

Obsah

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

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

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

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