

# Obsah

<b>Poděkování</b> .....	9
<b>Úvod</b> .....	10
<b>Základní fakta o návykových látkách</b> .....	11
Skutečná a zdánlivá dospělost .....	11
Společná rizika návykových látek .....	12
Společná rizika při injekčním podání drog .....	13
Tabák .....	14
Alkohol .....	15
Marihuana a hašiš .....	16
Pervitin .....	17
Kokain .....	17
Tlumivé léky .....	18
Opiáty .....	18
Organická rozpouštědla .....	19
LSD (tripy) .....	19
Ecstasy čili MDMA .....	20
Anabolika (steroidy) .....	20
Hazardní hry .....	21
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče .....	21
<b>Návykové látky, násilí a trestná činnost</b> .....	23
Trestná činnost páchaná lidmi pod vlivem návykových látek ..	23
Návykové látky u těch, kdo se stali oběťmi .....	23
Opatřovací trestná činnost .....	24
Trestná činnost pro zisk .....	24
Prevence kriminality související s návykovými látkami .....	24
Jak předcházet zbytečným hádkám, rvačkám a násilí .....	25
Semafor .....	27
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče .....	28
<b>Prevence úrazů</b> .....	29
Jak předejít úrazu při sportu .....	29
Jak předejít úrazu v dopravě .....	30
Jak předejít úrazu v domácnosti a ve škole .....	31
V jakých situacích by neměli pít alkohol ani dospělí .....	32
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče .....	32

<b>Šikanování a drogy</b> .....	34
Některé možnosti, jak předcházet a čelit šikanování .....	35
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče .....	35
<b>Počítače a závislosti</b> .....	36
Rizika nadměrného věnování se počítačům .....	36
Jak předcházet problémům při práci s počítačem .....	37
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče .....	39
<b>Motivace ke zdravému způsobu života</b> .....	40
Motivace dětí hmotnými potřebami .....	40
Motivace dětí psychologickými potřebami .....	41
Motivace dětí potřebami sebeaktualizace .....	41
Rozvoj tvořivosti .....	42
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče .....	43
<b>Co zvyšuje duševní i tělesnou odolnost dětí i dospělých</b> .....	45
Síť vztahů .....	45
Vyvážený životní styl .....	46
Zdravá výživa .....	46
Hodnotová orientace .....	47
Pocit kompetence a zdravé sebevědomí .....	48
Předvídatelné a bezpečné rodinné prostředí .....	48
Bezpečné prostředí mimo rodinu .....	48
Schopnost dobře zpracovat problémy a nepříjemné zážitky a pružnost .....	49
Dobré způsoby, jak zvládat stres .....	49
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče .....	49
<b>Vážně o legraci</b> .....	50
O humoru trochu vážně .....	50
Umíte vyprávět anekdoty? .....	50
Šest druhů smíchu .....	51
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče .....	52
<b>Sny, snění a intuice</b> .....	53
Zajímavosti o spánku .....	53
Tipy pro zdravý spánek .....	54
Tipy pro zajímavý spánek .....	55
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče .....	55
<b>Je sport prevencí drogové závislosti?</b> .....	56
Krátce o dopingu .....	57
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče .....	58

<b>Zdravé sebevědomí</b>	59
Způsoby posilování sebevědomí, které nefungují	60
Některé zdravé způsoby, jak posílit sebevědomí	60
Zázračné slovíčko „UNNA“	61
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče	62
<b>Umění odmítat a žebříček hodnot</b>	63
Žebříček hodnot	63
Umění odmítat	63
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče	65
<b>Výhody relaxace</b>	66
Relaxace v praxi	66
Cvičení představitivosti	67
Klidný pozorovatel	67
Důkladná relaxace	68
Jak se uklidnit	68
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče	69
<b>Komunikace a prevence</b>	70
Umění rozhovoru	70
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče	71
<b>Mediální gramotnost</b>	72
Mediální gramotnost	73
Kritická práce s informacemi	75
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče	75
<b>Problémy a trápení</b>	77
Jak změnit svoji špatnou náladu	77
Co když přijde velké trápení?	78
Posttraumatická stresová porucha	78
Kde hledat pomoc pro různé problémy?	79
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče	80
<b>Mezilidské vztahy</b>	81
Jak se vyvíjejí vztahy s rodiči	81
Síť vztahů	82
Co pomáhá dobrým rodinným vztahům	82
Cvičení dobrotivosti	83
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče	84
<b>Návykové látky a vlastenectví</b>	85
Citát k zamyšlení	86
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče	86

<b>Zdravý a nemocný životní styl</b> .....	87
Přetížený životní styl .....	87
Rizikový a stresující životní styl .....	87
Chaotický životní styl .....	88
Neradostný životní styl .....	88
Nastražený životní styl .....	89
Prázdný životní styl .....	89
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče .....	90
<b>Kopretina prevence</b> .....	91
Jak vypadají efektivní preventivní programy .....	91
Tipy pro učitele, vychovatele a rodiče .....	92
<b>Slovník</b> .....	93
<b>FIT IN – program prevence problémů působených návykovými látkami</b> .....	110