

- Nabyt přesvědčení, že užívání alkoholu, tabáku a jiných drog není mezi mladými lidmi normou, a vytvořit si osobní přesvědčení drogy neužívat.
- Poznat sociální tlaky, které ovlivňují zneužívání tabáku, alkoholu, marihuany a jiných drog, a preferovat zdravý životní styl bez drog.
- Posilovat sebeovládání a asertivní dovednosti, rozvíjet schopnosti řešit problémy a zvládat stres.
- Získat věku přiměřené informace o vlivech zneužívání návykových látek na zdraví, přátelství, zájmy a životní cíle mladého člověka.
- Posílit vztahy s přáteli, rodinou a dalšími lidmi v okolí, s těmi, kteří se odpovědně rozhodují ve prospěch ochrany svého zdraví a zdraví jiných.

Než začnete	6
Dopis rodinám	10
Pomůcky, materiály, požadavky na přípravu	13
Rozšiřování témat části v prostředí školy a komunity	15
Zahřívací aktivity	17

LEKCE 1: Co nás čeká 20

Cíl lekce: Seznámit se záměrem části, stanovit pozitivní cíle pro hodnotný život v dospívání a v dospělosti a odhalit překážky i rizika, která na této cestě vznikají.

Na konci lekce žák dokáže:

- Vyjmenovat cíle, které jsou důležité v dospívání a které v dospělosti.
- Odhalit možné překážky, které při dosahování zmíněných cílů mohou člověka potkat.
- Přispět do diskuse o vztahu mezi překážkami na cestě k dosažení cílů a zneužíváním drog.

LEKCE 2: Zvažování vlivů 27

Cíl lekce: Zkoumat faktory, které ovlivňují rozhodování mladých lidí.

Na konci lekce žák dokáže:

- Určit negativní a pozitivní vlivy, které působí na mládež jeho věku.
- Vysvětlit rozdíl mezi vnitřním a vnějším nátlakem k zneužívání návykových látek.
- Určit faktory, které ovlivňují jeho vlastní rozhodování a jednání.
- Odhadnout, jaký názor mají dospívající na zneužívání tabáku, marihuany a alkoholu, a porovnat vlastní odhad s reálnými údaji.

LEKCE 3: Tabák: Jak působí na mladé lidi? 34

Cíl lekce: Uvědomit si, jakým způsobem může kouření tabáku ovlivňovat život mladých lidí.

Na konci lekce žák dokáže:

- Obhájit tvrzení, že většina dospívajících nezneužívá tabákové výrobky, nebo neschvaluje jejich užívání.
- Analyzovat proces kouření tabáku a vzniku závislosti.
- Vysvětlit, jak může kouření a jiné formy užívání tabáku ovlivňovat důležité aspekty života mladého člověka.

LEKCE 4: Tabák: Proč začínat? 40

Cíl lekce: Kriticky se zamyslet, proč někteří lidé kouří a jiní kouření tabáku odmítají.

Na konci žák dokáže:

- Vysvětlit, jaké důvody mohou vést chlapce a dívky ke kouření.
- Identifikovat důvody a mylné představy, které vedou k zneužívání tabáku a kouření podporují.
- Prezentovat pozitivní způsoby jak dosáhnout svých cílů a naplnění potřeb bez kouření.

LEKCE 5: Alkohol: Co je a co není pravda 45

Cíl lekce: Porozumět, v čem jsou mýty o alkoholu mylné, a osvojit si fakta o alkoholu.

Na konci lekce žák dokáže:

- Rozlišit různé typy chování spojeného s pitím alkoholu.
- Popsat následky zneužívání alkoholu na členy rodiny a pozitivní přístupy, které může mladý člověk uplatnit.
- Korigovat běžně zakořeněné mylné představy o alkoholu.

LEKCE 6: Alkohol: Jak ovlivňuje mladé lidi? 53

Cíl lekce: Sledovat, jak alkohol může ovlivnit život mladého člověka.

Na konci lekce žák dokáže:

- Uvědomit si, že většina dospívajících alkohol nepije.
- Zdůvodnit, proč někteří mladí lidé pijí, a změnit mylné představy o alkoholu.
- Popsat, jak alkohol může ovlivnit život mladých lidí.
- Zvážit rizika a pozitiva v situacích, ve kterých hraje roli alkohol.

LEKCE 7: Reklamy propagující tabákové výrobky a alkohol 58

Cíl lekce: Analyzovat reklamy propagující tabákové výrobky a alkohol a porovnat jejich prodogový charakter s fakty.

Na konci lekce žák dokáže:

- Vysvětlit, co je cílem reklamy.
- Popsat strategie při propagaci tabáku a alkoholu.
- Přepsat reklamy na tabák a alkohol tak, aby byly přesnější a realističtější.

LEKCE 8: Marihuana: Jak působí na mladé lidi? 63

Cíl lekce: Zvážit způsoby, jakými může marihuana ovlivnit život mladého člověka.

Na konci lekce žák dokáže:

- Popsat, k jakým problémům může vést užívání drog, jako je marihuana.
- Vymyslet důvody a situace, které mohou propagovat užívání drog.
- Předvést, jak přesvědčit kamaráda, aby neužíval marihuanu.

LEKCE ROZŠÍŘUJÍCÍ: Učení o dalších drogách 68

Cíl lekce: Zvážit, jak může určitá droga (...) ovlivnit život mladého člověka.

Na konci lekce žák dokáže:

- Hledat důvody a situace, které podporují zneužívání určité drogy.
- Popsat škodlivost zneužívání této drogy.
- Uvažovat o pozitivních možnostech, které pomáhají odolávat tlaku k užívání drogy.

LEKCE 9: Zkoumání tlaků k užívání drog 71

Cíl lekce: Promyslet efektivní a asertivní způsoby, jak se vypořádat s nátlakem vedoucím ke zneužívání návykových látek.

Na konci lekce žák dokáže:

- Určit problémy, které mohou vzejít z jednorázového nebo příležitostného zneužívání drogy.
- Popsat situace, ve kterých se bude projevovat nátlak k zneužití drog.
- Rozlišit mezi vnitřním a vnějším nátlakem k zneužívání drog.
- Najít asertivní, efektivní způsoby, jak nátlak k zneužití drogy zvládnout.

LEKCE 10: Jak odolat pokušení drog 78

Cíl lekce: Ukázat praktické uplatnění asertivních dovedností při odmítání drog.

Na konci lekce žák dokáže:

- Popsat asertivní přístupy ke komunikaci.
- Použít verbální a nonverbální komunikativní dovednosti k odmítnutí drogy.
- Dát zpětnou vazbu spolužákům, jak efektivně, asertivně jednat.
- Ukázat, jak asertivně reagovat na nátlak k zneužívání drog.

LEKCE 11: Zvládání stresu 85

Cíl lekce: Procvičit si, jak zvládat stres.

Na konci lekce žák dokáže:

- Určit příznaky a zdroje stresu.
- Procvičit si techniky relaxace a zvládání stresu.
- Vytipovat důvěryhodné dospělé, kteří jim mohou pomoci vyrovnat se s problémy.

LEKCE 12: Jak vhodně trávit volný čas	91
Cíl lekce: Nabídnout třídě příležitosti k zábavným, zajímavým a hodnotným způsobům trávení volného času.	
Na konci lekce žák dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Objasnit, jak mohou dívky a chlapci hodnotným způsobem trávit volný čas. • Ocenit přínos spolupráce při pozitivních aktivitách. • Přispět k tomu, aby se ve třídě rozvíjely hodnotné způsoby trávení volného času. 	
LEKCE 13: Příprava projektů k prezentaci	97
Cíl lekce: Připravit prezentace (pro lekci 14), které budou zaměřeny na podporu životního stylu bez drog.	
Na konci lekce žák dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Připravit prezentaci o významu zdravého rozhodování bez zneužívání tabáku, alkoholu, marihuany a jiných drog. • Cvičně vystoupit před spolužáky. 	
LEKCE 14: Volby pro zdraví	100
Cíl lekce: Zopakovat si hlavní myšlenky této části programu a získat vrstevníky pro podporu zdravého životního stylu bez drog .	
Na konci lekce žák dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Prezentovat, co se naučil o významu volby zdravého životního stylu a odmítnutí návykových látek. • Napsat pozitivní vzkaz budoucím třídám o způsobu, kterým budou moci podpořit zdravý životní styl bez návykových látek . 	
LEKCE 15: Hodnocení projektu	104
Cíl lekce: Zhodnotit projekt <i>učení službou</i> a objasnit, co se již žáci naučili a co již splnili.	
Na konci lekce žák dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Splnit všechny úkoly vymezené v rámci přípravy projektu. • Vyhodnotit projekt podle stanovených kritérií. 	
Využití témat části v kurikulu	108
Zhodnocení výsledků (kritéria)	116
Část 6 Testy: Cíle a pravidla	117
Část 6 Testy	124