

# **NÁVYKOVÉ LÁTKY A ZÁVISLOSTI**

## **1. a 2.hodina**

Ročník: 8.ročník ZŠ

Tématický celek: Návykové látky a závislosti

Cíl: Proč je důležité, aby se děti a dospívající alkoholu a jiným drogám vyhýbali

Základní orientace v rozdělení a účincích drog

Osnova: 1) Co to je droga

2) Vznik drog

3) Drogy – druhy, účinky a rizika

4) Závislosti

5) Brainstorming - Okolnosti zvyšující riziko závislosti

## Návykové látky a závislosti:

### 1) Co to je droga?

- Drogy se dají definovat jako omamné látky, které mění stav člověka různými způsoby.
- Získávají se buď z rostlin nebo chemickou syntézou
- Člověk si může vypěstovat návyk buď psychický nebo fyzický a stává se z něho toxikoman- oběť fyzické či psychické závislosti

### 2) Vznik drog:

-Problém drog je starý jako lidstvo samo. Odkazy na drogy nacházíme ve starém zákoně i starších náboženských textech. Drogy, ať už legální či nelegální, už od počátku věků způsobují lidstvu problémy.

### 3) Drogy – druhy, účinky, rizika

Výzkumy ukázaly, že tabák, alkohol (legální drogy) a marihuana jsou 3 nejdostupnější drogy pro mládež. Jsou označovány jako vstupní drogy, neboť to jsou drogy nejčastěji užívané, když s nimi mládež začíná experimentovat. Otevírají dveře dalším drogám.

## Tabák

Zdravotní rizika:

Kouření tabákových výrobků je hlavní příčinou úmrtí v mnoha společnostech, příčinou, které se lze vyhnout. Kuřáci mají osmkrát vyšší pravděpodobnost, že si přivodí srdeční chorobu než nekuřáci. Rakovina plic, hrtanu, jícnu, močového měchýře, slinivky břišní a ledvin rovněž ve zvýšené míře postihuje kuřáky. Asi třicet procent případů úmrtí na rakovinu má vazbu na kouření. Chronická plicní choroba jako je rozedma plic a chronický zánět průdušek se u kuřáků vyskytnou desetkrát častěji než u nekuřáků.

Kouření během těhotenství s sebou přináší také vážná nebezpečí. Spontánní potrat, předčasný porod, nízká porodní váha novorozence, úmrtí plodu - to vše se daleko pravděpodobněji vyskytne, jestliže těhotná matka kouří. Při narození se musí novorozenec vyrovnat s abstinenčními příznaky tohoto návyku.

Cigaretový kouř obsahuje zhruba 4000 chemikálií, z nichž některé jsou známé karcinogeny. Další toxiny mohou způsobit podráždění očí, nosu a krku. Oxid uhelnatý, další složka cigaretového kouře se slučuje s hemoglobinem v krvi a vytváří carboxylhemoglobin, látku, která se střetává se schopností organismu získávat a používat kyslík.

Snad nejnebezpečnější látkou v tabákovém kouři je nikotin. Jedná se o tzv. mitotický jed, postihující buněčné jádro. Zvyšuje dráždivost centrálních nervů. pak je ochrnuje. Dávka 60 mg nikotinu je spolehlivě smrtelná do 10 minut a jejím účinkům nelze zabránit. Smrt byla zaznamenána po 18 dýmkách, u jiné osoby po 40 cigaretách a 14 doutnicích během

12 hodin. Ačkoliv je přítomen při začátcích srdečních infarktů a rakoviny, jeho nejnebezpečnější role spočívá v posilování touhy kouřit. Protože nikotin je vysoce návykový, ti, kteří propadli kouření, zjišťují, že je nesmírně obtížné přestat kouřit. Z jednoho tisíce typických kuřáků méně než dvacet procent uspěje se skončováním na první pokus.

Ačkoliv o škodlivých účincích kouření nelze pochybovat, lidé, kteří přestanou kouřit, mohou učinit značné pokroky při nápravě škod, způsobených kouřením. U kuřáků, kteří kouří balíček cigaret denně, se zvýšené riziko srdečního infarktu začne vytrácet, jakmile přestanou kouřit.

## **Alkohol**

Negativní jevy alkoholu:

Konzumace alkoholu má za následek množství závažných změn v chování. Dokonce i malé dávky snižují úsudek i koordinaci. Nízké až střední dávky alkoholu rovněž zvyšují výskyt nejrůznějšího agresivního jednání.

Střední až vyšší dávky alkoholu působí výrazné zhoršení vyšších duševních funkcí a značně snižují schopnost člověka učit se novým poznatkům a pamatovat si je. Velmi vysoké dávky mohou způsobit smrt. Je-li alkohol kombinován s dalšími sedativy, potom jeho podstatně menší dávky mohou způsobit hluboké bezvědomí, předávkování drogami dokonce smrt.

Opakované požívání alkoholu může vést k závislosti. Abstinenční příznaky při zastavení přísunu alkoholu se projeví bolestnými úzkostmi, třesem, halucinacemi a křečmi. Někdy mohou i způsobit smrt. Dlouhodobá konzumace alkoholu zejména se spojením se špatnou výživou může vést k poškození orgánů jako mozek či játra.

Ženám, které pijí v průběhu těhotenství alkohol se mohou narodit děti s tzv. fetálním alkoholovým syndromem. Tito novorozenci trpí nevy léčitelnými fyzickými vadami a mentální retardací. Děti alkoholiků jsou též vystaveny většímu riziku, že se z nich stanou alkoholici.

## **Marihuana**

Nejsnáze dostupná nelegální droga u nás je konopě setá, která se užívá jako marihuana a hašiš. Marihuana jsou vlastně sušené listy, které se kouří a nebo se požívají v podobě čajů.

**Hašiš** jsou upravená semínka konopí v podobě tmavohnědé pryskyřice nebo olejnaté tekutiny.

### **Negativní účinky:**

zvýšení srdečního tepu, krví podlité oči, sucho v ústech a v krku a zvýšená chuť k jídlu. Užívání marihuany většinou zhoršuje nebo krátkodobě omezí paměť a chápavost, může změnit pojem o čase, a to v obou rovinách. Patnáct minut se může uživateli této drogy jevit jako hodina nebo pět minut. Účinky marihuany jsou závislé na okolí, náladě nebo společnosti. Zvláště stresové situace mohou vyvolat až depresivní stavy. Dále ovlivňuje úlohy, které vyžadují soustředěnost a koordinaci pohybů. Motivace a schopnost poznávání

mohou být též pozměněny, což ztěžuje získávání nových vědomostí. Při delším užívání se může rovněž objevit paranoia či psychóza.

Protože kuřáci marihuany často vdechují nefiltrovaný kouř hluboce a potom jej drží v plicích co nejdéle, marihuana poškozuje plíce a plicní systém. Marihuanový kouř obsahuje více rakovinotvorných látek než tabákový kouř.

Psychická závislost se projevuje v pozdější fázi vyžadováním více a více drogy k dosažení stejného účinku.

Vedlejší produkty marihuany se ukládají v játrech

### **Stimulační drogy**

- povzbudivé látky (pervitin, ..)

Riziko smrtelného předávkování. Při pravidelné konzumaci vznik toxické psychózy, stihomamu, a z toho plynoucí nebezpečnost sobě i svému okolí. Vyčerpání organismu po častých několikadenních tazích až s možností úplného zhroucení organismu.

### **Halucinogeny**

- přírodní a syntetické látky působící halucinace (LSD, lysohlávky,..)

Není popsána fyzická závislost. Hlavní nebezpečí spočívá, stejně jako u marihuany a stimulantů v možnosti vzniku toxické psychózy a rozvoji latentních psychických onemocnění. V důsledků halucinací se může člověk dostat do situací, kdy je nebezpečný sobě, i svému okolí (např. létání z okna, pocit ohrožení jinou osobou). Tyto látky bývají většinou silně jedovaté a rychle devastují vnitřní orgány.

### **Opiáty**

- deriváty opia, uklidňující látky

Vysoké riziko rychlého vzniku fyzické závislosti se silným abstinčním syndromem při vysazení. Vysoké riziko předávkování díky velkým pohybům v toleranci (často dochází ke smrtelným předávkováním stejnou dávkou i po krátkodobé abstinenci). Díky silné závislosti dochází k rychlé a hluboké desocializaci narkomana (život na ulici, prostituce, krádeže, ..).

### **Rozpouštědla - (ředidla, toluen, syntetická lepidla, ..)**

-Díky jejich snadné dostupnosti převládá někdy názor o nízké škodlivosti. Opak je pravdou!

-Co do škodlivých účinků na organismus se jedná o jednu z nejtvrdějších drog vůbec. Rozpouštědla ničí tukové tkáně (hlavně v mozku) a leptají sliznice. Je zde velmi vysoké nebezpečí předávkování, díky aplikaci čicháním, která neumožňuje přesné a kontrolované

dávkování. U dlouhodobých čichačů vzniká demence, problémy s koordinací pohybů, může docházet i k ochrnutí končetin.

#### 4) Závislosti

**Závislost:** Mezinárodní klasifikace nemocí říká, že při závislosti má pro jedince užívání nějaké látky přednost před jiným jednáním, kterého si dříve cenil více. Jako ústřední charakteristiku onemocnění označuje touhu (často silnou, přemáhající) užívat psychoaktivní látku nebo látky (drogy včetně alkoholu, tabáku a někdy i třeba relativně bezpečně vnímané kávy).

##### ▪ Proč závislost vzniká?

Jak je to možné, že někdo pije, a alkoholik se z něj nestane, zatímco jiný pije stejně, a skončí jako lidská troska? Pro rozvoj některého z druhů závislosti jsou třeba určité předpoklady. Rozhodující jsou asi čtyři faktory. Osobnost člověka, vlastnosti dané látky, vlivy prostředí a podnět.

Nezralý, nezdrženlivý člověk je mnohem náchylnější ke vzniku závislosti. Látky způsobující závislost se mohou výrazně lišit v rychlosti působení. Návyk na alkohol vzniká několik let, na tvrdé drogy již po několika dávkách. Prostředí, ve kterém žijeme, nás ovlivňuje velmi výrazně. Lidé z neúplných rodin, s častými konflikty nebo lidé se snadným přístupem k droze jsou ohroženi.

##### ▪ Jak se závislost projevuje?

O závislosti hovoříme v okamžiku, kdy se nemůžeme obejít bez nějaké látky nebo činnosti. Při stanovení této diagnózy se posuzují následující příznaky, přičemž musejí být splněny alespoň tři.

Prvním příznakem je puzení nebo touha po dané činnosti. Dalším je ztráta kontroly nad užíváním látky nebo provozováním aktivity. Je třeba stále vyšší dávky k uspokojení. Pokud je činnost nebo látka odepřena, dostávají se nepříjemné pocity. Jsou omezeny jakékoliv jiné zájmy. V požívání je pokračováno i přesto, že jsou zjevné důkazy o poškozování vlastního organismu.

##### ▪ Na čem můžete být závislí?

Nejrozšířenějšími drogami jsou alkohol a nikotin. Z legálně dostupných látek je patrně vůbec nejčastější drogou kofein, látka obsažená v kávě a čaji. Je ovšem pravda, že skutečná závislost na kofeinu je vzácná. Dále sem patří různé léky proti bolestem, na spaní, proti depresím. Nelze opomenout velmi nebezpečné čichání ředidel a rozpouštědel, které je naštěstí v poslední době na ústupu.

Z nelegálních látek jsou známé marihuana, hašiš, kokain, amfetamin, LSD, morfin, heroin, extáze a řada dalších. Jak bylo uvedeno v úvodu, závislost může vzniknout i na některých druzích činnosti, jako jsou hazardní nebo počítačové hry. V poslední době hovoří někteří odborníci i o závislosti na internetu a mobilních telefonech.

#### ▪ **Jak se závislost vyvíjí?**

Postup rozvoje závislosti si můžeme ukázat na příkladu alkoholismu. V prvním stádiu člověk pije kvůli příjemným účinkům, které alkohol na organismus má. V následující fázi se zvyšuje potřeba alkoholu, čas od času se objevují výpadky paměti. Třetí fázi charakterizuje ztráta kontroly nad pitím, alkoholik pije až do opilosti, přestává chodit do práce. V posledním stádiu selhává tolerance, opilost se dostavuje i po malém množství alkoholu, osobnost se rozpadá, je přítomen těžký abstinční syndrom.

To, co si lidé často neuvědomují, je skutečnost, že závislý člověk neužívá svou drogu proto, aby si přivodil příjemné pocity, ale proto, aby mu nebylo špatně.

#### ▪ **Jak z toho ven?**

Léčba závislostí je obtížná a dlouhodobá. Ideálním stavem by bylo opětovné dosažení kontroly nad požíváním dotyčné látky. To je však nemožné. Jediným možným řešením je proto navození doživotní abstinence. Vyléčený člověk již nikdy nesmí znovu začít brát drogu.

Při léčbě není možné zkoušet drogu postupně vysazovat. Člověk musí pochopit a poznat, že je závislý. Léčba probíhá ve specializovaných léčebnách. Tam je nutné dodržovat přísný denní režim. Je využívána skupinová i individuální psychoterapie. Závislým osobám je třeba ukázat jinou náplň jejich dalšího života.

Pro závislého je důležitá podpora jeho blízkých. Ti ho také většinou o nutnosti léčby přesvědčí. Závislý člověk totiž nemá na svůj problém žádný náhled. Je si jist, že má vše pod kontrolou, že kdyby chtěl, mohl by kdykoliv přestat. Vymyslí si desítky logických důvodů, proč drogu užívá.

Neléčená závislost končí většinou tragicky. Postižený je své droze ochoten obětovat všechno. Nic jiného pro něj nemá smysl. Utratí za ni všechny peníze, mnohdy se dává na cestu zločinu, aby drogu získal. Ztrácí veškerou důstojnost, jeho tělo chátrá, podléhá nemocem. Sám si již nedokáže pomoci. Léčba je proto nezbytná a nikdy na ni není pozdě. Čím dříve se ale začne, tím je naděje na úspěch větší.

#### **5) Jaké okolnosti zvyšují v rodině riziko drogově ohroženého dítěte?**

- Cíl: reflexe a uvědomění si situace žáka ve vlastní rodině

Postup:

brainstorming třídy nad otázkou– jeden žák zapisuje na tabuli

# **RODINNÁ VÝCHOVA**

## **3.hodina**

Ročník: 8.ročník ZŠ

Tématický celek: Rodinná výchova

Cíl: vyjmenovat základní předpoklady správné výchovy dětí a jejich potřeby

Osnova: 1) Co to je rodinná výchova

2) Specifické rysy a předpoklady výchovy dětí v rodině

3) Základní potřeby dětí

4) cíle rodinné výchovy

5) příčiny nedostatků ve výchově

## **RODINNÁ VÝCHOVA**

-Osobnost dospělého se v podstatné míře utváří na základě zkušeností z dětství a mládí, ten, kdo dal dítěti život má také povinnost ho vychovávat.

-Rodiče jsou nejdůležitějšími vychovateli, všichni ostatní vychovatelé mohou pouze doplňovat to, čeho ve výchově dosáhli rodiče.

### **Specifické rysy a předpoklady výchovy dětí v rodině:**

- Základem RV je dobrý společný životní způsob rodičů a dětí
- Jádrem životního způsobu jsou společné hodnoty, normy života, osobnostní ideály
- Když tyto předpoklady chybí, nepostačuje jen aplikace běžných výchovných prostředků
- Děti se učí ze všeho co vnímají a to bez ohledu na to, jestli je to dobré, nebo zlé, hodnotné nebo bezcenné
- Nejdůležitějším úkolem rodičů je usměrnit svůj vlastní život tak, aby své děti ovlivňovali víc pozitivním než negat. směrem
- Rozumný způsob života předpokládá, že rozlišujeme, hodnotíme a vybíráme to, co chceme připustit
- V demokrat. společnosti jsou přípustné skoro všechny způsoby života a myšlení, přitom ani jeden není výlučně uznávaný a podporovaný
- Výchovu usnadňuje podpora vyplývající ze společných tradic, ze souhlasu podobně smýšlejících lidí
- Dobrá manželství a rodiny, přátelství a společenství podobně smýšlejících lidí mohou poskytnout v hodnotově nestálé společnosti domov, jistotu a smysl
- Čím lepší, stabilnější a harmoničtější je kultura rodičů, rodiny a jejího okolí, tím méně je třeba děti přímo vychovávat
- Těžištěm RV jdětí je jejich nepřímá výchova
- Nepřímo vychovávat znamená připravovat dětem hodnotné příležitosti pro jejich kontakty, zážitky a činnosti



### **Základní potřeby dětí:**

- Potřeba bezpečí
- Spolupříslušnosti a uznání
- Potřeba rozvíjet se (získávat vědomosti)
- Být aktivní a výkonný
- Potřeba být pochopen

### **Obecné cíle RV dětí:** rozvíjení vlastností, které člověku umožňují:

- Důvěru a otevřenost vůči svým blízkým, svému okolí
- Přípravenost postarat se o sebe vlastními silami
- Realistické chápání světa a sebe samého
- Vnímat dobro a krásu
- Soustředit se na podstatné

### **Některé příčiny nedosatků v rodinné výchově, které ovlivňují ukázněnost dětí:**

- Nejednotnost rodičů v názorech i v jednání k dítěti
- Narušené rodinné vztahy
- Absence adekvátní edukační strategie pro dítě
- Malá-žádná-velká náročnost na výkon dítěte
- Zanedbávání péče o dítě
- Hýčkáni dítěte
- Přísný režim, zastraování, tělesné tresty
- Nepřátelský postoj k rodině ke škole, k určité soc.skupině, kt. je dítěti blízká atd.

# ŠIKAN A NÁSILÍ

## 4. a 5.hodina

Ročník: 8.ročník ZŠ

Tématický celek: Šikana a násilí

Cíl: Nebát svěřit se se šikanou

Nebát se bránit se šikaně plus základní prvky obrany

Osnova: 1) Co to je šikana a násilí

2) jak se chová šikanovaný a ten, kdo šikanuje

3) Co dělat se šikanou

4) strach, sebeobrana

5) pracovní list, křížovka, vyškrtávačka

6) důležité kontakty

7) mapa bezpečí

# ŠIKANA

## 1) Co to je šikana?

**Šikana je velký problém, který se týká mnoha dětí.**

Šikana je, když někdo někomu sprostě nadává, nebo ubližuje ostatním.

## 2) Jak se chová šikanovaný?

- je vystrašený, smutný,
- stydí se
- těžko se soustředí na učení
- může ho i strachy bolet hlava a břicho
- bojí se chodit do jídelny, do šatny, nebo na záchod, potřebuje pomoci.
- Šikana vyžene ze školy všechnu zábavu, otravuje každého, a nejen ty, kteří jsou šikanováni.

## 3) Proč někdo šikanuje ostatní?

Možná chce získat pozornost, obdiv, nebo pocít důležitosti. Cítí se tak velký a silný, i když není. Pocity druhých ho nezajímají.

## 4) Co dělat se šikanou?

Když tebe, nebo tvé přátele někdo otravuje, vyzkoušej něco z následujících nápadů:

- Postav se tomu. Důrazně řekni „STOP“ nebo „Přestaň!“ a odejdi.
- Buď statečný, projev svou odvahu, ukaž, že se nebojíš, choď se vztyčenou hlavou.
- Ignoruj toho, kdo šikanuje. Když si nevšímáš nadávek a výhrůžek, sebereš útočnickovi zábavu, protože čeká odezvu.
- Svěř se dospělému. Je to důležité, právě dospělý ti může pomoci.
- Nikam nechod' sám!
- Sám neoplácej šikanou. Je lepší zůstat s ostatními, v bezpečí a najít pomoc u dospělého.
- Zastaň se druhého, pomoz kamarádovi.

## **Co se stane těm, co šikanují?**

-Dříve nebo později jim zůstane jen málo kamarádů – obvykle takových, jako jsou oni sami.

-Dobrá zpráva je, že ten, kdo šikanuje, vždycky může změnit svoje chování. Mohou mu v tom pomoci učitelé, poradci, rodiče, taky ty sám se svými kamarády.

## Shrnutí:

**Věř, že se vždy najde někdo, kdo ti dokáže pomoci-rodiče,učitelé,kamarádi,linka bezpečí**

**Nikdo ti nesmí ubližovat!**

**Říkej NE, když se ti nelíbí, jak s tebou druzí jednají!**

**Nikdy se nesmiřuje se šikanou, svěř se tomu, komu důvěřuješ!**

**Nechodte nebezpečnými místy nebo po tmě sám**

## **A) STRACH**

-se šikanou úzce souvisí i strach.

Všichni máme někdy strach. Nemá to co dělat s tím, jak jsme velcí nebo silní. Strach může být někdy dokonce přínosný a pomoci nám zůstat zdraví a živí. Někdy je ale třeba strach překonat a bránit se, třeba při šikaně, přepadení, nebo útoku neznámého člověka.

### **Sebeobrana:**

**Pro nebezpečné situace je dobré znát určité základy sebeobrany.**

Dobré je předem si promyslet, co můžu v nebezpečné situaci udělat (např.když se ve tmě vracím domů).

### **základní techniky sebeobrany**

jsou obrana bojem nebo útěk.

-Když se cítíš být v ohrožení, snaž se na sebe upoutat pozornost – můžeš třeba křičet a rvát.

Nacvič si to, aby tě pak v nebezpečí neochromil strach. Důležité jsou například věty: „Ne, „Běž pryč“ nebo „Zpátky“ (důležitá je i důrazná síla hlasu), můžeš také volat „Pomoc“, „Hoří“.

Další základní techniky sebeobrany jsou například „odzbrojení“ nebo „přesměrování“. Útočníka zklidníme tak, že s ním souhlasíme, a pak změním téma. Například: Když si z tebe spolužák stále utahuje, můžeš říct něco jako „no jo, vím, že jsem dnes nemožný“, a pak změnit téma, třeba že teď spěcháš do třídy.

### **Tipy, jak snížit riziko v nebezpečných situacích:**

- Když jsi venku a je tma, buď ve skupině.
- Všiměj si okolí, především dávej pozor na možné úkryty útočníka – jako schodiště, aleje, křoví.
- Snaž se působit sebevědomě.
- V dopravních prostředcích si sedej blízko řidiče a nespí. Pamatuj, že útočník si vybírá zranitelné cíle.
- Nejúčinnější je vždy utéct na bezpečné místo – rušnou ulici, zastávku, jakékoli veřejné prostranství. Nikdy neutíkej do tmavých uliček!
- Říkej NE, jestliže se tě někdo nepříjemně dotýká, třeba i dospělý, snaž se nedat najevo strach!
- Máš-li problémy, můžeš zavolat na Linku pomoci nebo na Linku bezpečí.

## **Kdy bojovat?**

Když všechno ostatní selže, může být pro tvou ochranu nezbytné použít fyzickou sílu. Přesto si vždy nejdříve rozmysli, jestli je boj tvou jedinou šancí. Někdy je účinnější utéct.

## **Tady je několik nápadů, jak se efektivně bránit:**

- K zastavení útoku použij své přirozené zbraně – hlas, ruce a nohy.
- Když útočí zepředu, kopni útočnicka do holeně nebo do rozkroku.
- Když útočí zezadu, dupni útočnickovi na nohu botou, kopni dozadu a miř na holeň nebo koleno, nebo útočnicka udeř loktem.
- Když tě útočník zvedne, kopej. Pokud nemáš volné nohy, tluč rukama. Snaž se zasáhnout citlivá místa, rozkrok, oči, uši, břicho.
- Jakmile se osvobodíš, utíkej pryč tak rychle, jak jen můžeš. Hledej pomoc.

**Ublížit ti může i člověk na pohled milý, hodný a hezký. Neznámým lidem nedůvěřuj!**

**Jestli tě něco trápí, svěř se tomu, komu důvěřuješ.**

**Nemluv s lidmi, které neznáš osobně.**

**V případě ohrožení můžeš křičet, změnit své chování. Smíš křičet, lhát, utíkat!**

**Nezkracuj si cestu tmavými parky a průchody.**

**Cizím lidem nesděluj své telefonní ani mobilní číslo, ani to, že jsi doma sám.**

**Nenech se nalákat na úplatky od lidí, které neznáš a kteří po tobě chtějí nějakou službu.**

**Použitá literatura:** Program prevence násilí na dětech a mezi dětmi  
[www.volny.cz/spirala.cki](http://www.volny.cz/spirala.cki)

## Pracovní list

**Jméno** .....

**V čem jsem dobrý**

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

**Co mě baví**

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

**Kamarádi, na které se můžu spolehnout**

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

## Křížovka

### Vylušti a najdeš heslo, které ti pomůže

v	o	d	<u>n</u>	í	<u>k</u>					
			<u>e</u>	<u>v</u>	<u>r</u>	<u>o</u>	<u>p</u>	<u>a</u>		
	<u>p</u>	<u>o</u>	<u>s</u>	<u>t</u>	<u>e</u>	<u>l</u>				
	<u>š</u>	<u>i</u>	<u>m</u>	<u>p</u>	<u>a</u>	<u>n</u>	<u>z</u>			
<u>l</u>	<u>u</u>	<u>p</u>	<u>i</u>	<u>č</u>						
			<u>ř</u>	<u>í</u>	<u>m</u>					
<u>o</u>	<u>t</u>	<u>e</u>	<u>s</u>	<u>á</u>	<u>n</u>	<u>e</u>	<u>k</u>			
<u>l</u>	<u>a</u>	<u>b</u>	<u>e</u>							
	<u>p</u>	<u>ě</u>	<u>s</u>	<u>t</u>						
	<u>a</u>	<u>n</u>	<u>e</u>	<u>t</u>	<u>a</u>					
			<u>š</u>	<u>a</u>	<u>m</u>	<u>p</u>	<u>ó</u>	<u>n</u>	<u>y</u>	
<u>č</u>	<u>e</u>	<u>p</u>	<u>i</u>	<u>c</u>	<u>e</u>					
	<u>k</u>	<u>a</u>	<u>k</u>	<u>a</u>	<u>d</u>	<u>u</u>				
	<u>a</u>	<u>n</u>	<u>a</u>	<u>k</u>	<u>o</u>	<u>n</u>	<u>d</u>	<u>a</u>		
	<u>t</u>	<u>u</u>	<u>n</u>	<u>e</u>	<u>l</u>					
		<u>f</u>	<u>o</u>	<u>r</u>	<u>m</u>	<u>u</u>	<u>l</u>	<u>e</u>		
		<u>l</u>	<u>u</u>	<u>p</u>						

1)Hastrman 2)náš světadíl 3)místo na spaní 4)druh opice 5)zloděj 6)hl.město Itálie

7)nenasytný dřevěný panáček 8)nejvodnatější řeka ČR 9)sevřená ruka

10)křestní jméno první české superstar 11)prostředky na mytí hlavy 12)pokrývka hlavy

13) bílý papoušek s chocholkou 14) velký had 15) silnice vedoucí skrz horu  
16) závodní automobil 17) ukradená věc

## **„Vyškrtávačka“**

- 1) vyškrtěj všechny názvy oděvů
- 2) vyškrtěj všechny názvy dopravních prostředků
- 3) vyškrtěj všechny názvy ovoce
- 4) vyškrtěj všechny názvy zeleniny
- 5) vyškrtěj všechny názvy nábytku

<b>autobus</b>	<b>nenech</b>	<b>sako</b>	<b>banán</b>
<b>vzteky</b>	<b>angrešt</b>	<b>rajče</b>	<b>skříň</b>
<b>stůl</b>	<b>motorka</b>	<b>aby</b>	<b>police</b>
<b>ponožky</b>	<b>okurka</b>	<b>letadlo</b>	<b>Zelí</b>
<b>košile</b>	<b>tě</b>	<b>mrkev</b>	<b>Jalko</b>
<b>židle</b>	<b>šátek</b>	<b>petržel</b>	<b>kapusta</b>
<b>gauč</b>	<b>kolo</b>	<b>ovládnul</b>	<b>tepláky</b>
<b>malina</b>	<b>meloun</b>	<b>květák</b>	<b>loď</b>

## **Kam se můžeš obrátit :**

### **a) telefonem**

Policie ČR .....	158
Městská policie .....	156
Záchranná služba .....	155
Hasiči .....	150
Linka bezpečí (bezplatná, nonstop) .....	800 155 555
Linka „Vzkaz domů“, jsi-li na útěku .....	800 111 113
(bezplatná, denně od 8.00 – 22.00 hodin)	

### **b) mailem**

**[lb@linkabezpeci.cz](mailto:lb@linkabezpeci.cz)**

### **c) osobně**

**Modrá linka** – centrum volného času Lužánky  
Lidická 50, Brno



Tel. číslo: 549 24 10 10  
Mail: help@modralinka.cz

**Spondea** – krizové centrum pro děti a mládež  
Sýpka 25  
Brno – Černá pole

Tel číslo: 541 235 511  
Mail: krizovapomoc@spondea.cz

**Sdružení Podané ruce**  
Francouzská 36, Brno

Tel. číslo: 545 247 535  
Mail: info@podaneruce.cz  
www.podaneruce.cz

**Moje důležitá telefonní čísla a kontakty:**

Rodiče .....

.....

.....

Sourozenci .....

.....

.....

Prarodiče .....

.....

Kamarád(ka) .....

.....

.....

Třídní učitel .....

Sousedé .....

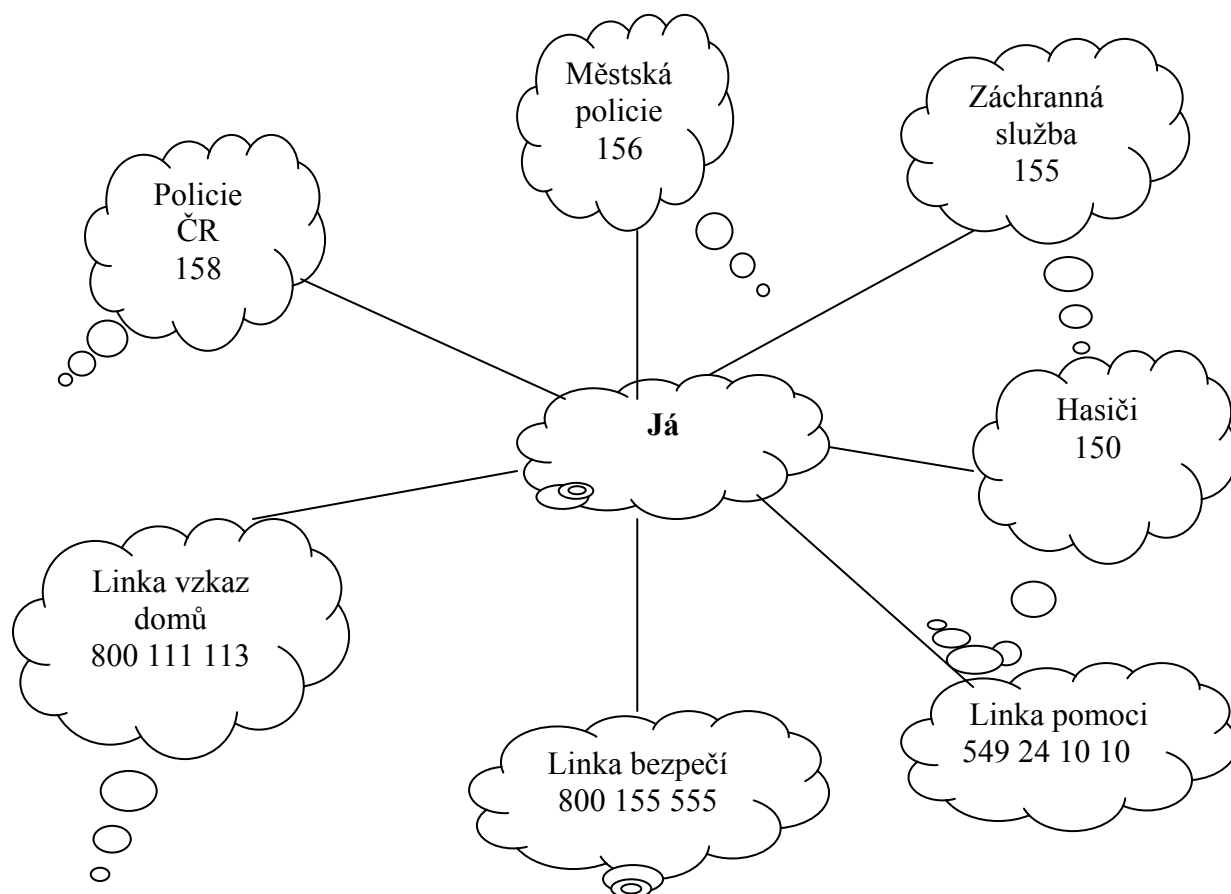
Trenér .....

Ostatní .....

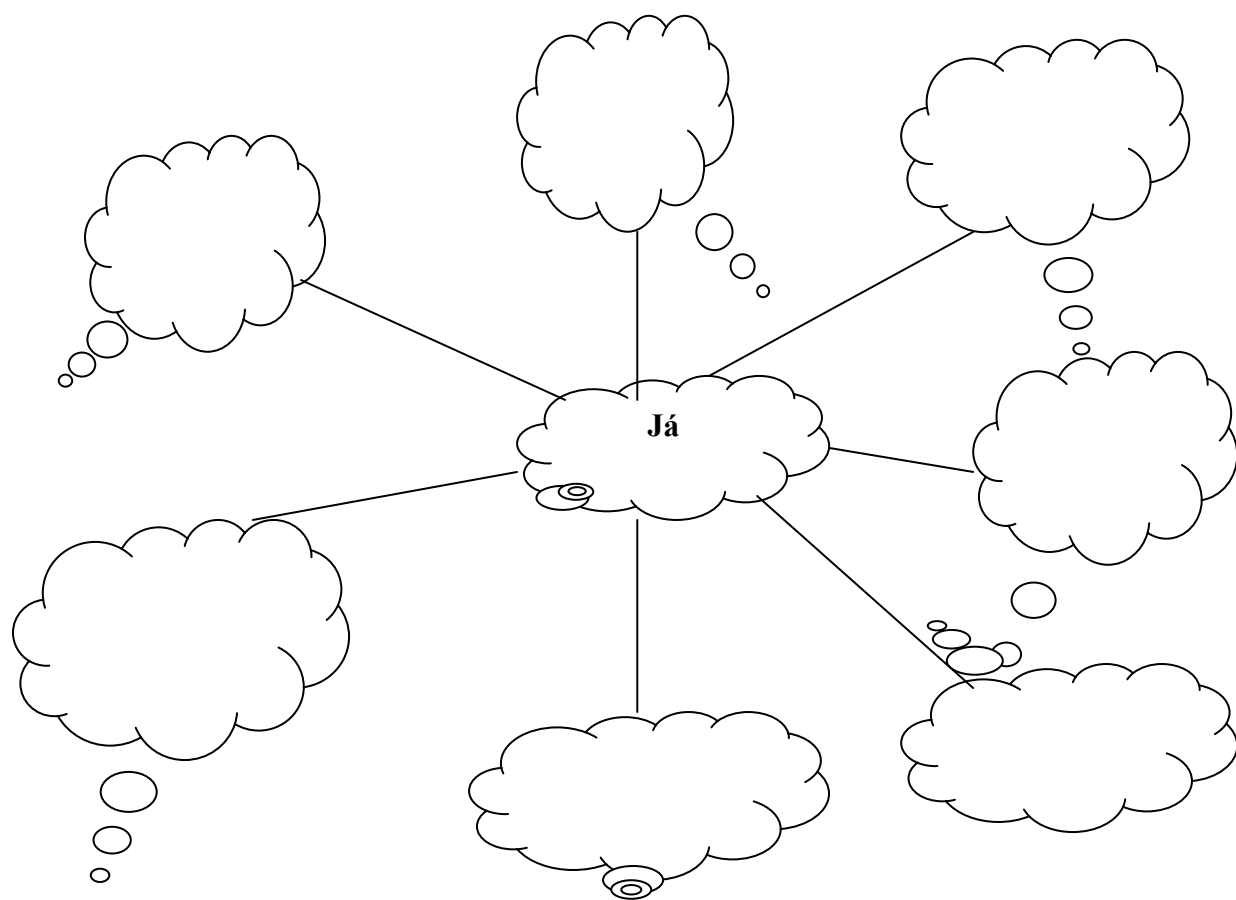
.....

.....

**Mapa bezpečí :**



**Moje mapa bezpečí:**



# **ROZVOD**

## **6.hodina**

Ročník: 8.ročník ZŠ

Tématický celek: Rozvod

Cíl: Uvědomění si důležitosti výběru partnera – na celý život

Vyjmenování hazardních a rizikových partnerů

Práva a povinnosti dětí a rodičů při a po rozvodu

Osnova: 1) Volba manželského partnera

2) Vliv původní rodiny

3) Hazardní a rizikový partneři

4) Rozvody a statistika

5)Příčiny rozpadu manželství

6) Vliv rozvodu na děti

7)Práva a povinnosti dětí a rodičů

8)Majetek dětí a manželů

# MANŽELSTVÍ A ROZVOD

## **Volba manželského partnera:**

je velice důležitá a závažná, mělo by to být rozhodnutí na celý život. Nejde jen o sexuálního partnera a kamaráda pro společnou zábavu, ale též o společného spolupracovníka v životě i pro těžké chvíle a druhého z rodičů vlastních dětí.

Při zamilovanosti mladý člověk leckdy nevidí nedostatky a vady druhého a nechce je uznat, když ho na to lidé upozorňují. Nejde jen o dědičné vady, které se někdy tají (např. sebevraždy, duševní choroby), ale též o vady charakteru a nepřiměřené návyky, např. pití.

## **Původní rodina:**

Důležité bývá i to, z jakých rodin oba pocházejí, jaký režim vládl v manželství jejich rodičů. Je důležité, jaké byly mezi nimi vztahy, kdo měl převahu při rozhodování, na jaké bydlení byli zvyklí, na jaké hygienické poměry, jakou výživu a hospodaření.

Když oba partneři pocházejí z podobných rodin, snadno se sehrají a budou si rozumět, není to však pravidlem. Neškodí proto ještě před svatbou poznat rodinu svého nastávajícího životního partnera.

## **Zvýšené riziko selhání manželství:**

Čím více je rizikovějších faktorů, tím větší je riziko rozvodu.

## **Hazardní partneři:**

- Psychopatie :podivní se sklonem k parazitnímu způsobu života (nepracují, hledají partnera, který by je zabezpečil)
- Sklon k patologické žárlivosti :partner nesmí mít pozitivní zážitek s jinou osobou.
- Agresivní psychopat
- Závislosti

## **Rizikový partneři:**

- Prostředí původních rodin je radikálně odlišné (soc.ekon.postavení, vzdělání, náboženství)
- V nukleárních rodinách se vyskytl model domminující jednoho z rodičů
- Manželství bylo uzavřeno při neplánovaném těhotenství
- Oba své dětství považují za strastiplné
- Když převažuje dlouhodobě konfliktní vztah k jednomu z rodičů

- Když jeden partner vstoupí do manželství po „milostné havárii“
- První láska
- Kratší známost než půl roku
- Věk
- přechozená známost

### **Rozvod:**

Ke zrušení manželství rozvodem by se mělo přistupovat jen ve společensky odůvodněných případech. Za určitých okolností, kdy již nelze napravit a překonat stav vážného narušení vztahů mezi manžely, je to jediné východisko.

Pokud mají nezletilé děti, sou určí, komu budou svěřeny do výchovy a jak má každý z rodičů přispívat na jejich výživu.

Rozvod může proběhnout jedině u soudu. Vina se nemusí prokazovat. Důvod k rozvodu se nemusí uvádět, musí se však prokázat nefunkčnost manželství. Soud poté podrobně zváží, zdali je rozvod opravdu nutný, jestliže je manželství tak vážně rozvrácené, že už nemůže splnit svůj společenský účel.

Souhlas k rozvodu odpůrce navrhovateli nemusí dát, ale pro rychlost soudního rozhodnutí je lepší, když se manželé na rozvodu dohodnou

### **Rozpad manželství - statistika:**

V současnosti se u nás rozpadá každé třetí manželství. Rozvádějí se především mladá manželství. Příčin, které vedou k jejich rozpadu je více.

### **Příčiny rozpadu manželství:**

- Rozdílnost povah
- Nevěra
- Alkoholismus
- Nezájem o rodinu

Nejvíce se rozvádějí manželství od jednoho do pěti let trvání.

### **Vliv rozvodu na děti:**

K nejbolestivějším skutečnostem patří dopad rozvodů na děti. Ztrácejí jednoho, někdy i oba rodiče. Prožívají neklidné dny rozpadu manželství a případných neshod mezi rodiči. Děti, které prošly zkušeností s rozvodem rodičů, mají ve své dospělosti větší náklonnost k řešení manželských krizí opět rozvodem. **Pro spolehlivé a trvalé manželství nestačí jen citový**

**vztah.** Ten musí být korigován i rozumovým přístupem ke všem otázkám, které souvisejí s manželstvím.

### **Práva a povinnosti rodičů**

Rozhodnutí soudu o úpravě práv a povinností rodičů k dětem může být nahrazeno jejich dohodou. Ta však ke své platnosti potřebuje schválení soudu.

### **Majetek manželů:**

Otázkou majetku po rozvodu manželství se zabývá občanský zákoník.