DIALOG JESSENIUS

SBORNÍK

1. ROČNÍK MEZIŠKOLNÍ KONFERENCE „MŮŽU TI POMOCT?“



Studentská Akademie

DÁREK PRO VÁS

Do rukou se vám dostává ucelený soubor dokumentárního cyklu Závislosti. Materiál lze použít jako vhodnou pomůcku pro primární prevenci. Je vytvořen tak, aby se s ním ve výuce dobře pracovalo. Jedná se o 10 různých témat týkajících se závislostí či jiného patologického chování, obsahem i délkou nepřesahující 30 minut. Mohou být užitečným pomocníkem při výuce na základních i středních školách. Po promítnutí lze s žáky rozpoutat diskuzi nejenom o nich samotných, ale i o problémovém chování členů jejich rodiny nebo blízkého okolí a ukázat cestu k hledání pomoci.



20. 10. 2011
Mramorový sál České spořitelny

Nezisková společnost Dialog Jessenius o.p.s. uspořádala v rámci projektu „Můžu ti pomoct?“ první ročník Meziškolní konference pro středočeskou mládež.
Zůčastnilo se celkem 19 delegací z 9 škol.

1. Gymnázium Na Zatlance
   Na Zatlance 11, Praha 5
2. Gymnázium Postupická
   Postupická 4, Praha 4
3. Gymnázium Na Vítězné pláni
   Na Vítězné pláni 1160, Praha 4
4. Gymnázium Oty Pavla
   Lučanská 520, Radotín – Praha 5
5. EKO-Gymnázium
   Nad Vodovodem 460/81, Praha 10
6. VOŠ, SOŠP a gymnázium
   Evropská 3, Praha 6
7. SPŠ Dopravní – Motol
   Plzeňská 102/217, Praha 5
8. SPŠ Dopravní – Moravská
   Moravská 3/965, Praha 2
9. Obchodní akademie a ekonomické lyceum
   Svatoslavova 333, Praha 4

Žáci přednesli své prezentace na zadaná témata a poté se rozvinula diskuze s odborníkem, který se dané problematice věnuje.

Seznam vyhlášených témat

1. Internet co nám dává a co nám bere.
2. Peníze v hodnotovém žebříčku současných středoškoláků.
3. Autorita versus autoritářství.
4. Jak naložit s volným časem?
5. Že se nás téma závislost netýká?

SLOVO ÚVODEM

Na konferenci nás přivítal garant projektu z Pražského centra primární prevence Mgr. Aleš Kuda, který celou akci konferoval a vedl diskuzi se studenty.

Svou přítomností nás poctila také ředitelka školského odboru Mgr. Lenka Němcová a dále pak ředitelka Sananimu PaeDr. Martina Richterová Těmínová.

Dostává se vám do rukou sborník příspěvků školní konference zaměřené na prevenci rizikového chování. Tuto konferenci jsem měl čest moderovat. Musím se přiznat, že úroveň jednotlivých příspěvků, nasazení přednášejících i diskutujících účastníků mě velmi překvapil. Jednoznačně se potvrzuje, že mladí lidé, kteří jsou cílovou skupinou aktivit primární prevence rizikového chování, mají o tomto problému mnoho informací, zajímá je a přemýšlejí o něm. Je to fakt, se kterým my pedagogové a rodiče musíme počítat. Vnímám proto aktivní zapojení studentů do primární prevence jako velmi efektivní a smysluplné. Jen tak získáme zájem studentů /posluchačů a maximalizujeme výsledný dopad našeho snažení.

Sborník příspěvků, který právě držíte v ruce, je jen jakousi ochutnávkou. Tvůrčí atmosféra, plná zajímavých názorů a diskusí, provázející celou konferenci, se bohužel do tištěné podoby zachytit nedá. Doufám, že pro vás bude sborník přesto podnětem k zamyšlení nad jednotlivými tématy. Mě konference osobně velmi obohatila a rád bych poděkoval za příležitost ji moderovat.

Headline: **Nebojme se mluvit otevřeně i o těžkých tématech**

Mgr. Aleš Kuda
Odborný garant

Pod záštitou Magistrátu hl. m. Prahy

V letošním roce slaví Česká obec sokolská 150 let od svého založení. Jeden z jejích zakladatelů, Miroslav Tyrš razil heslo „Ve zdravém těle zdravý duch“. Sokolové přežili několik pokusů o likvidaci jejich organizace, zásady zdravého životního stylu ovšem nepochybně platí stále. Současný, někdy přetechnizovaný, uspěchaný svět nutí zejména mladé lidi držet krok s technikou, s vrstevníky, být, jak se říká „cool“ a „in“, trávit hodiny na internetu, být na facebooku a obdobných sociálních sítích. Potom na zdravé tělo nezbývá mnoho času a asi ani vůle.

Každá doba má své fenomény. Myšlenky a názory obsažené v tomto sborníku dávají naději do budoucna, že mladí lidé se začínají zamýšlet a hodnotit přínosy a negativa takových civilizačních jevů, jaké představují např. sociální sítě, internet, ale i užívání alkoholu či drog. Tedy, že je jednou nepohltí, ale budou jim sloužit nebo se takovým jevům vyhnou. A aby měla budoucí generace zdravého ducha, snad se vrátí i k tomu tělu.

JUDr. Helena Chudomelová
Radní pro školství Magistrát Hlavního Města Prahy

1. INTERNET CO NÁM DÁVÁ A CO NÁM BERE?

1.1. První prezentace

SPŠ Dopravní – Motol, Plzeňská, Praha 5
J. Štědrý, M. Peřina, E. Stolínová, O. Vávra, M. Vítek

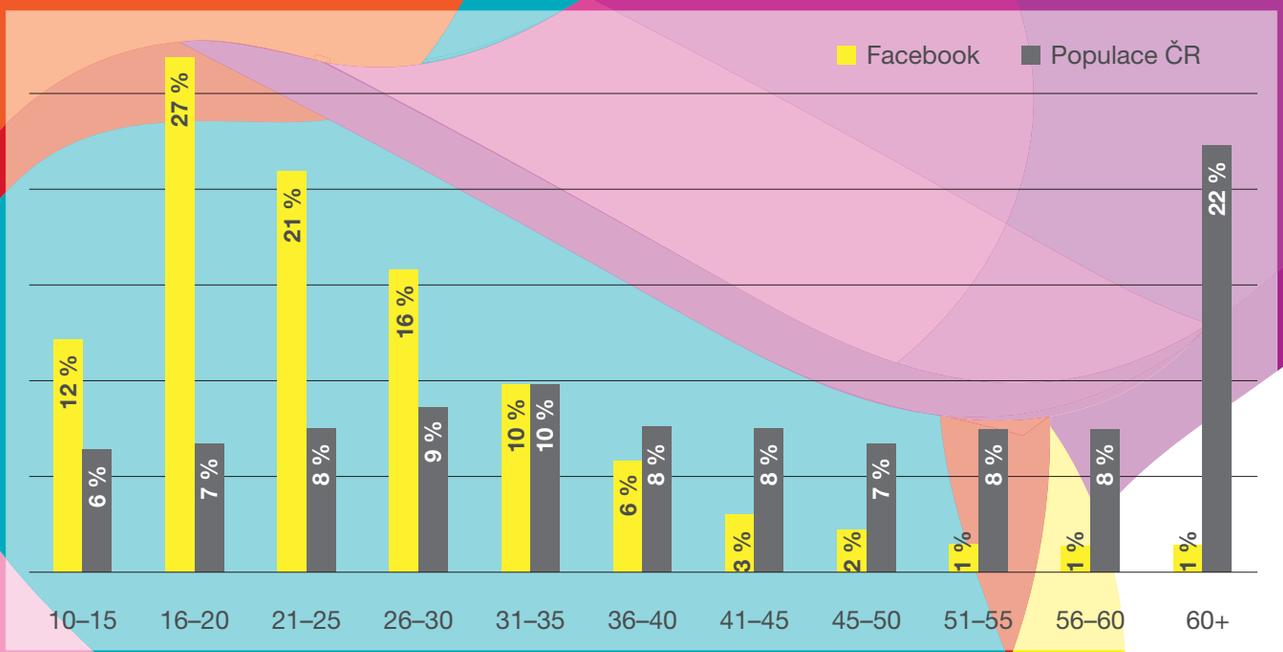
Co nám dal

– Možnost nekonečného hledání
– Spoustu nových přátel
– Nový způsob komunikace
– Nové druhy zábavy
– Rychlejší způsob hledání informací
– Ukázal nám svět
– Přístup k různým věcem

Co nám vzal

– Volný čas
– Osobní seznamování s přáteli
– Krásná těla
– Spoustu nových zážitků

Kolik Čechů vlastní facebook?



1.2. Druhá prezentace

SPS Dopravní – Motol, Plzeňská, Praha 5
D. Síťař, J. Ondráček, J. Rabiška

Internet

Co to vlastně je?
Historie – vznik a vývoj
Způsoby připojení k internetu
Problematika

Klady a zápory internetu

KLADY

– neomezený zdroj informací a zábavy z celého světa
– bezplatná komunikace s ostatními uživateli internetu
– on-line nákupy – rychle, bez čekání, z pohodlí domova

ZÁPORY

– nevhodný obsah přístupný všem
– ovlivňuje psychiku dětí
– dlouhé setrvávání na internetu ovlivňuje schopnost rozpoznat realitu
– vytváření závislosti na virtuálním životě

1.3. Třetí prezentace

Ekogymnázium, Nad Vodovodem, Praha 10
Martina Sazková

Internet

Internet je pro naši dobu celkem běžná záležitost, kterou si může dopřát každý, je to snadný způsob se dozvědět věci rychle a přehledně. Dnes by se bez něj běžný člověk neobešel. Jak to ale dělali o pár generací zpět, kdy v jejich době ještě neměli o internetu ani potuchy? Nijak. Bavili se čtením knih, což v dnešní době také hodně upadá, a poznávali své okolí. Nebyl pro ně problém se s někým seznámit. Neutíkal jim život, prožívali ho a nemuseli ničeho litovat. Dnes, když teenager přijde ze školy, automaticky zapíná počítač, aby se podíval, jestli mu náhodou někdo neokomentoval stav na sociální síti Facebook, kterou používá miliony lidí po celém světě. Sedí u ní až do noci, nemá potřebu jít ven, protože je tam až moc hezky nebo až moc zima a kamarády má pouze na této síti. Abych řekla pravdu, taky jsem taková byla. Nebyl mi dost dobrý reálný svět a utíkala jsem do virtuálního, kde bylo tolik lidí, co mě chápali a rozuměla jsem si s nimi více než se svými spolužáky ve škole. Bylo to pro mě odreagování.

Samozřejmě že se na internetu můžeme setkat i s lidmi, kteří nás chtějí obtěžovat a nabízejí nám různé hnusné nabídky. Někdy se vám může stát, že když si píšete se zajímavou holkou či klukem, může na druhém konci sedět někdo úplně jiný. Jsou případy, kdy jste se i s těmi „zajímavými“ setkali naživo a bylo to to poslední, co jste udělali.

Internet má samozřejmě i nějaké kladné věci. Jak jsem zmiňovala výše, rychle a přehledně vám vyhledá vše, co zrovna potřebujete. Nemůžete najít nějakou ulici v Praze a bloudíte, nemáte u sebe mapu, protože přece nebudete chodit po svém rodném městě s mapou. Raději vytáhnete chytrý telefon a na internetu si najdete kde, co a jak. Internet také slouží jako pomůcka do školy. Kdo ze studentů, když jim paní profesorka nebo profesor zadá referát, jde rovnou ze školy do knihovny, aby si to našel? Nikdo. Protože dnešní svět je uspěchaný, raději



si to najde v klídku doma na internetu.

Internet nám dává hodně věcí, ovšem ale hodně věcí bere. Bere nám život. Každá chvilka, kterou prosedíme u počítačů, se počítá. Sekundu po sekundě stárneme a čas se nedá vrátit. Někdo toho třeba bude litovat, až bude starý, že skoro celé dětství proseděl u internetu a neužíval si reálný život. Je na to třeba přijít dřív, než bude pozdě.

1.4. Čtvrtá prezentace

Ekogymnázium,
Nad Vodovodem, Praha 10
Lukáš Zezula

Internet

Pokud bychom provedli rozsáhlý průzkum mezi občany na téma nejvyužívanějších prostředků moderní doby, pravděpodobně by Internet obsadil jednu z nejvyšších příček v celém žebříčku technických vymožeností.
Většina z nás ráda zmíní možnost rychlého vyhledávání nejrůznějších informací, tuto možnost ocení zejména lidé, kteří jsou v obtížné životní situaci a místo porad s odborníky, které vyžadují i určitou pokoru, preferují vyhledávání správné cesty ven pomocí odborných článků na specializovaných internetových portálech. Další výhodou dnešního internetu je poměrně snadné vyhledávání nových přátel na sociálních sítích.

Tady bych se zastavil, protože někteří lidé poukazují na pozvolný úpadek tradičních hodnot, jakými jsou například láska nebo opravdové přátelství dvou a více lidí…

Hlavním argumentem dané skupiny lidí je vytrácející se schopnost jednotlivých osob verbálně mezi sebou komunikovat a problémové navazování nových vztahů. Osobně tohle nepovažuji za problém, v každé době můžeme najít lidi s nejrůznějšími povahami, lidi extrovertní či introvertní. Je to věc každého z nás, jak máme nastaveny hranice mezi reálným a virtuálním světem, jak moc podléháme modním trendům dnešní doby a zdali dovedeme správně využívat různé aplikace atd. Velmi zjednodušeně řečeno se jedná o boj, který v konečném důsledku určí, jestli je nám internet sluhou či pánem.

Pánem se zdá být pro potřebu většího množství lidí, využívat jej dnes a denně za účelem zábavy. Zejména pak u mladé generace, ale myslím, že i dnešní čtyřicetiletí nebo padesátiletí naplno objevili možnosti, které internetové sítě poskytují. A snad největším důvodem, proč diskutovat o podřazenosti valné většiny lidí proti virtuálnímu světu, jsou přehnané ambice některých z nás o vlastní reprezentaci na fb, google+ a dalších serverech. Lze s jistotou mluvit o ztrátě soudnosti a narušování soukromí.

A přitom docela zbytečně, stačí nepodávat o sobě mnoho osobních či jinak citlivých informací a kromě úřadů, které mají základní data o každé osobě v zemi, by snaha kohokoliv zjistit něco o konkrétní osobě byla marná a naši odpůrci a protivníci by museli nalézt jiný, mnohem komplikovanější způsob jak něco vypátrat…

1.5. Pátá prezentace

Gymnázium Na Zatlance, Praha 5
A. Šámalová, J. Dusílková

Internet

Připravily jsme si prezentaci na téma Internet, aneb co nám dává a co nám bere. Hned na začátku prezentace jsme se zaměřily na několik obecných informací o internetu, poukázaly jsme na několik výhod a možností, které nám internet poskytuje. Mezi největší výhody jsme zařadily možnost práce z domova, spojení s přáteli. Upozornily jsme také na nevýhody, které s internetem souvisí, aneb co nám internet bere. Za nejdůležitější z nich považujeme internet jako velkou časovou ztrátu a s ní související riziko vytvoření závislosti na online hrách a sociálních sítích, riziko zneužití osobních údajů a nebezpečí virů. Dále jsme se věnovaly internetovému pokrytí ve světě a v České republice a tématu dětí na internetu a jednotlivým rizikům, které dětem na internetu hrozí a podrobněji jsme se zaměřily na problém kyberšikany a závislosti dětí na internetu. Na závěr jsme celou prezentaci shrnuly úvahou, že po prvotním nadšení z internetu se nyní lidé začínají zabývat spíše jeho nevýhodami a mínusy.

1.6. Šestá prezentace

Gymnázium Postupická, Praha 4
A. Černá, K. Fialová

Internet co nám dává a bere? Velmi se o tom diskutuje.

+ otevření nových možností
+ usnadnění a zrychlení života
– zájem o nepodstatné
– zabere hodně času

Dobrý sluha, špatný pán
– pokud se internet používá správně – nemůže škodit
– každý na jiné sociální síti, a proto je nemožné potkat všechny

MLADÁ GENERACE
– nedokáže si život bez internetu představit
– snadná cesta k informacím
– přátelství přes internet – je opravdové?
– přátelství se musí udržovat hlavně v reálném životě
– nejistota, že nevím s kým si píšu

STARŠÍ GENERACE
– má odstup a nadhled
– nepotřebují se registrovat na soc. sítích
– tolerují potřeby mladých
– některé to ale také baví

SOCIÁLNÍ SÍTĚ
– významné komunikační medium
– možnost prezentace akcí, protestů a názorů
– nebezpečí šikany, manipulace s názory
– objemný zdroj novinek, ale i bez něj se dá velmi spokojeně žít

ČTENÁŘI

Internetový čtenář
– chce se dostat co nerychleji k informaci
– zájem o jádro sdělení, konečný postoj autora

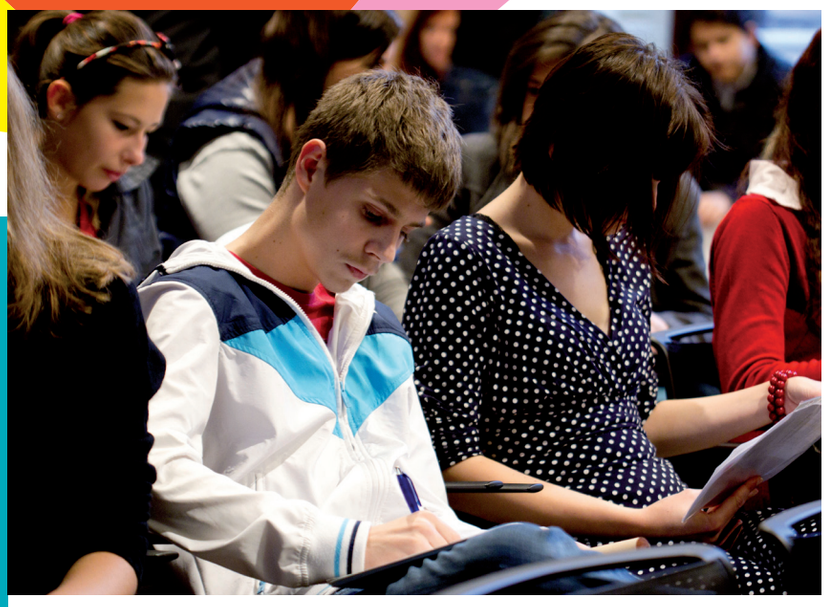
„Papírový čtenář“
– časopis, kniha, odborná literatura
– zájem o celý problém
– beletrii věnuje potřebný čas

VYHLEDÁVÁNÍ INFORMACÍ
– na internetu je všechno, ale musí se umět hledat
– nepřeberné množství dat
– je nalezená informace pravdivá?
– důležité je ověřovat
– při zpracování referátu je dobré využívat knihy

POZITIVA
– rychlost
– dostupnost
– možná komunikace i ze dvou konců světa

ZÁVĚR
– skvělý vynález, usnadňuje život
– mnoho věcí by bez něj nefungovalo
– lidem trávicím většinu času na internetu nedokáže jejich okolí nabídnout nic lepšího

2. PENÍZE V HODNOTOVÉM ŽEBŘÍČKU SOUČASNÝCH STŘEDOŠKOLÁKŮ



2.1. První prezentace

Gymnázium Na Zatlance, Praha 5
A. Slobodníková, P. Martincová, K. Valentová, D. Říhová

Obsah

Seznámení s tématem
Šetřit nebo utratit
Za co v dnešní době nejvíce utrácíme
Srovnání dvou generací
Pohled na peníze očima milionářů a psychologů

Peníze jsou v dnešní době velice důležité, ale některými lidmi jsou příliš přeceňované.

Šetřit nebo utratit?

Každý člověk zachází s penězi jinak.

Mladí lidé
– šetří své vydělané peníze, kapesné utrácejí
– utrácejí podle potřeby (jen v nutnosti)
– celkem šetří

Dospělí lidé
– šetří na splnění svých snů
– šetří, ale moc to nejde (nájem, jídlo atd.)
– utrácejí hned (každodenní potřeby)

Co si za peníze koupíme a co ne?

Dávají
– životní jistoty
– majetek
– nezbytné životní jistoty
– zážitky

Berou
– čas

Jakým způsobem získávají mladí lidé peníze?

Kapesné – 44,90 %
Kapesné, občasné brigády – 33%
Brigády – 22,10%

Chtěl bys být bohatý?

Ano – 41,70%
Ne – 8,30%
Ano, ale ne za každou cenu – 25%
Ani ne – 25%

Co jsi pro to schopný udělat?

– tvrdá práce
– dobré vzdělání

Důležitost hodnoty peněz v hodnotovém životním žebříčku

– po hodnotách jako je zdraví, přátelé, rodina, štěstí
– pocit jistoty

Peníze nejsou nejdůležitější, ale bez nich by to nešlo.

Nepracujte pro peníze, peníze mají pracovat pro vás.

Pohled na peníze očima milionáře

„Právě finanční vzdělanost lidem umožňuje zpracovávat informace o financích a proměnit je v poznání… a většina lidí nemá finanční vzdělání, které je ke změně života zapotřebí.“

Robert Kiosaki

Pohled na peníze očima psychologa

Peníze na lidi působí dvojím způsobem, to kladně a záporně. V případě kladu je člověk v duševní pohodě, tj. nemusí nic řešit, o nic se starat, uvolněná atmosféra. Je-li to naopak, v záporu, člověk si pomocí peněz musí neustále něco dokazovat, dochází k postupné aroganci.

Pavel Pršala

Finanční vzdělání je pro nás důležitější než kdy jindy.

Dnešní svět otevírá obrovskou škálu možností, jak s penězi zacházet a manipulovat ať už v úspěch či neúspěch.

2.2. Druhá prezentace

VOŠ, SOPŠ a Gymnázium, Evropská, Praha 6
A. Hrdličková, A. Rambousková

Peníze a my

Jak se dostat k penězům?

Legální
– brigády
– práce na částečný úvazek

Nelegální
– prodej a zprostředkování drog
– práce v oblasti erotiky
– krádeže
– práce na černo

Výhody vs. nevýhody

Legální
+ bezpečnost
+ praxe
– nízké finanční ohodnocení
– vysoká náročnost fyzická i časová

Nelegální
+ vysoké finanční ohodnocení
+ nízká náročnost fyzická i časová
– rozpor se zákonem
– ztráta dobré pověsti
– zvýšený stres

2.3. Třetí prezentace

Gymnázium Postupická, Praha 4
Richard Sekerák

Peníze a my

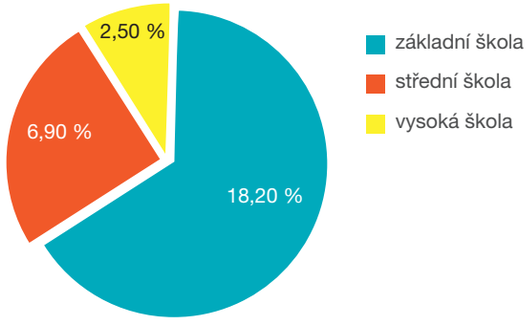
Peníze jsou …. měřítkem dnešní společnosti.

Jak si vydělat peníze

1. od rodičů (povolání syn / dcera)
2. práce a brigáda

Práce šlechtí

Procentuální graf lidí s platem pod nižším než 60 % p.p. (14 500)



Zhodnocení nezaměstnanosti dle nejvyššího dosaženého vzdělání.
Vysokoškoláci – 2,8%
Středoškoláci s maturitou – 5,2%
Středoškoláci bez maturity (vč. vyučených) – 8,6%
Lidé se základním vzděláním – 25%

3. AUTORITA VERSUS AUTORITÁŘSTVÍ

3.1. První prezentace

Gymnázium Na Zatlance, Praha 5
E. Bujoková, L. Hamrlová, L. Ramadani, A. Zahrnová

Autority

V naší prezentaci jsme se zaměřily především na rozdíly efektivnosti a důsledky použití autority a autoritářství. Oblasti, kterými jsme se zabývaly byly: instituce (stát, školy) a mezilidské vztahy (mezi partnery, mezi rodičem a dítětem).



Názor, který zastáváme více vyzdvihuje využití přirozené autority. Na druhé straně však připouštíme, že za určitých podmínek lze dosáhnout chtěných výsledků i za použití vynuceného autoritářství.

Cílem našeho vystoupení bylo vzbudit zájem a zamyšlení nad otázkou autority a autoritářství.

3.2. Druhá prezentace

Gymnázium Postupická, Praha 4
P. Havlíček, K. Vacková

Autorita

1. V RODINĚ
– hlava v rozvedené rodině, jakou roli má otec a jakou matka
– kdo je pro dítě větší autoritou při střídavé péči; problémy střídavé péče
– statistiky rozvodů – děti z neúplných rodin ztrácí hodnoty (rodina a manželství) a význam slova autorita, proto se problémy přesouvají do škol

2. VE ŠKOLE
– vztah žáka a učitele
– jak učitelé v průběhu historie postupně přicházeli o práva a žáci práv naopak nabývali
– jak to půjde dál? – jak si učitelé musí získat autoritu?
– jaká jsou práva učitelů a jaká žáků?

3. V KOLEKTIVU
– typy osobnosti v kolektivu
– rozděleni roli
– role nově příchozího – jak je přijímán ostatními
– jak upevnit svojí pozici v kolektivu

4. V POLITICE
– diktatura x monarchie x demokracie – kde je nejsilněji vidět role autority a kde autoritářství
– tradice monarchie a viditelnost autority v této tradici

Diktatura – diktátor, který není přirozenou autoritou, ale terorem se o ní snaží, jde o autoritářskou osobnost.

Monarchie – přirozená autorita panovníka, která je založena na tradici a respektu, příkladem je Velká Británie.

Demokracie – vrcholná politická scéna by měla být respektována, ale v mnoha případech tomu tak není, avšak to už není věcí občanů.

3.3. Třetí prezentace

SPŠ Dopravní, Moravská, Praha 2
L. Augustýn, J. Cehlár, D. Dvořák

Autorita vs. autoritářství – aneb čeho si vážíme na dospělých

Celými dějinami nás provází řešení vztahů mezi generacemi



Mladí – staří
Rodiče – děti
Učitelé – žáci
Pojďme se společně podívat na začátek

BOJ
V době neandrtálské vítězí síla, na pohlaví ani živočišném druhu nezáleží.
Na počátku vítězí autorita v té nejhmotnější podobě.
Člověk vs. zvíře = zápas
V pozdějších dobách je autorita podmíněna slávou – zvládneš-li iniciaci, stáváš se autoritou

STÁT
Temno i světlo
Objevuje se nová autorita – církev
(ale také ještě jedna autorita) – žena
Obdivuje se autorita ducha, ale i těla.
Církev vs. žena

Učitel národů
Jan Ámos Komenský
– zavedl školní rok
– prázdniny
Děti – vzorné, bystré, líné, dělají radost
Učitel národů na jedničku.

Makarenko Anton Semjonovič
– kolektiv organizuje veškerý čas
– vojenská kázeň
– pracovní tábory
Byl to tvrďák!

Škola základ života.
Závěrem: Nadávky neuspějí a facky také ne.

Učitel
– zájem
– vzájemné sympatie
– přirozená autorita

4. JAK NALOŽIT S VOLNÝM ČASEM?

4.1. První prezentace

Gymnázium Na Zatlance, Praha 5
J. Rada, E. Fiedlerová, L. Jonáčková

Volný čas a my

O co půjde?
Aristotelova definice
Nic nedělat
Proč?
Pořád lze objevovat
Využijte ho!

Aristoteles chápe volný čas jako čas na rozumování, čtení veršů, setkávání se s přáteli a poslouchání hudby, volný čas nemá nic společného s lenošením a nicněděláním.

Nic nedělač
Zásadní problém:
lenost, stereotypy
Aktivity, které nás nikam neposouvají a stávají se stereotypy.

Neztrácejte čas
– na facebooku
– hraním počítačových her

4.2. Druhá prezentace

Gymnázium Na Vítězné pláni, Praha 4
H. Klofáčová, K. Hanh Nguyen, M. Šutová

Téma volný čas

„Není málo času, který máme, ale mnoho času, který nevyužijeme.“

Seneca Lucius Annaeus

Proč mrháme volným časem?

– Nevíme co dělat
– Lenost
– Strach ze zkoušení nových věcí
– Neznáme nikoho, kdo by se s námi věnoval tomu co nás baví
– Málo peněz

Jak mrháme volným časem?

– Internet – Facebook
– Televize – nekonečné seriály
– Počítačové hry – playstation
– Čtení bulváru

Průzkum
– součást projektu Není nám to jedno
– 1 535 dětí ve věku od 6 do 16 let (ČR)
– 31% žádné kroužky
– 43% televize
– 30% PC hry a internet

Co může mrhání s časem způsobit?

– Nevidíme smysl života
– Sklony k depresím
– Nacházíme zábavu ve špatných věcech (drogy, automaty, špatná společnost…)
– Zanedbávání povinností
– Lehkomyslnost
– Sklony k fatalismu

Jak tedy naložit s volným časem?

– Rodina, přátelé
– Sebevzdělávání
– Kultura
– Hobby – sport, umění
– Výlety, příroda
– Práce

Čas bychom si měli smysluplně rozdělit!

Kde trávit volný čas?

Neziskové organizace :
– DUHA – sdružení dětí a mládeže pro volný čas, přírodu a recesi
– KONDOR – konfederace nezávislých – wwdětská organizace
– Česká rada dětí a mládeže
– Skauti
– Ferien – sdružení pro podporu mezinárodních mládežnických výměn
– Nízkoprahová zařízení

Další:
– Česká tábornická unie
– Dům dětí a mládeže
– Školní volnočasové aktivity
– Sportovní kluby
– Hudební školy

4.3. Třetí prezentace

SPŠ Dopravní, Moravská, Praha 5
Tomáš Horký

Možnosti na využití volného času

– internet
– sport
– knihy
– alkohol
– s lidmi

5. ŽE SE NÁS TÉMA ZÁVISLOST NETÝKÁ?

5.1. První prezentace

EKO gymnázium, Nad Vodovodem, Praha 10
Alice Klinkeová

Závislost?

Nás se to týká víc, jak někdy dospělých. V našem pubertálním věku zkoušíme všechno a buď se spálíme a nebo ne. U závislosti v našem věku jde o to, že když si myslíme, že jsme velcí, tak můžeme přece všechno a prostě musíme to zkusit, teďka už počínaje od první třídy. Vidím to venku, když jdou menší děti, typuji chodí do první druhé třídy, jak se schovávají za rohem, a asi rodičům vzaly cigaretu a myslí, že jsou velcí… Chyba v naší závislosti je v určitém pohledu v rodičích, jistě nemůžu na ně všechno házet, je taky pravda, jde o to jakou má člověk pevnou vůli.

Závislost je všude kolem nás, počínaje například kafem, tuto závislost si moc lidí neuvědomuje.

Hodně slýchávám, jak mi lidi říkají já přestanu, už to nikdy neudělám, teď jsem se poučil, ale ne nevím, jak tohle popsat tohle stádium, nevím.. Ale to jsou jenom řeči, za další několik dnů, či hodin začnou znova.

U alkoholu si už dospělí zvykli, že děti pijí, že to není nic nového, většině je to už jedno. Na to konto si děti říkají, jsme velcí a můžeme všechno. Vina je na obou stranách, každý na tom má svůj podíl. Dospělí mají názor „My jsme si tím taky prošli, všechno se musí zkusit“. Tento názor má většina lidí, a to je velmi škoda.

Slovo „kdyby“ používáme velmi často, tak jej použiji i teď, kdyby se zlepšili dospělí, tak by se zlepšili i mladí a byla by s nimi lepší komunikace. Závislost se netýká jen určité skupiny, týká se všech bez ohledu na věk či sociální postavení.

5.2. Druhá prezentace

Obchodní akademie, Svatoslavova, Praha 4
M. Škrabáková, A. Saslíková, H. Macháčková

Co je závislost?

– Závislost je subjektivní pocit uspokojení své potřeby
– Týká se každé věkové skupiny včetně té naší
– Vzniká už od dětství
– „Zakázané ovoce“ pro mladistvé

Puberta

– Zařazení se do určitého kolektivu lidí
– Příklon k subkultuře – touha po osobitém vyjádření a odlišnosti
– Vliv okolí, kamarádů, výchovy

„Nevinné závislosti“

– Kofein
– Čaj
– Čokoláda
– Sport

Tyto závislosti nenesou tak katastrofální následky, ale i přesto to jsou závislosti.

Závažné závislosti

– Alkohol
– Nikotin
– Marihuana
– Tvrdé drogy
– Sebepoškozování

Každý má s těmito závislostmi větší či menší zkušenosti.



„Zdravé“ závislosti

– Adrenalin
– Sport
Zdravé jsou do té míry, kdy jim nepodléháme na tolik, abychom si kvůli nim byli schopni ublížit.

Nejběžnější závislosti

– Internet
– Kamarádi
– Peníze
– Nakupování
– TV

Ať chceme, nebo ne, těmto závislostem se žádný z nás nevyhne.

Závislost jako nemoc?

Ano, závislost je opravdu brána jako nemoc.
Znamená to tedy, že každý z nás je nemocný?
Svým způsobem ano. Záleží však na tom, jak moc své závislosti podléhá.

Zdroje: vlastní myšlenky a názor

5.3. Třetí prezentace

Gymnázium Na Zatlance, Praha 5
J. Richterová, A. Puldová

Závislost ?

Cílem naší prezentace je představit základní informace o závislosti a varovat před ní, protože vzniká poměrně rychle (hlavně v adolescentním věku). Dále bychom také chtěli vzbudit zájem o toto téma a vyvolat zamyšlení nad hlavními body. Závislosti, které jsme zmínili, jsou naší generaci velmi blízké. V našem příspěvku jsme chtěli sdělit náš názor našim vrstevníkům a starší generaci.

5.4. Čtvrtá prezentace

Gymnázium Postupická, Gymnázium Oty Pavla
F. Hejzlar, J. Trojáčková, L. Hruda, R. Síbrová, A. Weberová

Závislost a my

Závislost vs. zlozvyk

Závislost – stav, kdy má člověk nebo zvíře fyzickou nebo psychickou potřebu něco konkrétního konat nebo přijímat. Podmíněnost okolností, nebo situací, kterou člověk či zvíře potřebuje (myslí se, že ji potřebuje) ke své existenci.
Patologická závislost – nekontrolované nutkání opakovat své chování bez ohledu na jeho dlouhodobé důsledky.

Závislost vs. potřeba

Potřeba – pitný režim, příjem potravy, spánek…

Závislost – např. na jídle (obžerství)

Hlavní rozdíl je v množství.

Příčiny závislostí

– Prenatální období

– Rané dětství – podhoubí mnoha problémů
– rodiče a rodina

– Škola – vliv spolužáků
– vliv učitelů

– Televize – imitování násilí, ztotožnění se, imunita vůči násilí, přijímání násilí

Závislost – láska

Emoce – rozdělení typů lidí podle emocí
– Acetylcholinový („klidumilové“) – acetylcholin
– Amfetaminový („zamilovávači“) fenyletylanin, dopamin, serotonin, noradrenalin
– Endorfinový („opojníci“) – Endorfin
– Oxytocinový („sourozenci“) – oxytocin
– smíchaný
– bezemoční („netykavky“)

Závislost – sex

Hypersexualita – nymfomanie
Satyriáza – endorfiny

Další závislosti

– Společnost – počítač (počítačové hry)
– mobilní telefon
– internet
– sociální sítě (Facebook, Twitter…)

– Jídlo – endorfiny – zlepšení nálady
Prochází láska žaludkem?

Drogy

1. těžké (heroin, kokain, pervitin)
2. lehké (alkohol, cigarety)

Následky
– Často dlouhodobé, těžká psychická i fyzická závislost
– Zdravotní, sociální, rodinné, finanční, postupné zvyšování dávek
– Halucinace, blouznění, neschopnost orientovat se v realitě
– Při absenci dávky třes, zvracení, bolesti, křeče

Nové drogy
– např. mňau-mňau
– „sběratelské předměty“

Workoholismus

– Hlavně mladí, ambiciózní jedinci, především muži označovaní jako Yuppies, lidé s vyšším vzděláním a snahou o kariérní postup
– Práce na prvním místě, vytlačuje koníčky, sociální život a starost o rodinu
– Více jak 12 hodin denně
– Nemožnost se odpoutat od mobilních telefonů a notebooků

Příznaky a léčba workoholismu

Příznaky
– bolesti hlavy, únava, nespavost, nesoustředěnost
– sklony ke kouření, přejídání a polykání léků
– často naprosté vyčerpání

Léčba
– velice obtížná, nutnost správné životosprávy, obnovení sociálních kontaktů

Typy workholiků – dělení podle Robinsona
1. Urputný
2. Záchvatový
3. Aktivní typ
4. Vychutnávač
5. Opečovávač

Nejohroženější profese – manažer, učitel, burzovní makléř, dispečer, novinář, sekretářka

Závěrem – důsledky závislostí

– zdraví
– budoucnost



Studentská Akademie

2.ROČNÍK MEZIŠKOLNÍ KONFERENCE

„MŮŽU TI POMOCT?"

**Dialog Jessenius pořádá v rámci projektu „Můžu ti pomoct?"
2. ročník Meziškolní konference pro žáky středních škol.**

KDY

21 / 11 / 2012 v 9:00

KDE

**v Mramorovém sále České spořitelny a.s.,
Rytířská 29, Praha 1**

KDO

Žáci středních škol

CO

Své příspěvky o maximální délce prezentace 10 minut zasílejte na adresu info@dialog-jessenius.cz nejpozději do 15.října 2012.

**O účasti budou studenti informováni do 30. října 2012.
Maximální počet osob v jedné delegaci 5.
Každý příspěvek bude oceněn.
Po dobu konference je k dispozici občerstvení.**

TÉMATA

1. **Jiní než já jsou všichni, aneb jak se od sebe lišíme**
2. **Školní řád, práva a povinnosti**
3. **Jak jsme zaseli, tak sklízíme**
4. **Jak vnímám zdraví své a svých rodičů**
5. **Proč ráno vstanu a jdu do školy**

JAK SE PŘIHLÁSIT?

Online přihlášku a ukázky z prvního ročníku naleznete zde:

www.dialog-jessenius/konference

Vyplněnou přihlášku odešlete nejpozději do 15.října 2012.

VÍCE INFORMACÍ NA:

www.studentska-akademie.cz **www.dialog-jessenius.cz**

PARTNEŘI:

**Pod záštitou Magistrátu Hlavního města Prahy a s podporou Nadace České spořitelny a.s.
Odborný garant: Pražské Centrum primární prevence**

DIALOG JESSENIUS

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

ČESKÁ SPOŘITELNA Jsme Vám blíž.

NADACE ČESKÉ SPOŘITELNY

PCPP Pražské centrum primární prevence

PODĚKOVÁNÍ

Vydáním tohoto sborníku chceme poděkovat všem učitelům a školním metodikům, s jejichž pomocí nám jejich žáci odprezentovali své názory, ale především všem žákům ze projevený zájem a odvahu vyjádřit se.

Ve školním roce 2012/2013 bude probíhat druhý ročník Meziškolní konference, na který vás srdečně zveme!

Dialog Jessenius o.p.s.

Studentská Akademie

Dále děkujeme:

Odborný garant
Pražské centrum primární prevence

Pod záštitou Magistrátu hlavního města Prahy

Partner projektu
Nadace České spořitelny



Datum vydání: květen 2012



Dialog Jessenius o.p.s., V Kolkovně 3, Praha 1, 110 00
email info@dialog-jessenius.cz, **tel.** +420 222 311 697