KLÍČ KE KLIDU

pro základní školy

SPŠE A VOŠ
PARDUBICE

KLÍČ KE KLIDU

pro základní školy

Obsah

Úvod 1

Stres ve škole 2

Psychické poruchy 12

Závislosti a Rizikové stavy 20

Sport, Umění a Organizace 28

Komunikace 36

Závěr 44

Úvodní slovo

Ahoj!

Vítáme tě v brožuře o duševní hygieně žáků základních škol. Škola někdy přináší stres a náročné situace. Období před přijímačkami známe z vlastní zkušenosti. I v těchto nepříjemných a náročných situacích je důležité myslet na své zdraví a dopřát si odpočinek.

A přesně proto jsme sepsali tuto brožurku. Není to učebnice ani seznam zákazů. Spíš malý průvodce, který ti může pomoci lépe porozumět sobě i ostatním a ukázat, že i o duševní zdraví se dá pečovat.

Nejdříve si představíme **Stres**, řekneme si, jak ho poznat, co ho **ve škole** způsobuje a jak ho zvládat.

Poté si rozebereme **Psychické poruchy**, které se mohou při nepřetržitém stresu objevit. Řekneme ti, jak tyto poruchy poznat a kde hledat pomoc.

V kapitole **Závislosti a rizika** tě varujeme před těmi nejčastějšími závislostmi - nejen před návykovými látkami.

Následuje část **Sport, umění a organizace času**, kde ti představíme důležitost koníčků, proč jsou v životě potřeba a jak efektivně organizovat svůj volný čas.

V závěrečné kapitole **Komunikace** si ukážeme, proč je důležité mluvit o svých problémech, jak komunikace pomáhá a jak si najít kamarády nebo se připravit na veřejné vystupování.

Doufáme, že tu s našimi průvodci najdeš něco užitečného!

STRES VE ŠKOLE

KDYŽ JE TOHO NAJEDNOU MOC

Škola dokáže být skvělá, ale i pořádně náročná. Učení, testy, známky, vztahy s učiteli nebo kamarády – to všechno někdy člověka dost vyčerpá. A právě v takových chvílích se objevuje reakce zvaná stres. Je to přirozená reakce těla, která nastává, když máme obavy, nestíháme nebo se bojíme, že něco nezvládneme.

Jak v mozku vzniká stres

Když se dostaneme do nepříjemné nebo náročné situace, mozek ji vyhodnotí jako potenciálně nebezpečnou. Část mozku zvaná amygdala, která hlídá možné hrozby, spustí „poplach" a pošle zprávu do hypotalamu, který řídí reakce v těle. Hypotalamus pak vyšle pokyn nadledvinám, aby začaly uvolňovat hormony.

Uvolní se hlavně hormony adrenalin (rychle nám dodá energii) a kortizol (udržuje tělo ve střehu). Díky tomu je tělo připravené rychle reagovat a zvládnout situaci.

Z evolučního hlediska tahle reakce vznikla proto, aby lidé přežili nebezpečí - například útěk před predátorem. Dnes se stejná reakce spouští i při psychických nebo sociálních situacích, které sice život přímo neohrožují, ale mozek je stále vnímá jako důležité.

Jak poznáš stres

Stres se může projevovat různými způsoby a každý ho může zažívat trochu jinak. Na těle ho poznáš třeba podle toho, že ti rychleji bije srdce, třesou se ti ruce nebo se cítíš unaveně. Někdy tě může bolet břicho, protože tělo ve stresu zpomaluje trávení.

V hlavě se projevuje jako úzkost, neklid, nebo prostě nedokážeš „vyčistit" hlavu. Napětí můžeš cítit, aniž by sis toho zpočátku všiml/a, a často si stres uvědomíš až tehdy, když je ho už příliš. Proto je důležité ho včas rozpoznat a vědět, co ho způsobuje.

• Z ČEHO MŮŽEME MÍT STRES? •

1 Výkon ve škole

Známky nás často stresují, protože ovlivňují, jak vnímáme vlastní úspěch. Zatímco jedni bojují se špatnými výsledky a pocitem demotivace, jiní cítí tlak z nutnosti si svůj výkon udržet. Místo radosti z toho, co už umíme, se tak jen bojíme chyb.

Pokud nám nesedí styl nebo tempo výuky, tlak roste. Každý se učí jinak, a tak je normální občas nestíhat. Pokud ale zůstaneme v klidu, učitele oslovíme s respektem a řekneme, co nám dělá potíže, učitel nám může pomoct látku lépe pochopit.

Jak to zvládnout

- Soustřeď se na svůj pokrok, ne jen na chyby.
- Neboj se zeptat, když něčemu nerozumíš.

Například: „Tady tomu kroku úplně nerozumím, mohl byste mi to prosím vysvětlit ještě jednou?"

- Najdi si vlastní způsob, jak látku lépe pochopit.
- Odpočiň si – krátká pauza ti může pomoct lépe se soustředit.

2 Rodiče

Rodiče chtějí, aby se nám dařilo, ale jejich otázky na známky nebo porovnávání s ostatními mohou být stresující. I rady a připomínky, které rodiče myslí dobře, mohou vyvolat pocit, že nestačíme. Většinou ale mají jen obavy a chtějí nám pomoct.

Jak to zvládnout

- Mluv s rodiči otevřeně o tom, co ti dělá ve škole potíže.
- Dokaž, že se snažíš, i když výsledek není dokonalý.

Například se zeptej, jestli by ti rodiče vysvětlili látku: „Můžeš mi prosím vysvětlit tohle?"

3 Kamarádi

Kamarádi zpříjemňují školu, pomáhají s učením a podporují nás, když něco nejde. Přátelství dává jistotu, ale někdy přijdou hádky, nedorozumění nebo i šikana. Velké změny, jako stěhování či nová škola, pak mohou navazování přátelství ztížit.

Jak to zvládnout

- Soustřeď se spíš na kvalitu než na počet přátel.
- Neboj se poznávat nové lidi a navazovat přátelství i mimo svou známou skupinu.
- Jestliže se objeví šikana, ozvi se někomu důvěryhodnému – učiteli, rodičům nebo kamarádům, kteří ti mohou pomoct.

4 První lásky

První lásky mohou být krásné, ale i stresující. Začínáme si více všímat druhých, chceme udělat dobrý dojem a někdy přehnaně řešíme, co si druzí myslí. Občas přijde první zklamání nebo pocit nejistoty. Tyto situace pomáhají porozumět vztahům i sám/sama sobě.

Jak to zvládnout

- Buď sám/sama sebou – někdo se najde, kdo tě bude mít rád právě takového/takovou, jaký jsi.
- Najít si vztah je nečekaná věc a většinou to přijde samo, nemusíš to uspěchat.
- Odmítnutí není selhání – je to součást zkušeností.

5 Začátek puberty

Puberta je proces, kdy se (pomocí hormonů) mění dětské tělo na dospělé. Začíná růst ochlupení, více se potíme a kvůli mazu vzniká akné. Rostou také kosti a dozrává nervová soustava, což vyvolává intenzivnější emoce.

PUBERTA U HOLEK

U dívek dochází k aktivaci vaječníků, které do krevního oběhu začnou uvolňovat estrogen. Ten pak způsobuje tělesné ukládání tuku na bocích a stehnech, který slouží jako energetická zásoba. Zároveň se začínají vyvíjet prsa a objevuje se ochlupení. Další důležitou změnou je nástup menstruace a s ní spojený měsíční cyklus, během kterého kolísají hladiny hormonů. To může mít vliv i na náladu.

PUBERTA U KLUKŮ

U chlapců produkují varlata testosteron, který nastartuje nárůst svalů i růst do výšky. Po těle se tvoří ochlupení a začínají se vytvářet spermie. Postupně se zvětšuje hrtan, což souvisí s mutováním (typickým přeskakováním hlasu). Na rozdíl od dívek mají kluci denní cyklus, kdy ranní vrchol hormonů způsobuje vyšší impulzivitu i větší potřebu fyzické aktivity.

Zmatek v těle i v hlavě k tomuto věku prostě patří a je úplně v pořádku.

PŘIJÍMAČKY NA STŘEDNÍ

Přijímačky mohou být náročné a je normální cítit nervozitu nebo obavy. S plánem, tréninkem a správným přístupem se ale dá vše zvládnout a cítit se jistě a připraveně.

6

Najdi tu pravou školu

Vybrat si střední školu je důležitý krok. Zamysli se nad tím, co ti jde, co tě baví a čemu by ses chtěl/a věnovat v budoucnu. Sepiš si své zájmy a silné stránky. Prozkoumej různé školy, ptej se učitelů i studentů a zkus jejich aktivity. Nerozhoduj se podle kamarádů – přátelství může pokračovat i mimo školu.

Přijímací zkoušky

Přijímačky na střední školu mohou být náročné, ale hlavní je zachovat klid – jen tak podáš nejlepší výkon. Přílišné nervy vedou k zapomínání toho, co už umíš, a soustředění jen na chyby.

Užitečné jsou online testy z minulých let, které pomáhají vyzkoušet formát zkoušky a sledovat čas. Důležité je učit se rovnoměrně. Nezanedbávej ani češtinu, ani matematiku. Vyrovnaná příprava zvyšuje šanci na lepší výsledek.

Talentové zkoušky

Talentovky jsou náročnější než běžné přijímačky, vyžadují technickou i praktickou přípravu. Do portfolia vybírej jen projekty, se kterými jsi spokojený/á, a ideálně přines i sketchbook nebo jiné ukázky vývoje tvé tvorby. Pomůže se poradit s někým, kdo talentovku už dělal.

Pohovor

Pohovor vyžaduje sebevědomí a přípravu. Přijď připravený/á, ukaž zájem, silné stránky a krátce řekni něco o sobě. Buď slušný/á a pozorný/á.

Testy najdeš na webu CERMAT:
prijimacky.cermat.cz

JAK SE UČIT EFEKTIVNĚ

Učit se dá různými způsoby a každý si může vybrat ten, který mu sedí nejvíc. Někdo si látku zapamatuje čtením, jiný tím, že si ji řekne nahlas, a další až ve chvíli, kdy si ji napíše nebo vyzkouší v praxi. Každá metoda pomáhá něčemu jinému – čtení pomáhá pochopit základ. Zato psaní látku upevní a říkání nahlas ji ještě víc zafixuje. Správnou kombinací může být učení rychlejší a jednodušší.

CO NAPŘÍKLAD ZKUSIT

- Přepsat látku do otázek a odpovědí a pak se z nich zkoušet.
- Vysvětlit učivo nahlas, jako kdybys ho učil někoho jiného.
- Udělat si krátký přehled – pár vět nebo bodů, které shrnou to nejdůležitější nebo klíčová slova, která si přečteš před testem.

KDY SE UČIT?

Nejlepší je učit se průběžně, protože si mozek ukládá informace postupně. Vyplatí se věnovat více času tomu, co nám nejde, klidně jen půl hodiny denně. Den před testem je dobré si učivo projít důkladněji a připravit si nějaké materiály na rychlé zopakování před testem.

Učení jde nejlépe, když nejsme unavení – po škole je dobré dát si asi 30 minut pauzu a začít až potom. Naopak večer už si zapamatujeme méně. Pomáhají i přestávky, například 45 minut učení a 10 minut odpočinek, aby se mozek znovu soustředil.

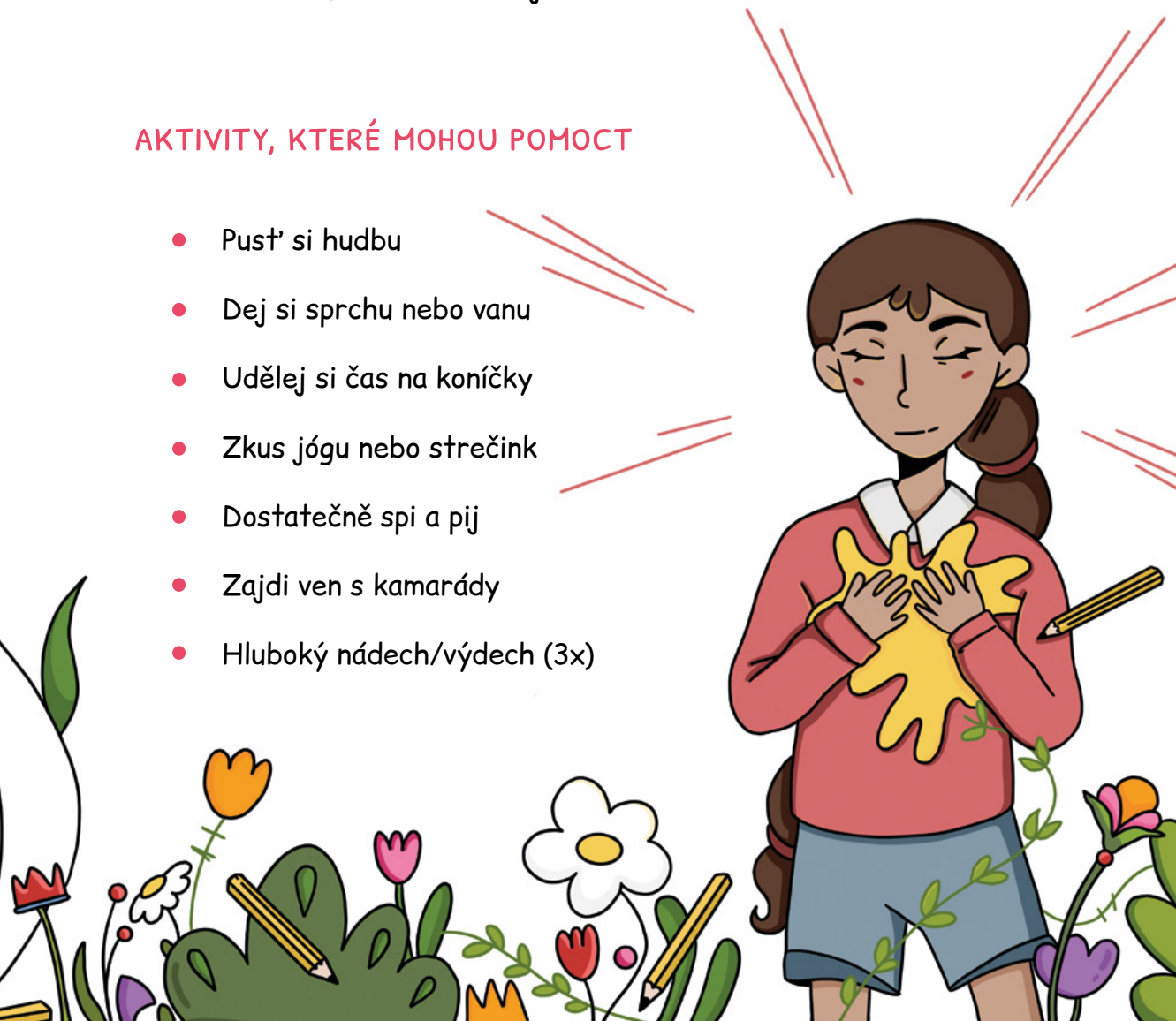
ZKLIDNI STRES VČAS

Stres tedy často pramení z toho, že příliš řešíme budoucí scénáře. Místo toho, abychom se soustředili na to, co se děje teď. Řešením proto mohou být aktivity, které nám pomohou vrátit se do současnosti, například krátké procházky.

K budoucnosti se ale vážou i různé povinnosti, které běžně musíme plnit, a když jich je hodně, hlava to nese všechno najednou. Proto pomáhá napsat si všechny úkoly na papír a zhodnotit priority: co řešit dnes a co až za pár dní. Jakmile si to napíšeš, hlava má jasno, na co se teď soustředit, a okamžitě se jí uleví.

AKTIVITY, KTERÉ MOHOU POMOCT

- Pusť si hudbu
- Dej si sprchu nebo vanu
- Udělej si čas na koníčky
- Zkus jógu nebo strečink
- Dostatečně spi a pij
- Zajdi ven s kamarády
- Hluboký nádech/výdech (3x)



PSYCHICKÉ PORUCHY

Psychické potíže mohou člověka potkat v jakémkoliv věku. Naše tělo a mysl se totiž v průběhu let mění, a proto může dojít k některým problémům. Dokáží ovlivnit celý život, proto je důležité jejich včasné rozpoznání a pomoc. K tomu, abychom je dobře poznali, identifikovali a byli schopni pomoct, je důležité znát jejich příznaky a způsob, jak si s nimi poradit.

1. Úzkost, panické ataky

Úzkost je silný strach bez konkrétní příčiny. Ten je pak přirozenou reakcí na stres, pokud se ale stane stálý a začne narušovat každodenní život, může se jednat o úzkostnou poruchu. Tu mohou také doprovázet panické ataky. Jsou to velmi silné záchvaty strachu, které mohou přijít kdykoliv.

Příznaky:

neustálé obavy bez jakékoliv příčiny

fyzické projevy: bušení srdce, pocení, třes, dušnost

panické ataky: projevují se tlakem na hrudníku, dušností, třesem a člověk může mít pocit ochablých svalů, což může způsobit pád na zem a celý záchvat může trvat i několik minut

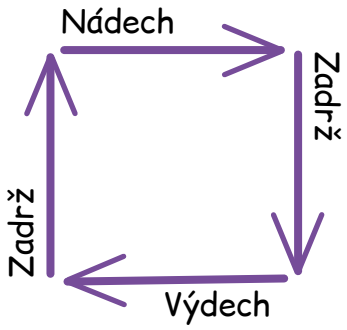
Potíže se soustředěním

Jak pomoci?

dechová cvičení, relaxace a dostatek spánku

udržování pravidelného režimu a zdravého životního stylu

vyhledávání odborné pomoci (psycholog, terapeut), podpora blízkých



2. Deprese

Deprese není jen smutek nebo špatná nálada. Každý se někdy cítí smutně nebo bez energie, ale depresí se to stává v momentě, kdy toto období trvá příliš dlouho (týdny nebo měsíce) a člověk ho nedokáže změnit, i když by chtěl. Vzniká z různých důvodů, například když se ti děje něco těžkého. Důležité je vědět, že deprese není slabost. Je to nemoc, která se dá léčit. Každý někdy může mít těžké období a je v pořádku o tom mluvit.

Příznaky:

cítíš vyčerpání, smutek, těžko se soustředíš

nebaví tě věci, které ti dříve dělaly radost

nechceš být v okolí lidí a radši bys byl/byla sám/sama

Víte, že:

Podle odhadů se vyskytuje u 1,3 % dětí ve věku 10–15 let.

www.statistikaamy.cz

Jak pomoci?

promluvit si s někým komu věříš, někomu to říct (rodiče, kamarádi, učitelé...) nebo zajít za odborníkem

nebýt na to sám/sama, protože deprese není nikdy „jen tak"

3. Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy jsou nemoci, které se týkají vztahu k jídlu, tělu a sobě samému. Člověk, který jimi trpí, má zkreslený pohled na své tělo. Může si myslet, že je tlustý, i když není, nebo má silný strach z přibírání. Často nejde jenom o jídlo, ale o psychický stav člověka. Stojí za tím stres, strach, nízké sebevědomí nebo snaha mít vše pod kontrolou. Nejčastější jsou mentální anorexie, mentální bulimie a záchvatovité přejídání, které mohou vést k vážným zdravotním potížím, jako jsou poškození orgánů nebo i smrt.

Mentální anorexie: lidé s touto poruchou cíleně nejí, hodně hubnou a stále si myslí, že zhubnout musí.

Bulimie: typické pro bulimii je, že člověk jí hodně jídla, i když nemá hlad. Následně se to snaží „odčinit" – například zvracením nebo nadměrným cvičením.

Záchvatovité přejídání: lidé trpící záchvatovitým přejídáním jsou schopni za velice krátký čas sníst velké množství jídla a jedí do té doby, dokud jim není špatně.

Bodyshaming: je, když se někdo posmívá nebo kritizuje vzhled jiného člověka – třeba jeho postavu, váhu, výšku nebo obličej. Může to být ve škole, na internetu nebo i jen jako „vtip", ale tomu druhému to často ublíží.

MOJE TĚLO JE MOJE

ANABELL

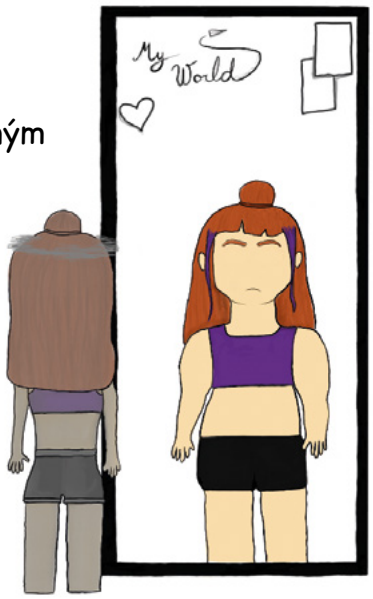
Příznaky:

velká kontrola jídelníčku nebo přejídání s následným zvracením

velká ztráta hmotnosti nebo výkyvy váhy

změny nálad

velký zájem o kalorie a váhu



Jak pomoci?

povzbudit zdravý vztah k jídlu a k vlastnímu tělu

vyhledat odbornou pomoc (psycholog, lékař, nutriční terapeut)

být trpělivý a neobviňovat

4. Sebepoškozování

Sebepoškozování je nevhodný copingový nástroj (= nástroj/technika, jak zvládat stres a náročné situace), kterým se někteří snaží vyrovnat s psychickou bolestí. Může to být způsob, jak se zbavit stresu, napětí, prázdnoty, nebo způsob, jak trestat sám sebe. Důležité je vědět, že to není „strhávání pozornosti na sebe", jak si okolí může myslet. Je to vážný signál, že daný člověk trpí a že potřebuje pomoc. Sebepoškozování však není to samé jako pokus o sebevraždu. Člověk si může ubližovat bez myšlenky na to se zabít. Může to být způsob, jak se cítit „naživu" nebo cítit „volnost". Proto ne každý, kdo se sebepoškozuje, se pokusí o sebevraždu.

Příznaky:

nošení dlouhého oblečení (třeba i v létě), aby se skryly jizvy

změna v chování

uzavření se do sebe, nemáš radost ze života, neděláš to, co tě dřív bavilo

vyhýbání se lidem

Jak pomoci?

pomoz jim hledat jiné způsoby, jak se s daným problémem vypořádat

nikdy nikoho neodsuzuj

buď oporou a nabídni jim pomoc

vyhledej odbornou pomoc (psycholog)

Vhodné copingové strategie:

plánování a hledání řešení

vyhledání podpory (rodiče, kamarád, učitel)

sport, pohyb...

5. Pokus o sebevraždu

Přemýšlet někdy o smrti je normální, ale nikdy by to nemělo překročit zdravou „hranici". Když se někdo začne cítit bezmocně, myslí si, že už nezvládne to, co prožívá, je smutný a začal přemýšlet o tom, že by si ublížil, může to být varovný signál. Pokud už někdo začal plánovat, jak si ublížit nebo se pokusí o sebevraždu, je to urgentní problém, který je potřeba okamžitě řešit.

Varovné signály:

změna v chování

mluvení o tom, že si chce ublížit

plánování toho, jak si chce ublížit

předávání osobních věcí nebo dopisů na rozloučenou

Jak pomoci?

podpora v hledání odborné pomoci

pokud jde o aktuální situaci, neváhej zavolat pomoc (155)

Jaká je úroveň tvého mentálního zdraví?

Návod: Pravdivě odpověz na otázky podle toho, jak ses cítil/a poslední 2 týdny.

Otázky	Ano (2 body)	Občas (1 bod)	Ne (0 bodů)
Cítíš se smutný/á nebo bez nálady			
Nemáš chuť dělat věci, které tě dřív bavily			
Cítíš se osamělý/á, i když jsi mezi lidmi			
Máš pocit, že nejsi dost dobrý/á			
Nedokážeš se soustředit (např. ve škole)			
Napadlo tě někdy, že by bylo lepší, kdybys tady nebyl/a nebo kdybys zmizel/a			
Máš pocit, že nemůžeš nikomu věřit			
Máš nutkání se ze strachu vyhýbat některým místům, činnostem nebo věcem			
Máš potíže s usínáním			
Máš pocit, že ti někdo nebo něco brání pohnout se z místa (např. něco udělat)			
Máš pocit, že nemáš budoucnost, že jsi beznadějný/á			
Máš nepříjemný pocit, když jíš nebo piješ v přítomnosti lidí			
Máš pocit, že na tebe druzí koukají nebo si o tobě povídají			

Výsledky:

0-8 bodů = Tvé mentální zdraví je v dobré kondici, ale prospěje ti, když se občas svěříš se svými pocity.

9-18 bodů = Zdá se, že si procházíš náročnějším obdobím. Zkus si o tom s někým promluvit. Nemusíš bojovat sám/sama.

19-26 bodů = Řekni to někomu a zkuste najít pomoc. Tvé mentální zdraví není v nejlepší kondici a není dobré na to být sám/sama.

Upozornění: Tento dotazník slouží k zamyšlení a nenahrazuje odborníka!

Závěr

Psychické problémy mohou postihnout kohokoliv, ale vždy se to dá řešit. Nejlepší, co můžeme udělat, je vnímat sebe a své okolí, mluvit o svých pocitech. Pokud si ty, nebo někdo ve tvém okolí prochází psychickými problémy, neboj se požádat o pomoc nebo hledat odborníky - nejsi na to sám!

NEPANIKAŘ

LINKA PSYCHICKÉ POMOCI

NEVYPUSŤ DUŠI

ZÁVISLOSTI A RIZIKOVÉ STAVY

Každý z nás má něco, co ho baví – hry, mobil, sladkosti, kamarádi nebo sport. Někdy je to super zábava a odpočinek, jindy únik od nudy nebo stresu. **Problém nastává, když to začne ovládat tebe**. Závislost se neobjeví přes noc, **plíží se pomalu. Čím dřív ji poznáš**, tím snáz se jí ubráníš. Podlehnout jí totiž může být velmi nebezpečné.

Proč je důležité znát závislosti?

Závislosti ovlivňují mozek i tělo a úplně všechno ve tvém životě. Když tě něco ovládá, **ztrácíš kontrolu** nad svým časem a náladou. Například **hodiny u hry,** nekonečné **brouzdání po sociálních sítích** nebo **přejídání cukrovinek** tě mohou vyčerpat a zhoršit náladu.

Znát rizika ti pomůže dělat lepší rozhodnutí. Když se naučíš **odpočívat bez závislosti**, cítíš se volněji a zdravěji.

Odborníci závislosti rozdělují na **látkové** a **nelátkové**.

Látkové závislosti

Alkohol

Alkohol může na první pohled působit dospěle nebo zábavně. Někdy ti budou ostatní říkat, že pít alkohol je normální, ale není to pravda. **Pro děti** a **dospívající** je alkohol **nebezpečnější než pro dospělé**. Často se objevuje na oslavách, večírcích nebo mezi kamarády. Někteří lidé ho pijí, aby **zapomněli na stres** nebo **zapadli do party**. Při **častém pití** ale může vzniknout **závislost** a alkohol může **poškozovat zdraví i vztahy.**

Co se může stát, když je toho moc:

- Poškození jater
- Horší fyzická kondice
- Poruchy spánku
- Ztráta motivace
- Neschopnost prožívat radost bez alkoholu
- Zpomalené reakce

Víte, že:

Alkohol pije 8 z 10 Čechů (cca 80 % populace).
Alkohol je jedna z **nejčastěji užívaných návykových látek**. V Česku pije alkohol velká část dospělé populace a mladí lidé ho často **vyzkouší už před 18 lety**.
2/3 dětí vyzkouší alkohol v ČR před 18. narozeninami.

Sladkosti

Cukr chutná dobře a rychle dodá energii. Když si ale dáváme **sladkosti** často, **mozek si na tenhle rychlý přísun energie zvykne a začne ho vyžadovat znovu a znovu**. Po odeznění účinku cukru pak může přijít únava a menší chuť se soustředit.

Víte, že:

Cukr může vyvolávat **závislost podobnou drogám?** Neustálá chuť na sladké pak zvyšuje riziko obezity, kazů a dalších nemocí.

Kofein

Káva, energetické nápoje a kofein

Kofein je látka, která **se nachází v kávě, energetických nápojích**, **cole** nebo **čaji**. Může pomáhat zůstat vzhůru a zlepšit pozornost. Mnoho lidí ho **pije**, když jsou **unavení, ve stresu** nebo **se potřebují soustředit**. Při časté konzumaci si ale tělo může na kofein zvyknout a člověk ho potřebuje stále víc.

Víte, že:

Kofein je **nejpoužívanější stimulační látka** na světě. **Jedna plechovka** energetického nápoje **může obsahovat** asi **80 mg kofeinu**, což je podobné **jako šálek kávy.**

Co se může stát, když je toho moc:

- Nervozita a neklid
- Problémy se spánkem

Kratom

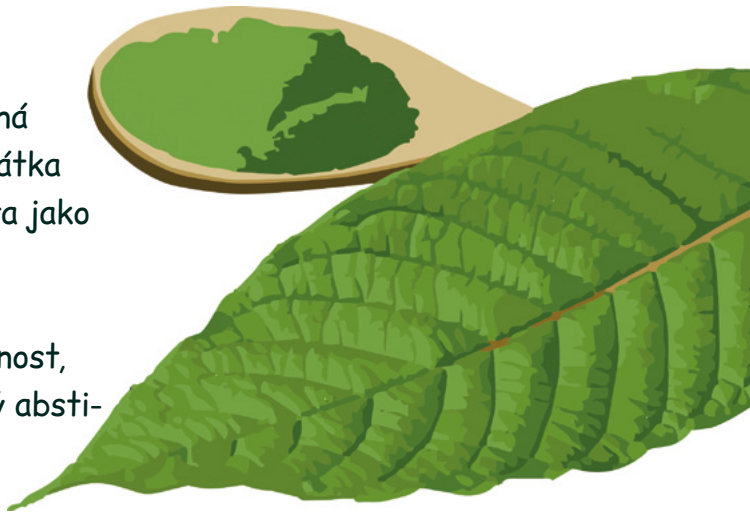
Kratom je **látka získaná z listů tropického stromu.** Prodává se **často** jako **prášek** nebo **kapsle.** Někteří lidé ho užívají, protože **může zvyšovat energii** nebo **zlepšit náladu.** Při častém užívání ale **může vzniknout závislost** a mohou se **objevit zdravotní problémy**.

Co se může stát, když je toho moc:

- Nevolnost a zvracení
- Problémy se soustředěním
- Ztráta chuti k jídlu a výrazné hubnutí
- Změny nálad a psychiky

Fáze účinku:

Nástup (do 15 min): Rychlá stimulace, soustředění a hovornost.



Vrchol (1-2 hod): Nepřirozená euforie nebo útlum bolesti. Látka v mozku obsazuje stejná místa jako tvrdé drogy.

Dojezd (3-5 hod): Podrážděnost, neklid a úzkost. Stav podobný abstinenčnímu příznaku u kuřáků.

Absťák (druhý den): Tělo vyžaduje další dávku, aby vůbec dokázalo fungovat.

Nikotin

Cigarety, vaping a nikotinové sáčky

Nikotin se nachází v cigaretách, e-cigaretách (vapování) **a** dalších **tabákových výrobcích.** Na první pohled může působit „neškodně". Mnoho lidí začne ze zvědavosti, kvůli kamarádům nebo stresu. **Nikotin** ale rychle **vytváří závislost** a může být těžké přestat. Při pravidelném užívání může postupně poškozovat tělo i mozek.

Co se může stát, když je toho moc:

- Zhoršení zdraví plic
- Vyšší riziko nemocí (např. rakovina plic)

Víte, že:

Nikotin je **jedna z nejvíce návykových látek.** V Česku **kouří** přibližně **20–25 %** dospělých lidí. **E-cigarety** jsou **mezi mladými** lidmi **stále populárnější**, ale také **obsahují nikotin.**

Nelátkové závislosti

Elektronika

Elektronika je navržena tak, aby tě udržela co nejdéle. Používá barvy, zvuky, odměny a upozornění, které mozek baví. Když vyhraješ hru, dostaneš „like" nebo splníš úkol, **mozek má radost a chce to zažít znovu**. Postupně se může stát, že bez mobilu nebo hry se začneš nudit nebo být podrážděný/á.

Víte, že:

Nadměrný čas na mobilu a hraní her způsobuje **únavu ve škole**, zhoršuje **soustředění** a krade čas na **kamarády i pohyb?**

Obsah pro dospělé

Obsah pro dospělé zobrazuje sexuální situace nebo **chování.** Na internetu je dnes **velmi snadno dostupný**. Někteří lidé ho **sledují ze zvědavosti**, z **nudy** nebo **kvůli pocitu uvolnění**. Při častém sledování ale může vzniknout návyk, který **může ovlivnit psychiku i vztahy.**

Víte, že:

Pornografický obsah patří mezi **nejnavštěvovanější** typy stránek na internetu. Nadměrné sledování může ovlivňovat mozek podobně jako jiné návykové činnosti. Často také **špatně zkresluje** představy o vztazích a **snižuje motivaci** něco dělat.

Sociální sítě

Na sociálních sítích většinou vidíme jen to hezké. Lidé sdílí vybrané momenty, úsměvy a upravené fotky. **Může pak vzniknout pocit, že všichni ostatní se mají lépe nebo zažívají víc než ty**, i když to tak ve skutečnosti není.

Co se může stát, když je toho moc:

- Srovnávání se s ostatními
- Pocit, že nejsi dost dobrý/dobrá

Víte, že:

Mnoho lidí tráví **několik hodin denně na sociálních sítích**. Časté používání **může ovlivnit náladu a sebevědomí.**

Rychlý test na uvědomění

	vůbec	občas	často
Trávíš svůj čas o víkendu hlavně hraním?			
Trávíš na mobilu průměrně 8 hodin denně?			
Používáš nějakou elektroniku po 22 hodině?			
Bereš si mobil do ruky hned po probuzení?			
Býváš nervózní, když u sebe nemáš mobil?			
Je pro tebe chat lepší než osobní setkání?			

Bodování: Vůbec ne (0 b.), Občas (1 b.), Často (2 b.).

Výsledek: 0 – 3 b. (V pohodě), 4 – 8 b. (Na hraně), 9 – 12 b. (Digitální past – pozor na závislost!).

Co se stane bez kontroly

Když něco ovládá tvůj život, **můžeš cítit únavu, smutek nebo stres.** Nadměrné hraní, sledování sociálních sítí, kouření nebo přejídání mohou zhoršit spánek, náladu a školní výsledky.

Naopak když **znáš své limity a umíš říct „dost"**, cítíš se volně, máš energii a čas na věci, které tě baví.

Jak se bránit závislostem

Hledej zábavu i offline – sport, kamarádi, hudba, tvoření.

Nastavuj si pravidla – kolik času u mobilu nebo her je v pořádku.

Mluv o pocitech a problémech s někým, komu důvěřuješ.

Pamatuj, že **říct „ne" je normální a odvážné.**

Když si nejsi jistý, **požádej o pomoc dospělého.**

Závislosti nevznikají hned. Čím dřív si všimneš varovných signálů a začneš jednat, tím snazší je udržet rovnováhu.

Závěr

Závislosti nejsou jen o drogách. Jsou o tom, že něco začne ovládat tebe. Když máš věci pod kontrolou, cítíš se svobodně a zdravě. Umět odpočívat a bavit se bez závislosti je super dovednost, která ti pomůže po celý život.

SPORT, UMĚNÍ a ORGANIZACE ČASU

Pár slov na začátek

Každý z nás by si měl najít pár chvilek na to, věnovat se sám sobě, najít si aktivitu, která ho baví a u které si **psychicky** nebo i **fyzicky odpočine**. Každý tráví svůj volný čas jinak – někdo sportuje, jiný maluje, čte, hraje na hudební nástroj, počítačové hry nebo vaří. Tohle všechno jsou koníčky, tedy aktivity, které nám **pomáhají vypnout**, dělají nám radost a často nás i nějakým způsobem posouvají dál.

V dnešní uspěchané době, kdy je **velký tlak na výkon, peníze a úspěch**, jsou koníčky ještě **důležitější**. Udržují v nás rovnováhu mezi povinnostmi a osobní pohodou, podporují kreativitu a prospívají našemu duševnímu zdraví.

A pokud máš pocit, že se pořád hledáš a jen to odkládáš, zkus si přečíst tuto kapitolu a dej tomu šanci!

Důležitost koníčku

Koníčky jsou v životě důležité – pomáhají **odpočinout si, pročistit si hlavu a načerpat novou energii.** Když děláme, co nás baví, mozek uvolňuje hormony štěstí, které zlepšují náladu, snižují napětí a podporují psychickou pohodu.

Koníčky pomáhají rozvíjet osobnost – učí **trpělivosti, sebekázni, zlepšují schopnosti,** odhalují **nové stránky sebe sama** a urychlují naši schopnost učit se nové věci.

Koníčky člověka spojují s ostatními. Přinášejí **nová přátelství** a učí **komunikaci i spolupráci**. Nejen baví, ale i propojují lidi.

Co se děje v životě bez koníčků?

Život bez koníčků bývá **chudší a často i náročnější**. Když člověk nemá žádnou aktivitu, která by ho naplňovala, může se dostavit pocit **prázdnoty, stereotypu nebo nudy**. Dlouhodobý nedostatek radosti a odpočinku vede často k psychické únavě, vyhoření nebo depresím.

U mladých lidí může absence koníčků vést i k nezdravému trávení volného času – **nadměrnému používání mobilů, sociálních sítí nebo k rizikovému chování.**

Bez koníčků se také může snížit **sebevědomí a motivace.** Lidé, kteří mají nějaký zájem, vidí výsledky své práce a cítí, že něco dokázali. Naopak ti, kteří tráví veškerý čas jen povinnostmi, mohou mít pocit, že jejich život postrádá smysl nebo pestrost.

Seznam koníčků:

1. Sportovní koníčky

- **Týmové sporty (fotbal, basketbal, volejbal)** rozvíjejí schopnost spolupráce, strategického myšlení a komunikace.
- **Individuální sporty (běh, plavání, cyklistika, jóga)** učí samostatnosti, vytrvalosti a sebekontrole.
- **Adrenalinové sporty (lezení, lyžování, skateboarding)** pomáhají překonávat strach a posilují odvahu.

Sport navíc přináší radost z pohybu a zdravé soutěživosti. Mnoho lidí díky sportu objevilo své limity, naučilo se plánovat a zlepšovat se krok za krokem.

2. Intelektuální a duševní koníčky

- **Čtení knih** rozšiřuje obzory, zlepšuje slovní zásobu a podporuje empatii.
- **Šachy, sudoku nebo logické hry** trénují mozek, strategii a koncentraci.
- **Učení se cizím jazykům** rozvíjí paměť a otevírá nové možnosti komunikace i poznávání kultur.

3. Umělecké koníčky

- **Malování a kreslení** posiluje představivost, kreativitu a schopnost pozorovat svět kolem sebe.
- **Hudba** rozvíjí sluchové vnímání, trpělivost při cvičení a pomáhá lépe vyjadřovat i zpracovávat nálady a pocity. Také přispívá k psychické pohodě a relaxaci.
- **Tanec** spojuje pohyb, rytmus i vyjadřování emocí, zlepšuje koordinaci a sebevědomí.
- **Divadlo a herectví** učí empatii, komunikaci, vyjadřování emocí i práci v kolektivu.
- **Literární tvorba** (psaní povídek, básní, deníku) rozvíjí jazykové schopnosti, fantazii a schopnost přemýšlet o sobě i o světě.

4. Technické a tvořivé koníčky

- **Modelářství, stavění nebo opravy** podporují trpělivost, přesnost a logické myšlení.
- **Fotografování** rozvíjí estetické cítění a vnímání detailu.
- **Vaření nebo pečení** rozvíjí tvořivost, smysl pro kombinaci chutí a pečlivost.
- **Zahradničení** učí zodpovědnosti, trpělivosti a poskytuje uklidňující kontakt s přírodou.

Organizace volného času

Zamysleme se nad tím, jak trávíme svůj volný čas. Často ani nepostřehneme, kolik nám ho **„ukradnou"** drobnosti – třeba mobil. Kdybychom na něm strávili 2 hodiny denně, za rok to bude víc než 700 hodin nekontrolovatelného scrollování.

A teď si představte, co by se stalo, kdybychom tenhle čas věnovali něčemu jinému. Dvě hodiny denně tréninku, hudby nebo učení dokážou časem změnit celý život.

Co s tím mohu dělat?

Přehodnoť své návyky

Podívej se na to, jak trávíš svůj čas a jestli tě doopravdy baví to, co děláš. Sleduj, co tě při studiu rozptyluje a co je zbytečné. Zeptej se sám/sama sebe, zda si čas opravdu užíváš, nebo jen bezmyšlenkovitě scrolluješ. Možná lze čas využít lépe – například pohybem, hudbou, opakováním učiva nebo trávením času s lidmi, co máme rádi. Nejde o zákazy, ale o rovnováhu.

Odměňuj se

Za každý splněný úkol si dopřej malou odměnu. Může to být pauza, oblíbený nápoj nebo krátký odpočinek. Odměna ti pomůže udržet motivaci i u úkolů, které tě nebaví.

Udělej si časový plán

Každý den si napiš, co chceš stihnout. Rozděl si úkoly v čase a plánuj realisticky. Nezapomeň na přestávky, aby pro tebe byl plán dlouhodobě udržitelný.

Jak trávíš svůj čas?

ČINNOST	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	CELKEM
Spaní								
Hodiny ve škole								
Jídlo								
Cestování/dojíždění								
Příprava na výuku, na testy								
Sport, cvičení, chození venku								
Koníčky a jiné aktivity								
Sociální sítě, sledování TV/seriálů								
Hry na telefonu, na počítačích								
...								
Celkem za den								

KOMUNIKACE

JAK SI POROZUMĚT A NEBÝT NA TO SÁM/SAMA

Komunikace je nedílnou součástí každodenního života. Díky ní mluvíme, píšeme, posloucháme a vyjadřujeme se. Možná si to ani neuvědomujeme, ale právě **díky komunikaci si rozumíme s ostatními lidmi, navazujeme přátelství a dokážeme řešit problémy**. Je také jednou z nejlepších dovedností, kterou si můžeme do života odnést.

Komunikace nám pomáhá:

- Lépe **porozumět** sobě i ostatním.
- Řešit konflikty a nedorozumění.
- Budovat dobré vztahy – ať už s kamarády, rodiči, nebo učiteli.
- Vyjádřit své názory a potřeby.
- **Požádat o pomoc**, když je to potřeba.
- Při stresu ze školy, z přijímaček.

Kdy je komunikace důležitá?

Každý z nás se někdy dostane do nepříjemné situace. Může to být hádka s kamarádem, nedorozumění s rodiči nebo tlak ze školy. Někdo se ti může vysmívat, záměrně tě vyřazovat z kolektivu, nebo ti ubližovat. **Je dobré hledat pomoc a oporu**, i když máš strach, že něco nezvládneš, nebo jestli prostě nevíš, kam dál.

Můžeš cítit přetížení, strach, zmatek nebo nejistotu. A to je **naprosto normální**. Právě tehdy je dobré o tom mluvit. Když to v sobě necháme, **problém většinou nezmizí**. Naopak poroste. Právě díky komunikaci často najdeme řešení nebo aspoň podporu. Možná tě překvapí, kolik lidí už něco podobného zažilo a dokážou ti poradit nebo tě povzbudit.

I zvířata komunikují. Používají k tomu zvuky, pachy, pohyby a doteky. Oproti zvířatům mají lidé navíc řeč, která někdy situace zjednodušuje a jindy je naopak komplikuje.

Komunikační šum

Proč si občas nerozumíme?

Už se ti někdy stalo, že jsi něco řekl/řekla, ale druhý to pochopil úplně jinak? Tomuto **zkreslení** se říká komunikační šum. Šum může mít mnoho podob a často **za něj nikdo nemůže**. Může to být vnější hluk nebo špatná nálada. Když jsi unavený/unavená, máš hlad nebo hlavu plnou starostí, tvůj mozek zprávu od ostatních nemusí zpracovat správně. Velkým zdrojem šumu jsou dnes i mobily. V krátké SMSce totiž chybí tón hlasu a výraz tváře.

Jak s tím bojovat, abychom se zbytečně nehádali? Nejdůležitější je mluvit přímo. Pokud máš pocit, že tě druhý nepochopil, nebo ty nerozumíš jemu, **je vždy lepší se ujistit**. Tím vyřešíš problém dřív, než vůbec vznikne.

Řeč těla

Naše tělo mluví, i když mlčíme, a o pocitech často prozradí víc než slova. Klíčovými signály jsou oční kontakt a postoj těla.

Online komunikace

Online komunikace je dnes běžnou součástí života. Díky internetu **můžeme být v kontaktu s lidmi kdykoliv a téměř odkudkoliv** a rychle komunikovat. Zároveň může usnadnit navazování nových přátelství. Ačkoliv má mnoho výhod, je důležité vědět, že nese i **mnoho rizik**.

- ## Nedorozumění

  Když si píšeme, nevidíme výraz obličeje ani neslyšíme tón hlasu.

- ## Kyberšikana

  Internet je také místem, kde se objevuje kyberšikana. To znamená ubližování přes zprávy, komentáře, nebo sdílení fotek bez souhlasu. Kyberšikana může probíhat **kdykoliv** a často i **anonymně.** Důležité je vědět, že za ni nemůžeš ty. Pokud se ti něco takového děje, nenechávej si to pro sebe a svěř se dospělému. Pomoc existuje a máš právo se cítit bezpečně i v online světě.

- ## Anonymita

  Ne každý je tím, za koho se vydává. Proto je důležité být opatrný, nesdílet osobní údaje (například adresu, telefon nebo hesla) a dávat si pozor na komunikaci s neznámými lidmi.

Jak si najít kamarády?

Najít nové kamarády může někdy být těžké, zvlášť při změně školy a spolužáků. Ve škole si bohužel **nejde vybrat, s jakými lidmi budeme tvořit kolektiv**. Nemusíme si sednout úplně se všemi, a to je v pořádku. **Není potřeba si rozumět s každým.** Všichni mají ovšem šanci navázat přátelství – je třeba odvahy a trpělivosti.

- ## Začni s úsměvem a přátelským pozdravem.

  I jednoduchý pozdrav může otevřít cestu k novému přátelství.

- ## Zaměř se na vaše společné zájmy.

  Už ze začátku vás spojuje studium na té stejné škole. Museli jste projít stejnými podmínkami, abyste skončili na stejném místě. Když objevíte společný zájem, je **snazší začít konverzaci**.

- ## Zapoj se do aktivit

  Zkus se zapojit do skupinových aktivit. Když děláš něco s ostatními, přirozeně vznikají rozhovory a poznáváš nové lidi. Navíc je jednodušší navázat kontakt, když máte stejný cíl nebo zájem.

- ## Všímej si, kdo ti dokáže naslouchat, být s tebou trpělivý a s kým je ti dobře.

Na oplátku zkus ostatním také naslouchat. Ne každý se bude chovat podle tvých představ. Pokud ti s někým není dobře, **můžeš kdykoliv odejít**. Když s někým chceš strávit čas, neboj se dotyčného oslovit a pozvat ho k aktivitě.

- ## Zůstaň sám sebou.

Nemusíš se měnit, abys zapadl/zapadla do skupiny. **Každý je jiný a každý má co nabídnout**.

Odmítnutí neznamená, že je s tebou něco špatně. Je to přirozená součást života. Najít si kamarády může chvíli trvat, ale stojí to za to. Důležité je se nebát a udělat první krok, být k ostatním otevřený a zůstat sám/sama sebou. Neobklopuj se lidmi, se kterými se necítíš svůj/svá.

Jak se připravit na veřejné prezentování?

Mluvit před třídou nebo větší skupinou lidí může být stresující pro každého. **Dobrá příprava ti ale může hodně pomoct**, aby sis při prezentaci věřil/věřila a cítil/cítila se klidnější.

1. Příprava prezentace

Poznej svoje téma. Když víš, o čem mluvíš, nervozita klesne. Nemusíš se učit texty nazpaměť, ale seznam se s prezentovanou látkou.

Připrav si **krátkou osnovu**. Bude ti sloužit jako seznam záchytných bodů, o kterých chceš mluvit.

Zkus si svou prezentaci aspoň jednou **odříkat nahlas**, ať už před rodičem, kamarádem, nebo před zrcadlem.

2. Prezentování

Při prezentaci zhluboka dýchej a mluv pomalu. Díky **pomalejšímu tempu** ti budou posluchači lépe rozumět a budeš působit více sebevědomě. Každého uklidňuje něco jiného. **Můžeš si najít něco, co tě uklidňuje:** třeba antistresovou hračku, stabilní postoj nebo lehké jídlo předem.

Neboj se, že uděláš chybu. Většina posluchačů nejspíš o tématu neví víc než ty a nevšimne si chyby. Pokud se zakoktáš nebo vynecháš větu, **můžeš se vždy opravit nebo doplnit**.

Na koho se můžeš obrátit:

- **Rodiče** nebo jiní blízcí dospělí.
- Třídní učitel nebo jiný **učitel, kterému důvěřuješ** – nejsou tu jen kvůli učení.
- Školní psycholog nebo výchovný poradce.
- **Kamarádi** - někdy stačí jednoduchá konverzace s kamarádem, který tě vyslechne.
- **Linky důvěry.**

Modrá linka: 608 902 410
Chat: chat.modralinka.cz

Linka bezpečí: 116 111
Chat: linkabezpeci.cz/chat

Čím častěji budeš zkoušet komunikovat, tím **jednodušší a přirozenější** pro tebe tato činnost bude.

Pokud máš pocit, že je toho moc, že nestíháš nebo máš strach z budoucnosti, **neboj se o tom mluvit**.

Proč se sebou něco dělat?

Život je velice cenná věc, a proto bychom si ho měli vážit a ne si s ním zahrávat. Je důležité se o sebe starat právě proto, abychom ho mohli žít a užívat si všeho, co máme. Je důležité nežít v minulosti, ale v přítomnosti. Co se stalo, už nezměníme, z minulosti se můžeme jen poučit a do budoucnosti být lepším člověkem pro ostatní, ale hlavně pro sebe.

Kdo je kdo? Kdy za kým zajít?

Výchovný poradce - Když potřebuješ poradit s výběrem střední školy, nebo povolání. Máš problémy se známkami nebo potřebuješ pomoct s plánováním učení.

Metodik prevence - Když se ti někdo směje nebo ti ubližuje, máš problémy s kamarády, bojíš se svěřit, cítíš, že se děje něco špatného a nevíš, co s tím.

Školní speciální pedagog - Když ti jde něco ve škole hůř, hledáš způsob, jak se lépe učit.

Školní psycholog - Když se necítíš dobře, jsi smutný/smutná, máš problém ve škole (s učitelem, spolužákem...), jsi nervózní a nevíš proč.

Školní sociální pedagog - Když máš problémy doma nebo ve škole, cítíš se sám/sama a nevíš komu se svěřit. Potřebuješ poradit ohledně různých životních situací.

Co bychom vám řekli nakonec?

Deprese a úzkost

Stačí malý krok – důvěra v sebe a odvaha říct si o pomoc může být začátkem řešení problémů. Neboj se říct si o pomoc, není to slabost! Psychické poruchy velice ovlivňují styl života a není dobré být na to sám/sama.

Stres ve škole

Nádech. Výdech. Je v pořádku zpomalit a nemusíš zvládnout všechno najednou. Nezapomeň žít, ne jen přežívat.

Závislosti a rizikové stavy

Důležité je mít kontrolu nad tím, co děláš, a nenechat se ovládat závislostmi. Umět říct „ne" a nepodlehnout tlaku okolí je známka síly.

Sport, umění a organizace svého času

Dělej v životě to, co tě opravdu naplňuje a dává tvé osobnosti hodnotu. Nikdo neví, kolik máme času, proto si ho važ. A nezapomeň – i obyčejná nuda místo scrollování dokáže krásně pročistit hlavu.

Komunikace

Už jen to, že někomu povíš o svých starostech, ti může udělat líp. Neboj se udělat první krok a říct si o pomoc. Nikdy na své problémy nemusíš být sám/sama.

Na této brožuře se podíleli:

Stres ve škole – Izabella Janelle Onimole

Deprese a úzkost – Karolína Kopecká

Závislosti a rizika – Jakub Svoboda

Sport, umění a organizace volného času – Ladislav Horák

Komunikace – Tereza Pipková

Úvod a Závěr – Tereza Pipková, Karolína Kopecká

Ilustrace úvodu a závěru – Izabella Janelle Onimole

Obálka – Izabella Janelle Onimole

Ikony – Jakub Svoboda

Organizace projektu – Ladislav Horák

Podpora a konzultace – Mgr. Jaroslav Svoboda, Mgr. Lenka Procházková

Střední průmyslová škola elektrotechnická
a Vyšší odborná škola Pardubice

Karla IV. 13, 530 02 Pardubice, spse@spse.cz, +420 466 614 788

SPŠE A VOŠ PARDUBICE

EOP ELEKTRÁRNY OPATOVICE

Publikaci lze pro výukové a pedagogicko-psychologické účely šířit a používat pouze v rámci licence Creative Commons BY-NC-SA 4.0
s povolením tisku a kopírování pracovních listů pro nekomerční účely.

Brožura od studentů pro žáky. Přináší srozumitelné tipy jak zvládat stres, emoce a školní tlak. Podporuje duševní pohodu a klidnější každodenní fungování jak ve škole tak i doma.