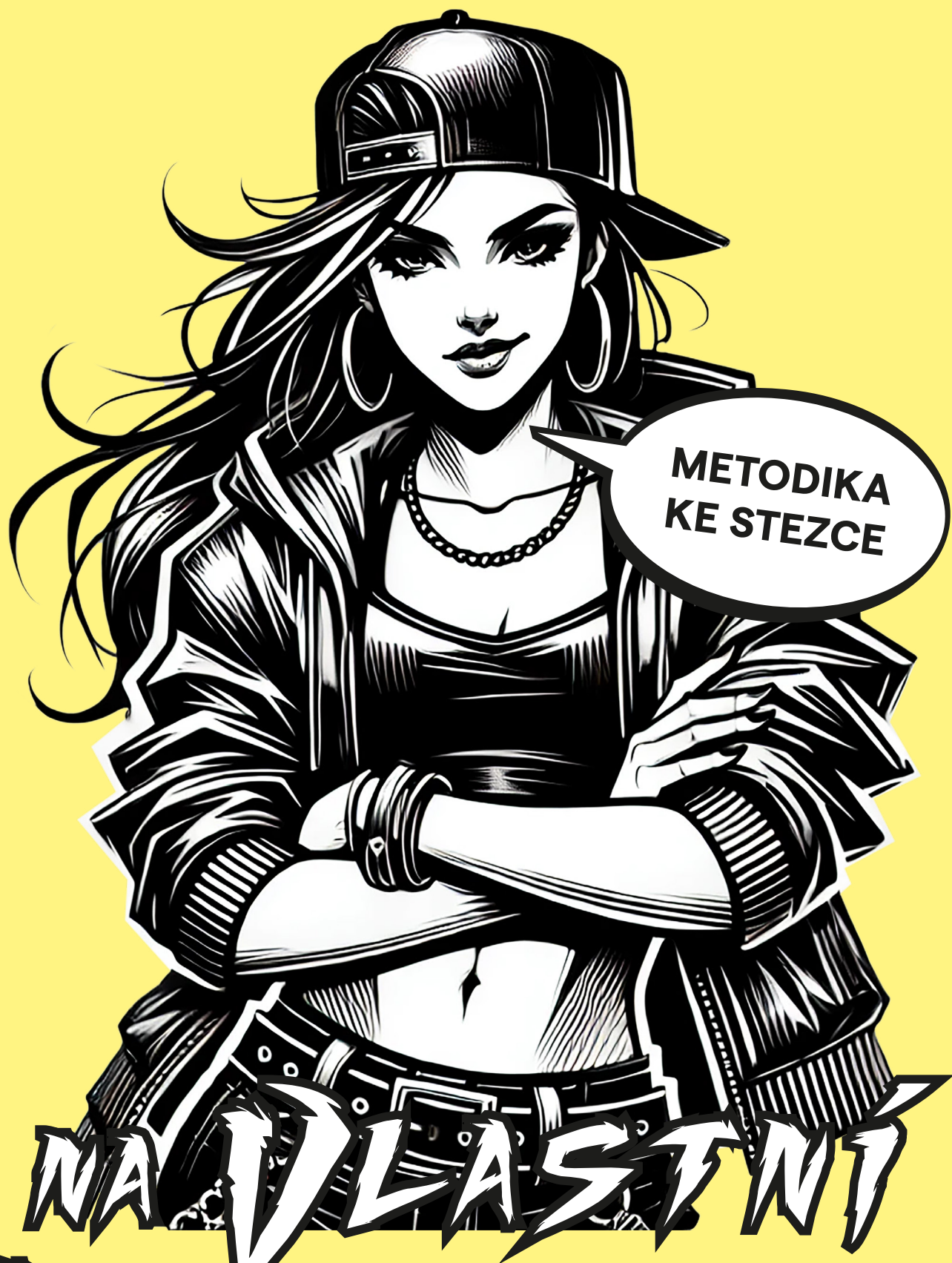




METODIKA
KE STEZCE

NA VLASTNÍ
NEBEZPEČÍ

OBSAH

1.	Základní informace	3
1.1.	Cíl stezky	4
1.2.	Cílová skupina	4
1.3.	Časová dotace	5
1.4.	Cíle jednotlivých zastavení	5
2.	Příprava na stezku	8
2.1.	Příprava průvodce	8
2.2.	Příprava skupiny	8
2.3.	Pořadí stanovišť pro jednotlivé skupiny	9
2.4.	Návod pro ověření, zda telefon podporuje AR	9
3.	Reflexe	11
3.1.	Úvod do diskuze	11
3.2.	Vandalismus	12
3.3.	Kyberprostor	12
3.4.	Závislosti	13
3.5.	Vztahy	14
3.6.	Násilí	15
3.7.	Závěr reflexe	17
4.	Příloha č. 1: Zařízení s AR	19
4.1.	QR kód pro ověření u systému Android	19
4.2.	Seznam iPhonů podporujících AR	19
4.3.	Seznam iPadů podporujících AR	19
5.	Příloha č. 2: Pořadí stanovišť	20
6.	Příloha č. 3: Pracovní listy pro účastníky	21
	Vandalismus: majetková trestná činnost	21
	Kyberprostor	23
	Závislosti	25
	Vztahy	27
	Násilí	29
7.	Příloha č. 4: Pracovní listy s řešením pro průvodce	31
	Vandalismus: majetková trestná činnost	31
	Kyberprostor	35
	Závislosti	38
	Vztahy	41
	Násilí	44

1. Základní informace

Stezka „Na vlastní (ne)bezpečí“ vznikla ve spolupráci Odboru bezpečnosti, prevence kriminality a krizového řízení Magistrátu města Plzně, manželů Liškových, organizace SONRISA z.ú. a odborných garantů Kristýny Šinko Mikéskové, Denisy Holé, Jakuba Kuchaře, Karla Rašky a Martiny Bezděkové.

Projekt je realizován z dotace Ministerstva vnitra ČR pro oblast prevence kriminality.

Stezka je vytvořena na platformě mobilních interaktivních průvodců a audio průvodců TourStories. Stezka sestává z pěti stanovišť rozvržených v celkové délce cca 0,5 km kolem stadionu FC Viktoria Plzeň:

1. **Vandalismus**
2. **Kyberprostor**
3. **Závislosti**
4. **Vztahy**
5. **Násilí**

Základní pojmy

AR

augmentovaná / rozšířená realita, kterou je možné spustit a sledovat pomocí chytrého zařízení (mobilní telefon, tablet).

Stezka

venkovní trasa s označenými stanovišti (zastaveními); cedula s QR kódy jsou umístěny na oplocení stadionu FC Viktoria Plzeň, přesná mapa je v aplikaci TourStories.

Průvodce

rodič, pedagog či pracovník jiných školních zařízení, sociálních služeb, volnočasových aktivit apod., který se skupinou účastníků absolvuje stezku (připraví skupinu, poskytne pracovní listy, navštíví trasu a povede závěrečnou diskuzi).

Účastník

jednotlivec nebo skupina jednotlivců, v tomto případě dětí a mladistvých, kteří navštíví stezku a na každém stanovišti vyplní pracovní list.

Skupina

skupina účastníků odpovídající stanovenému věkovému rozhraní.

1.1. Cíl stezky

Cílem stezky je snížení rizika predeliktivního a deliktivního chování dětí a mladistvých prostřednictvím zvyšování právního vědomí, zvyšování a rozvoje vlastních rozhodovacích schopností, uvědomění si důsledků protiprávního jednání a edukace v oblasti prevence rizikového chování.

Přes to, že stezka podporuje prevenci rizikového chování u cílové skupiny a je vhodná jako doplněk k preventivním programům, **není samostatným programem prevence rizikového chování** a nemůže ho nahradit.

1.2. Cílová skupina

Program stezky je určen pro **dospívající ve věku 11–15 let**. Program mohou absolvovat jak pedagogové se třídami, tak vedoucí nejrůznějších neformálních skupin jako skautských oddílů, kroužků, pracovníci NZDM apod.

Účastníci v této cílové skupině se již setkávají s tématy jako první vztahy, skupinový tlak, experimentování s návykovými látkami, konflikty nebo rizika online světa. V tomto období si dospívající více uvědomují sami sebe, zkouší hranice a hledají své místo ve světě.

Program nabízí prostor k zamyšlení nad vlastním chováním, posiluje schopnost rozhodovat se a pomáhá pochopit důsledky různých situací – nejen z hlediska pravidel, ale i vztahů a osobního bezpečí. Je vhodný pro školní i volnočasové skupiny, pro jednotlivce i rodiny.

Program je určen tam, kde účastníci

- dokážou dodržovat základní domluvená pravidla (respekt, naslouchání, spolupráce),
- zvládnou pracovat samostatně nebo ve skupinách i ve venkovním prostředí,
- mají základní zkušenost se sebereflexí a diskuzí nad osobními nebo etickými tématy,
- mají základní stabilitu ve vztazích a důvěru vůči autoritám (učiteli, lektorovi, průvodci).

Program není vhodný:

- Pro kolektivy, kde aktuálně probíhají výrazné vztahové konflikty, šikana nebo nerespektování autority (např. učitele, lektora, pravidel).
- Pro skupiny či jednotlivce, kteří výrazně bojují s dodržováním hranic, mají sklony k vyrušování nebo zlehčování vážných témat.

- Pro kolektivy, které nemají zkušenost s prací ve skupinách a nedokážou přijmout zodpovědnost za vlastní chování mimo školní budovu.
- Pro účastníky, kteří jsou v akutní krizové situaci (např. sexuální násilí, kyberšikana, problémové užívání návykových látek apod.).

V případě nejistoty, zda je skupina vhodná k absolvování programu, **doporučujeme předem konzultaci s odborníkem** (např. ve škole školní metodik prevence, školní psycholog).

Program má největší smysl pouze tehdy, pokud na něj navazuje další pedagogická práce: pracovní listy, reflexe, následná péče.

1.3. Časová dotace

Celková časová dotace programu činí 5–6 vyučovacích hodin dle času stráveného na cestě, délce přestávek a závěrečné diskuze.

Přibližný čas jednotlivých částí:

Příprava skupiny – 1 vyučovací hodina

Návštěva stezky s plněním úkolů – 2 vyučovací hodiny

Závěrečná reflexe – 1 vyučovací hodina

1.4. Cíle jednotlivých zastavení

K dosažení stanovených cílů je nutná důkladná příprava pedagoga a práce se třídou popsána v této metodice. Pouhá návštěva stezky bez pracovních listů a následné reflexe formou diskuze pedagoga se třídou nemá kýžený efekt, cíle nebudou naplněny.

Cíle jednotlivých zastavení:

1.4.1. Vandalismus

- Orientace v jednání dospívajících na hranici společensko-právních norem
- Zvědomění zákonného i morálního přesahu ve vztahu k osobnímu vlastnictví a majetku
- Získání konkrétních tipů a zdravých alternativ pro bezpečnou sebe prezentaci dospívajících

Zastavení u tématu Vandalismus se zaměřuje na to, jaké morální a právní otázky souvisejí s ničením cizího majetku, například sprejováním na zeď nebo jinými formami

vandalismu. Nahlíží na hodnoty a pravidla, která jsou tímto chováním porušována, a možné důsledky pro jednotlivce i celou společnost. Upozorňuje tak na důležitost chránit jak soukromý, tak veřejný majetek a hledá rovnováhu mezi svobodou projevu a odpovědností za škody. Cílem je pochopit, jak se v dnešní době dají své názory vyjádřit bezpečným a smysluplným způsobem, který neškodí ostatním.

1.4.2. Kyberprostor

- Orientace v jednání dospívajících v kybersvětě a jejich dopadech na psychosociální kvalitu života
- Zdůvodnění ochrany soukromí
- Získání konkrétních typů pro bezpečný pohyb v kyberprostoru

Zastavení u tématu Kyberprostor přináší orientaci v tom, jaký může mít nevhodné jednání na sociálních sítích vliv na člověka, který čelí psaným nadávkám, výhrůžkám či ponižování. Přiblíží pocity a možné sociální důsledky sdílení intimního obsahu a apeluje na zodpovědnost ochrany soukromí nejen vlastní, ale i druhého člověka. Představí jedno z rizik poskytnutí platebního prostředku „cizí“ osobě v online prostředí. Účastníci také získají informace o základních zásadách bezpečného pohybu v kyberprostoru a možnostech pomoci v případě, že se stanou obětí kyberšikany a kyberkriminality.

1.4.3. Závislosti

- Orientace v důsledcích užívání nikotinových výrobků a energetických nápojů
- Přiblížení rizik závislosti na činnosti
- Zvědomění příčin užívání „sociálních drog“
- Získání informací o zdravých alternativách a možnostech pomoci

Zastavení u tématu Závislosti přináší orientaci v negativech užívání nikotinových výrobků a energetických nápojů, o nichž obvykle nejsou dospívající dostatečně informováni a vnímají je jako bezpečné. Podporuje zamyšlení nad užíváním návykových látek z důvodu zapadnutí do party, potřeby být „cool“. Přiblíží krátkodobé účinky energetických nápojů a abstinenční příznaky, o kterých obvykle veřejnost neví. Nabízí zdravé alternativy řešení nepříjemných pocitů a informace o možnostech pomoci v náročných situacích.

1.4.4. Vztahy

- Orientace v jednání dospívajících v oblasti vztahů s vrstevníky a dopadech na psychosociální kvalitu života
- Zvědomění smyslu nastavení zdravých hranic ve vztahu a hygienických návyků v intimitě
- Získání konkrétních typů pro prevenci emočních zranění a předcházení rizikovým postojům ve vztazích

V tomto širokém tématu zastavení nabízí pohled na vrstevnické vztahy z hlediska bezpečí a blízkosti. Účastníci posoudí na základě příběhů a pracovního listu význam a důležitost blízkých osobních vztahů ve svých životech, a zamyslí se

nad tím, jak oni sami mohou přispívat k dobrému fungování mezilidských vztahů. Dále zastavení vybízí k zamyšlení nad významem potřeb v blízkých vztazích a vytváření zdravých a bezpečných partnerských vztahů.

1.4.5. Násilí

- Orientace v jednání dospívajících na hranici společensko-právních norem
- Rozpoznání manipulace a vnímání vlastní odpovědnosti v násilné situaci
- Zvědomění rizika závažných fyzických zranění a dalších ohrožujících dopadů násilného jednání
- Získání informací o možnostech zdravé ventilace agrese

Zastavení u tématu Násilí vybírá tři násilné situace a jednání, se kterými se lze setkat venku na ulici. Zabývá se rozpoznáním manipulace v případě domluvené bitky, odpovědností a důsledky násilného jednání. Zpracováno je i nezákonné získávání věcí a vyhrožování, jež zákon klasifikuje v rámci loupežného přepadení. Účastníkům jsou nabídnuty možnosti zdravé ventilace své agrese.



2. Příprava na stezku

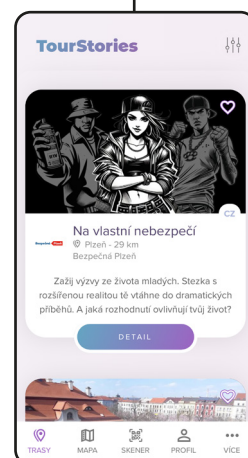
Naplnění cílů programu sestává ze dvou částí: absolvování Stezky a reflexe se skupinou (již mimo stezku). Tím, že stezka je umístěna ve veřejném prostoru, je nutná důkladná příprava průvodce i skupiny tak, aby možné komplikace byly sníženy na minimum.

Při stažení aplikací do chytrého zařízení není nutné mít na stanovištích přístup k internetu.

Doporučujeme **zajistit přítomnost druhého dospělého** – není technicky možné sledovat na stezce všechny účastníky najednou. K následné reflexi po technické stránce stačí přítomnost 1 průvodce.

2.1. Příprava průvodce

1. Prostudujte Metodiku programu.
2. Ověřte si, zda Váš telefon podporuje AR.
3. Stáhněte si aplikaci „**TourStories**“ a aplikaci „**TourStories AR**“.
4. Vyhledejte v aplikaci „TourStories“ téma „**Na vlastní nebezpečí**“.
5. Nastudujte mapu a naplánujte cestu na místo Stezky.
6. Prostudujte texty k jednotlivým zastavením.
7. Naplánujte si rozdělení účastníků do 5 skupin.
8. Pro každou skupinu vytiskněte pracovní listy ke každému zastavení a pořadí, ve kterém jednotlivé skupiny konkrétní zastavení navštíví.
9. Zajistěte pro každou skupinu ideálně **2 chytrá zařízení** s nainstalovanými aplikacemi. Doporučujeme 2 školní tablety, které jsou jednak větší než mobil a zároveň stačí celý proces instalace absolvovat pouze jednou. Případně požádejte účastníky o použití mobilních telefonů. Dvě zařízení pro skupinu jsou vhodná z důvodu snížení chaotické manipulace s více zařízeními na jednom stanovišti. Nižší množství zařízení zároveň podporuje spolupráci.
10. Zajistěte s sebou psací potřeby a pevné desky pro každou skupinu, popř. papíry navíc na poznámky.



2.2. Příprava skupiny

1. Představte účastníkům projekt Venkovní stezky a vysvětlíte jim průběh akce a následné reflexe mimo stezku.
2. Nastavte pravidla, která je potřeba pro hladký průběh akce dodržovat.
3. Zajistěte, aby měli účastníci stažené aplikace „**TourStories**“ a „**TourStories AR**“. Ověřte, že jsou aplikace funkční.

4. Na prvním stanovišti nejprve s účastníky vyzkoušejte, zda se po načtení QR kódu augmentovaná realita spustí. Každé stanoviště nabízí 3 příběhy. Některé je potřeba shlédnout z větší dálky, jiné zase blíže u cedule. S telefonem se žáci musí otáčet doleva a doprava, aby viděli celou scénu.
5. Po názorné ukázce u prvního stanoviště určete místo, kde se všichni účastníci po absolvování akce sejdou.
6. Rozdělte účastníky do pěti skupin.
7. Každá skupina obdrží pevné desky, pracovní listy ke všem stanovištím, psací potřeby a pořadí, ve kterém jednotlivá stanoviště navštíví. Po shlédnutí příběhů na konkrétní téma vždy před přesunem k dalšímu vyplní skupina pracovní list vztahující se k tématu. Stanovte místo, kde se skupiny po splnění úkolů sejdou.
8. Ověřte, že účastníci porozuměli zadání a pravidlům – nechte je, aby vše zopakovali.
9. Vyzvěte účastníky, aby se přesunuli ke stanovištím dle přiděleného pořadí.

2.3. Pořadí stanovišť pro jednotlivé skupiny

Tabulku najdete i samostatně, v příloze č. 2.

skupina A	skupina B	skupina C	skupina D	skupina E
1. Vandalismus	2. Kyberprostor	3. Závislosti	4. Vztahy	5. Násilí
2. Kyberprostor	3. Závislosti	4. Vztahy	5. Násilí	1. Vandalismus
3. Závislosti	4. Vztahy	5. Násilí	1. Vandalismus	2. Kyberprostor
4. Vztahy	5. Násilí	1. Vandalismus	2. Kyberprostor	3. Závislosti
5. Násilí	1. Vandalismus	2. Kyberprostor	3. Závislosti	4. Vztahy

2.4. Návod pro ověření, zda telefon podporuje AR

Android

Aplikace budou funkční v případě, že telefon disponuje technologií AR Core. Existuje několik způsobů, jak funkčnost ověřit, nejrychlejší a neúčinnější je to přes aplikaci Google Play.



Po načtení QR kódu se otevře odkaz v Google Play na aplikaci „Služby Google Play pro AR“, nebo „Google Play Services for AR“, nebo „AR Core“. Pokud telefon umožní aplikaci nainstalovat/aktualizovat/odinstalovat, telefon AR podporuje.

QR kód najdete i samostatně v příloze č. 1.

Aplikace budou funkční v případě, že telefon disponuje technologií **ARKit**. Telefon musí být iPhone 6s a novější - s iOS 11 a vyšší a čipem A9 a vyšší. Ověření jako u Androidu není možné, ovšem v příloze č. 1 naleznete seznam iPhonů, které AR podporují.¹

iPad

iPady, které disponují **ARKit**, naleznete v příloze č. 1.²

1 aktualizováno v roce 2025

2 aktualizováno v roce 2025

Reflexe probíhá již mimo samotnou stezku, ve třídě, klubovně apod. Právě díky reflexi můžete proměnit zážitek účastníků ze stezky na užitečnou zkušenost. Díky společné reflexi máte jednak příležitost nechat zaznít důležité postřehy, myšlenky a potřeby účastníků, zároveň vzniká prostor pro předání informací ze strany dospělého k jednotlivým tématům/zastavením.

Reflexi není nutné provést ihned na místě, lze se vrátit do školy, popř. ji naplánovat v rámci rozvrhu. Doporučujeme ji zařadit do 3 dnů od návštěvy stezky.

Níže je k dispozici seznam otázek k reflexi spolu s krátkým odborným komentářem. Je zároveň důležité si uvědomit, že otázky jsou diskuzní a kromě základních fakt (jako jsou zákonné normy apod.) na ně **neexistuje absolutní pravda**. Nejvíce můžete z reflexe vytěžit, pokud se vyhnete přehnaným korekcím a budete respektovat různé názory a úhly pohledu, které budou v diskuzi zaznívat.

I přes to, že stezku absolvujete se skupinou, která vykazuje známky běžného zdravého kolektivu, **mohou se najít jednotlivci, kteří zažili náročnou životní zkušenost týkající se některého tématu**. Program může přinést těžké vzpomínky. V takovém případě doporučujeme postupovat maximálně citlivě a s respektem. Především ve školním prostředí lze následně využít konzultace se školním psychologem či metodikem prevence. Je možné, že náročná situace se dotkne i vás jako průvodce, skupinová či individuální supervize může být místem ke zpracování takového zážitku.

Každý průvodce si může otázky doplnit či upravit dle svého uvážení a dle situace na programu. V každé skupině rezonuje jiné téma, na to je vhodné se zaměřit. Hlídáme si, aby hlas každého žáka ve skupině alespoň jedenkrát během reflexe zazněl. Stydlivější typy lidí se rádi projeví například při hlasování, nebo při dotazech na postřehy spojené s videi. Může to být komfortnější než vyjadřovat vlastní postoj/názor na dané téma. Vždy se snažíme o pestrou reflexi, kdy se otevírá prostor pro sdílení.

Otázky do reflexe k jednotlivým tématům lze najít i v pracovních listech pro průvodce.

3.1. Úvod do diskuze

Usaďte se do kruhu, nastavte pravidla respektu názorů a diskutujte nad jednotlivými tématy stezky. Zeptejte se účastníků, jaká pro ně návštěva stezky byla, jak se jim pracovalo ve skupinách? Co se dařilo, co bylo naopak náročné?

U každého tématu na začátku rekapitulujte:

- ☐ Jaké příběhy se v zastavení vyskytovaly, co měly podle nich sdělit?
- ☐ Co je zaujalo, překvapilo?

3.2. Vandalismus



12

● Jaký smysl má vlastně vandalismus?

Určitě vás zaujalo, že je vandalismus prezentován jako poškození cizí věci, například auta, nebo jako tagování a sprejování na veřejných místech. Možná vás překvapilo, jaké jsou motivace těch, kdo se dopouštějí těchto činů, a že to někdy může být i projev touhy po uznání nebo protest. Vandalismus je protiprávní jednání, kdy úmyslně ničíš nebo poškozuješ cizí majetek, což může mít vážné důsledky nejen pro poškozeného, ale i pro tebe samotného. Smysl to tedy racionálně žádný nedává.

● Vžijte se na chvíli do role oběti vandalismu, jak byste se cítili?

Představte si, že jste se stali obětí vandalismu. Někdo ti zničil mobil, hodil ho na zem a dupnul na něj. Jak vám v tom je? Určitě se můžete cítit zraněně, zklamaně nebo naštvaně. Možná máte pocit bezmoci a nespravedlnosti, protože někdo ti ničí něco, na čem ti záleží.

● Jakým bezpečnějším způsobem mohou postavy z příběhů vyjádřit své pocity, dosáhnout respektu a uznání?

Je důležité si uvědomit, že vandalismus nikomu nepomáhá a může jen uškodit, protože může vést k problémům se zákonem nebo k pocitu viny. Je možné vypořádat se zdravějším způsobem se svými pocity a emocemi. Třeba přemýšlet o tom, jak lépe ventilovat své napětí nebo frustraci. Své pocity vyjádřit prostřednictvím umění, sportu nebo rozhovorem s někým blízkým. Jsou lidé a místa, kde ti s tím mohou pomoci. Místo ničení věcí můžeš zkusit například ukázat své schopnosti v týmu, pomáhat ostatním, zapojit se do sportovních nebo kulturních aktivit, učit se nové dovednosti, které přinesou uznání bez rizika poškození majetku. Příklady zdravého způsobu (psát na tabuli): skládání hudby, taneční kroužek, rozvoj výtvarného talentu – legál, kroužek, keramika..., zájmová činnost, sport, dobrovolnictví.

3.3. Kyberprostor



● Jaká jsou rizika, když pošlu intimní fotku online?

Sdílení intimních fotek je v kyberprostoru velmi nebezpečné – jakmile odešlu, ztrácím kontrolu. Poslání intimních fotek se sice zdá jako důkaz důvěry, zároveň může vést k pocitům studu, nebo dokonce skončit vydíráním a šikanou. I když je souhlas oboustranný, v online světě nelze zajistit, že fotka zůstane „jen mezi námi dvěma“. Jakmile jednou uploaduješ, nikdy nejde smazat.

Intimní fotky nezletilých jsou chráněné zákonem – jejich šíření je trestné. Pokud se někdo v takové situaci ocitne, je důležité vědět, že není sám, vždy je dobré se svěřit a bránit se.

Zajímavé jsou důvody, které vedou (nejen) mladé lidi k posílání intimních fotografií. Například:

- Mnoho mladých posílá intimní snímky, protože jsou ve vztahu a chtějí sdílet své „soukromé chvíle“. Vnímají to jako důkaz lásky mezi partnery.
- Často jde také o nátlak (ať už vrstevníků nebo i úplně cizích lidí). Ne každý nátlak ustojí.
- Může jít také o zvyšování sebevědomí – někdo mě chce vidět, jsem hezký/hezká.
- Může jít také o zábavu, zkoumání sexuality, alternativu k reálnému sexu.

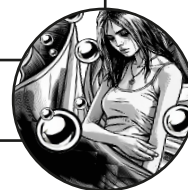
● Jak vypadá kyberšikana – co všechno to může být?

Kyberšikana není „jen online vtípek“ – ovlivňuje reálný svět. Může silně zasáhnout psychiku, vztahy, sebevědomí. Zranění z online prostoru jsou často stejně hluboká jako ta fyzická. Mlčet = přidávat sílu agresorovi. Mluvit o tom = první krok k řešení. Pomoc oběti je v rukou všech. Někdy stačí říct „hej, to není ok“ nebo jen nabídnout oporu. Ignorování šikany není neutrální, je to postoj. Ve škole existuje jasný způsob, jak to řešit (metodický pokyn MŠMT).

● Překvapilo vás v kyberprostoru něco, co vám předtím připadalo v pořádku?

Online prostor vypadá jako hra, ale reálně v něm zanecháváme stopy – někdy až příliš konkrétní. I „nevinné“ informace může někdo zneužít – k vydírání, manipulaci nebo sledování. Důležité je přemýšlet, co sdílím, s kým a proč. Vždy se dá řídit jednoduchým pravidlem: „Řekl/a bych to stejné člověku, kterého potkám na ulici?“

Je důležité nastavovat si soukromí na sítích. Sdílení citlivých informací, jako jsou bankovní údaje, kdy a kam jdu na kroužky, kde jsem na dovolené apod. Rozmýšlím, od koho přijímám žádost o přátelství. Mluví o tom, co mě v online světě zneklidní. **Mlčet = přidávat sílu agresorovi. Mluvit o tom = první krok k řešení.**



3.4. Závislosti

● Z jakého důvodu nejčastěji dospívající užívají nikotinové výrobky (vapo, sáčky) a pijí energyťáky?

Příčin užívání návykových látek je celá škála, od experimentování ve formě zábavy přes stres, osobní problémy či psychické potíže. Nejčastější příčinou vapování a pravidelného pití energyťáků je potřeba patřit do určité party, být cool, získat nějaký status ve skupině. Proto jsou takové látky označovány za „sociální drogy“. Je proto hodně důležité umět se rozhodovat na základě vlastního názoru. Pokud kamarádi někoho nutí do užívání, nabízí návykové látky a ponižují jedince, který odmítne, je důležité najít si přátele, kteří respektují rozhodnutí a názory ostatních.

● Jaká jsou rizika užívání těchto látek?

V jednom z příběhů se ukázalo, že takovéto zlozvyky vyjdou uživatele draho. Vapování a další užívání těchto látek má přímý vliv na to, co si z našetřených peněz můžeš a nemůžeš dovolit. Vapování a nikotinové sáčky jsou výrobci prezentovány jako bezpečné, někdy dokonce i jako zdravá alternativa kouření

klasických cigaret. Podstatné jsou však objektivní informace. Nikotin je jed a zároveň látka, na které vzniká silná závislost, které není jednoduché se zbavit. Aerosol, který je vdechován, obsahuje množství chemických látek včetně karcinogenů. Navíc vzniká závislost na rituálu kouření, tedy na činnosti vapování. Energyťáky jsou též prezentovány jako pozitivní alternativa pro doplnění energie a vitamínů. Obsahem množství chemických látek se výrobci nechlubí a málokdo ví, že kromě negativního vlivu na srdce, mozek a trávicí soustavu, vzniká na energyťácích závislost a při vysazení přichází velmi nepříjemný absták.

● Na začátku užívání návyková látka přináší stavy.

Jak si je lze zajistit zdravějším způsobem?

Důležitý je kvalitní spánek bez ponocování, věnovat se činností, které člověka naplňují, dělají mu radost, aktivní i pasivní odpočinek a v případě osobních a psychických potíží se s nimi svěřit blízkému, dospělému ve škole či vyhledat odborníka z neziskových organizací, terapeuta či psychologa.



3.5. Vztahy

● Jakému typu vztahů se příběhy věnovaly?

Všechny tři situace souvisí s budováním blízkého partnerského vztahu. Ukazují, že je důležité hlídat si své bezpečí, všimnout si druhého a zbytečně se nepouštět do něčeho, co víc bere než přináší. Určitě je také důležité mít na paměti zákonem stanovené hranice. Zákon jasně říká, že do 12 let je jakýkoli sexuální kontakt znásilněním. I do 15 let je pak naše tělo chráněné, a mělo by patřit jen nám samotným. I když se na sexuálním kontaktu s někým domluvíme, je to trestný čin, protože náš zákon říká, že do 15 let je sexuální kontakt zakázaný.

● Co by měl zdravý vztah přinášet?

(radost, blízkost, bezpečí, vzrušení, vzájemnost)

Je fajn být ve vztahu, ale není dobré být s někým jen proto, aby člověk nebyl sám. Vztah je o vzájemnosti, kdy by měl přinášet oběma stranám více dobrého a příjemného, než špatného, bolestivého nebo zraňujícího. Jaké kvality ukazují, že vztah funguje? (vycházíme z pracovního listu).

● Proč myslíte, že je důležité neplýtvat svým tělem i svými city?

(důležité zachovat tato pojmenování)

Riziko trestního stíhání, pocit „použitosti“, s každým dalším nezdarem se může objevovat pocit, že je s námi něco špatně, že si nezasloužíme, abychom byli šťastní atd. Je důležité toho druhého poznat, zjistit, zda opravdu máme dost společného a blízkého na to, aby z toho mohl být vztah se vším všudy.

Randění je fáze, ve které se poznáváme, a nemusí to ještě znamenat závazek. Je v pořádku randit, a pak se rozhodnout, zda jít do vztahu, zůstat u kamarádství, nebo si jít každý svou cestou. Máme každý svou hodnotu a zasloužíme si respekt, přijetí a lásku. Také tím můžeme předejít i různým nechtěným potížím (například infekce, přistížení někde „v křoví“, posměšky, těhotenství...).

● Jaké tipy a rady pro předcházení citových zranění jste díky zastavení vztahy objevili?

Může to být například samotné odlišení „randění“ od „vztahu navážno“, poznávání se. Co lze při budování vztahu dělat, aby nedocházelo zbytečně k emočním zraněním, nechtěnému sexuálnímu kontaktu i mezilidským nedorozuměním.



3.6. Násilí

● Co je to vlastně loupežné přepadení?

Trestní zákoník definuje loupežné přepadení jako zvlášť závažný zločin, kdy pachatel užije násilí či pohrůžku bezprostředního násilí v úmyslu zmocnit se cizí věci. **Pachatel tedy násilí buď přímo použije nebo jím hrozí.**

Příklad: Týpek na ulici/v tramvaji/za Plazou přistoupí k jednomu klukovi a zakřičí: „Dej sem ten mobil, nebo tě zabiju!“ Ten kluk mu ze strachu o život mobil vydá a pachatel s ním uteče.

Příklad: Společně s pár kamarády přijdete za jedním klukem. Má na sobě stylovou bundu, rád by ses v ní jen vyfotil, ale nechce ji půjčit. Tak ho obestoupíte a trochu na něj přitlačíte. Bundu sundá a ty si ji vezmeš. To je loupež.

Obstarat si věci, po kterých toužíme nebo je opravdu potřebujeme, lze ve společnosti celkem snadno – díky vykonané práci získáme finanční odměnu (mzdu) a tu můžeme použít dle libosti. Priority může mít každý jiné - někdo utratí finance za oblečení, jiný za hry, další za knihy, někdo investuje apod. Je normální, že si nemůžeme koupit vše, co chceme, ale měli bychom zvládnout za peníze získat minimálně to, co potřebujeme k životu.

Doporučení, jak se vyhnout rizikovým situacím a místům:

- Především vnímejte svůj instinkt – něco se vám nezdá, máte obavu nebo strach - vyhněte se tomu. Vnímejte své okolí – jít v noci po ulici, mít sluchátka a koukat do mobilu vám zcela omezí vnímání co se děje kolem. Nedokážete tak vyhodnotit rizikovou situaci. Alkohol vaše vnímání také otupí.
- Divnej týpek nebo podezřelá skupinka jde vaším směrem? – přejděte na druhou stranu ulice, držte si odstup, najděte bezpečné místo, kde jsou další lidé.

Co lze dělat, když vás někdo přepadne?

- Smyslem přepadení je pro agresora co nejrychlejší zisk daných věcí a nejlépe bez odporu oběti. Agresor využívá převahy - je větší, silnější, má zbraň, je jich třeba více a obestoupí oběť, která je často překvapena takovým jednáním a nepřípravena se bránit. Mít strach v takové situaci je zcela přirozené. Jen představa, že se zkusíte bránit a agresor vám ublíží je často děsivá.
- Věc neprodleně nahlase policii. Nezlehčujte situaci – stalo se loupežné přepadení. Vaše ohlášení může pomoci dalším přepadeným lidem a vy můžete získat své věci zpět.

● Manipulace

Pro každého z nás je v pořádku, že chceme patřit k nějaké skupině, s někým sdílet společné zájmy a mít svůj okruh blízkých lidí. Je dobré se také zamyslet, zda si mě lidé, se kterými jsem takto v „sociálním vztahu“, opravdu cení. Lidé v kamarádkém vztahu se chovají ohleduplně a chtějí pro své kamarády to nejlepší. Je v pořádku se ptát - udělal by pro mě ten druhý to co já pro něj? Pokud něco nechci, kamarád to přece respektuje? Jsem to opravdu já, kdo se rozhoduje nebo se snažím přizpůsobit ostatním?

Příklad: Spolužáci si vybrali jednu holku ze třídy a dávají jí celkem sodu. Když se k nim nepřipojím, obávám se, že se zaměří i na mě. Není mi to příjemné, ale raději se k nim přidám, budu ji taky šikanovat, ale aspoň budu mít klid.

Za svá rozhodnutí máme odpovědnost. Naše vlastní rozhodnutí, které jde proti tomu co chtějí ostatní, je vždy náročné. Ale je lepší zůstat sám sebou, než se stát loutkou někoho jiného.

Vždy bychom měli mít na paměti, že:

- **Nikdo nemá právo druhému ubližovat.**
- **Každý může pomoci.**

● Bitka a kde se bere naše agrese?

Vzteku často nelze zabránit. Když však porozumíme jeho podstatě, můžeme s ním lépe zacházet a předejít vyhroceným situacím, které vedou k násilí. Když cítíte, že na vás jde vztek (zvyšujete hlas, buší vám srdce, vidíte rudě, přestáváte se ovládat), zkuste se zastavit a promyslet, co se ve vás odehrává. Lidé svůj vztek buď **vybíjejí** (nadávají, ničí věci, ubližují sobě nebo jiným, brečí) nebo **potlačují** (jsou mrzutí, depresivní, rezignovaní).

Ve většině případů stojí za naším vztekem nějaká emoce. Jsme naštvaní, protože si v nitru připadáme: **odmítaní, ponižovaní, bezmocní, hloupí, nedostává se nám lásky, pozornosti** nebo **žárlíme**. To platí o dospělých stejně jako o dětech. Tento trefný popis pochází z organizace Liga otevřených mužů. Tato organizace se dlouhodobě věnuje práci s násilím a usiluje o to, aby lidé dokázali svou agresi zvládat bez násilného chování. (konkrétně: e-seriál LOM „Síla a násilí v dětství“, díl 2: Zvládání vzteku: tipy pro rodiče, jak zvládnout ve výchově i v partnerských vztazích své emoce bez násilí).

Příklad: Ten hajzl mě pomlouval, říkal o mě lži a navážel se mi do holky. Tak jsem mu konečně všechno vrátil a rozsekal ho. Soud mě poslal do pastáku daleko od domova, kde budu než dospěju. Moje holka, kamarádi, škola/brigády – všechno je pryč a ještě musím poškozenému zaplatit 150 tisíc za ublížení na zdraví.

Emoce i agrese jsou přirozené, je jen na nás jestli jim dokážeme porozumět a nenecháme se ovládnout k násilí. Když se to stane, zkusme to včas zastavit. Jinak se během chvilky může náš život začít ubírat zcela jiným a pro nás ne dobrým směrem.

3.7. Závěr reflexe

Zde je prostor **ocenit účastníky** – za otevřenou diskuzi, sdílení názorů, popř. za co ocenit lze.

Účastníkům je vhodné předat informace, kam se případně obrátit pro pomoc:

- ☐ Dospělí, kterým věřím (rodina, učitelé, vedoucí na kroužku,...)
- ☐ Školní poradenské pracoviště
- ☐ Linka bezpečí
- ☐ NNO
- ☐ NZDM
- ☐ lékař

PŘÍLOHY

4. Příloha č. 1: Zařízení s AR

4.1. QR kód pro ověření u systému Android



4.2. Seznam iPhoneů podporujících AR

iPhone model	Podpora ARKit	Minimální iOS
iPhone 6s / 6s Plus	● Ano	iOS 11
iPhone SE (1. generace)	● Ano	iOS 11
iPhone 7 / 7 Plus	● Ano	iOS 11
iPhone 8 / 8 Plus	● Ano	iOS 11
iPhone X	● Ano	iOS 11
iPhone XR / XS / XS Max	● Ano	iOS 12
iPhone 11 / 11 Pro / 11 Pro Max	● Ano	iOS 13
iPhone SE (2. a 3. generace)	● Ano	iOS 13 / 15
iPhone 12 / 12 mini / 12 Pro	● Ano	iOS 14
iPhone 13 / 13 mini / 13 Pro	● Ano	iOS 15
iPhone 14 / 14 Plus / 14 Pro	● Ano	iOS 16
iPhone 15 / 15 Pro / Pro Max	● Ano	iOS 17

4.3. Seznam iPadů podporujících AR

iPad model	Podpora ARKit	Poznámka
iPad (5. generace a novější)	● Ano	Od 2017
iPad mini (5. gen a novější)	● Ano	Starší modely nepodporují
iPad Air (3. generace a novější)	● Ano	Starší Air modely nepodporují
iPad Pro (všechny od 2015)	● Ano	Včetně 9.7,, 10.5,, 11,, 12.9,,

5. Příloha č. 2: Pořadí stanovišť

20

skupina A	skupina B	skupina C	skupina D	skupina E
1 . Vandalismus	2 . Kyberprostor	3 . Závislosti	4 . Vztahy	5 . Násilí
2 . Kyberprostor	3 . Závislosti	4 . Vztahy	5 . Násilí	1 . Vandalismus
3 . Závislosti	4 . Vztahy	5 . Násilí	1 . Vandalismus	2 . Kyberprostor
4 . Vztahy	5 . Násilí	1 . Vandalismus	2 . Kyberprostor	3 . Závislosti
5 . Násilí	1 . Vandalismus	2 . Kyberprostor	3 . Závislosti	4 . Vztahy

Vandalismus: majetková trestná činnost



Vandalismus je poškozování cizího majetku. Zdá se, že navenek nemá vandal žádný motiv, nic nezíská a vlastně ničí jen pro své potěšení. V historických spisech starověkého Říma najdeme zmínky o tom, že existovaly kmeny, které ničily a pálily stejně, bez zjevného důvodu. Jedním z nejhorších byl prý kmen barbarských Vandalů, a ten také dal tomuto chování navěky své jméno.

- **Co myslíte, že je nejčastějším důvodem k poškozování a ničení cizího majetku? V jakých situacích k tomu podle vás dochází? Vyberte tři podle vás nejčastější příklady a zakroužkujte je:**

- ☐ Nuda
- ☐ Potřeba uznání od vrstevníků
- ☐ Vztek
- ☐ Užití omamných látek
- ☐ Zábava
- ☐ Pomsta
- ☐ Ventil trápení, nepříjemných pocitů
- ☐ Snaha zapůsobit na někoho, kdo se mi líbí

Příběh s károu

- **Proč si myslíte, že týpek zrušil auto v příběhu? (napište důvod)**

- **Jak byste se cítili, kdyby šlo o vaše první auto? (napište stručně)**

Příběh s tagováním u farmářského obchodu

- V příběhu s tagováním: čeho jste si všimli, co pachatele usvědčí? Napište.
- Uved'te alespoň dvě rizika, kterým se týpek vystavuje 😊:

Příběh Legál/nelegál – sprejování

- V příběhu najděte hlavní rozdíl mezi plochami na nelegálu (na který writer sprejuje) a legálem v příběhu, kde se může předvést s nějakým fakt hustým výtvozem.
- Víte, jak se říká nasprejovanému obrázku jinak? (z angličtiny):



Příběh s nudeskami

● Kdo všechno se nakonec dozvěděl o fotce?

- ☐ ten, komu ji holčina poslala
- ☐ kamarádi ve třídě
- ☐ hodně lidí (širší veřejnost)

● Seřad'te možnosti při posílání nudes od nejmenšího po největší riziko (1 – žádné riziko, 4 – velké riziko)

- ☐ poslat nudesku jen jednomu člověku
- ☐ poslat nudesku více lidem
- ☐ neposlat nudesku vůbec – nechat si ji v mobilu
- ☐ vůbec nefotit nudesky

Příběh s ukradenou platebkou

● Který okamžik z příběhu ukázal, že je problém?

● Poznáte rozdíl?

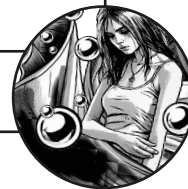
Označ ✓ co je bezpečné sdílet, ✗ nebezpečné, ? záleží na situaci.

Informace	✓ ✗ ?	Odůvodnění
jméno domácího mazlíčka		
přezdívka z online hry		
jméno, příjmení, datum narození		
názor na film, knihu, hru,...		
fotka rodiny na dovolené		
heslo k hernímu účtu		
školní rozvrh, foto školy		
platební údaje		

● Jakým jedním slovem byste popsali, co kluk zažil?

● Kdo může v takové situaci pomoci? Zakroužkujte.

- ☐ rodiče
- ☐ učitel
- ☐ policie
- ☐ kamarádi
- ☐ nikdo



Příběh Vaporizér

- Prohlédněte si první příběh, ve které týpek vapuje. Jaká je message?
- Vapování s sebou nese rizika, o kterých se moc nemluví. Uved'te alespoň tři z nich.

Příběh Energetický nápoj

- Prohlédněte si příběh s energyťákem. Jaká je message?
- Na energyťácích vzniká závislost a jejich pití sebou nese rizika. Uved'te alespoň tři z nich.

Příběh Nikotinové sáčky

- Jaká je message příběhu s nikotinovými sáčky?

- Uved'te alespoň tři rizika, která jsou spojena s užíváním nikotinových sáčků:

- Pravda nebo mýtus?

Zakroužkujte vaši odpověď P (pravda) I M (mýtus)

Užívání elektronických cigaret je bezpečné.	P	M
Na elektronických cigaretách vzniká závislost.	P	M
Na nikotinových sáčcích nevzniká závislost.	P	M
Reklamy na elektronické cigarety cílí hlavně na mladé lidi.	P	M
Vapování nemá vliv na srdce a plíce.	P	M
Nikotinový sáček dodá člověku energii.	P	M
Vapování je mezi mladými lidmi moderní.	P	M
Beznikotinové elektronické cigarety nemají žádná rizika.	P	M
Nikotinový sáček je často silnější než běžná cigareta.	P	M
Nikotin je jed.	P	M



Vztahy (nejen) v dospívání

- Co vás napadne, když se řekne „VZTAHY“?
Jaké typy vztahů znáte? Sdílejte ve skupině.

- Blízké vztahy jsou pro náš život nezbytné – naplňují základní lidské potřeby:

TSOKZÍLB

SKALÁ

PEČÍBEZ

ARVĚDŮ

Tyto potřeby souvisí i s partnerským vztahem. Aby byla blízkost, musí být bezpečí. Aby byla láska, musí být důvěra. A aby byla důvěra, je potřeba blízkost.

- Doplňte do textu: **skutečný – respektuje – společného – vyříkat si – ocenit – srozumitelně – Zeptá se – přizpůsobovat – představit mě – je potřeba – pocity**

Jaké signály mi mohou napovědět, že se jedná o zájem?
Ptá se na věci, co se mě týkají. Zajímá se o to, co se mi líbí, nebo co naopak rád/a nemám. Všimá si, co máme Mluví o sobě.
Nezlobí se na mě za mé Dokáže mě
když se mi něco podaří, nebo třeba když mi to sluší. Když se mu něco nelíbí, dokáže to říct jasně a Domlouváme se na tom, jak budeme trávit čas, s kým se potkáme, kam půjdeme. Nevyžaduje, abych se musel/a ve všem Když se necítím dobře, nebo potřebuji samotu, to. Nevyhýbá se tomu svým přátelům nebo rodičům.
Všimne si, když se necítím dobře.
co se mi děje a jestli může něco udělat pro to, aby mi bylo lépe. Když se pohádáme, snažíme se co se děje a co pro to, aby nám bylo spolu zase dobře.

Příběh na lavičce

- Řekněte si, které chování kluků z příběhu se vám líbilo a které odpuzovalo.

Když potkáme někoho, s kým je nám dobře, chceme s ním trávit hodně času. Postupně se potkáváme jen sami – to je randění.

Intimita

- Podtrhněte, co do teenage vztahu v prvních týdnech patří:

Jít spolu do kina	Objevovat vzájemně svá těla
Volat si spolu v noci	Dát si status „ve vztahu“ na sociální síť
Držet se venku za ruku	Sdílet si své životní příběhy a trápení
Mít spolu sex	Vyměnit si vzájemně přístupové údaje na sociální síť
Posílat si nudesky	Představit partnera svým rodičům
Zajít spolu na jídlo	Poznat vzájemně některé své kamarády a přátele
Chodit spolu za školu	Zjistit, co toho druhého baví, kam rád chodí
Líbat se	

- **Pravda nebo lež: O sexování v dospívání**
Zakroužkujte vaši odpověď P (pravda), L (lež)

Každé tělo v naší republice je zákonem chráněno do 15 let.	P	L
I když se na sexuálním kontaktu domluvíme společně a ještě mi není 15 let, je to trestná činnost.	P	L
Do 12 let je jakýkoli sexuální kontakt označen a souzen jako trestný čin „znásilnění“.	P	L
Jakékoli sexuální obsahy (včetně polonahých selfie), zachycující osoby do 18ti let, jsou považovány za trestný čin „výroba a šíření dětské pornografie“	P	L



Ve vztahu není potřeba spěchat. Intimita má mít klid, soukromí a hezké prostředí. Strach, infekce nebo porušování zákona do vztahu nepatří.



Loupežné přepadení

- Popište, co se v tomto příběhu děje:
- Jaký je rozdíl mezi El Pasem (loupeží) a krádeží?

Loupež	Krádež

- Má jinou možnost, jak věci získat?

Manipulace

- Proč se příběh jmenuje Manipulace?

- Kdo je odpovědný za násilí v této situaci?

Bitka

- Jaké „hroty“ předcházely bitce a k jakým to vedlo následkům?

- Když už jste ve vzteku, jak se zklidníte?

7. Příloha č. 4: Pracovní listy s řešením pro průvodce



Vandalismus: majetková trestná činnost

Vandalismus je poškozování cizího majetku. Zdá se, že navenek nemá vandal žádný motiv, nic nezíská a vlastně ničí jen pro své potěšení. V historických spisech starověkého Říma najdeme zmínky o tom, že existovaly kmeny, které ničily a pálily stejně, bez zjevného důvodu. Jedním z nejhorších byl prý kmen barbarských Vandalů, a ten také dal tomuto chování navěky své jméno.

- **Co myslíte, že je nejčastějším důvodem k poškozování a ničení cizího majetku? V jakých situacích k tomu podle vás dochází? Vyberte tři podle vás nejčastější příklady a zakroužkujte je:**

- Nuda
- Potřeba uznání od vrstevníků
- Vztek
- Užití omamných látek
- Zábava
- Pomsta
- Ventil trápení, nepříjemných pocitů
- Snaha zapůsobit na někoho, kdo se mi líbí

↑ **Každá odpověď je správná a jistě dokážete společně najít i další důvody, proč se tak někteří lidé chovají. Každopádně žádná agrese, destrukce a vztek nevyřeší problémy, které si možná v sobě potřebujeme vyřešit.**

Příběh s károu

- **Proč si myslíte, že týpek zrušil auto v příběhu? (napište důvod)**

↑ **Důvody mohou být různé (viz. výše), ale asi nejpravděpodobnější je, že chtěl zapůsobit na slečny v příběhu. Můžete se bavit o tom, zda je jeho způsob správný, a co vlastně kluci/holky ve vztazích chtějí.**

- Jak byste se cítili, kdyby šlo o vaše první auto? (napište stručně)

↑ Hlavně u kluků je to dost citlivé téma a vyžaduje korekci navrhovaných trestů. Soustředte se spíš na pocity oběti než tvrdost sankcí.... Kolik energie a peněz stojí, než se sami dostanou k autu (řidičák, auto, apod.).

Příběh s tagováním u farmářského obchodu

- V příběhu s tagováním: čeho jste si všimli, co pachatele usvědčí? Napište.

↑ Kamery na stromech. Město Plzeň má poměrně propracovaný systém pokrytí veřejných prostranství a hodně lidí sleduje prostory kolem svých domovů vlastními kamerami. Hodně z majetkové trestné činnosti usvědčují právě kamerové záznamy, o kterých často pachatelé nemají nejmenší tušení.

- Uveďte alespoň dvě rizika, kterým se týpek vystavuje 😊:

↑ Např. fyzický útok majitele a tělesná újma, náhrada škody poškozenému, trestní stíhání (přestupková komise), ostuda mezi lidmi, kteří nás znají, zklamání lidí, na kterých nám záleží apod.

Příběh Legál/nelegál – sprejování

- V příběhu najděte hlavní rozdíl mezi plochami na nelegálu (na který writer sprejuje) a legálem v příběhu, kde se může předvést s nějakým fakt hustým výtvozem.

↑ U nelegálu se často jedná o domy a plochy, které mají historickou hodnotu a zcela určitě i nějakého majitele. Nepoškodíme jenom něčí majetek, ale i historický odkaz... Oproti tomu je legál plochou, kterou svým výtvozem můžete zkrášlit se souhlasem majitele a kus historie tak naopak vytvoříte svým dílem právě vy.

- Víte, jak se říká nasprejovanému obrázku jinak? (z angličtiny):

↑ graffiti

Další pojmy spojené se sprejováním:

- **Piece** (z anglického masterpiece – mistrovské dílo): Velké a propracované graffiti, často s mnoha barvami a složitými tvary.
- **Tag**: Nejjednodušší a nejběžnější forma graffiti, typicky jde o stylizovaný podpis sprejera.
- **Throw-up**: Rychle a jednoduše vytvořený nápis, obvykle jen ve dvou barvách, často s bublinovým písmem.

- **Bomber:** Sprejer, který vytváří graffiti ve velkém množství a rychle, často v metru nebo na vagónech.
- **Crew (posádka):** Skupina sprejerů, kteří tvoří a pracují společně.

Legislativa: Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník § 228, poškození cizí věci

- 1) Kdo zničí, poškodí nebo učiní neupotřebitelnou cizí věc, a způsobí tak na cizím majetku škodu nikoli nepatrnou, bude potrestán **odnětím svobody až na jeden rok**, zákazem činnosti nebo propadnutím věci.
- 2) Stejně bude potrestán, kdo poškodí cizí věc tím, že ji postříká, pomaluje či popíše barvou nebo jinou látkou.
- 3) **Odnětím svobody na šest měsíců až tři léta** bude pachatel potrestán,
 - a) spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 nebo 2 na věci svědka, znalce nebo tlumočníka pro výkon jejich povinnosti,
 - b) spáchá-li takový čin na věci jiného pro jeho skutečnou nebo domnělou rasu, příslušnost k etnické skupině, národnost, politické přesvědčení, vyznání nebo proto, že je skutečně nebo domněle bez vyznání,
 - c) spáchá-li takový čin na věci, která požívá ochrany podle jiného právního předpisu, nebo
 - d) způsobí-li takovým činem značnou škodu.
- 4) **Odnětím svobody na dvě léta až šest let** bude pachatel potrestán, způsobí-li činem uvedeným v odstavci 1 nebo 2 škodu velkého rozsahu.

Hranice výše škody, prospěchu, nákladů k odstranění poškození životního prostředí a hodnoty věci

- a) škodou nikoli nepatrnou škoda dosahující částky nejméně 10.000 Kč,
- b) škodou nikoli malou škoda dosahující částky nejméně 50.000 Kč,
- c) větší škodou škoda dosahující částky nejméně 100.000 Kč,
- d) značnou škodou škoda dosahující částky nejméně 1.000.000 Kč a
- e) škodou velkého rozsahu škoda dosahující částky nejméně 10.000.000 Kč.

● Jaký smysl má vlastně vandalismus?

- ↑ Určitě vás zaujalo, že je vandalismus prezentován jako poškození cizí věci, například auta, nebo jako tagování a sprejování na veřejných místech. Možná vás překvapilo, jaké jsou motivace těch, kdo se dopouštějí těchto činů, a že to někdy může být i projev touhy po uznání nebo protest. Vandalismus je protiprávní jednání, kdy úmyslně ničíš nebo poškozuješ cizí majetek, což může mít vážné důsledky nejen pro poškozeného, ale i pro tebe samotného. Smysl to tedy racionálně žádný nedává.

● Vžijte se na chvíli do role oběti vandalismu, jak byste se cítili?

- ↑ Představte si, že jste se stali obětí vandalismu. Někdo ti zničil mobil, hodil ho na zem a dupnul na něj. Jak vám v tom je? Určitě se můžete cítit zraněně, zklamaně nebo našťvaně. Možná máte pocit bezmoci a nespravedlnosti, protože někdo ti ničí něco, na čem ti záleží.

● Jakým bezpečnějším způsobem mohou postavy z příběhů vyjádřit své pocity, dosáhnout respektu a uznání?

- ↑ Jakým bezpečnějším způsobem mohou postavy z příběhů vyjádřit své pocity, dosáhnout respektu a uznání?
Je důležité si uvědomit, že vandalismus nikomu nepomáhá a může jen uškodit, protože může vést k problémům se zákonem nebo k pocitu viny. Je možné vypořádat se zdravějším způsobem se svými pocity a emocemi. Třeba přemýšlet o tom, jak lépe ventilovat své napětí nebo frustraci. Své pocity vyjádřit prostřednictvím umění, sportu nebo rozhovorem s někým blízkým. Jsou lidé a místa, kde ti s tím mohou pomoci.
Místo ničení věcí můžeš zkusit například ukázat své schopnosti v týmu, pomáhat ostatním, zapojit se do sportovních nebo kulturních aktivit, učit se nové dovednosti, které přinesou uznání bez rizika poškození majetku. Příklady zdravého způsobu (psát na tabuli): skládání hudby, taneční kroužek, rozvoj výtvarného talentu – legál, kroužek, keramika..., zájmová činnost, sport, dobrovolnictví.



Příběh s nudeskami

● Kdo všechno se nakonec dozvěděl o fotce?

- ☐ ten, komu ji holčina poslala
- ☐ kamarádi ve třídě
- ☒ hodně lidí (širší veřejnost)

↑ **Širší veřejnost** – jakmile fotku jednou sdílím, ztrácím kontrolu nad tím, kdo všechno ji uvidí. Může zůstat u 1 člověka, ale může to zajít i tak daleko, že ji pošlu jednomu člověku a ten ji nasdílí všem ve škole nebo na internetu. Fotka, která se jednou dostane na internet, už nejde smazat úplně – vždycky někde zůstane nějaká kopie.

● Seřadte možnosti při posílání nudes od nejmenšího po největší riziko (1 – žádné riziko, 4 – velké riziko)

- ☐ poslat nudesku jen jednomu člověku **3**
- ☐ poslat nudesku více lidem **2**
- ☐ neposlat nudesku vůbec – nechat si ji v mobilu **4**
- ☐ vůbec nefotit nudesky **1**

Příběh s ukradenou platebkou

● Který okamžik z příběhu ukázal, že je problém?

↑ Když se ukázalo, že z mamčina účtu zmizelo víc než „pár stovek“. Konkrétně zmizelo 10 581 Kč. Na internetu nejsou všichni přátelé – proto nikdy nesdílíme bankovní údaje ani jiné citlivé údaje.

● **Poznáte rozdíl?**

Označ ✓ co je bezpečné sdílet, ✗ nebezpečné, ? záleží na situaci.

Informace	✓ ✗ ?	Odůvodnění
jméno domácího mazlíčka	✓	Samo o sobě nevadí, jen pozor, někdy se používá jako bezpečnostní otázka (např. u hesel).
přezdívka z online hry	?	Pokud není propojena s dalšími osobními údaji, je to v pořádku.
jméno, příjmení, datum narození	✗	Lze zneužít např. k vytvoření falešného profilu či přístupu k účtům.
názor na film, knihu, hru,...	✓	Tato informace není citlivá a nemůže být zneužita.
fotka rodiny na dovolené	✗	Odhaluje vaši rodinu i to, že jste mimo domov.
heslo k hernímu účtu	✗	Hesla, adresa bydliště a další údaje se nikdy nesdílí – riziko ztráty účtu nebo jeho zneužití.
školní rozvrh, foto školy	✗	Umožňuje sledovat pohyb, foto zjistit polohu/adresu školy.
platební údaje	✗	Platební údaje se nikdy nesdílí – riziko zneužití, okradení.

Příběh s hnusnými zprávami

● **Jakým jedním slovem byste popsali, co kluk zažil?**

↑ **Kyberšikana**

● **Kdo může v takové situaci pomoci? Zakroužkujte.**

- ☒ rodiče
- ☒ učitel
- ☒ policie
- ☒ kamarádi
- ☐ nikdo

↑ **Někdy se zdá, že situace nemá východisko. Je důležité si uvědomit, že i když je to nepříjemné a bolavé, vždycky je důležité se někomu svěřit. Nejlepší je na to dospělý – rodič, učitel ve škole, někdo, komu věříte. Velkou pomocí mohou být kamarádi, kteří vás mohou vyslechnout. I když se svěříte kamarádům, vždy by měl o situaci vědět i dospělý. V závažných případech může pomoci i Policie ČR. Když si nevíte rady, můžete kontaktovat i Linku bezpečí, je to zdarma, anonymní a 24/7, telefon 116 111. Mají i chat: www.linkabezpeci.cz/chat.**

● Jaká jsou rizika, když pošlu intimní fotku online?

- ↑ Sdílení intimních fotek je v kyberprostoru velmi nebezpečné – jakmile odešlu, ztrácím kontrolu. Posílání intimních fotek se sice zdá jako důkaz důvěry, zároveň může vést k pocitu studu, nebo dokonce skončit vydíráním a šikanou. I když je souhlas oboustranný, v online světě nelze zajistit, že fotka zůstane „jen mezi námi dvěma“. Jakmile jednou něco uploaduješ, nikdy nejde smazat.
- Intimní fotky nezletilých jsou chráněné zákonem – jejich šíření je trestné. Pokud se někdo v takové situaci ocitne, je důležité vědět, že není sám, vždy je dobré se svěřit a bránit se.

Zajímavé jsou důvody, které vedou (nejen) mladé lidi k posílání intimních fotografií. Například:

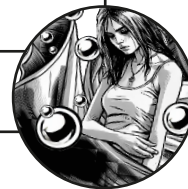
- Mnoho mladých posílá intimní snímky, protože jsou ve vztahu a chtějí sdílet své „soukromé chvíle“. Vnímají to jako důkaz lásky mezi partnery.
- Často jde také o nátlak (ať už vrstevníků nebo i úplně cizích lidí). Ne každý nátlak ustojí.
- Může jít také o zvyšování sebevědomí - někdo mě chce vidět, jsem hezký/hezká.
- Může jít také o zábavu, zkoumání sexuality, alternativu k reálnému sexu.

● Jak vypadá kyberšikana – co všechno to může být?

- ↑ Kyberšikana není „jen online vtípek“ – ovlivňuje reálný svět. Může silně zasáhnout psychiku, vztahy, sebevědomí. Zranění z online prostoru jsou často stejně hluboká jako ta fyzická. Mlčet = přidávat sílu agresorovi. Mluvit o tom = první krok k řešení.
- Pomoc oběti je v rukou všech. Někdy stačí říct „hej, to není ok“ nebo jen nabídnout oporu. Ignorování šikany není neutrální, je to postoj. Ve škole existuje jasný způsob, jak to řešit (metodický pokyn MŠMT).

● Překvapilo vás v kyberprostoru něco, co vám předtím připadalo v pořádku?

- ↑ Online prostor vypadá jako hra, ale reálně v něm zanecháváme stopy – někdy až příliš konkrétní. I „nevinné“ informace může někdo zneužít – k vydírání, manipulaci nebo sledování. Důležité je přemýšlet, co sdílím, s kým a proč. Vždy se dá řídit jednoduchým pravidlem: „Řekl/a bych to stejnému člověku, kterého potkám na ulici?“
- Je důležité nastavovat si soukromí na sítích. Sdílení citlivých informací, jako jsou bankovní údaje, kdy a kam jdu na kroužky, kde jsem na dovolené apod. Rozmýšlím, od koho přijímám žádost o přátelství. Mluví o tom, co mě v online světě zneklidní. Mlčet = přidávat sílu agresorovi. Mluvit o tom = první krok k řešení.



Příběh Vaporizér

- Prohlédněte si první příběh, ve které týpek vakuje. Jaká je message?

↑ Vapování, stejně jako jiné závislosti, je finančně náročné. Příběh tedy vyobrazuje fakt, že kdyby člověk neutrácel za kouření, mohl by si našetřit na vysněné boty, telefon či jiné věci.

- Vapování s sebou nese rizika, o kterých se moc nemluví. Uveďte alespoň tři z nich.

↑ Vapování je výrobci propagováno jako bezpečná alternativa kouření. Elektronická cigareta obsahuje nikotin (stejně jako běžné cigarety), který je jedem a vzniká na něm závislost, které není jednoduché se zbavit. Aerosol, který je vdechován (i v případě beznikotinové e-cigarety), obsahuje látky, které škodí zdraví. Mezi rizika tedy patří závislost, kardiovaskulární potíže, dýchací potíže, nevolnost, podrážděnost apod.

Příběh Energetický nápoj

- Prohlédněte si příběh s energyťákem. Jaká je message?

↑ Energetický nápoj dodá člověku krátkodobý pocit energie, který ale rychle klesne a naopak způsobí větší únavu. Vysoký obsah kofeinu, cukru a chemických látek může způsobit zažívací potíže.

- Na energyťácích vzniká závislost a jejich pití sebou nese rizika. Uveďte alespoň tři z nich.

↑ Energetické nápoje obsahují chemické látky, které škodí zdraví, ale výrobci se jimi moc nechlubí. Obsahují vysoké množství kofeinu (obvykle vyšší, než v kávě), na kterém vzniká závislost. Rizikem při pravidelném užívání jsou zejména kardiovaskulární potíže a zažívací potíže. Při vysazení po pravidelném užívání přichází abstinenční příznaky - únava, podrážděnost, depresivní nálada, bolesti hlavy až migrény.

Příběh Nikotinové sáčky

● Jaká je message příběhu s nikotinovými sáčky?

- ↑ Sáčky obsahují nikotin stejně jako cigarety. Sáčky se prodávají různě silné – často se objevují s vysokým obsahem nikotinu, což znamená, že užití jednoho sáčku je jako vykouření několika cigaret v jeden okamžik. Protože je nikotin jed, může dojít k silné otravě.

● Uveďte alespoň tři rizika, která jsou spojena s užíváním nikotinových sáčků:

- ↑ Závislost, kardiovaskulární potíže, otrava, nevolnost, podrážděnost, zdravotní komplikace trávicího traktu, popálení ústní sliznice aj.

● Pravda nebo mýtus?

Zakroužkujte vaši odpověď P (pravda) I M (mýtus)

Užívání elektronických cigaret je bezpečné.	P	M
Na elektronických cigaretách vzniká závislost.	P	M
Na nikotinových sáčcích nevzniká závislost.	P	M
Reklamy na elektronické cigarety cílí hlavně na mladé lidi.	P	M
Vapování nemá vliv na srdce a plíce.	P	M
Nikotinový sáček dodá člověku energii.	P	M
Vapování je mezi mladými lidmi moderní.	P	M
Beznikotinové elektronické cigarety nemají žádná rizika.	P	M
Nikotinový sáček je často silnější než běžná cigareta.	P	M
Nikotin je jed.	P	M

- Z jakého důvodu nejčastěji dospívající užívají nikotinové výrobky (vapo, sáčky) a pijí energyťáky?

↑ Shrnutí: Příčin užívání návykových látek je celá škála, od experimentování ve formě zábavy přes stres, osobní problémy či psychické potíže. Nejčastější příčinou vapování a pravidelného pití energyťáků je potřeba patřit do určité party, být cool, získat nějaký status ve skupině. Proto jsou takové látky označovány za „sociální drogy“. Je proto hodně důležité umět se rozhodovat na základě vlastního názoru. Pokud kamarádi někoho nutí do užívání, nabízí návykové látky a ponižují jedince, který odmítne, je důležité najít si přátele, kteří respektují rozhodnutí a názory ostatních.

- Jaká jsou rizika užívání těchto látek?

↑ Shrnutí: V jednom z příběhů se ukázalo, že takovéhle zlozvyky vyjdou uživatele draho. Vapování a další užívání může mít přímý vliv na to, co dalšího si můžete a nemůžete dovolit. Vapování a nikotinové sáčky jsou dále výrobci prezentovány jako bezpečné, někdy dokonce i jako zdravá alternativa kouření klasických cigaret. Podstatné jsou však objektivní informace. Nikotin je jed a zároveň látka, na které vzniká silná závislost, které není jednoduché se zbavit. Aerosol, který je vdechován, obsahuje množství chemických látek včetně karcinogenních. Navíc vzniká závislost na rituálu kouření, tedy na činnosti vapování. Energyťáky jsou též prezentovány jako pozitivní alternativa pro doplnění energie a vitamínů. Obsahem množství chemických látek se výrobci nechlubí a málokdo ví, že kromě negativního vlivu na srdce, mozek a trávicí soustavu, vzniká na energyťácích závislost a při vysazení přichází velmi nepříjemný absták.

- Na začátku užívání návyková látka přináší stavy. Jak si je lze zajistit zdravějším způsobem?

↑ Důležitý je kvalitní spánek bez ponocování, věnovat se činností, které člověka naplňují, dělají mu radost, aktivní i pasivní odpočinek a v případě osobních a psychických potíží se s nimi svěřit blízkému, dospělému ve škole či vyhledat odborníka z neziskových organizací, terapeuta či psychologa.



Vztahy (nejen) v dospívání

- Co vás napadne, když se řekne „VZTAHY“?
Jaké typy vztahů znáte? Sdílejte ve skupině.

- Blízké vztahy jsou pro náš život nezbytné – naplňují základní lidské potřeby:

TSOKZÍLB **BLÍZKOST**

SKALÁ **LÁSKA**

PEČÍBEZ **BEZPEČÍ**

ARVĚDŮ **DŮVĚRA**

Tyto potřeby souvisí i s partnerským vztahem. Aby byla blízkost, musí být bezpečí. Aby byla láska, musí být důvěra. A aby byla důvěra, je potřeba blízkost.

- Doplňte do textu: *skutečný – respektuje – společného – vyříkat si – ocenit – srozumitelně – Zeptá se – přizpůsobovat – představit mě – je potřeba – pocity*

Jaké signály mi mohou napovědět, že se jedná o **SKUTEČNÝ** zájem?
Ptá se na věci, co se mě týkají. Zajímá se o to, co se mi líbí, nebo co naopak rád/a nemám. Všimá si, co máme **SPOLEČNÉHO** Mluví o sobě.
Nezlobí se na mě za mé **POCITY** Dokáže mě **OCENIT**
když se mi něco podaří, nebo třeba když mi to sluší. Když se mu něco nelíbí,
dokáže to říct jasně a **SROZUMITELNĚ** Domlouváme se na tom,
jak budeme trávit čas, s kým se potkáme, kam půjdeme. Nevyžaduje, abych se
musel/a ve všem **PŘIZPŮSOBOVAT** Když se necítím dobře,
nebo potřebuji samotu, **RESPEKTUJE** to. Nevyhýbá
se tomu **PŘEDSTAVIT MĚ** svým přátelům nebo rodičům.
Všimne si, když se necítím dobře. **ZEPTÁ SE**
co se mi děje a jestli může něco udělat pro to, aby mi bylo lépe. Když se pohádáme,
snažíme se **VYŘÍKAT SI** co se děje a co **JE POTŘEBA** pro to, aby
nám bylo spolu zase dobře.

Příběh na lavičce

- Řekněte si, které chování kluků z příběhu se vám líbilo a které odpuzovalo.

↑ Kluk 1 se zajímal, nabízel možnosti trávení času, uměl pochválit. Kluk 2 se zajímal o mobil, jel hroty do cizí holky kvůli postavě, na nic se neptal.

Když potkáme někoho, s kým je nám dobře, chceme s ním trávit hodně času. Postupně se setkáváme jen sami – to je randění.

Intimita

- Podtrhněte, co do teenage vztahu v prvních týdnech patří:

Jít spolu do kina

Volat si spolu v noci

Držet se venku za ruku

Mít spolu sex

Posílat si nudesky

Zajít spolu na jídlo

Chodit spolu za školu

Líbat se

Objevovat vzájemně svá těla

Dát si status „ve vztahu“ na sociální síť

Sdílet si své životní příběhy a trápení

Vyměnit si vzájemně přístupové údaje na sociální síť

Představit partnera svým rodičům

Poznat vzájemně některé své kamarády a přátele

Zjistit, co toho druhého baví, kam rád chodí

- **Pravda nebo lež: O sexování v dospívání**
Zakroužkujte vaši odpověď P (pravda), L (lež)

Každé tělo v naší republice je zákonem chráněno do 15 let.

P

L

I když se na sexuálním kontaktu domluvíme společně a ještě mi není 15 let, je to trestná činnost.

P

L

Do 12 let je jakýkoli sexuální kontakt označen a souzen jako trestný čin „znásilnění“.

P

L

Jakékoli sexuální obsahy (včetně polonahých selfie), zachycující osoby do 18ti let, jsou považovány za trestný čin „výroba a šíření dětské pornografie“

P

L

↑ I když zákon umožňuje mít sex od 15ti let, na intimnosti zachycené obrazovou či video formou je pohlíženo jako na dětskou pornografii až do 18ti let. Dokud tedy člověku není 18 let, vždy hrozí trestní stíhání za to, že nafotí svoje intimní fotografie a bude je rozesílat.



Ve vztahu není potřeba spěchat. Intimita má mít klid, soukromí a hezké prostředí. Strach, infekce nebo porušování zákona do vztahu nepatří.

- Jakému typu vztahů se příběhy věnovaly?

- ↑ Všechny tři situace souvisí s budováním blízkého partnerského vztahu. Ukazují, že je důležité hlídat si své bezpečí, všímat si druhého a zbytečně se nepouštět do něčeho, co víc bere než přináší. Určitě je také důležité mít na paměti zákonem stanovené hranice. Zákon jasně říká, že do 12 let je jakýkoli sexuální kontakt znásilněním. I do 15 let je pak naše tělo chráněné, a mělo by patřit jen nám samotným. I když se na sexuálním kontaktu s někým domluvíme, je to trestný čin, protože náš zákon říká, že do 15 let je sexuální kontakt zakázaný.

- Co by měl zdravý vztah přinášet? (radost, blízkost, bezpečí, vzrušení, vzájemnost)

- ↑ Je fajn být ve vztahu, ale není dobré být s někým jen proto, aby člověk nebyl sám. Vztah je o vzájemnosti, kdy by měl přinášet oběma stranám více dobrého a příjemného, než špatného, bolestivého nebo zraňujícího. Jaké kvality ukazují, že vztah funguje? (vycházíme z pracovního listu).

- Proč myslíte, že je důležité neplýtvat svým tělem i svými city? (důležité zachovat tato pojmenování)

- ↑ Riziko trestního stíhání, pocit „použitosti“, s každým dalším nezdarem se může objevovat pocit, že je s námi něco špatně, že si nezasloužíme, abychom byli šťastní atd. Je důležité toho druhého poznat, zjistit, zda opravdu máme dost společného a blízkého na to, aby z toho mohl být vztah se vším všudy.

Randění je fáze, ve které se poznáváme, a nemusí to ještě znamenat závazek. Je v pořádku randit, a pak se rozhodnout, zda jít do vztahu, zůstat u kamarádství, nebo si jít každý svou cestou. Máme každý svou hodnotu a zasloužíme si respekt, přijetí a lásku. Také tím můžeme předejít i různým nechtěným potížím (například infekce, přistižení někde „v křoví“, posměšky, těhotenství...).

- Jaké tipy a rady pro předcházení citových zranění jste díky zastavení vztahy objevili?

- ↑ Může to být například samotné odlišení „randění“ od „vztahu navážno“, poznávání se. Co lze při budování vztahu dělat, aby nedocházelo zbytečně k emočním zraněním, nechtěnému sexuálnímu kontaktu i mezilidským nedorozuměním.



Loupežné přepadení

● Popište, co se v tomto příběhu děje:

↑ Agresor si vybírá cíl – věc a oběť přepadení. Oběť zastraší, omezuje ji v pohybu a ta mu odevzdá ve strachu mobil. Nemusel to být jen mobil – vidíme, že agresor může chtít třeba nové boty, oblečení, batoh a třeba i samotné peníze.

● Jaký je rozdíl mezi El Pasem (loupeží) a krádeží?

Loupež	Krádež
Cizí věc si беру s použitím násilí nebo výhrůžky násilím.	Cizí věc si vezmu tajně nebo bez vědomí majitele.
Oběť se bojí a kvůli tomu věc vydá.	Nepoužívám násilí ani vyhrožování.
Příklad: řeknu „Dej mi mobil, nebo tě zmlátím!“ a mobil si vezmu.	Příklad: ukradnu mobil ze stolu, aniž by si toho někdo všiml.
Loupež (§ 173 TZ) - Pachatel proti jinému užije násilí nebo pohrůžku bezprostředního násilí. - Účel: zmocnit se cizí věci. - Jde o zvláště závažný zločin. - Základní sazba: 2 až 10 let odnětí svobody. - Přísnější sazby při použití zbraně, ublížení na zdraví apod.	Krádež (§ 205 TZ) - Pachatel si přisvojí cizí věc tím, že se jí zmocní. - Podmínka: úmysl se obohatit. Bez násilí na osobě. - Základní sazba: až 2 roky odnětí svobody, zákaz činnosti nebo peněžitý trest. - Přísnější sazby při vyšší škodě, vloupání, opakování atd.

● Má jinou možnost, jak věci získat?

↑ Obstarat si věci, po kterých toužíme lze celkem snadno - díky vykonané práci získáme finanční odměnu (mzdu) a je jen na nás, jak ji použijeme.

● Proč se příběh jmenuje Manipulace?

- ↑ V příběhu zaznívají 2 otázky: Je to skutečně tvůj boj? Nebo někoho jiného? Přítomnost dalších lidí (diváků) může mít vliv na závažnost neshod. Co by si dva lidé vyříkali v klidu, končí v partě rozbitým nosem.

V bitce už je to vlastně jedno, jaký byl důvod. Pokud věc nejste schopni řešit bez násilí, stejně ji nevyřešíte. Chcete zvítězit? Nepřistupujte na soupeřova pravidla a važte svá rozhodnutí. Urazil vás někdo? Proto mu zlomíte čelist nebo si jí necháte sami přerazit?

● Kdo je odpovědný za násilí v této situaci?

- ↑ Všichni. Oba bitkaři, i jen diváci povzbuzují, natáčí si, hypují emoce, přitom podporují násilí a jim samotným nic nehrozí. Všichni mohou probíhající násilí přerušit, ale jen jeden to udělal.

Bitka

● Jaké „hroty“ předcházely bitce a k jakým to vedlo následkům?

- ↑ Nadávky, haty, vulgární gesta, výhrůžky násilím, → bitka. Následky: vážná zranění, smrt, vězení.

● Když už jste ve vzteku, jak se zklidníte?

- ↑ Najděte způsob, jak bezpečně uvolnit vztek. Odejděte ze situace, jděte se projít, opláchněte studenou vodou, zaboxujte si do boxovacího pytle, ne do člověka. Chcete si zanádat – ulevte si někde, kde budete mít soukromí.

Když už to nezvládnete, vždy můžete zastavit a nedotáhnout to až do extrému. Když už protivník při bitce leží na zemi, nechte ho být.

● Co je to vlastně loupežné přepadení?

- ↑ Trestní zákoník definuje loupežné přepadení jako zvlášť závažný zločin, kdy pachatel užije násilí či pohrůžku bezprostředního násilí v úmyslu zmocnit se cizí věci. Pachatel tedy násilí buď přímo použije nebo jím hrozí.

Příklad:

Týpek na ulici/v tramvaji/za Plazou přistoupí k jednomu klukovi a zakřičí: „Dej sem ten mobil, nebo tě zabiju!“ Ten kluk mu ze strachu o život mobil vydá a pachatel s ním uteče.

Příklad:

Společně s pár kamarády přijdete za jedním klukem. Má na sobě stylovou bundu, rád by ses v ní jen vyfotil, ale nechce ji půjčit. Tak ho obestoupíte a trošku na něj přitlačíte. Bundu sundá a ty si ji vezmeš. To je loupež.

Obstat si věci, po kterých toužíme nebo je opravdu potřebujeme, lze ve společnosti celkem snadno – díky vykonané práci získáme finanční odměnu (mzdu) a tu můžeme použít dle libosti. Priority má každý jiné – někdo utratí peníze za oblečení, jiný za hry, další za knihy, někdo investuje apod. Je normální, že si nemůžeme koupit vše, co chceme, ale měli bychom zvládnout za peníze získat minimálně to, co potřebujeme k životu.

Doporučení, jak se vyhnout rizikovým situacím a místům:

- Především vnímejte svůj instinkt – něco se vám nezdá, máte obavu nebo strach – vyhněte se tomu. Vnímejte své okolí – jít v noci po ulici, mít sluchátka a koukat do mobilu vám zcela omezí vnímání co se děje kolem. Nedokážete tak vyhodnotit rizikovou situaci. Alkohol vaše vnímání také otupí.
- Divnej týpek nebo podezřelá skupinka jde vaším směrem? Přejděte na druhou stranu ulice, držte si odstup, najděte bezpečné místo, kde jsou další lidé.

Co lze dělat, když vás někdo přepadne?

- Smyslem přepadení je pro agresora co nejrychlejší zisk daných věcí a nejlépe bez odporu oběti. Agresor využívá převahy – je větší, silnější, má zbraň, je třeba jich více a obestoupí oběť, která je často překvapena takovým jednáním a nepřípravena se bránit. Mít strach v takové situaci je zcela přirozené. Jen představa, že se zkusíte bránit a agresor vám ublíží je často děsivá.
- Věc neproměněně nahlase policii. Nezlehčujte situaci – stalo se loupežné přepadení. Vaše ohlášení může pomoci dalším přepadeným lidem a vy můžete získat své věci zpět.

● Manipulace

- ↑ Pro každého z nás je v pořádku, že chceme patřit k nějaké skupině, s někým sdílet společné zájmy a mít svůj okruh blízkých lidí. Je dobré se také zamyslet, zda si mě lidé, se kterými jsem takto v „sociálním vztahu“, opravdu cení. Lidé v kamarádkém vztahu se chovají ohleduplně a chtějí pro své kamarády to nejlepší. Je v pořádku se ptát – udělal by pro mě ten druhý to co já pro něj? Pokud něco nechci, kamarád to přece respektuje? Jsem to opravdu já, kdo se rozhoduje nebo se snažím přizpůsobit ostatním?

Příklad:

Spolužáci si vybrali jednu holku ze třídy a dávají jí celkem sodu. Když se k nim nepřipojím, obávám se, že se zaměří i na mě. Není mi to příjemné, ale raději se k nim přidám, budu ji taky šikanovat, ale aspoň budu mít klid. Za svá rozhodnutí máme odpovědnost. Naše vlastní rozhodnutí, které jde proti tomu co chtějí ostatní, je vždy náročné. Ale je lepší zůstat sám sebou, než se stát loutkou někoho jiného.

Vždy bychom měli mít na paměti, že:

- Nikdo nemá právo ti ubližovat.
- Každý může pomoci.

● Bitka a kde se bere naše agrese?

- ↑ Vzteků často nelze zabránit. Když však porozumíme jeho podstatě, můžeme s ním lépe zacházet a předejít vyhroceným situacím, které vedou k násilí. Když cítíte, že na vás jde vztek (zvyšujete hlas, buší vám srdce, vidíte rudě, přestáváte se ovládat), zkuste se zastavit a promyslet, co se ve vás odehrává. Lidé svůj vztek buď vybíjejí (nadávají, ničí věci, ubližují sobě nebo jiným, brečí) nebo potlačují (jsou mrzutí, depresivní, rezignovaní). Ve většině případů stojí za naším vztekem nějaká emoce. Jsme naštvaní, protože si v nitru připadáme: odmítání, ponižování, bezmocní, hloupí, nedostává se nám lásky, pozornosti nebo žárlíme. To platí o dospělých stejně jako o dětech. Tento trefný popis pochází z organizace Liga otevřených mužů. Tato organizace se dlouhodobě věnuje práci s násilím a usiluje o to, aby lidé dokázali svou agresi zvládat bez násilného chování. (konkrétně: e-seriál LOM „Síla a násilí v dětství“, díl 2: Zvládání vzteku: tipy pro rodiče, jak zvládnout ve výchově i v partnerských vztazích své emoce bez násilí).

Příklad:

Ten hajzl mě pomlouval, říkal o mě lži a navážel se mi do holky. Tak jsem mu konečně všechno vrátil a rozsekal ho. Soud mě poslal do pastáku daleko od domova, kde budu než dospěju. Moje holka, kamarádi, škola/brigády – všechno je pryč a ještě musím poškozenému zaplatit 150 tisíc za ublížení na zdraví. Emoce i agrese jsou přirozené, je jen na nás jestli jim dokážeme porozumět a nenecháme se ovládnout k násilí. Když se to stane, zkusme to včas zastavit. Jinak se během chvilky může náš život začít ubírat zcela jiným a pro nás ne dobrým směrem.

