

Zdraví a životní styl

WHO – program „Zdraví 21 – zdraví pro všechny do 21. století“

Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.

Determinanty zdraví (faktory, které mají vliv):

- a) **vnitřní** – genetika (10%)
- b) **vnější** – životní styl (50%), životní prostředí (20%), zdravotnické služby (10%)

Důležitá je **podpora a prevence** zdraví (soustava opatření, která mají předcházet nějakému nežádoucímu jevu)

- 1) **primární** – hygiena, bezpečnostní pásy, očkování
- 2) **sekundární** – preventivní prohlídky k časné dg
- 3) **terciární** – zmírnění následků

Životní styl

- zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích založené na individuálním výběru z různých možností v konkrétní životní situaci

Zdraví je nejvíce poškozováno:

- kouření, alkohol, drogy (závislosti)
- nesprávná výživa, málo pohybu
- vysoká psychická zátěž
- rizikové sexuální chování
- zhoršující se mezilidské vztahy
- civilizační choroby
- návykové chování – gamblerství, netolismus

Gamblerství

- **patologické hráčství, které patří mezi návykové a impulzivní poruchy (nikoli mezi závislosti)**

Netolismus

- závislostní chování či závislost na procesu, na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména **počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virtuální videa, televize** aj.

25. 2.2016

Rizika netolismu pro jedince:

- zanedbávání školy
- zaostávání v sociálních dovednostech
- nezdravý vývoj pohybového systému
- vady zraku
- nápodoba prvků riskování a násilí
- virtuální nerovnost (poruchy rovnováhy)
- snadný přístup k nevhodnému materiálu na netu
- zanedbávání reálných vztahů pro povrchní kontakty na netu

Příznaky psychické závislosti na PC:

- trans při hraní her
- vzpírání se zákazům rodičů
- nedodržení časového limitu pro hru
- ztráta kontroly nad časem stráveným u PC
- horší školní výsledky
- zvyšující se potřeba času u PC
- brzké vstávání nebo ponocování u PC
- nervozita, neklid, neustálé přemýšlení o PC
- lhaní, narušení vztahů s rodinou
- únik od osobních problémů, ztráta zájmů a přátel

Návykové chování ve vztahu k médiím (TV, video) - negativa:

- nápodoba ve vztahu k násilí, oslabení schopnosti soucitu a empatie
- deformace etického cítění a svědomí
- vytváření zkresleného a ochuzeného obrazu světa

- riziko vytvoření „náhradního, virtuálního“ života
- nepřiměřená forma sexuality

Mediální výchova:

- cíl: **získání mediální gramotnosti** =
- osvojení si poznatků o roli současných médií
- aktivní, sebevědomé a nezávislé zapojení do mediální komunikace
- schopnost analyzovat nabízená sdělení a posoudit jejich věrohodnost

Jak se tedy orientovat v záplavě informací?

Co a jak z nich vybírat?

Jak s vybranými informacemi nakládat?

1. Naučit se vybírat kvalitní informace.
2. Naučit se vypínat pořady, které takové informace neposkytují
3. Žádat o vysvětlení jevů a info, kterým nerozumím.
4. Vyjadřovat své názory.
5. Zálohovat zajímavé pořady např. na rekordér.
6. Stát se spoluvůrcem mediálních sdělení (práce s kamerou)

PŮSOBNÍ ALTERNATIVNÍCH NÁBOŽENSKÝCH SKUPIN / SEKT

Svoboda náboženského vyznání je jednou ze základních svobod člověka (Listina práv a svobod)

Tři úhly pohledu na sekty:

1. Žurnalistika: pohlíží na sekty jako na skupiny, se kterými jsou spjaty se skandály, podivným oblečením a stylem života jejich členů až po sebevraždy.

2. Teologie: pohlíží na sekty jako na náboženské uskupení, které se výrazně odlišuje od dominantní církve věrouky (chápání bible doslovným způsobem, očekávání brzkého konce světa)

3. Sociologie a religionistika: snaží se popsat a vyložit příčiny vzniku sekt a jejich působení, analyzují jejich organizační strukturu, označují je novými pojmy „nové náboženské hnutí“

Znaky sekt:

1. Izolovanost a relativní uzavřenost sekt - uvnitř sekty nevládne atmosféra svobodného myšlení a rozhodování, její členové často potlačují vlastní úsudek, rozhodování je přesunuto na duchovního vůdce, objevují se výrazné myšlenkové stereotypy (naprogramovanost členů)
2. Nekritické přijímání „pravd“ hláсанých sektou, podceňování a potlačování rozumu a vzdělání

3. Silně autoritativní řízení a pevná hierarchie (duchovním vůdcům je často připisován božský původ)
4. Selekce informací z okolního světa (slouží k manipulaci se členy)
5. Ve členech skupiny je vytvářen pocit vlastní výlučnosti i výlučnosti skupiny a pocit příslušnosti k duchovní elitě
6. Typické je bombardování láskou, působení na emoce (láska je však podmíněna poslušností)
7. Psychická manipulace při přijímání nových členů
8. Vyvolávání pocitu strachu a ohrožení z vnějšího světa

Nebezpečí působení sekt

- 1) závislost členů na sektě
- 2) společenská izolace
- 3) ohrožení zdravého vývoje dětí, sexuální zneužívání
- 4) snaha získat hospodářský a politický vliv
- 5) ohrožení zdraví a života členů (odmítání transfuze krve)
- 6) trestné činy (rituální vraždy zvířat či osob, teroristické útoky)
- 7) hromadné vraždy či sebevraždy

Pozitiva působení sekt

- 1) Záchranná sociální síť
- 2) odmítání drog, alkoholu, promiskuity, hazardu a spekulací
- 3) pozitivní etické hodnoty, důraz na harmonický rodinný život

DŮ: Vypsát seznam registrovaných církví a náboženských společností v ČR (Zákon 3/2002 Sb.)

ŠIKANA

= **psychosociální porucha**, zvláštní případ lidské agrese, která zahrnuje všechny formy ponižování, obtěžování, zneužívání, vydírání či krutého fyzického týrání (slovní napadání, bití, kopání, vyhrožování, zamykání, posměšky, ošklivé poznámky o rodině...). Dopouští se jí zpravidla jedinec nebo skupina vůči jedinci nebo skupině, pro které je obtížné ubránit se vlastními silami. Pro šikanu je charakteristické opakování agrese vůči téže oběti.

Novinka: „**Majetková šikana**“ – dítě ze sociálně slabší rodiny je vysmíváno za svůj původ.

Psychosociální porucha

- narušená interakce (vztah) mezi individuálním chováním dítěte a jeho užším rodinným či širším kolektivním společenským prostředím. Jednou z jejich forem je **agrese**.

Agrese

- u člověka se vyvíjí během života na základě zkušenosti. Člověk je agresivní proto, že se mu to vyplatí, protože agresivním způsobem dosáhne nějaké výhody, získá určitou věc nebo si vynutí nějakou službu od druhých (oslava agresivního hrdiny ve filmu, týrání dítěte rodiči...).

Vývojová stádia šikany

1. Zrod ostrakizmu – mírné zpravidla psychické formy násilí (odmítání, pomlouvání, zesměšňování, intriky) vůči neoblíbeným jedincům, outsiderům, zárodečná podoba šikanování.

2. Fyzická agrese a přitvrzování manipulace – působí tři příčiny pro přechod do tohoto stádia:

- a) v náročných situacích si agresori odreagovávají své nepříjemné pocity
- b) činí tak z pocitu nudy nebo při zvládnání vlastní nejistoty či strachu
- c) seskupení několika výrazně agresivních jedinců (nebezpečné je, když vůdce skupiny získá obdiv ostatních)

3. Vytvoření jádra – skupina agresorů vytvoří „úderné jádro“, ke kterému se přidávají další obdivovatelé, kteří své oběti týrají systematicky, nikoliv náhodně

4. Většina přijímá normy agresora – nevytvoří-li se protiváha proti skupině agresorů (silná skupina charakterově slušných jedinců), pak jsou normy agresorů přijaty většinou.

5. Totalita neboli dokonalá šikana – všichni se do šikany aktivně zapojují, šikana se stává předmětem zábavy celé skupiny, která je rozdělena na otrokáře a otroky (mazáky a bažanty). Otrokáři využívají u svých otroků všeho, co je využitelné (peníze, osobní věci, tělo, city, vědomosti, školní znalosti...). Oběti šikany se často utíkají do nemoci, absence, záškoláctví, pokusy o sebevraždu....)

Osobnost agresora

- touha po dominanci, bezohledné sebeprosazování
- uspokojení z bolesti a utrpení druhých
- egocentrismus, chybí pocit viny, trest vnímá jako křivdu

Typy agresorů:

1. Hrubý, primitivní, impulzivní
2. Slušný, kultivovaný, úzkostný
3. Sebevědomý, výmluvný, oblíbený, dobrodružný

Charakteristika oběti:

- bojácný, slabý, nízká sebedůvěra
- oslabení jedinci, odlišní od skupinové normy – handicap (obezita, neobratnost, tělesné zvláštnosti, těžkopádnost, vzorní žáci, vady řeči, znevýhodněné soc. prostředí)

Čtyři hlavní zhoubné účinky šikanování

- šikana je těžká porucha vztahů ve skupině – poškozuje nejen oběti, ale také její členy a agresory
- šikana je jako epidemie, která nakazí i slušné jedince a celá skupina se postupně mění na krutou společnost

1. **Psychické, fyzické utrpení oběti poškozující její zdraví až život**
2. **Negativní vliv i na agresory – prohloubení jejich duchovního a mravního deficitu**
3. **Účastníci, kteří jsou svědky šikanování, ztrácí iluze o společnosti, která by měla být schopna zajistit ochranu proti jakémukoliv násilí**
4. **Šikana v jakékoliv skupině snižuje výchovný i výukový efekt**

Obecné principy prevence šikany na ZŠ

- šikana je nejčastější příčinou traumatizace školních dětí, v šikanování existuje rozdíl mezi chlapci a dívkami

- 1) včasná informovanost dětí
- 2) podpora obranyschopnosti dětí, posilování jejich sebedůvěry a životní jistoty
- 3) zachycení prvních varovných příznaků, zabránit v jejich rozvoji
- 4) vytváření sociálních dovedností žáků
- 5) přenášení odpovědnosti přímo na žáky
- 6) zdravé klima školy

Školní programy proti šikanování

- Minimální preventivní program na každé škole (metodik prevence sociálně patologických jevů, výchovný poradce, TU)
- **Školní řád**

A. Test Vz – 9.roč.

1. Co znamená zkratka WHO?
2. Co je to zdraví?
3. Co zdraví nejvíce poškozují (6)?
4. Co je netolismus?
5. Co je cílem mediální výchovy?
6. Co je sekta z pohledu teologického?
7. Jaké jsou znaky sekt (6)?

B. Test Vz – 9.roč.

1. Co znamená zkratka „Zdraví 21“?
2. Co je to životní styl?
3. Co je to gamblerství?
4. Jaká jsou rizika netolismu (5)?
5. Co znamená pojem „mediální gramotnost“?
6. Co je sekta z pohledu sociologického?
7. Jaká jsou negativa a pozitiva působení sekt (7)?

