozlišuje prevence: „**primární**, tedy předcházení užití u osob, kteří dosud s drogou nejsou v kontaktu; **sekundární**, tj. předcházení vzniku a rozvoje závislosti u osob, které již drogu užívají; **terciární**, tj. předcházení zdravotnímu a sociálnímu poškození z užívání drog.“<sup>45</sup>

Existuje i jiné dělení. Ústav pro lékařství americké akademie věd rozděluje prevenci: „**všeobecnou**, zaměřenou na celou populaci; **selektivní**, zaměřenou na skupiny populace, u kterých je riziko užívání nadprůměrné; **indikovanou**, zaměřenou na jedince s předpokladem rizika rozvoje užívání drog.“ K všeobecné prevenci patří školní preventivní protidrogové programy, k selektivní prevenci například mimoškolní programy pro děti s poruchami chování a k indikované prevenci například intervence ke snížení poptávky po návykových látkách u neproblémových uživatelů.<sup>46</sup>

### 2.1 Primární prevence

Příčiny užívání drog jsou komplexní. Vše se děje v určitém systému. Mezi drogou, jejím uživatelem a prostředím se vyvíjí určitý vztah. K němu se dále přidávají faktory rizikové a ochranné (viz. Přílohy I, tab. 1). K úkolům primární prevence patří snižování rizikových a zvyšování ochranných faktorů. U dnešní mládeže se setkáváme s názorem, že užívání drog je normální součást života.

<sup>44</sup> Srov. PSOTNÁ, M. *Droga*, s. 18.

<sup>45</sup> Srov. KALINA, K. et al. *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog ...*, s. 85.

<sup>46</sup> Srov. MCGRATH, Y. et al. *Prevence užívání drog mezi mladými lidmi*, s. 14-15.

Často však nevidí rizika s tím spojená a ani to, že většina společnosti drogy nezneužívá. Nestačí ale jen informovat o rizicích, která drogy přinášejí. Důležité je nabízet možnost zdravého životního stylu. Smysl primární prevence je tedy viděn v tom, že: „*Užívání drog by nemělo být společensky akceptovanou formou chování mladých lidí. Zdravý životní styl, život bez drog by se měl stát atraktivní.*“<sup>47</sup>

K primární prevenci se vztahují aktivity, jejichž předmětem je předejít komplikacím a následkům, které užívání drog přináší, či je minimalizovat. Prevence jako taková má několik cílů. Jedním z nich je snaha zamezit užívání drog, nebo aspoň oddálit první zkušenost s drogou. Dále také snaha zabránit experimentováním s drogami a tím omezit možné následky tohoto chování.<sup>48</sup>

Každý jedinec se od narození vyvíjí po několika stránkách, hledá své vlastní „já“. Úkolem prevence je jedinci zajistit bezpečný a zdravý vývoj. K tomu by měla respektovat několik předpokladů. V souvislosti s biologickým předpokladem by měla dbát o výživu, fyzické zdraví, předcházení úrazů či rehabilitaci. Pro psychologický předpoklad je velmi důležitá nabídka volnočasových aktivit, tudíž aby se jedinec nenudil a učil se samostatnosti, asertivitě. Sociálním předpokladem se myslí péče o společnost, o její sociální celistvost. Neboť jedním z mnoha důvodů užívání drog je odlišnost nebo naopak snaha odlišit se od svého okolí. Pro spirituální předpoklad je charakteristická snaha, aby člověk neztratil smysl života, hodnoty a autority.<sup>49</sup>

Primární prevence se skládá ze dvou částí. Pro specifickou prevenci jsou typické činnosti soustředěné na cílovou skupinu, u které je vyšší riziko možnosti užívání drog a dalších negativních jevů. Tyto preventivní programy selektivního charakteru mají u cílové skupiny zabránit vzniku či omezit vývoj společensky nežádoucího chování. Není nutné, aby těmito programy prošli všichni jedinci.<sup>50</sup>

Druhou částí je nespecifická prevence. Pro ni jsou typické aktivity k všestrannému rozvoji každého jedince. Nespecifické programy jsou důležité.

---

<sup>47</sup> Srov. KALINA, K. et al. *Drogy a drogové závislosti 2*, s. 274-275.

<sup>48</sup> Srov. *Zaostřeno na drogy 1/2006*, s. 1.

<sup>49</sup> Srov. KALINA, K. et al. *Drogy a drogové závislosti 1*, s. 146.

<sup>50</sup> Srov. *Strategie prevence sociálně patologických jevů*, s. 9.

Svůj smysl by měly i v případě, že by neexistovalo nežádoucí chování. Jednou z mnoha oblastí, která se vztahuje k nespécifické primární prevence v rámci školství, je právě oblast užívání návykových látek.<sup>51</sup>

Úkolem všeobecné prevence je informování o drogové problematice a nabízení dovedností k tomu, aby člověk drogy užívat nezačal vůbec. Typické jsou programy pořádané na školách. Nejčastějším cílem těchto preventivních aktivit je získání životních dovedností a vytvoření ochranného školního prostředí. K nejčastějším preventivním aktivitám patří akce pro rodiče a poskytování informací formou různých odborných návštěv. Bohužel efektivnost těchto programů není známá.<sup>52</sup>

Organizační systém primární prevence funguje na dvou úrovních. Na horizontální úrovni se na PP podílí Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále MŠMT) s ostatními ministerstvy (zdravotnictví, vnitra, financí, ...) a dalšími orgány státu (Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky, ...). Vertikální úroveň tvoří krajští školní koordinátoři a metodici prevence pod vedením MŠMT.<sup>53</sup>

## 2.2 Zásady prevence

Primární prevence má podle NIDA (Americký Národní ústav pro zneužívání drog) několik principů. Prvním z nich je snižovat rizikové a podněcovat ochranné faktory. Tyto faktory působí na každého jedince či skupinu, ale pokaždé s různou intenzitou i výsledkem. Druhým je snaha působit na veškeré typy návykového chování. Typy návykového chování je myšleno užívání legálních, nelegálních drog a zneužívání na trhu volně přístupných látek. Za třetí by preventivní programy měli brát v úvahu drogovou problematiku na daném místě a za čtvrté by

---

<sup>51</sup> Srov. MARÁDOVÁ, E. *Prevence závislosti*, s. 22.

<sup>52</sup> Srov. *Stav drogové problematiky v Evropě*, s. 28.

<sup>53</sup> Srov. MARÁDOVÁ, E. *Prevence závislosti*, s. 23.

měly brát ohled na charakteristiky dané populace, čímž lze zvýšit efektivnost práce.<sup>54</sup>

Přístupy primární prevence se dají použít i pro preventivní práci v rámci škol. Biomedicínský přístup znamená informovat jedince o účincích drog na člověka a vést jedince ke zdravému životnímu stylu. Další přístup je psychosociální, tedy podporovat v dítěti sebedůvěru, zodpovědnost k sobě i okolí, socializaci. U komunikativního přístupu se jedná o rozvoj komunikačních dovedností, asertivity. Nalezení svého „já“, smyslu života je zakotveno ve filosofickoteologickém přístupu. V eticko-morálním přístupu jde o přijetí kladného systému hodnot a zásad. Poslední přístup je veřejnoprávní, tedy působení na jedince díky veřejnému mínění.<sup>55</sup>

Upřednostňovaná prostředí pro primární protidrogovou prevenci jsou školy a školská zařízení. K této činnosti jim slouží Minimální preventivní program (dále MMP). Při vytváření tohoto programu spolupracují všichni pedagogové pod vedením školního metodika prevence. Důležité pro program je využívat aktivity žáků, různé formy preventivních aktivit a zapojení pedagogů i rodičů dětí. MMP definuje Metodický pokyn MŠMT jako: „*dokument školy zaměřený zejména na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a sociální rozvoj a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností.*“<sup>56</sup>

Pro primární prevenci na ve školství bylo stanoveno šest pedagogických principů:

1. Požadavek na stanovení cílů PP - pro smyslnost práce si musí pedagog stanovit jasné cíle z oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu a zvyšování odolnosti žáků k negativním drogovým jevům,
2. Soustavnost a dlouhodobost – veškeré činnosti musí mít fungující systém, důležitá je návaznost z mateřských škol na základní a střední školy,
3. Požadavek přiměřenosti – brát v ohled charakteristiku skupiny, se kterou se pracuje,

---

<sup>54</sup> Srov. *Zaostřeno na drogy 1/2006*, s. 2.

<sup>55</sup> Srov. KUBÁTOVÁ, D. *Primární prevence sociálně patologických jevů ...*, s. 19.

<sup>56</sup> Srov. *Metodický pokyn k primární prevenci sociálně patologických jevů ...*, s. 1-6.

4. Obecný pedagogický princip názornosti – využití schopnosti napodobování ztotožněných pozitivních modelů (učitel, vrstevníci, pozitivní idoly skupiny),
5. Princip aktivity – požadavek na vlastní činnost žáků, nestačí pouhé pasivní předávání informací,
6. Princip uvědomělosti – aplikace získaných vědomostí, dovedností v životě.<sup>57</sup>

Pro preventivní programy je důležité znát charakteristiky cílové skupiny, tedy vývojovou charakteristiku i zvláštnosti prevence daného věku (zde mladšího školního věku). Již děti v mladším školním věku mohou začít experimentovat s drogami, potřeba je včasná prevence. Důležité je prohlubovat dovednosti v oblasti ochrany zdraví, sociální dovednosti, vytvářet zdravé návyky, učit děti žít celkově zdravým životním stylem. V tomto věku by se mělo začít se specifickou prevencí, současně s pokračováním nespecifické prevence. Dítě o sobě zatím uvažuje podle měřítek ostatních, proto je důležité vštěpovat správné hodnoty a konkretizovat dané informace. Ty se později transformují na pravidla a správné návyky.<sup>58</sup>

### 2.3 Primární prevence ve školství

Prostředí školy se bere jako velmi vhodné pro protidrogovou prevenci díky tomu, že do školy chodí většina dětí a mladistvých. Pro školní prevenci platí zásady uvedené výše v kapitole 2.2. Jedná se o primární prevenci aplikovanou a upravenou pro školní prostředí. I v rámci školy se objevují rizikové a protektivní faktory (viz. Přílohy I, tab. 2). Prevence obsahuje zneužívání všech typů návykových látek i drogovou legislativu. Podle „*Příručky o efektivní školní protidrogové prevenci*“ je školní program prevence drog definován

---

<sup>57</sup> Srov. KALINA, K. et al. *Drogy a drogové závislosti* 2, s. 291-293.

<sup>58</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Alkohol, drogy a vaše děti*, s. 10.

jako: „*ucelená sada filozofických přístupů, dlouhodobých cílů, akcí a aktivit směřujících k prevenci (zne)užívání drog na školách.*“<sup>59</sup>

Školní prevence spadá samozřejmě do strategií protidrogové politiky většiny států Evropské unie. Mezi země kladoucí školní prevenci velký význam patří Česká republika. V zemích jako Německo, Švédsko a Nizozemsko jsou upřednostňovány komunitní programy. Ne všechny formy prevence mohou být produktivní. Například besedy, přednášky, zveličování rizik atd. mohou zapůsobit opačně. Většina programů se zaměřuje: „*na osobní a sociální dovednosti - schopnost rozhodování a zvládání životních situací, asertivita; znalosti o drogách a rizicích, která přináší; postoje.*“<sup>60</sup>

Pro primární protidrogovou prevenci se osvědčily „Peer programy“, které využívají interakce v kladné vrstevnické skupině. Základem těchto programů jsou dopředu připravení vrstevníci a jejich aktivní zapojení do dané činnosti. Důležitou roli zde hraje možnost ztotožnění se cílové skupiny s danými vrstevníky, které pomůže s pozdější aplikací získaných zkušeností v životě.<sup>61</sup>

Preventivní programy aplikované na školní prostředí musí kooperovat s výukou i celkovým životem školy. Měly by obsahovat oblast: „*podpora zdravého životního stylu, zvyšování sociálních kompetencí, posilování komunikačních dovedností, odstraňování nedostatků v psychické regulaci chování, vytváření pozitivního sociálního klimatu, napomáhat formovat postoje.*“<sup>62</sup>

V rámci školní prevence se aplikuje několik intervencí. Přístup poskytování informací je založen na zdravotnických informacích a často má spíše negativní dopad. Stejně výsledky jsou u afektivního přístupu, který je založen na posílení sebedůvěry a sebepoznání. Důvodem možného neúspěchu přístupů může být jejich základ – intuitivnost. Jedním z faktorů užívání drog je sociální vliv. Toho využívá přístup, jehož základem je získání sociálních dovedností. Jiné přístupy osvojují

---

<sup>59</sup> Srov. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí*, s. 9-12.

<sup>60</sup> Srov. *Zaostřeno na drogy 1/2006*, s. 2.

<sup>61</sup> Srov. NEŠPOR, K. et al. *Jak předcházet problémům ...*, s. 33.

<sup>62</sup> Srov. MARÁDOVÁ, E. *Prevence závislostí*, s. 25.

obecné dovednosti a kompetence. Častým jevem je kombinace více intervencí do jednoho programu.<sup>63</sup>

## 2.4 Efektivita preventivní práce ve školách

K tomu, aby program primární prevence měl pozitivní efekt, by měl splňovat kromě systematickosti i další zásady. Pro důvěru, kvalitní spolupráci a vzájemnou interakci je důležitá dlouhodobá a kontinuální práce. Bližšího kontaktu a vlastní aktivity účastníků lze dosáhnout prací v malých skupinách. Aktivita ve skupině vede k silnějšímu prožitku, ten pak napomáhá lepšímu zapamatování. Závěrečné zpracování tématu je důležité pro vzájemnou zpětnou vazbu, která při těchto programech nemá chybět. Samozřejmostí vedoucího programu je připravenost a schopnost improvizace vůči dané situaci a nabídka alternativních činností spojených s rozvojem dovedností a kompetencí.<sup>64</sup>

Existuje několik kvalitativních kritérií zjištěných z výzkumů, podle kterých lze hodnotit efektivnost programu. Preventivní programy by měly být založeny na pádných vědeckých důkazech. Lepších výsledků se dosáhlo pomocí interaktivních metod, než při pasivním předávání informací. To může být způsobeno i možností zpětné vazby při interaktivní metodě. Vysokou efektivnost vykazoval i sociální vliv na cílovou skupinu.<sup>65</sup>

Kvalitativní kritéria však nejsou příliš stoprocentně přesná. Na pozitivní výsledek programu má velký vliv i prostředí školy. Bez efektivní školy nebude efektivní program. K vyšší účinnosti prevence drog vedou kladné mezilidské vztahy navozující správnou interakci a celková příznivá společenská atmosféra ve škole. Samozřejmě nestačí jen příznivé školní prostředí. Pro účinnou prevenci je důležitá i efektivita ve školní výuce.<sup>66</sup>

Existují i činnosti, které v primární prevenci nefungují. Chování jedinců příliš neovlivní pouhé předávání informací, často vedou spíše k opačnému účinku.

---

<sup>63</sup> Srov. MCGRATH, Y. et al. *Prevence užívání drog mezi mladými lidmi*, s. 14-15.

<sup>64</sup> Srov. *Zaostřeno na drogy 2/2007*, s. 3-4.

<sup>65</sup> Srov. MCGRATH, Y. et al. *Prevence užívání drog mezi mladými lidmi*, s. 27-29.

<sup>66</sup> Srov. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí*, s. 29-30.

Stejně nevhodné jsou i slogany, které varují před drogami či zastrašující příběhy. Jednorázové nebo krátkodobé programy nezmění chování jedinců na delší období. Programy, které nerespektují charakteristiky cílové skupiny, také nepřispějí k efektivní prevenci.<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> Srov. *Zaostřeno na drogy 2/2007*, s. 5.



### 3 ŠKOLNÍ DRUŽINA

Výchova mimo vyučování (ve volném čase) probíhá v mnoha společenských zařízeních. Jedním z nich je i školní družina, zřizována zpravidla při základních školách. Spadá do vzdělávacího systému a pomáhá naplňovat dětem volný čas. Zaměřuje se na práci především s dětmi z prvního stupně. Má výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální i preventivní význam. Dětem zajišťuje jak odpočinek, pestré zájmové činnosti, tak kroužky, které mohou navštěvovat i děti nepřihlášené do družiny. Pedagogická práce ve školní družině má svá specifika, je rozdílná od učitelské praxe.<sup>68</sup>

#### 3.1 Výchova ve volném čase

V současné době se používá jak termín **výchova ve volném čase**, tak termín **výchova mimo vyučování**. Termíny mají k sobě velmi blízko, často se používají jako synonyma, ale nejsou totožné. První termín je věkově rozsáhlejší než druhý, zahrnuje totiž výchovu dětí, mládeže i dospělých. Druhý pojem je širší vzhledem obsahu činnosti než první. Zahrnuje jak aktivity ve volném čase, tak i dětské povinnosti. Také lépe vystihuje to, co souvisí s výchovou dětí po skončení výuky v době jejich pobytu na základní škole.<sup>69</sup>

V publikaci *Pedagogika volného času* je pojem výchova mimo vyučování vymezen takto: „*probíhá mimo povinné vyučování, probíhá mimo bezprostřední vliv rodiny, je institucionálně založená, uskutečňuje se převážně ve volném čase.*“<sup>70</sup>

Dle stejné publikace patří k úkolům dané výchovy: „... *vést k racionálnímu využívání volného času, formovat hodnotné zájmy, uspokojovat a kultivovat*

---

<sup>68</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 43-44.

<sup>69</sup> Srov. HÁJEK, B. et al. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 67.

<sup>70</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 37.

*významné lidské potřeby, rozvíjet specifické schopnosti a potřeby celoživotního vzdělávání“.*<sup>71</sup>

Výchova mimo vyučování jakou součást výchovného působení plní funkci výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní. Jednotlivé typy zařízení plní tyto funkce různě. Dnes se mezi ty nejdůležitější funkce řadí **funkce výchovně-vzdělávací**. Instituce se na ní podílejí dle legislativních a svých specifických možností. Pracovníci těchto institucí se záměrně snaží správnou volbou pedagogických prostředků pozitivně působit na jedince. Rozvíjí se složka osobnosti, tělesná, psychická i sociální, formuje se tedy celá osobnost a vytvářejí se žádoucí rysy osobnosti. Jedná se o rozvoj schopností, usměrňování i prohlubování, uspokojování a kultivaci zájmů a potřeb. Děti jsou motivovány zajímavými a bohatými činnostmi. Získávají správné návyky, jak využívat svůj volný čas i další vědomosti a dovednosti. Mají zde možnost úspěchu, který následně přináší pocit uspokojení, příležitost k seberealizaci a sebehodnocení.<sup>72</sup>

Důležitá je i **zdravotní funkce**. Podporuje se zdravý tělesný, duševní a sociální vývoj. Instituce poskytují dětem přátelské prostředí s vhodným materiálním vybavením, pohodu, pobyt mezi kamarády. Tuto funkci plní instituce především tím, že se snaží usměrnit denní režim tak, aby šel ke zdravému životnímu stylu. Tomu přispívá střídání pestrých činností, jako například práce duševní a tělesná, odpočinek, organizovaná a spontánní činnost a další. Významná je i podpora zdravého vývoje pohybovými a sportovními aktivitami, těmi se kompenzuje malé množství pohybu. Velký význam se přikládá zdravému stravování, správnému stolování a dodržování hygieny. Dodržuje se pitný režim, oběd, svačiny.<sup>73</sup>

**Sociální funkce** má více způsobů. Nejčastěji je tato funkce považována za péči o dítě v době po skončení vyučování a zaneprázdnění rodičů. Je to ale také příležitost ke smazání rozdílů mezi rozlišnými materiálními a psychologickými prostředími. Tím se může pomoci dětem ze sociálně znevýhodněného prostředí.

---

<sup>71</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 37.

<sup>72</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 39-40.

<sup>73</sup> Srov. HÁJEK, et al. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 70-71.

Prostředí poskytuje dobré podmínky pro navázání a rozvoj vztahů, rozvoj komunikativních dovedností a sociálních kompetencí.<sup>74</sup>

Velký důraz je kladen i na **preventivní funkci**, tedy na prevenci rizikového chování (závislost na návykových látkách, delikvence, záškoláctví, násilné chování,...). Pro školská zařízení je nejvhodnější nespecifická primární prevence. Tyto zařízení nejsou odborně ani finančně vybaveny na řešení problémů. Efektivnější a méně nákladnější je pro ně problémům přecházet.<sup>75</sup>

### 3.2 Školní družina

Školní družina je zařízení výchovy mimo vyučování určené pro děti prvního stupně základních škol. Pro děti má velký význam, je to mezičlánek mezi školní výukou a domovem. Nejedná se jen o hlídání dětí, když jsou jejich rodiče v práci. Družina dětem poskytuje jak odpočinek, tak zájmové činnosti. V provozu je ráno před vyučováním a odpoledne po vyučování. Svou činnost může provádět také o prázdninách a jiných volných dnech v případě, že podniká příležitostné akce.<sup>76</sup>

K úkolům školní družiny patří zpestření programu dítěte, individuální rozvoj, poskytování podnětných činností, poskytovat bezpečné prostředí,...to vše pod odborným pedagogickým vedením. Probíhá zde jak výchova ve volném čase, tak výchova pro volný čas. Ke stanovení cílů můžeme použít Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání:

1. „ rozvoj dítěte, jeho učení a poznání,
2. osvojování základů hodnot, na nichž je založena naše společnost,
3. získávání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí“.<sup>77</sup>

Důležité je doplnit další bod, a to „*vychovávat k smysluplnému využívání volného času a vybavovat žáky dostatkem námětů pro naplňování volného času.*“<sup>78</sup>

---

<sup>74</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 40-41.

<sup>75</sup> Srov. HÁJEK, B. et al. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 72.

<sup>76</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 9-10.

<sup>77</sup> Srov. VÚP *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*, s. 8.

Činnosti ve školní družině vedou k osvojování určitých kompetencí. Školní družina navazuje na klíčové kompetence žáků v programech základního a předškolního vzdělávání. Jedná se o kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a interpersonální, občanské a kompetence k trávení volného času.<sup>79</sup>

Vychovatelé ve školní družině mají dobré předpoklady k pedagogickému ovlivňování volného času dětí. S dětmi jsou téměř každý den, také s jejich rodiči mohou mít pravidelný kontakt, sociální postavení rodiny zde nehraje roli, jsou odborně připraveni a dále se vzdělávají ve svém oboru, spolupracují s dalšími subjekty.<sup>80</sup>

Školní družina je určena k výchově, vzdělávání i odpočinku dětí. Svou funkci plní družina činnostmi odpočinkovými a rekreačními, zájmovými a přípravou na vyučování. Odpočinkové činnosti jsou pohybové a duševně nenáročné, klidné, mají odstranit únavu. Jejich zařazení má velký význam pro psychohygienu. Může se jednat také o aktivní odpočinek, tedy o rekreační činnosti (pohybové hry, rekreační sport), které regenerují síly dětí.<sup>81</sup>

Zájmové činnosti rozvíjejí osobnost dítěte. Uspokojují, usměrňují a rozvíjejí potřeby a zájmy dětí, rozvíjejí jejich dovednosti. Školní družina poskytuje obecné seznámení se základními druhy zájmových činností.<sup>82</sup>

Školní družina se věnuje i přípravě na vyučování. Jedná se o vypracovávání domácích úkolů, hraní didaktických her, využití a rozšíření znalostí dětí při praktických činnostech. Při této činnosti hraje velkou roli spolupráce vychovatelek s učiteli, ale také vybavení školní družiny, které musí být zaměřeno jak na aktivní, tak na klidové činnosti.<sup>83</sup>

Současná společnost je plná nástrah. Proto i pro činnost družiny je důležité brát v potaz nástrahy, kterým jsou děti denně vystaveny (návykové látky, hráčství, násilnost) a snažit se jim pomoci odolávat těmto nástrahám. Jedná

---

<sup>78</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 10-11.

<sup>79</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 12-13.

<sup>80</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 114.

<sup>81</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 16.

<sup>82</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 114-115.

<sup>83</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 16-17.

se o nespécifickou formu prevence sociálně patologických jevů dětí v rámci školní družiny.<sup>84</sup>

Činnosti v družině se navzájem prolínají, každá z nich má svůj význam. Důležité je jejich vhodné a rovnoměrné zařazení do denního režimu družiny. Není například vhodné zařadit pohybové zájmové činnosti po obědě a podobně. Zachovat by se měla i rovnováha mezi činnostmi organizovanými a spontánními. Je zde nutnost plánování programu dopředu, například týdenní plány. Úkolem pedagoga je vést děti k hodnotnému naplňování volného času, současně dbát i na jejich potřeby a přání, a snažit se o aktivní zapojení dětí do daných činností.<sup>85</sup>

### 3.3 Činnosti ve školní družině

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, obsahová stránka činností ve školní družině je rozmanitá. Paragraf osmý vyhlášky o zájmovém vzdělávání určuje formu činností také pro školní družinu. Jedná se o činnosti pravidelné (každodenní pedagogická práce), příležitostné (překračují hranice jednoho oddělení, např.: slavnosti, besídky, soutěže,...) a spontánní (neorganizované).<sup>86</sup>

V této kapitole bych se ráda zaměřila na činnosti probíhající ve školní družině: pohybové a tělovýchovné aktivity ve školní družině, výtvarné činnosti, rukodělné činnosti, hudba a tanec, literárně-dramatická činnost, rozvoj komunikativních dovedností, přírodovědná a vlastivědná zájmová činnost, výpočetní technika, které později více rozvedu.<sup>87</sup>

#### **Pohybové a tělovýchovné aktivity ve školní družině**

K převažujícím činnostem patří pohybové a tělovýchovné aktivity. Důležitá je výchovná, preventivní i motivační povaha těchto činností. Na tyto aktivity je lehčí motivování dětí. Pohybových her existuje mnoho a motivací jsou často sami o sobě pro většinu dětí. Pohybové aktivity lze zařadit jak mezi ranní činnosti

---

<sup>84</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 13.

<sup>85</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 115-116.

<sup>86</sup> Srov. Vyhláška 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání, § 8.

<sup>87</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 6.

pro správné a pohodové nastartování dne, tak i mezi činnosti odpolední v prostoru družiny či venku. Pro funkci školní družiny jsou velmi důležité hry.<sup>88</sup>

V pedagogickém slovníku<sup>89</sup> je hra uvedena jako: „*forma činnosti, která se liší od práce i učení ... má aspekt poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivostní, fantazijní, sociální, rekreační, ...*“. Sociální funkci plní pohybové hry tím, že se děti například při hře učí řešit konflikty či vnímat sami sebe jako jednotlivce či člena nějaké skupiny, mohou si vyzkoušet rozmanité sociální role. To vše pak mohou v životě využít.<sup>90</sup>

### **Výtvarné činnosti**

Výtvarnou tvorbu řadíme k esteticko-výchovným aktivitám. Můžeme ji využít ve všech formách činností školní družiny. V odpočinkových činnostech nalezneme spontánní výtvarnou tvorbu, v rekreačních činnostech například výtvarné soutěže či hry. Avšak dominuje v zájmových činnostech. Jedná se například o využívání různých technik s barvami, experimentování s výtvarnými prostředky, využití estetických požadavků v dalších oblastech života.<sup>91</sup>

### **Hudba a tanec**

Jednou z mnoha věcí, ke kterým slouží hudba ve školní družině je poslech. Hudbu lze poslouchat pravidelně v určitém pro ni vyhrazeném čase nebo může sloužit jako kulisa k jiné činnosti. Dále může být využita k tanci. Jedná se o aktivní formu vnímání hudby, která rozvíjí přirozenou pohybovou kreativitu dětí. Jiná varianta využití může být zpěv. V družině se najde spousta možností, kdy je vhodné si zazpívat, například ráno před odchodem do tříd, při vycházce, jako přání k svátku či narozeninám a mnoho dalších.<sup>92</sup>

### **Rukodělné činnosti**

V mladším školním věku mají rukodělné činnosti velký význam. Souvisí s nimi rozvoj jemné motoriky. Celkově pomáhají k rozvoji manuálních zručností.

---

<sup>88</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 89-94.

<sup>89</sup> Srov. PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*, s. 75.

<sup>90</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 89-94.

<sup>91</sup> Srov. BABIAKOVÁ et al. *Pedagogika volného času a školské kluby dětí*, s. 59.

<sup>92</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 104-107.

Mimo to mají svůj podíl na rozvoji tvořivosti, která je cílem těchto aktivit, trpělivosti, pečlivosti, přesnosti, estetického a prostorového citění. Během rukodělných činností dochází k výchově pracovní (pracovní připravenost), rozumové, estetické, enviromentální (životní prostředí), tělesné i zdravotní. Pracovat lze s přírodninami, modelovací hmotou, papírem, textilem, stavebnicemi či věnovat se pěstitelským činnostem. Při této práci je důležité poučení o bezpečnosti.<sup>93, 94</sup>

### **Literárně-dramatická činnost**

Pro dramatickou činnost ve školní družině je důležitá rovnováha mezi procesem a výsledkem. Může být využita k dlouhodobější činnosti a být zakončena formou veřejného vystoupení. Prvky dramatické výchovy se často objevují i v ostatních činnostech, různých cvičeních i v přípravě na vyučování. Ve školní družině se pracuje i s literaturou. Probíhají různé poslechy, předčítání, činnosti s knihou, časopisy a následná práce se získanými informacemi. Činnosti s literaturou vedou děti ke čtenářství.<sup>95</sup>

### **Přírodovědná a vlastivědná zájmová činnost**

Tyto činnosti probíhají většinou při pobytu venku. Jedná se o pozorování či poznávání přírodních a historických objektů v regionu, pěstitelství, chovatelství, ochrana a tvorba životního prostředí, seznamování s osobnostmi regionu. Činnosti mohou být organizovány pravidelně či příležitostně (krátkodobé exkurze, sběr přírodnin, výstavky).<sup>96</sup>

### **Výpočetní technika**

Téměř pro všechny se počítač stal běžnou součástí dne. Většina dětí má možnost pracovat s počítačem jak doma tak ve škole. Dnešní doba klade požadavky v tomto směru i na družiny. Děti pracují na počítači většinou formou hry a na vychovatelce je, aby zvolila vhodné programy, které by měli rozvíjet

---

<sup>93</sup> Srov. BABIAKOVÁ et al. *Pedagogika volného času a školské kluby dětí*, s. 58.

<sup>94</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 99-102.

<sup>95</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 109-113.

<sup>96</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 114-118.

tvořivost, pomáhat při přípravě na výuku. Důležité je stanovit pro tuto činnost určitou dobu a zajistit spravedlivé střídání dětí.<sup>97</sup>

Jak uvádí Hájek a kol., základním prostředkem činnosti ve školní družině je hra. Ta má pro děti velký význam. Pozitivně ovlivňuje celou jejich osobnost, přináší kladné emoce i zážitky.<sup>98</sup>

### 3.4 Podmínky a požadavky činnosti

K úspěšnému běhu činností ve školní družině je potřebný určitý **prostor** a jeho odpovídající **materiální vybavení**. Pro školní družinu je vhodné využívat vlastní prostory, které jsou zařízené v závislosti na potřebách dětí mladšího školního věku. Prostor by měl být rozdělen na sekce vhodné k odpočinku a organizovaným či spontánním zájmovým aktivitám jednotlivců i skupinek, měl by být bezpečný, navozovat pocit jistoty a radosti. Tyto podmínky upravuje vyhláška Ministerstva zdravotnictví ČR o hygienických požadavcích na prostory pro výchovu a vzdělávání dětí.<sup>99</sup>

Školní družina je podle školského zákona (561/2004 Sb.) školské zařízení a dle § 28 stejného zákona má povinnost o své činnosti vést **pedagogickou dokumentaci** stanovující podmínky a pravidla jejího fungování: „*rozhodnutí o zápisu do školského rejstříku, evidenci žáků, doklady o přijetí žáků, školní vzdělávací program ŠD, doklady o průběhu vzdělávání, vnitřní řád školní družiny a rozvrh provozu, knihu úrazů*“, která by měla být po třech letech ničena.<sup>100</sup>

Pro **plánování** je důležité vymezení činností odpočinkových, zájmových, rekreačních, přípravy na vyučování a jiných činností. Na začátku se musí vymežit, jaká činnost spadá pod jaký termín. Dále se stanovuje týdenní program činností (jednotlivé dny) a školní vzdělávací program pro ŠD.<sup>101</sup>

---

<sup>97</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 120-124.

<sup>98</sup> Srov. HÁJEK, et al. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 147.

<sup>99</sup> Srov. Vyhláška Ministerstva zdravotnictví 410/2005 Sb.

<sup>100</sup> Srov. PRŮCHA, J. et al. *Pedagogický slovník*, s. 154.

<sup>101</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 50-52.



**Evaluace** probíhá jak u dětí, tak i u vychovatelek. U vychovatelek je důležitý vztah k dětem, empatie, naslouchání, schopnost motivace, individuální práce s dětmi, vedení dětí. Hodnocení práce vychovatelky má za úkol hospitace. Úkolem vychovatelky je volit aktivity k rozvoji schopnosti žáků a jejich motivování na začátku aktivit. Stejně tak jsou děti hodnoceny průběžně i závěrečně. V rámci každé aktivity je dobré najít prvky ke kladnému hodnocení.<sup>102</sup>

Při sestavování **režimu dne** je nutné přihlížet na biorytmus člověka. V určité době je výkonnost člověka vyšší, jindy nižší a to v rámci dne, týdne i roku. Podle toho se zařazují méně či více náročné aktivity. Obecně jsou děti po vyučování unavené nejen fyzicky, ale také psychicky, mají menší výkonnost i psychickou aktivitu. Dlouhodobé sezení a psychickou únavu kompenzují zvýšeným pohybem. Nejen tomu všemu, ale i individuálním zvláštnostem a potřebám se při sestavování denního režimu musí věnovat pozornost.<sup>103</sup>

Pro činnosti ve školní družině je důležitá aktivní účast dětí. K tomu se u nich musí probudit jejich zájem o danou činnost – děti se musí motivovat. Často se děti ptají proč? A právě odpověď na tuto otázku by jim měla dát **motivace**. Měly by vyvolat zájem a určité chování, udržet aktivitu a také usměrnit činnost, motivace tedy aktivizuje, reguluje a posiluje. Využít lze kladné zkušenosti, napětí a očekávání dětí. Existuje motivace primární (motivace v činnosti samé, základní pro výchovu ve volném čase) a sekundární (motivace činnosti, výchova k volnému času).<sup>104</sup>

Školní družina patří do samostatné oblasti vzdělávacího procesu. Má specifické požadavky i pravidla podle pedagogiky volného času. Děti mají být vedeny ke smysluplnému využívání volného času a každému dítěti má být možnost naplnění volného času dána. Důležitá je také výchova k volnému času. Tím, že vychovatelka nabízí dětem různé aktivity, hry, pomůcky, ... má možnost pedagogicky ovlivňovat jejich volný čas. Dalšími jsou požadavky dobrovolnosti

---

<sup>102</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 58.

<sup>103</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 65-66.

<sup>104</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 67-68.

(dobrovolná účast na aktivitě), aktivity (participace), seberealizace, odpočinkového a rekreačního zaměření, zajímavosti a zájmovosti.<sup>105</sup>

### 3.5 Vývojové charakteristiky mladšího školního věku

Každé dítě je individuální. Na dítě působí vliv rodiny, společenského prostředí, výchovné instituce, osobnosti pedagogů. Existuje tedy mnoho individuálních a typologických odlišností. Lze však určit charakteristické věkové zvláštnosti. Pro práci pedagoga volného času je důležité znát individuální odlišnosti a orientovat se v základních poznatcích ve vývoji dítěte. Tyto poznatky využijeme při výběru všech činností ve školní družině. Děti navštěvující školní družinu patří do kategorie mladšího školního věku.<sup>106</sup>

Mladší školní věk lze vymezit časově a to od šesti až sedmi let do jedenácti až dvanácti let. Lze ho vymezit i docházkou, tedy docházkou, tedy 1. až 4. ročník školní docházky.<sup>107</sup>

**V tělesném vývoji** je velmi nápadný růst do výšky. Kostra dítěte se v tomto věku i nadále vyvíjí. V kosterní soustavě se nachází stále hodně chrupavčité tkáně. Je důležité dávat u dětí pozor na správné držení těla, tedy na jejich přiměřenou zátěž. Měli bychom dbát i na dostatek odpočinku po duševní práci, protože nervová soustava dítěte se velmi snadno a rychle unaví. Pohybová koordinace se zlepšuje. Zlepšení je výrazné hlavně u drobného svalstva ruky, proto se často do činnosti zařazují aktivity na rozvoj jemné motoriky. Dítě má velkou potřebu pohybu, především spontánního. V tomto věku ještě není zaměřené na výkon.<sup>108</sup>

**V psychickém vývoji** se zaznamenává také spousta pokroků. Prostředí, ve kterém se dítě nachází, vyučování, a volnočasové aktivity ovlivňují jeho rozumový vývoj. Zrají smyslové orgány, tím se zlepšuje celkové vnímání. Charakteristické je lepší a přesnější vnímání něčeho názorného. Dítě ještě nedokáže pořádně vnímat čas a prostor, orientuje se na přítomnost. Postupem

<sup>105</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 23-24.

<sup>106</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 25.

<sup>107</sup> Srov. PRŮCHA, J. et al. *Pedagogický slovník*, s. 126.

<sup>108</sup> Srov. HÁJEK, B. et al. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 86.

věku se zlepšuje pozornost a vytrvalost. Snaží se prozkoumat vše detailně. Velmi snadno nechá rozptýlit vedlejšími podněty. Protože se dítě nedokáže delší dobu záměrně soustředit, měli bychom častěji střídat různé druhy činnosti. Důležitá je vhodná motivace, výběr pestré a zajímavé činnosti, tím se dá vyvolat bezděčná pozornost. Tou se dítě unaví méně než záměrnou pozorností, ale ani na tu se nesmí zapomínat.<sup>109</sup>

Představy, které jsou názorné a konkrétní v dítěti známých oblastech, se zobecňují. Taktéž paměť je konkrétní a názorná, tím pádem tíhnou děti k mechanickému zapamatování. Díky rozvoji myšlení a řeči se rozvíjí i logická paměť. V předškolním věku již dítě dokáže svou fantazii kontrolovat myšlením, je tedy schopno rozlišovat fantazii od skutečnosti. Konkrétní myšlení se zaměřuje především na řešení denních problémů, až později na minulost a budoucnost. Dítě má lepší schopnost analýzy, syntézy i následného srovnání podle podobných, shodných, rozdílných znaků. Naopak porozumět složitějším vztahům a abstraktním pojmům mu činí ještě potíže. Aktivní i pasivní slovník dítěte se zvětšuje, to častěji používá delší věty či souvětí a je schopno souvisle se vyjádřit.<sup>110</sup>

V tomto období převažují kladné city, objevují se i záporné - nejčastěji strach. City jsou povrchní, labilní. Je zde malá schopnost empatie, proto často od dítěte slyšíme posměch a žalování, ale velká možnost ovlivnění. Dítě totiž nedokáže posoudit pravdivost informací, které ochotně přijímá od dospělých. Jednání dítěte v tomto věku je impulzivní, rozvíjí se ale schopnost uvědoměle regulovat své chování.<sup>111</sup>

Nesmím opomenout ani **sociální vývoj**. Dítě se v této době dostává mezi více lidí (učitelé, vrstevníci, vychovatelé), navozuje tak nové a kvalitativně vyšší společenské vztahy, i když například u vrstevníků poněkud labilní. Je to dáno výběrem dle náhodných znaků. Úzká vazba mezi dítětem a rodiči se uvolňuje.<sup>112</sup>

---

<sup>109</sup> Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 120-122.

<sup>110</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 26-27.

<sup>111</sup> Srov. HÁJEK, B. et al. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 88-89.

<sup>112</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 28-29.

Pro osobnost dítěte v mladším školním věku je charakteristická proměnlivost a povrchnost zájmů. Tomu vychovatel musí přizpůsobit výběr činnosti ve školní družině. Během těchto činností dítě rozvíjí své schopnosti. Typická je dětská zvědavost, kterou dítě uspokojuje učením. Důležitá je hra. Děti si hrají častěji ve skupinkách a přibývají hry s pravidly. Především pohybové hry plní roli kompenzace psychické práce. Intelektuální vývoj dítěte a jeho postoje k okolí se projevují ve spontánní kresbě. Dítě kreslí to, co zná. Protože ještě dítě nemá vyvinuté perspektivní vidění, kreslí plošně. K nejčastějším výchovným problémům v tomto věku patří dětská neposlušnost, vzdorovitost, neposednost. Při posuzování problémů je nutný citlivý přístup vychovatele.<sup>113</sup>

---

<sup>113</sup> Srov. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J. a kol. *Školní družina*, s. 29-30.

## 4 NÁVRH PROGRAMU PRIMÁRNÍ PREVENCE

**Obecné cíle preventivního programu:** zvýšení odolnosti dětí vůči jevům souvisejícím s drogovou problematikou, výchova ke zdravému způsobu života, zvýšení informovanosti dětí v dané problematice, pokračování v primární prevenci ve volnočasových aktivitách v rámci školy, poskytování volnočasových aktivit, vytváření pozitivního sociálního klimatu.

**Konkrétní cíle:** dítě je schopno adekvátního sebepoznání a správného sebehodnocení, dítě umí si stanovit reálné cíle v životě, dítě zvládá stres adekvátně vzhledem ke svému věku, dítě má dovednosti řešit své problémy bez pomoci léků a jiných návykových látek, umí tyto látky rozpoznat a odmítnout, dítě má vědomosti o zdravém životním stylu a škodlivosti návykových látek.

**Metody:** aktivní sociální učení, individuální i skupinový přístup, hra, samostatné práce, diskuze.

**Časová dotace:** týden (odpolední docházka do školní družiny).

**Cílová skupina:** děti navštěvující školní družiny pře základní škole.

**Evaluace:** ředitelka: hospitační a kontrolní činnost, pohospitační pohovory; pedagogické pracovnice: písemné hodnocení, analýza úspěšnosti naplňování cílů z oblasti primární prevence, reflexe průběžná, rekapitulující.

**Aktivity programu:**

**Pondělí: Vstupní drogy**

Pohovořit o vstupních drogách (tabák, marihuana) dle průpravy (viz. Přílohy II, Průprava 1), prodiskutovat s dětmi. Rozdat dětem pracovní list „Mýtus nebo skutečnost“ (viz. Přílohy III, Materiál 1) a nechat čas cca 20 minut

na vypracování. Odpovídají, zda se jedná o mýtus či skutečnost. Po vypracování s dětmi odpovědi projít a znovu diskutovat.

### **Úterý: Nebezpečí užívání drog pro zdraví člověka**

Přečíst dětem informace o drogách (viz. Příloha II, Průprava 2) a společně prodiskutovat. Rozdělit děti na tři skupiny. Každé skupině zadat jedno téma dle průpravy 2. Úkolem skupiny je nakreslit společný obrázek, který představuje nebezpečí užívání drog pro zdraví člověka v rámci jejich tématu a následně o rizicích popovídat a společně zhodnotit. Obrázky následně vystavit v prostoru školní družiny. Po vypracování první části zadat dětem otázky (viz. Přílohy III, Materiál 2), na které budou odpovídat ve stejných skupinách správně či nesprávně. Po vypracování otázky projít společně se všemi dětmi.

### **Středa: Naše rozhodování**

Vysvětlit dětem, že doteď jsme se věnovali učení o drogách, jejich zneužívání a teď se budeme učit, jak se rozhodovat ohledně drog. Definovat rozhodování jako proces, při kterém člověk vybírá ze dvou či více možností volby. Všichni se rozhodujeme každý den. Uvést příklad rozhodování (co si obléct, vzít k snídani). Zdůraznit, že existuje více možností řešení. V další části projít s dětmi situací: *„Jsme venku na hřišti a spolužák, kterého obdivujeme, nám nabídne, abychom zkusili marihuanu. Nikdo nás nevidí. Nevíme, jak se zachovat.“* Znovu zdůraznit, že existuje více možných řešení. Společně navrhnout možná řešení situace a následně shrnout možné alternativy řešení a jejich důsledky jako pozitivní a negativní účinky dané volby (viz. Přílohy II, Průprava 3). Abychom se odpovědně rozhodli, musíme zvážit pozitivní i negativní důsledky každé alternativy a zvolit tu, která má nejméně negativních a nejvíce pozitivních důsledků pro nás. Vzorovou situaci v průběhu řešení znázornit na tabuli či papír a následně ji také vystavit v prostoru školní družiny. Možnost vymyslet další situace, rozdělit děti na skupinky a zahrát krátké scénky (dle času). Ty následně společně vyhodnotit, zda řešení bylo správné.

### **Čtvrtek: Cíle pro budoucnost**

Na tabuli nakreslit časovou osu, kterou si děti nakreslí také na papír. Levý konec označit jako narození, pravý konec se šipkou jako budoucnost. Osu rozdělit na jednotlivá věková období (batolecí věk, předškolní věk, mladší a starší školní věk,...). Vysvětlit, že život každého z nás je jako historie sama, obsahuje různé každodenní i mimořádné události. Uvést příklady (naučit se chodit, mluvit, první den ve škole, absolvování základní školy, maturita, vítězství v soutěži,...). Úkolem dětí je do své časové osy uvést důležité události, které již prožily. Druhým úkolem dětí je v místě budoucnosti (dle věkového období) uvést cíle, kterých by chtěly dosáhnout. Následně si výtvary společně prohlédnout a diskutovat o nich.

### **Pátek: Procházka a reflexe**

Společná procházka po škole a jejím okolí. Upozornit na nebezpečná místa, různá zákoutí, kde se uživatelé drog vyskytují nebo mohou vyskytovat. Vyzkoušet si na bezpečném místě scénku s rozhodováním (hřiště, prostor školní družiny). Pomocí reflexe shrnout aktivity programu, pocity dětí, zrekapitulovat a ujasnit získané vědomosti a dovednosti.

## ZÁVĚR

Při psaní této bakalářské práce se stalo mým cílem vytvořit text pro každého člověka. Toho, kdo se v drogové problematice a volnočasových aktivitách moc neorientuje, seznámit s danou problematikou. Pro toho, kdo se v dané oblasti orientuje, poskytnout informace k prohloubení znalostí.

Práce je rozdělena na tři teoretické kapitoly, které jsou zaměřené na drogovou problematiku, prevenci a výchovu ve volném čase, především na školní družinu. Čtvrtou praktickou část pak tvoří návrh programu primární prevence drogových závislostí pro školní družinu.

Uvedla jsem obecný přehled drogové problematiky, závislosti, typy drog s jejich hlavními účinky. Dále jsem se zaměřila na charakteristiku primární prevence. Primární prevenci jsem omezila na volnočasové vyžití v rámci školy. Tedy na prostředí školní družiny. Proto jsem zařadila kapitolu charakterizující výchovu ve volném čase a školní družinu. Pro edukaci v daném prostředí je důležitá znalost charakteristik cílové skupiny, tedy i vývojové charakteristiky mladšího školního věku typické pro volnočasové aktivity.

V praktické části jsem se snažila zpracovat možné činnosti preventivního programu v rámci jednoho týdne. Samozřejmě, že tyto činnosti není nutné provádět každý den v jednom týdnu. Lze je rozložit do více týdnů a rozšířit jejich zaměření s ohledem na cílovou skupinu. Z tohoto důvodu neuvádím podrobnou časovou dotaci.

Tento text by mohl být užitečný nejen pro pedagogy volného času. S primární prevencí se často setkáváme v rámci školní výuky, slouží k ní také volnočasové aktivity. Programy primární prevence jsou zaměřeny v rámci školy především na vyučování. Proto jsem tuto problematiku chtěla vztáhnout na školní družinu, kde by se tyto programy neměly opomíjet, ale dále rozvíjet. Školní družina by měla navazovat na prevenci v rámci výuky a znovu poukazovat na nebezpečí užívání návykových látek.



## Seznam použitých zdrojů

### Knihy:

BABIÁKOVÁ, S., BRINDZA, J., ĎUROŠOVÁ, E. *Pedagogika volného času a školské kluby dětí*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela, 2007. ISBN 978-80-8083-431-9.

*Drogy. Poznej svého nepřítele*. Medea kultur. (brožura vznikla za přispění VZP v rámci projektu „Řekni drogám ne!“)

GALLÁ, M. et al. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí: příručka o efektivní školní drogové prevenci*. Praha: Úřad vlády ČR, 2005. ISBN 8—86734-38-2.

GÖHLERT, Ch. KÜHN, F. *Od návyku k závislosti: toxikomanie, drogy: účinky a terapie*. Praha: Ikar, 2001. ISBN 80-7202-950-9.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

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

ILLES, T. *Děti a drogy: fakta, informace, prevence*. 2. uprav. vyd. Praha: Institut sociálních vztahů, 2002. ISBN 80-85866-50-1.

KALINA, K. et al. *Drogy a drogové závislosti 1 mezioborový přístup*. Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-05-6.

KALINA, K. et al. *Drogy a drogové závislosti 2 mezioborový přístup*. Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-05-6.

KALINA, K. et al. *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2001. ISBN 80-238-8014-4.

KOTULÁN, J., HRUBÁ, D. *Hygiena: Základy primární prevence*. 2 sv. Praha: Univerzita J. E. Purkyně, 1989. ISBN 17-176-89.

KUBÁTOVÁ, D. *Primární prevence sociálně patologických jevů v pedagogické praxi. 3: učební text a workshop pro školní metodiky protidrogové prevence a prevence sociálně patologických jevů*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2000. ISBN 80-7044-308-1.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

MARÁDOVÁ, E. *Prevence závislostí*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-70-9.

MCGRATH, Y. et al. *Prevence užívání drog mezi mladými lidmi: přehled dostupných informací: nejnovější výzkumné poznatky*. Praha: Úřad vlády ČR, 2007. ISBN 978-80-87041-16-1.

*Metodický pokyn k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007.

*Strategie prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy na období 2005 – 2008*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-267-6.

NEŠPOR, K. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-515-6.

NEŠPOR, K., CSÉMY, L., PERNICOVÁ, H. *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách: příručka pro pedagogy*. Praha: Sportpropag, 1996.

NEŠPOR, K., PROVAZNÍKOVÁ, H. *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami pro rodiče a pedagogy*. Praha: Fortuna, 1996. ISBN 80-7071-034-9.

*Metodika protidrogové prevence pro pedagogy*. Národní centrum podpory zdraví.

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B. a kol. *Školní družina*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-268-3.

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. et al. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PEŠEK, R. VONDRÁŠKOVÁ, A. VESELÝ, O. *Drogová závislost aneb Rychlý běh po krátké trati. Poradenská příručka pro děti, dospívající a jejich rodiče*. 2. vyd. Písek: Arkáda, 2008. ISBN 978-80-239-9405-6.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

PSOTNÁ, M. Droga. In *Soubor přednášek z konference „Prevence drogových závislostí – Stále aktuální téma“*. Vsetín: Komise prevence kriminality, 2007, s. 17-42.

*Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.

ŠTABLOVÁ, R., BREJCHA, B. a kol. *Drogy: vybrané kapitoly*. Praha: Policejní akademie České republiky, 2005. ISBN 80-7251-186-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. Kapitola 23. Problémy spojené s odlišným životním stylem, s. 547 - 577. ISBN 80-7178-802-3.

*Vyhláška 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání*.

*Vyhláška Ministerstva zdravotnictví 410/2005 Sb*

*Výroční zpráva za rok 2008: Stav drogové problematiky v Evropě*. Lucemburk: Úřad pro úřední tisky Evropských společenství, 2008. ISBN 978-92-9168-320-8.

**Online:**

NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A DROGOVÉ ZÁVISLOSTI. *Drogy-info.cz*. [online]. Praha: Úřad vlády České republiky, © 2003-2006. [cit. 2010-03-01]. Dostupné z WWW: <<http://www.drogy-info.cz/>>.

NEŠPOK, K., CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti. Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat.* [online kniha]. 5. revid. vyd. Praha: Besip, 2003. [cit. 2010-03-01]. ISBN neuvedeno. Dostupné z WWW: <<http://www.drnespor.eu/knizkycz.html>>.

*Zaostřeno na drogy 5/2005.* [online časopis]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2005. [cit. 2010-03-01]. ISSN 1214-1089. Dostupné z WWW: <[http://www.drogy-info.cz/index.php/publikace/zaostreno\\_na\\_drogy/2005\\_zaostreno\\_na\\_drogy/zaostreno\\_na\\_drogy\\_2005\\_05\\_cislo\\_5\\_2005](http://www.drogy-info.cz/index.php/publikace/zaostreno_na_drogy/2005_zaostreno_na_drogy/zaostreno_na_drogy_2005_05_cislo_5_2005)>.

*Zaostřeno na drogy 1/2006.* [online časopis]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2006. [cit. 2010-03-01]. ISSN 1214-1089. Dostupné z WWW: <[http://www.drogy-info.cz/index.php/publikace/zaostreno\\_na\\_drogy/2006\\_zaostreno\\_na\\_drogy/zaostreno\\_na\\_drogy\\_2006\\_01\\_cislo\\_1\\_2006](http://www.drogy-info.cz/index.php/publikace/zaostreno_na_drogy/2006_zaostreno_na_drogy/zaostreno_na_drogy_2006_01_cislo_1_2006)>.

*Zaostřeno na drogy 2/2007.* [online časopis]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2007. [cit. 2010-03-01]. ISSN 1214-1089. Dostupné z WWW: <[http://www.drogy-info.cz/index.php/publikace/zaostreno\\_na\\_drogy/2007\\_zaostreno\\_na\\_drogy/zaostreno\\_na\\_drogy\\_2007\\_02\\_cislo\\_2\\_2007](http://www.drogy-info.cz/index.php/publikace/zaostreno_na_drogy/2007_zaostreno_na_drogy/zaostreno_na_drogy_2007_02_cislo_2_2007)>.

*Zaostřeno na drogy 2/2009.* [online časopis]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2009. [cit. 2010-03-01]. ISSN 1214-1089. Dostupné z WWW: <[http://www.drogy-info.cz/index.php/publikace/zaostreno\\_na\\_drogy/2009\\_zaostreno\\_na\\_drogy/zaostreno\\_na\\_drogy\\_2009\\_02\\_cislo\\_2\\_2009](http://www.drogy-info.cz/index.php/publikace/zaostreno_na_drogy/2009_zaostreno_na_drogy/zaostreno_na_drogy_2009_02_cislo_2_2009)>.

#### **Výzkum:**

Hibell, B. et al. (2004) The ESPAD Report 2003. Alcohol and Other Drug Use Among Students in 35 European Countries. Stockholm: CAN. Dostupné z: <[http://www.drogy-info.cz/index.php/info/vyzkum/uzivani\\_nelegalnich\\_drog\\_v\\_ceske\\_republice\\_ve\\_srovnani\\_s\\_evropou\\_espad\\_2003](http://www.drogy-info.cz/index.php/info/vyzkum/uzivani_nelegalnich_drog_v_ceske_republice_ve_srovnani_s_evropou_espad_2003)>. (originál <http://www.espad.org/>)

## **Seznam příloh**

### **Přílohy I**

Tabulka 1: Rizikové a protektivní faktory

Tabulka 2: Rizikové a ochranné činitele ve škole

### **Přílohy II**

Průprava 3: Rozhodnutí, která činím

Průprava 2: Nebezpečí užívání drog pro zdraví člověka

Průprava 1: Vstupní drogy

### **Přílohy III**

Průprava 3: Rozhodnutí, která činím

Průprava 2: Nebezpečí užívání drog pro zdraví člověka

Průprava 1: Vstupní drogy

## Přílohy

### Přílohy I

**Tabulka 1: Rizikové a protektivní faktory<sup>114</sup>**

Oblast	Rizikové faktory	Ochranné faktory
Prostředí	Vysoká dostupnost drog	Pro-sociální dospělí přátelé
	Nízký socioekonomický status	Pro-sociální vrstevníci
	Vrstevníci užívající drogy	Vysoký socioekonomický status
	Delikventní vrstevníci	
Rodina	Rodiče užívající drogy	Úplná rodina
	Nízká kontrola ze strany rodičů	Soudržnost v rámci rodiny
	Odmítnutí ze strany rodičů	Dobré vztahy s rodiči
	Nestrukturovaná výchova	Adekvátní kontrola ze strany rodičů
	Konflikt v rodině, rozvod	
	Rodinná dispozice, závislí rodiče	
	Nízká očekávání ze strany rodičů	
	Narušení rodiny, nezaměstnanost	
Individuální dispozice	Raný začátek problémového chování, kouření, pití alkoholu	Pozdní začátek problémového chování a užívání návykových látek
	Raná sexuální zkušenost	Negativní očekávání spojená s užíváním drog
	Raná zkušenost s užitím drogy	Náboženské vyznání
	Zvyšování frekvence konzumace a konzumovaného množství	
	Pozitivní očekávání spojená s užíváním drog	
	Problémy s chováním v minulosti	
Osobnostní charakteristiky	Stres	Vysoké sebevědomí
	Deprese	Nízká impulzivnost
	Agresivita	Klidný temperament
	Impulzivnost, hyperaktivita	
	Antisociální chování	
	Vyhledávání zážitků	
	Problémy v oblasti duševního zdraví	
Školní prostředí	Nízký výkon ve škole	Dobré vztahy s učiteli
	Nízké aspirace na vzdělání	Vysoké aspirace na vzdělání
	Špatné výsledky ve škole	Vysoká očekávání ze strany rodičů
	Absence, záškoláctví, předčasné ukončení školní docházky	Zájem o vzdělání/školu
	Nízká podpora v dalším vzdělávání	Podpora v dalším vzdělávání

<sup>114</sup> Srov. *Zaostřeno na drogy 1/2006*, s. 4.

**Tabulka 2: Rizikové a ochranné činitele ve škole<sup>115</sup>**

Rizikové činitele	Ochranné činitele
Škola prevenci neprovádí nebo používá neúčinné postupy jako jednorázové přednášky nebo tzv. „komponované pořady“.	Škola provádí prevenci problémů působených návykovými látkami systematicky a používá účinné postupy jako peer programy, nácvik sociálních dovedností nebo pozitivní alternativy pro ohrožené.
Pokusy o prevenci mají neinteraktivní charakter (žáci jsou při ní spíše pasivní).	Prevence má interaktivní charakter (žáci jsou při ní spíše aktivní).
Škola při prevenci problémů s návykovými látkami dostatečně nespolupracuje s rodiči.	Škola při prevenci s rodiči dobře spolupracuje a komunikuje.
Škola nespolupracuje s užitečnými organizacemi a institucemi ve svém okolí.	Škola komunikuje a spolupracuje s prospěšnými organizacemi v okolí (např. pedagogicko-psychologické poradny, zájmové organizace).
Neexistují rozumná, jasná a prosazovaná pravidla týkající se zákazu návykových látek ve škole.	Rozumná, přiměřená a prosazovaná pravidla týkající se návykových látek ve škole a na akcích, které škola pořádá.
Alkohol, tabák, jiné návykové látky nebo hazardní hry jsou ve škole a v jejím okolí žákům snadno dostupné.	Alkohol, tabák, jiné návykové látky nebo hazardní hry jsou ve škole a v jejím okolí žákům málo dostupné.
Učitelé jsou vnímáni jako nepřátelští nebo lhostejní a zdůrazňují především nedostatky žáků.	Učitelé jsou vnímáni jako pomáhající a pečující. Pomáhají rozvoji žáků, dobře s nimi komunikují, spolupracují a dokážou rozpoznat jejich dobré možnosti.
Selhávající a problémoví žáci jsou zesměšňováni a ponižováni.	Pro selhávající a problémové žáky škola hledá pozitivní alternativy i cesty, jak jim pomoci. Chrání i jejich sebevědomí.
Atmosféra na škole je cynická, odcizená, postrádá nabídku pozitivních hodnot.	Škola vede k formování pro-sociálního chování, pomoci druhým, k pozitivním hodnotám.
Neexistuje návaznost na kvalitativní mimoškolní aktivity a vhodné způsoby trávení volného času.	Je dobrá návaznost na kvalitativní způsoby trávení volného času a mimoškolní aktivity.

<sup>115</sup> Srov. NEŠPOR, K. Vaše děti a návykové látky, s. 48-49.

## Přílohy II

### **Průprava 1: Vstupní drogy<sup>116</sup>** (upraveno pro potřeby bakalářské práce)

#### **Tabák**

Kouření tabákových výrobků je hlavní příčinou úmrtí v mnoha společnostech. Kuřáci jsou náchylnější na srdeční choroby, chronické choroby plic, rakovinu plic, hrtanu, jícnu. Velmi nebezpečné je kouření pro těhotné ženy. Hrozí samovolný potrat, předčasný porod, nízká porodní váha novorozence, abstinenční příznaky novorozence. Cigaretový kouř obsahuje mnoho chemikálií. Některé mohou způsobovat rakovinu, jiné jsou jedy a látky dráždící nos, oči a krk. Oxid uhelnatý snižuje schopnost organismu získávat a používat kyslík. Návykovou látkou u tabákových výrobků je nikotin, který velmi rychle způsobuje závislost.

#### **Marihuana**

Všechny formy marihuany mají negativní důsledky na člověka. K účinkům patří zvýšení srdečního tepu, krví podlité oči, sucho v ústech a v krku, zvýšená chuť k jídlu. Užívání zhoršuje krátkodobě paměť, soustředěnost a chápavost, může změnit vnímání času. Výzkumy ukazují, že děti si nepamatují, když jsou pod vlivem této drogy. Pro tuto drogu existuje více pojmenování (tráva, seno, marijánka).

### **Průprava 2: Nebezpečí užívání drog pro zdraví člověka<sup>117</sup>** (upraveno pro potřeby bakalářské práce)

#### **Marihuana**

Ovlivňuje náladu a myšlení, může způsobit halucinace. Škodlivé účinky mít i na plíce. Časté kouření marihuany zvyšuje zánět průdušek, rozedmi plic a rakoviny plic. Často ovlivňuje i naši motivaci, ta je pak chudší. Po užití marihuany jsou pohyby nevyzpytatelné, snižuje se tělesná odolnost. Vedlejší produkty marihuany se ukládají v játrech, plicích, mozku, slezině a škodí jim.

#### **Inhalační prostředky**

K těmto látkám patří různá lepidla, benzín, éter, ředidla. Tyto látky produkují výpary, které na organismus působí podobně jako alkohol. Mohou vážně poškodit nervovou soustavu, mozek, žaludek, plíce, játra a další orgány. Látky se do těla dostávají nosem a putují krví. Častým jevem je proto krvácení z nosu, zvracení a bolesti hlavy. Při užívání (čichání) těchto látek velmi často nastává smrt.

#### **Uklidňující drogy**

Do této kategorie patří prášky na spaní, prostředky pro uvolnění svalů, sedativa a další. Způsobují celkové uvolnění a zklidnění centrálního nervového systému.

<sup>116</sup> Srov. SHAPIRO, S. *Alkohol a jiné drogy*, s. 30-31.

<sup>117</sup> Srov. SHAPIRO, S. *Alkohol a jiné drogy*, s. 38.



Mohou ochromit část mozku, která ovládá dýchání a tím ho zhoršit. Míchání uklidňujících drog a alkoholu je častou příčinou předávkování. Může nastat trvalé nevyléčitelné poškození mozku, jiných orgánů i smrt.

**Průprava 3: Rozhodnutí, která činím**<sup>118</sup> (upraveno pro potřeby bakalářské práce)

**O jaký problém jde:** Nabídnutá marihuana na školním hřišti

**Potřebné informace:** Vliv marihuany na mou fyzickou kondici, právní důsledky užívání marihuany, školní předpisy týkající se užívání marihuany

**Alternativa 1:** Přijmout marihuanu

Následky:

- pozitivní: kamarád nabízející drogu mě bude mít rád, mohu se cítit dobře po užití drogy
- negativní: droga může mít vážné zdravotní následky, mohu být vyloučen ze školy, reakce rodičů

**Alternativa 2:** Říci „ne“ a odejít

Následky:

- pozitivní: žádné zdravotní následky, žádné potíže se školou a rodinou
- negativní: ztráta kamaráda, kamarádi mě mohou považovat za zbabělce

**Alternativa 3:** Říci „ne“ a oznámit žaka řediteli školy

Následky:

- pozitivní: žádné následky na zdraví, zákrok ředitele může způsobit, že kamarád nebude drogu dále užívat
- negativní: ztráta kamaráda, kamarádi, kteří se dozví o mém oznámení, mi mohou dělat problémy

**Na koho budu myslet:** rodiče, kamarádi, mé pocity

**Má volba:** Říci „ne“ a odejít.

---

<sup>118</sup> Srov. SHAPIRO, S. *Alkohol a jiné drogy*, s. číslo neuvedeno (mezi 50 a 51).

### Přílohy III

#### **Materiál 1: Mýtus nebo skutečnost**<sup>119</sup> (upraveno pro potřeby bakalářské práce)

1. Drogová závislost je pouze stav mysli.  
*Mýtus, závislost je skutečná (fyzická i emocionální)*
2. Kouřit marihuanu a řídit automobil, jezdit na kole je nebezpečné.  
*Skutečnost, schopnost řízení je zhoršena.*
3. Mladí lidé obvykle získají svou první zkušenost s nezákonnými drogami od starších neznámých lidí, kteří se potloukají na hřištích a v oblastech, o kterých vědí, že tam děti jsou.  
*Mýtus, mladí lidé obvykle získávají svou první zkušenost s nezákonnými drogami od svých kamarádů.*
4. Tabák je droga.  
*Skutečnost, nikotin v tabáku je návykový.*
5. Lidé si užijí více legrace, když jsou pod vlivem drogy.  
*Mýtus, lidé si to mohou myslet, ale ve skutečnosti utíkají od problémů.*
6. Protože marihuana zvyšuje soustředění a vnímání, pomáhá rozvíjet tvůrčí schopnosti a podporuje proces vzdělávání.  
*Mýtus, Marihuana zhoršuje schopnost soustředění, vnímání, brání tedy v procesu vzdělávání.*
7. Když těhotná žena užívá drogy, postihuje to její nenarozené dítě.  
*Skutečnost. Drogy přechází na dítě placentou.*
8. Marihuana je návyková.  
*Skutečnost.*
9. Stopy marihuany mohou být zjištěny v lidském těle ještě týden po vykouření jediné cigarety.  
*Skutečnost.*

#### **Materiál 2: Nebezpečí užívání drog pro zdraví člověka**<sup>120</sup> (upraveno pro potřeby bakalářské práce)

1. Každá droga na světě je potenciálním jedem s výrazným nebezpečím pro zdraví člověka. *Správně.*
2. Alkohol a sedativa by nikdy neměly být užívány společně. *Správně*
3. Marihuana je droga. *Správně.*
4. Z čichání inhalačních drog se vám může udělat velmi špatně, ale není to smrtelné. *Nesprávně, čichání může být smrtelné.*
5. Kouř s marihuanových cigaret je spojen se zvýšeným rizikem zánětu průdušek a rakoviny plic. *Správně.*

<sup>119</sup> Srov. SHAPIRO, S. *Alkohol a jiné drogy*, S. 34-35.

<sup>120</sup> Srov. SHAPIRO, S. *Alkohol a jiné drogy*, s. 43-44.

6. Čichání výparů z plechovky s ředidlem není užívání drog. *Nesprávně, je to užívání drog.*
7. Užívání drog a pití alkoholu může být příčinou nevyléčitelného poškození mozku. *Správně.*
8. Některé uklidňující drogy jsou prášky, které předepisuje lékař (prášky na spaní, prostředky na uvolnění svalů, sedativa). *Správně.*

## ABSTRAKT

MATĚJKOVÁ, I. *Primární prevence drogové závislosti ve školní družině*. České Budějovice 2010. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce I. Žlábková.

**Klíčová slova:** problematika drog, návykové látky, účinky návykových látek, závislost, prevence, preventivní práce ve školách, školní družina, činnosti ve školní družině, podmínky činnosti školní družiny

Bakalářská práce *Primární prevence drogové závislosti* pojednává o problematice drog a protidrogové prevenci. Teoretická část poskytuje informace o drogové problematice, závislosti, o rozpoznání návyku. Uvádí také účinky a rizika, která drogy přináší. Dále se zabývá drogovou prevencí, především primární prevencí zejména na základních školách, jejími zásadami a efektivními složkami. Další kapitoly informují o výchově ve volném čase, o školní družině a činnostech v ní konaných a také zmiňuje charakteristiku mladšího školního věku.

V praktické části je uveden návrh programu primární protidrogové prevence v rámci školní družiny. Cílem programu je, aby děti měli větší šanci odolat drogovým nástrahám.

## **ABSTRACT**

The Primary Prevention of the Drug Dependence at After-school Club.

**Key words:** drug problems, addictive drugs, influence of addictive drugs, drug dependence, prevention, preventive work at schools, after-school club, activities at after-school club, conditions of after-school club's activities

Bachelor thesis „The Primary Prevention of the drug addiction encompasses drug problems and drug prevention at after-school club. The theoretical part provides informations of drug problems, drug addiction, an addiction of recognition. It also lists the effects and risks the drug bring. Futhermore it deals drug prevention, above all with the primary prevention especially at primary schools, its principles and effective components. Next chapters inform about a leisure time education, after-school club and its activities as well as a characteristic of the younger school age.

The program proposal of the primary drug prevention in the after-school club is listed in the practical part. The aim of the program is to offer children a greater chance to resist drug's pitfalls.