

## X.1 Přehled českých programů specifické prevence se zaměřením na užívání tabáku

Název programu	Normální je nekouřit
Téma	Prevence užívání tabáku
Zaměření	Program podpory zdraví a prevence kouření
Cílová skupina	1.-5 třída ZŠ
Poskytovatel/autor	PdF MU Brno/Prof. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc., PhDr. Mgr Iva Žaloudíková, Ph.D.
Poznámky	Realizováno od roku 2006 do současnosti, příklad dobré praxe

Nyní si blíže popíšeme tento program. *Normální je nekouřit* je zaměřen na podporu zdravého životního stylu u dětí mladšího školního věku (7-11 let). Zároveň je programem specifické prevence v oblasti návykových látek. Tento program volně navazuje na program „My nechceme kouřit ani pasivně“, který je využíván v některých mateřských

Tento program je koncipován **interaktivně** a **komplexně**, v jednotlivých setkáních žáky provází veverka Věrka, která dětem ukazuje jak pečovat o své zdraví, jak aktivně využívat volný čas a také si s nimi povídá o zdravé výživě (Výchova ke zdraví: Doporučené metodiky, 2009)

V lekcích, kterých je celkem 5 za školní rok (tj. 25 za pět let ve sledovaném období), je zahrnuta rovněž **prevence kouření**, se kterou se žáci seznamují skrze pohádky o cigaretě Retce. Žáci se v prvních lekcích dozvídají o *škodlivosti užívání cigaret, rizicích kouření* zejména na fyzické rovině – jak kouření negativně ovlivňuje lidské tělo a jeho fungování. V následujících lekcích si žáci povídají o *závislosti*, jejím vzniku, příčinách a následcích. Dále jsou žákům odpřednášena *fakta o kouření*, např. míra užívání cigaret v ČR a ve světě (Miovský a kol., 2015).

**Pedagogické cíle** v tomto programu jsou jak na **kognitivní**, tak na **afektivní** rovině. Žáci jsou po absolvování celého programu schopni vyjmenovat rizika kouření a jejich dopad na lidské tělo, popsat co je to závislost a také vlastními slovy popsat situaci ohledně kouření v České republice. Zejména zde se klade důraz na afektivní postoje žáků ke kouření, kdy žák přijímá rozhodnutí nekouřit či zvládá dovednost odmítat.

**Metodickými materiály** programu jsou DVD s pohádkami, metodiky pro učitele s pracovními listy pro žáky a interaktivní program (v případě, že škola disponuje interaktivní tabulí).

**Metodika pro učitele** je napsána jednoduše a srozumitelně, nalezneme zde pokyny k zadávání aktivit, ale i rady a tipy (jak vyprávět příběh veverky Věrky, jak pracovat s domácími úkoly). Další výhodou metodiky je i možná návaznost do dalších předmětů (TV, ČJ, VV).

**Pracovní listy** jsou jednoduché, s ohledem na věk žáků, grafika je zajímavá, symbolizovaná (Veverka Věrka symbolizuje vše zdravé, veselé, milé a naopak cigareta Retka - personifikovaná cigareta představuje vše nezdravé) (metodika). **V interaktivních programech** můžeme nalézt například křížovky a jiné doplňovačky, kde žáci hádají a doplňují slova či slovní spojení v souvislosti s kouřením tabákových výrobků. Žáci si odnáší nejen praktické informace (například jak kouření škodí zdraví, co je to nikotin), ale také zajímavosti o kouření – odkud pochází rostlina tabáku, kdo první kouřil tabákové listy apod.).

Program umožňuje bohaté využití připraveného materiálu a nabízí spoustu **aktivit**, které lze s žáky provádět - hraní pohybových a dramatických her, stříhání, lepení, vyrábění plakátů, prezentování, co je zdravé a nezdravé. Nejen díky těmto aktivitám a práci učitele se žáci učí rozeznávat mezi zdravým a nezdravým životním stylem, dokáží **vyjmenovat rizika kouření** (zejména v souvislosti s lidskými orgány), **spojit do souvislostí kouření – nezdravý životní styl – možná rizika** (Metodika: Úvod k metodice).

Metodické materiály v tištěné i elektronické formě lze objednat a zakoupit ve vydavatelství MSD, s.r.o. v Brně.



[http://www.ped.muni.cz/normalnijenekourit/puvodni\\_web/](http://www.ped.muni.cz/normalnijenekourit/puvodni_web/)

Zdroje:

Metodika: Úvod k metodice [Online]. Retrieved August 01, 2017, from [http://www.ped.muni.cz/normalnijenekourit/puvodni\\_web/ucit\\_1.htm](http://www.ped.muni.cz/normalnijenekourit/puvodni_web/ucit_1.htm)

Výchova ke zdraví: Doporučené metodiky [Online]. (2009). Retrieved August 01, 2017, from <http://www.vychovakezdravi.cz/>

Miovský, M., Aujezká, A., Burešová, I., Čablová, L., Červenková, E., & Jírová Exnerová, M. (2015). Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi. Praha: Nakladatelství Lidové noviny/Univerzita Karlova v Praze.

Obrázek:

MSD SPOL. S.R.O.. *MSDBrno.cz* [online]. Retrieved August 01, 2017, from <http://www.msdbрно.cz/prodejni-publikace/>

Název programu	Kouření a já
Téma	Prevence užívání tabáku
Zaměření	Výchova k nekuřáctví pro žáky 2. stupně ZŠ
Cílová skupina	6.-9. třída ZŠ
Poskytovatel/autor	LF MU Brno/ Prof. MUDr. Drahoslava Hrubá
Poznámky	Příklad dobré praxe, uznaný MŠMT

Program ***Kouření a já*** je zaměřen na výchovu k nekuřáctví, který žákům 2. stupně nabízí možnost, jak získat dovednosti a znalosti ohledně kouření (ať již aktivního či pasivního), tak prostor pro sebevyjádření a ovlivňování postojů ve vztahu ke kouření. Když se blíže podíváme na tento program, zjistíme, že mimo jiné obsahuje **interaktivní** lekce, kde se žáci učí rozeznávat například **vliv reklamy**, který může žáky v tomto věku velmi ovlivňovat.

**Lekce**, kterými žáci prochází, jsou koncipovány do 45 minutových bloků a v každém roce jsou tyto bloky tři. V 9. třídě je zařazen jeden blok pro opakování naučených znalostí a dovedností (prezentace Hrubá). Tento program je navíc specifický tím, že je založen na tzv. **peer** neboli **vrstevnickém modelu**, který do popředí staví samotné žáky či jejich starší spolužáky a role učitele spočívá ve facilitaci procesu či případné korekci, doplňování informací nebo usměrňování situací.

**Pedagogickými cíli** jsou v tomto programu zejména na **afektivní** a **psychomotorické**, na počátku lekcí i na **kognitivní** úrovni. Žáci by po absolvování programu měli být schopni “rozeznat kritické situace, zvážit možná řešení a jejich následky“, zvolit a následně zrealizovat zvolené řešení a taktéž by se měli ocenit za uskutečnění žádoucí volby (Hrubá, prezentace).

**Metodika programu**, kde jsou popsány jednotlivé 45 minutové lekce, obsahuje kromě **pracovních listů** i stejnojmennou **videokazetu**, ve které jsou příběhy několika amerických kovbojů, kteří onemocní vlivem kouření rakovinou plic. Nezkrácenou verzi tohoto pořadu „*Smrt na západě*“ lze shlédnout na internetovém portálu *youtube.com* (Výchova ke zdraví: Edukační materiály).

V **pracovních listech**, kde mají žáci k dispozici fólii se správnými odpověďmi, se například žáci v 6. třídě setkávají s negativními účinky kouření skrze **ilustrované obrázky** s cigaretami. Taktéž zde mají úkoly, které jim mají pomoci rozhodnout se, zda se stanou kuřáky či nekuřáky anebo co lze říci člověku, který jim nabízí cigaretu. V poslední lekci je kladen důraz na **vliv reklamy**, kdy si žáci mají uvědomit, jak reklama může být manipulativní.

V následných ročnících si žáci zopakují poznatky a nabalují na ně další vědomosti – např. rozdíl mezi *pasivním* a *aktivním kouřením*, kouřením v *těhotenství*, *kouření a stres* a v neposlední řadě v 9. třídě je i lekce zaměřená na *marihuanu* a *patologické hráčství* (gamblerství).

Žáci by si po absolvování tohoto programu měli odnést nejen **znalosti** a **vědomosti o kouření**, jeho negativních dopadech na zdraví, ale i **dovednosti**, jako jsou asertivní odmítání nabízené látky či poskytnutí pomoci kuřákovi. Taktéž by měli být schopni rozeznat a zachytit možné ovlivňující faktory reklamy, což jim může být cennou zkušeností do života.

**Hlavním přínosem** programu je jistě jeho pověst **dobré praxe** a dobré výsledky v evaluacích. Jak je uvedeno ve článku Hrubé (2000), "... ve studii byly nalezeny **příznivé výsledky zlepšení znalostí** o zdravotních následcích kouření, vyšší poměr žádoucích (negativních) postojů ke kouření i nižší frekvenci kuřáckého chování v intervenovaném souboru ve srovnání s kontrolním." Taktéž další výzkum potvrdil **pozitivní ovlivnění prevalence kouření** mezi žáky (Jurystová, 2012).

LEKCE V  
Průsvítka č. 28

### REKLAMNÍ TRIKY REKLAMA SE SNAŽÍ

**OHROMOVAT:**  
tento druh je nový, lepší, účinnější než jiné

**SROVNÁVAT:**  
tento výrobek je super mezi všemi

**SYMBOLIZOVAT:**  
tento výrobek má proslulou značku

**SEXUÁLNĚ PŘITAHOVAT:**  
tento výrobek je pro úspěšné muže, krásné ženy

**PROHLAŠOVAT:**  
tento výrobek používají tak slavní lidé, jako je...

LEKCE IV  
Průsvítka č. 25

### JAK ŘÍCI NE, KDYŽ...

A) CIGARETU NABÍZÍ DOBRÝ PŘÍTEL:

B) CIGARETU NABÍZÍ NEZNÁMÝ:

C) NABÍDKA JE LÁKAVÁ, ALE OBAVY JSOU VĚTŠÍ

D) CIGARETU NABÍZÍ NĚKDO, O JEHOŽ PŘÁTELSTVÍ MOC STOJÍME

Zdroje:

Kernová, V. Programy pro děti a dospívající mládež [Online]. In *Státní zdravotní ústav*. Praha. Retrieved from [http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/CINDI/kurz/programy\\_pro\\_deti.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/CINDI/kurz/programy_pro_deti.pdf)

Jurystová, L. (2012). Projekt "Kouření a já" [Online]. In *Klinika adiktologie*. Praha: Klinika adiktologie. Retrieved from [http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/380/3753/Projekt-Koureni-a-ja-Hrubá\\_výzkum](http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/380/3753/Projekt-Koureni-a-ja-Hrubá_výzkum) - <https://is.muni.cz/publication/385195/cs>

Hrubá, D., & Kachlík, P. (2000). Program „Kouření a já“ ovlivňuje žáky základních škol již po tři roky. *Hygiena*, 45(1), 3-9.

Výchova ke zdraví: Doporučené metodiky [Online]. (2009). Retrieved August 01, 2017, from <http://www.vychovakezdravi.cz/>

Obrázky:

Hrubá, D. (1996). *Kouření a já* [online prezentace]. Brno: LF MU [cit. 2017-08-01]. Retrieved from <http://slideplayer.cz/slide/2510387/>

Název programu	Nekuřácké zdravotnictví
Téma	Prevence užívání tabáku
Zaměření	Program podpory zdraví v ČR
Cílová skupina	Studenti SŠ s důrazem na střední zdravotnické školy
Poskytovatel/autor	LF MU Brno/ Prof. MUDr. Drahoslava Hrubá
Poznámky	Realizován od roku 2001

Program *Nekuřácké zdravotnictví* je od roku 2001 podporován MZ jako **projekt podpory zdraví** v rámci Národního programu zdraví České republiky. V některých krajích byl však program pozastaven nebo je nabízen v omezeném rozsahu (Výchova ke zdraví: Doporučené metodiky, 2009).

Tento projekt je určen pro studenty středních škol, zejména pak pro **studenty zdravotnických škol** a zdravotnických povolání. **Cílem** tohoto programu je zcitlivět budoucí zdravotní sestry na problematiku a rizikovost kouření tabákových výrobků a zvýšit jejich odborné znalosti. Mimo jiné by tento program měl sestry připravit na poskytování **poradenské či terapeutické pomoci** v odvykání kouření (Kernová, 2009). Neméně důležitým cílem je i snížení počtu kuřáků mezi zdravotnickým personálem (Výchova ke zdraví: Doporučené metodiky, 2009).

**Pedagogické cíle** jsou taktéž **kognitivní a afektivní**. Studenti by měli po absolvování programu poskytnout odborné poradenství v oblasti odvykání kouření, měli by znát rizika kouření včetně závislostní problematiky, měli by přijmout svou roli zdravotníka jako potenciální model pro budoucí pacienty (Výchova ke zdraví: Doporučené metodiky, 2009).

O tomto programu nelze ve veřejně dostupných zdrojích nalézt dostatek odborných informací, včetně metodických materiálů. Fragmenty informací jsou zmíněné například v učebnicích pro střední zdravotnické školy (*Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy, Zdravotní nauka, 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*), nicméně velmi nedostatečně.

Citace:

Výchova ke zdraví: Doporučené metodiky [Online]. (2009). Retrieved August 01, 2017, from <http://www.vychovakezdravi.cz/>

Čevela, R., & Čeledová, L. (2009). *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Grada Publishing as.

Iva, N. (2011). *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Grada Publishing as.

Kernová, V. (2009). Co je podpora a ochrana zdraví [Online]. In *Státní zdravotní ústav*. Praha.  
Retrieved from  
[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/CINDI/kurz/podpora\\_20zdravi.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/CINDI/kurz/podpora_20zdravi.pdf)



Název programu	<b>Kouření – Tvá volba</b>
Téma	Prevence užívání tabáku
Zaměření	Prevence kouření na základních školách
Cílová skupina	4.-9. třída ZŠ, SŠ a SOU
Poskytovatel/autor	Nezisková organizace CEVAP
Poznámky	

Program s názvem **Kouření – Tvá volba** je programem prevence kouření u dospívajících (od 10 do 19 let). Program je dvouhodinový, **interaktivní** a přizpůsobený dle věku, schopností a dovedností žáků.

V první hodině se zabývá **hodnotou zdraví**, jak ji lze pozitivně i negativně ovlivnit, nejsou zde opomenuty návykové látky obecně. V této hodině jsou žáci podporováni v dovednostech odmítání. V následující hodině jsou žáci seznámeni se zdravotními riziky a **následky kouření tabákových výrobků**.

V programu jsou využívány **prezentace, obrázky, příběhy, srovnávání** zdravých a nemocných orgánů (CEVAP, 2013). Interaktivně je program podpořen powepointovou prezentací, kde jsou žáci seznamováni s negativním dopadem kouření na zdraví pomocí fotografií, statistik či kazuistik (Výroční zpráva, 2008).

**Pedagogické cíle** jsou zaměřeny na kognitivní znalosti žáků a studentů – znají a dokáží vyjmenovat rizika kouření, vysvětlit pojem závislost a dokáží odmítnout nabízené návykové látky. Apél je taktéž kladen na vlastní **schopnost správného rozhodnutí** každého žáka a jeho odpovědnost nejen ve vztahu ke kouření.

Tento program (a mnohé další) nabízí nezisková organizace CEVAP (*Centrum etické výchovy a prevence sociálně patologických jevů*), která je akreditovaná MŠMT jako vzdělávací instituce. Bližší, ale ne zcela dostatečné informace lze nalézt na jejich internetových stránkách [www.cevap.cz](http://www.cevap.cz). Z veřejně dostupných zdrojů nelze dohledat případnou evaluaci programů a je taktéž možné, že program byl pozastaven či není aktuálně nabízen.

Citace:

Centrum etické výchovy a prevence sociálně patologických jevů (CEVAP) [Online]. (2013, May 20). Retrieved August 01, 2017, from <http://cevap.cz/index.php/cs/programy-pro-skoly>

Výroční zpráva [Online]. (2008). In *CEVAP*. Praha. Retrieved from <http://www.cevap.cz/docs/vz/Vyrocnizprava2008.pdf>

Název programu	Naše třída nekouří
Téma	Prevence užívání tabáku
Zaměření	primárně preventivní protikuřácký program pro děti a mládež
Cílová skupina	Žáci 2. stupně ZŠ
Poskytovatel/autor	Prof. MUDr. Drahoslava Hrubá, Mgr. Veronika Zachovalová
Poznámky	Evropský projekt „Smokefree Class Competition“

Primárně preventivní program *Naše třída nekouří* je realizován v obdobných formách v mnoha zemích světa, zejména v zemích EU. Kromě preventivní složky zde nacházíme i složku **soutěžení**, kdy jednotlivé třídy po celém světě mezi sebou soutěží, zda po nějakou dobu vydrží nekouřit (Zachovalová, 2007a). V české podobě má tento program také **výchovně – vzdělávací** aspekt.

Projekt je určen pro žáky 2. stupně ZŠ, apel je kladen zejména na **vytvoření nekuřáckého prostředí ve třídě**, který je vnímán jako **sociální norma**. Kritériem programu je mimo jiné šestiměsíční kuřácká abstinence všech žáků ve třídě (Zachovalová, 2007b). Hlavními **cíli** tohoto programu jsou oddálení začátku kouření u těch žáků, kteří nekouří a snížení počtu stávajících kuřáků (Zachovalová, 2005). Hrubá (2008) dodává, že u takovýchto programů je nezbytná úzká spolupráce s rodiči a psychology.

**Pedagogické cíle** jsou zde nastaveny jako **soutěž jednotlivců a jednotlivých tříd**. Žáci jsou po dobu šesti měsíců „zavázáni“ k nekuřáctví pomocí kontraktů, jež společně podepíší. Žáci mohou soutěžit jak o národní, tak mezinárodní ceny, pokud jejich třída nekouří výše zmíněných šest měsíců a následně ještě čtyři měsíce poté. Důraz je kladen na **sociální soudržnost, vrstevnickou kontrolu** a prvky soutěživosti (Smokefree Class Competition).

Zachovalová (2007b) uvedla, že v rámci evaluace bylo zjištěno pozitivní ovlivnění žáků směrem k nekouření, kdy se významně **snížil počet kuřáků**. Můžeme se domnívat, že děti rády soutěží a vrstevnický tlak a soudržnost v tomto programu hrají svou roli.

Citace:

Zachovalová, V. (2007a). Manuál pro program „Naše třída nekouří“. *Praktické lékařství*, 87(2), 108-11.

Zachovalová, V. (2007b). Jsou protikuřácké programy na základních školách efektivní? Výsledky projektu „Naše třída nekouří“. *Hygiena*, 100-104.

Zachovalová, V. (2005). Naše třída nekouří. In Škola a zdraví pro 21. století. Brno: Paido, s. 581-586, 6 s. ISBN 978-80-7315-119-5.

Hrubá, D. (2008). Systém diferencovaného přístupu v účasti školy na primární prevenci kouření a podobného rizikového chování. *School and Health*. Smokefreeclass - <http://www.smokefreeclass.info/en/>

Smokefree Class Competition [Online]. Retrieved August 01, 2017, from <http://www.smokefreeclass.info/en/>

Název programu	Nekuřátka
Téma	Prevence užívání tabáku
Zaměření	Všeobecná školská prevence zaměřená na kouření tabáku
Cílová skupina	3.-5. třída ZŠ
Poskytovatel/autor	Nezisková organizace Jules a Jim, z.s., Česká koalice proti tabáku, z.s.
Poznámky	

Preventivní program *Nekuřátka* je součástí preventivního programu “TaTrA D“, který nabízí organizace Jules a Jim, z.s. ve spolupráci s partnerskou organizací Česká koalice proti tabáku, z.s. Program “TaTrA D je“ zaměřen na tři nejběžnější návykové látky – **tabák**, **alkohol** a **marihuanu**.

Samostatný program Nekuřátka je pak určený pro mladší žáky od 3.-5. třídy ZŠ. Jednotlivé semináře jsou **interaktivní**, s prvky **zážitkové pedagogiky**, **kritického myšlení** a aktivit, které jsou přizpůsobeny věku a kognitivním znalostem žáků. V rámci seminářů probíhá také **výklad** či **diskuze**. Webovou podporou programu jsou webové stránky [www.nekuratka.cz](http://www.nekuratka.cz) (web jules a jim).

**Cíle programu** jsou oddálení experimentu (případně jeho zvládnutí), ochrana před pasivním kouřením, posílení odmítavého postoje vůči kouření u celé skupiny, zvýšení informovanosti žáků v oblasti finanční, vzniku závislosti a odvykání (metodika Nekuřátka).

**Pedagogické cíle** jsou zaměřeny na **afektivní**, **kognitivní** i **psychomotorické** cíle. Program klade důraz zejména na změnu **postojů** u žáků. Žáci si v rámci kurzu nacvičí odmítání cigarety, vymyslí, jak se ochránit před pasivním kouřením, popíší vznik závislosti, dají do souvislosti některé pojmy, jako např. dehet – rakovina plic, oxid uhelnatý – černý/upadnutý palec (ischemizace dolních končetin), kouření – vysoké finanční náklady, odvykání – vyplatí se kdykoli přestat (metodika Nekuřátka).

V jednotlivých seminářích žáci sedí v **komunitním kruhu**, jsou seznámeni s obsahem semináře a lektorem. Z **pomůcek** jsou používány **pracovní listy** pro žáky, **obrázky**, flipchart či velké **hrací kostky** na demonstraci následků kouření. Každý dvouhodinový seminář má po úvodní části několik **aktivit**, které jsou zaměřeny na **znalosti** ohledně kouření, jako jsou **následky kouření** (závislost a zdravotní problémy) a na **nácviku** (odmítání, ochrana před pasivním kouřením) (metodika Nekuřátka).

Žáci jsou v tomto věku citliví zejména na ochranu svého zdraví a svých nejbližších, zápach z cigaretového kouře či pasivní kouření. Taktéž v tomto věku mohou probíhat první experimenty s cigaretami, se kterými se v programu pracuje (prezentace Adam PREVENCE

# KOUŘENÍ TABÁKU NA ZŠ A SŠ PODLE PRAXE ČESKÉ KOALICE PROTI TABÁKU ADAM KULHÁNEK CENA ADIKTOLOGIE, 10.12. 2015, PRAHA).

**Tematicky** žáky programem provází Nekuřátka – postavičky kuřátek, které nekouří, ale mají veškeré znalosti o kouření. (Syrová, RVP). Nejen v samotných seminářích, ale zejména na webu Nekuřátek se žáci mohou dozvědět, jaké **škodlivé látky cigareta obsahuje**, jaké jsou **zdravotní následky kouření**, mohou si vypočítat, **kolik stojí kouření cigaret**, ověřit si své znalosti pomocí kvízu či **položít dotaz do poradny** (web nekuřátek).

**Ahoj!**

Možná se ptáš, co to je za divný název naší stránky - "nekuřátka". To proto, že jsme parta kuřátek, která se rozhodla, že nebudou kouřit. Odtud náš název. Musím se přiznat, že pár z nás kdysi, když jsme byla ještě malá kuřátka, kouřit zkusilo, ale bylo jim z toho hrozně špatně. Některá kašlala, jiná měla průjem, další zvracela. A když přišla do kurníku, to ani nebudu vzpomínat, jak hrozně smrděla. Maminka je pořádně vykoukala, a pak nám všem začala vyprávět, co je vlastně to kouření zač.

Tehdy jsme se s mámou domluvila, že se o kouření pokusíme zjistit co nejvíce informací a podělíme se o ně s dětmi, protože nechceme, aby smrděly, bylo jim špatně, nebo časem získaly na cigaretách závislost a později dostaly třeba nějakou osklivou nemoc. Můžeš se tak zde spolu s námi dozvědět spoustu informací o **složení cigaretového kouře**, prozkoumat, jak působí cigaretový kouř na **lidské zdraví**, **spočítat si**, na kolik peněz kouření kuřátka přijde, své znalosti si **ověřovat** a pak si zahrát **puzzle nebo přečíst pohádku**. Pokud budeš mít nějaké zvědavé otázky, na které na stránkách nebyla odpověď, můžeš napsat do naší **poradny**.

Doufám, že si to zde s námi pořádně užiješ. Za všechna „nekuřátka“, Bětka.

- Složení cigaret**  
Nemáš tušení, co se v cigaretovém kouři skrývá? Pojd s námi prozkoumat!
- Kalkulačka**  
Cigarety vůbec nejsou levná záležitost. Pojd s námi počítat na (ne)kuřácké kalkulačce!
- Zdravotní následky**  
Víš, že kouření škodí zdraví? Staň se malým lékařem a pojd s námi vyšetřit kuřátka!
- Kvíz**  
Znáš základní informace o kouření? Ověř si to v našem kvízu!
- Časté dotazy**  
Pořád Ti něco o kouření vrtá hlavou? Třeba měl někdo podobný dotaz. Podívej se!
- Poradna**  
Nikde nebyla odpověď na tvou otázku? Zeptej se přímo kteréhokoli "nekuřátka"!
- Volný čas**  
Nevíš, co s volným časem u počítače? Pojd si hrát s "nekuřátky"!
- Linka bezpečí**  
Potřebuješ pomoci s nějakým problémem? Obrat se na naše kamarády z Linky bezpečí!

Obrázek: Ukázka webové podpory – Nekuřátka, dostupné z: [www.nekuratka.cz](http://www.nekuratka.cz)

Syrová, RVP - <http://odkazy.rvp.cz/odkaz/2/5565/NEKURATKA.html>

Název programu	Típní to! (I., II., III.)
Téma	Prevence užívání tabáku
Zaměření	Všeobecná školská prevence zaměřená na kouření tabáku
Cílová skupina	6.-9. třída ZŠ a 1.-2. ročník SŠ
Poskytovatel/autor	Nezisková organizace Jules a Jim, z.s., Česká koalice proti tabáku, z.s.
Poznámky	

*Típní to!* je dalším samostatným programem v rámci programu “TaTrA D“. Tento program je určen pro od 6.-7. třídy (Típní to I), 8.-9. třídy (Típní to II.) a pro žáky 1.-2. ročníku SŠ (Típní to III.).

Program Típní to! je obdobou předchozího programu Nekuřátka. Liší se v **cílové skupině**, ale i samotnou prací s žáky. V tomto věku již může mít většina žáků zažit **první experimenty** s kouřením tabáku, někteří mohou být **aktivními kuřáky**. Jejich postoj může být vzhledem k jejich věku kritický vůči autoritám a u některých žáků může být důležitá otázka identity. Lektor s žáky pracuje citlivě, na partnerské rovině, aby bylo dosaženo maximální spolupráce a efektivity programu.

Nejen díky těmto charakteristikám jsou cíle programu Típní to I. a II. zaměřeny zejména na **motivaci** žáků k odvykání kouření, harm reduction (snížení rizik, např. omezení počtu cigaret), **zvládnutí experimentu**, uvědomění si rizik pasivního kouření a **posilování odmítavého postoje** ke kouření u nekuřáků, posílení znalostí a uvědomění o škodlivosti alternativních forem užívání tabáku (vodní dýmka, elektronická cigareta). Dále jsou posilovány znalosti o souvislostech zdravotních rizik a kouření nebo o kouření a financích (metodika 89).

**Pedagogickými cíli v programu Típní to I. a II.** jsou zvýšení znalostí o možnosti odvykání, schopnosti navrhnout léčbu závislosti, pochopení rozvoje závislosti v souvislostech. Žáci v rámci semináře **popíší vznik infarktu** či impotence v rámci kouření, vlastními slovy **vysvětlí negativní vliv kouření** při současném užívání hormonální antikoncepce. Zároveň objasní vznik rakovinného bujení v souvislosti s kouřením.

Během seminářů jsou pro žáky připraveny **aktivity**, **diskuze s metodou brainstormingu**, pracuje se s **příběhy** a **pracovními listy** Důvody proč (ne)kouřit. V jedné z aktivit žáci využívají i metr na „měření závislosti“. Na konci každého semináře je zařazena reflexe aktivit, prostor na dotazy a závěrečné kolečko (co si žáci ze semináře odnáší) (Metodika 89).

**V programu Típní to III.** pro středoškoláky zůstávají **obecné cíle programu** obdobné. **Pedagogické cíle** jsou rozšířené o hlubší znalosti problematiky kouření. Jelikož se žáci nachází ve vývojovém období pubescence/adolescence, je při seminářích zohledněn fakt, že někteří studenti jsou již aktivní kuřáci. Nezapomíná se ani na to, že někteří jedinci mohou chtít odvykat

od kouření. Taktéž je posilován odmítaví postoj ke kouření u nekuřáků a dochází k objasňování mýtů a polopravd o cigaretách a tabáku („demýtizace“).

Žáci v rámci semináře popíší vznik závislosti, jak se projevuje a kdy k ní dochází, objasní, k čemu se používají preparáty náhradní nikotinové terapie, jak je lze použít a kde je lze zakoupit, rozhodnou, jaké jsou mýty a pravdy o kouření (metodika SŠ). **Webová podpora pro výše zmíněné programy se připravuje. (Pro které programy se podpora připravuje??)**

## X. 2 Programy školské všeobecné prevence zaměřené na návykové látky, zejména na tabák(a případně dále na alkohol a marihuanu)

Název programu	<i>Unplugged</i>
Téma	Prevence užívání tabáku, alkoholu a marihuany
Zaměření	Specifická všeobecná prevence (alkohol, kouření a nelegální drogy)
Cílová skupina	6. třída ZŠ
Poskytovatel/autor	Roman Gabrhelík a spol., Klinika Adiktologie
Poznámky	Realizováno od 2007 – současnost, evaluovaný program, příklad dobré praxe, prováděný pedagogickými pracovníky v rámci školní výuky, <i>aktualita: Gabrhelík evaluace: nefunguje, dopsat!</i>

Program *Unplugged* je programem (specifické) **všeobecné školské primární prevence**, který se zaměřuje zejména na prevenci užívání **alkoholu, marihuany a tabáku** u mladších žáků. Cílovou skupinou jsou zpravidla žáci 6. tříd, kteří jsou právě v tomto věku náchylní k prvnímu experimentování s návykovými látkami (Jurystová, 2012). Tento program je realizovaný samotnými **pedagogickými pracovníky** (lektory), kteří prošli kurzem zvaným *Metodika prevence užívání návykových látek Unplugged*, který akredituje MŠMT (Širůčková et al., 2012).

Poskytovatelem programu Unplugged je sdružení SCAN ve spolupráci s Klinikou adiktologie 1. LF Univerzity Karlovy. Tento program je poskytován v rámci projektu EU-Dap (*European Drug addiction prevention trial*) a je používán ve více jak 20 zemích nejen v Evropě. Lekce jsou zaměřeny na prevenci užívání **alkoholu, konopných drog a tabáku**, lze do něj zařadit i další legální a nelegální látky (Širůčková et al., 2012).

Program obsahuje **12 lekcí**, které jsou rozloženy do jednoho školního roku. Každá lekce je koncipována na 45 minut. Program je taktéž rozdělen na **3 komponenty** (každá na 4 vyučovací hodiny), které jsou zaměřené na předání **informací** žákům, ovlivnění jejich **interpersonálních** a **intrapersonálních** postojů a dovedností. Tyto komponenty nemají předem určené pořadí, závisí na dynamice třídy a rozhodnutí lektora, jak je do vyučování zařadí (Jurystová, 2011). V ideálním případě je vhodné zařadit preventivní lekci 1x za tři týdny. V případě velmi vysoké frekvence lekcí (např. 2x za týden) je prakticky nemožné, aby si žáci předchozí téma dostatečně ujasnili, vytvořili si k němu postoj či ho v praxi realizovali. Po delší pauze mezi programy (např. 1x za měsíc), může u žáků i pedagogů docházet ke ztrátě kontinuity a návaznosti na daná témata (Širůčková et al., 2012).

**Metodickou podporou** pro učitele (lektora) je tištěný **manuál pro učitele**, dále pak má k dispozici sadu **kartiček s kvízovými otázkami**, implementační příručku, program preventivních informačních setkání pro rodiče a další. Pro žáky je připraven barevný **pracovní**



**sešit**, jehož náhled lze zdarma stáhnout na stránkách eudap.net v sekci “Education Material“: [http://www.eudap.net/Reserved/ReservedArea\\_EducationMaterial.aspx](http://www.eudap.net/Reserved/ReservedArea_EducationMaterial.aspx).

Pro žáky je v rámci programu připraveno hned několik **aktivit**; *hraní rolí, kvízy, skupinové práce, diskuze, prezentace* a další. Žáci se během lekcí dozvídají pravdy a mýty o kouření, odhadují počet uživatelů alkoholu, marihuany či tabáku či zjišťují účinky alkoholu. Dále se učí hájit asertivně své názory, nacvičují odmítání anebo si nacvičují řešení problémů.

**Pedagogické cíle** jsou zaměřeny zejména na **afektivní a kognitivní rovinu**, nicméně v jisté míře je rozvíjena i rovina **psychomotorická**. Například díky hraní rolí v lekci „*Hvězda večírku*“ žáci rozpoznají pozitivní uznání, přijmou pozitivní zpětnou vazbu, nacvičí si navazování kontaktů s druhými lidmi. Dále si nacvičí, jak se dá vypořádat s negativními pocity, jak se mají vypořádat se svými slabými stránkami či jak strukturovaně řešit své problémy. Na kognitivní úrovni žáci objasní účinky návykových látek, zejména alkoholu, konopí a tabáku a definují stav závislosti (Širůčková et al., 2012).

Zdroje:

Širůčková, M., Miovský, M., & Skácelová, L. (2012). Příklady dobré praxe programů školní prevence rizikového chování.

Jurystová, L. (2012). **Příklady dobré praxe**: Preventivní program Unplugged [Online]. In *Klinika adiktologie*. Praha. Retrieved from <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/380/3755/Preventivni-program-Unplugged>

Jurystová, L. (2011). **Primární prevence**: Unplugged: Program primární prevence pro žáky 6. tříd základních škol [Online]. In *Klinika adiktologie*. Praha. Retrieved from <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/70/2591/Unplugged-Program-primarni-prevence-pro-zaky-6-trid-zakladnich-skol>

Název programu	<i>nPrevence</i> (navazuje na program Unplugged)
Téma	Prevence užívání tabáku, alkoholu a marihuany
Zaměření	Specifická všeobecná prevence (alkohol, kouření a nelegální drogy)
Cílová skupina	7. třída ZŠ, sekunda gymnázia
Poskytovatel/autor	Roman Gabrhelík a spol., Klinika adiktologie
Poznámky	Realizováno od 2015 – současnost

Český program *nPrevence* je programem **všeobecné prevence návykových látek** pro žáky sedmých tříd ZŠ a sekund víceletých gymnázií. Tento program je koncipován tak, aby navazoval na program Unplugged.

Cílem programu *nPrevence* je “upevnit a dále posílit preventivní efekt především u užívání tabáku, alkoholu a konopných drog“ (web adiktologie). Program má celkem **čtyři lekce po 45 minutách**, které volně navazují na předchozích 12 lekcí z programu Unplugged.

Náplň programu *nPrevence* jsou zejména **aktivity** na téma činnosti lidského mozku a vlivu návykových látek na něj, strategie odmítání návykových látek, působení sociálních norem, možnosti minimalizace rizik při užívání drog, působení na mozek mladého člověka, vznik závislosti z neurobiologického hlediska či genderový rozdíl v užívání drog mezi chlapci a dívkami.

Realizátorem lekcí je samotný učitel, metodik prevence či školní psycholog, který prošel vzděláním v metodice programu. Lektor má k dispozici kromě **metodiky** i **edukační videa** pro žáky, **pracovní listy** a další **pomůcky**, jež jsou využívány v průběhu jednotlivých lekcí (např. *seznam různých tvrzení o návykových látkách*, jež jsou přílohou metodiky).

Každá lekce je v metodice blíže popsána, jsou zde cíle lekce, metodické tipy pro realizátory, pomůcky a detailní popis aktivit. Jednotlivé aktivity jsou **interaktivní**, zapojují žáky do **diskuze**, kde obhajují své názory či si nacvičují **odmítání návykových látek**.

V první lekci se žáci dozvídají, jak lze nahlížet na postoje, sociální normy a vlastní možnost něco změnit. Žáci se v aktivitě **rozhodují**, zda s jednotlivými výroky o návykových látkách souhlasí či nikoli. Díky této aktivitě si žáci vyzkouší, jak si lze asertivně prosadit vlastní názor. Ve druhé lekci žáci pracují s **pracovním listem** a rozhodují o genderových rozdílech a užíváním návykových látek. Díky této aktivitě se žáci seznámí, jak snižovat rizika při konzumaci návykových látek a vyzkouší si odmítání návykové látky. Ve třetí lekci se žáci dozvídají o **fungování mozku** a ve skupinách tvoří neurální síť. Za pomoci této aktivity budou mimo jiné žáci schopni popsat nežádoucí procesy v komunikaci mezi neurony při užívání drog. V poslední lekci jsou žáci seznámeni s **vývojem závislosti**, kdy pomocí prezentace a pracovních listů popisují, jaký je vztah mezi závislostí a centrem odměny v mozku. Žáci po

absolvování této lekce získají informace o vzniku závislosti a budou schopni popsat, jak užívání drog negativně působí na mozek.

Zdroje:

<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/172/5369/nPrevence-Prevence-uzivani-navykovych-latek-pro-zaky-sedmych-trid-a-studentu-sekund-viceletych-gymnazi>

Gabrhelík, R., Skácelová, L., Miovský, M., van der Kreeft, P. (2015). nPrevence: Metodika pro učitele - Prevence užívání návykových látek. Praha: Klinika adiktologie, 1. LF UK v Praze

Další možnou inspirací v metodikách **všeobecné prevence se zaměřením na tabák a alkohol** může být metodika od Jany Nedbalové a kolektivu *Prevence užívání tabáku a alkoholu*.

Pedagog je v metodické příručce seznámen se základním rámcem rámcového vzdělávacího programu (RVP) a zařazením do vyučování (do jakých vzdělávacích oblastí a oborů lze preventivní aktivity zařadit).

Ke každé lekci je přiložen **list pro pedagoga**, kde jsou zahrnuty: klíčová slova, výukové cíle, výukové metody, pomůcky, časové dotace, popis lekce, jeho příprava a pedagogické tipy. Žáci obdrží **pracovní list**, kam zapisují své odpovědi. Pedagog má k dispozici též „**evaluační arch pro učitele**“, aby si mohl danou lekci zpětně zhodnotit.

Rozsah publikace je 115 stran, přičemž většinu tvoří pracovní listy a pokyny k nim. Celkově se v metodice nachází **12 lekcí tematicky zaměřených** na prevenci tabáku a alkoholu, např. lekce *Strůjci svého osudu, Život se závislostí, Závislost je nemoc, Vyplatí se nekouřit apod.*

Kompletní metodika je volně dostupná na webovém portálu Krajské hygienické stanice Pardubického kraje.

[https://www.khspce.cz/wp-content/uploads/tisk\\_Metodika\\_final\\_19\\_1\\_2015.pdf](https://www.khspce.cz/wp-content/uploads/tisk_Metodika_final_19_1_2015.pdf)

NEDBALOVÁ, Jana. *Prevence užívání tabáku a alkoholu: metodická příručka učitele 2. stupně ZŠ*. Pardubice: Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka, 2015-. ISBN 978-80-260-7526-4.