

Our song – Stacy, Olivia Rodrigo - Lacy

Stacy, oh Stacy, these days you are so dizzy
Haven't you had the sweetest soul I have ever known
My little Stacy, why are you so dizzy
Now I am the one telling you I am still here for you
Oh, I care, I care, I care
Just please don't walk away
I need you in my life
Watching you growing up
Oh, please try, please try, please try
You are so important in my life
I want you everywhere
Sweetest soul you are for me

BOJ PROTI DROGÁM

„Nikdy není pozdě“



ZŠ Studánka, Pardubice
2024



Our team

- **Nikola Sekyrková**
- **Anna Kutinová**
- **Stella Douchová**
- **Anděla Vaňková**
- **Laura Kulhavá**
- **Kateřina Šimonová**
- **Zuzana Sedláčková**
- **Tereza Kutinová**
- **Yasmine Hadaji**
- **Lucie Šplíchalová**
- **Magdaléna Bořková**



Goals of our project

- Vytvoříme ukázkové hodiny pro žáky sedmých a pátých tříd
- Snížíme počet drogově závislých mladistvých
- Navštívíme protidrogové zařízení Laxus, psychiatrické oddělení v Pardubické nemocnici a natočíme rozhovor s odborníky
- Připravíme a natočíme rozhovor s policií
- Vyrobíme si vlastní kostýmy návykových látek – alkohol, nikotin, ...
- Vytvoříme preventivní plakáty, které vyvěsíme všude po škole
- Vypracujeme dotazníky a rozešleme je
- Složíme básničku a písničku, kterou zazpíváme
- Natočíme preventivní minifilm a vytvoříme z něj komiks
- Vyrobíme miniatury návykových látek



Our handmade costumes



Poem

Pouze jednou jsem to zkusila,
a už po pár týdnech jsem toho litovala.
Věděla jsem, že už není cesty zpět,
pomalu se mi začínal hroutit celý můj svět.
Mně bylo ale všechno jedno,
já chtěla jsem jen víc a víc.
Než nezbyl mi už nikdo,
všichni odešli a ze mě nezbylo vůbec nic.
Nyní přeji si pouze jednu věc, a to vrátit čas,
Změnit své rozhodnutí a nikdy neudělat tu stejnou chybu zas.



Interview with the police

- 8. listopadu 2023 k nám do školy zavítala policie
- Poslechly jsme si jejich přednášku o návykových látkách
- Připravily jsme si otázky a natočily rozhovor
- Policisté byli moc ochotní a na vše nám zodpověděli
- Dozvěděly jsme se neskutečné množství informací
- Zjistily jsme, kde závislí schovávají drogy, co s námi drogy udělají a jak se proti nim bránit





New information

- Jaké drogy jsou nejčastější u mladistvých v Pardubicích?
- Nikotinové sáčky, žvýkací tabák, elektronické cigarety, **kratom**, **HHC**
- Kam závislí ukrývají drogy?
- Závislí nejsou moc vynalézaví, aby se snažili drogu ukrýt, většinou mají jen nějakou plechovou krabičku, ...
- Jak staří jsou nejmladší drogově závislí?
- Závislími bývají i dvanáctileté děti
- Kde náctiletí získávají drogy?
- Hlavně od svých vrstevníků
- Jak dlouho trvá vycvičit psovoda?
- Základní výcvik trvá zhruba tři měsíce, konečný do tří let



Interview with the police



A visit to psychiatry

- 11. listopadu 2023 jsme navštívily psychiatrii Pardubické nemocnice
- Podle našich připravených otázek jsme vedly rozhovor s paní doktorkou MUDRr. Terezou Chválovou
- Dozvěděly jsme, jak probíhá léčba závislých, jaký na nás a naše okolí mají drogy vliv a jak s nimi bojovat





New information

- Proč vlastně lidé začínají užívat návykové látky?
- Alkoholem zapíjejí úzkosti, deprese, pocity a drogy často užívají, protože pocházejí z problémových rodin
- Jaké pocity drogy vyvolávají?
- Např. adrenalin krátkodobě zvyšuje aktivitu organismu, dopamin zase způsobuje šťastné pocity
- Jak se poznají závislé osoby?
- Velmi častou lžou a chovají se agresivně, nejsou sami sebou
- Jaká droga je z psychického hlediska nejhorší?
- Pervitin



A visit to Laxus

- 22. listopadu 2023 jsme se vydaly do protidrogového zařízení Laxus
- Opět jsme vedly a natáčely rozhovor s koordinátorkou centra, paní Kábelovou
- Zjistily jsme, co vše zařízení Laxus pro závislé dělá a jak je tato pomoc důležitá





New information

- Kolik pacientů (procentuálně) se ze závislosti vyléčí?
- V pobytové službě je procento vyšší než v ambulanční, cca 30 %
- Jakým způsobem to může ovlivnit jejich mentální zdraví?
- To je velmi individuální, na každého to působí jinak
- Co všechno vlastně pro závislé osoby děláte?
- Zařizování občanského průkazu, spolupráce s úřadem práce
- Jak takový odvykací program funguje? (Od prvního příchodu až po ten poslední)
- 1. – přihlášení, 2. – snaha o zařazení zpět do společnosti, 3. – pravidelné schůzky
- Jaké drogy jsou nejčastější?
- Nejčastější drogy jsou Alkohol a Pervitin



When we were the teachers

- Připravily jsme si několik ukázkových hodin pro žáky pátých a sedmých tříd
- Seznámily jsme je s nejznámějšími návykovými látkami (alkohol, nikotin, kratom, cigarety, HHC, THC)
- Připravily jsme pro ně plno úkolů a otázek
- Pomocí otázek a dotazníků jsme zjistily, co si o návykových látkách a jejich prevenci myslí oni





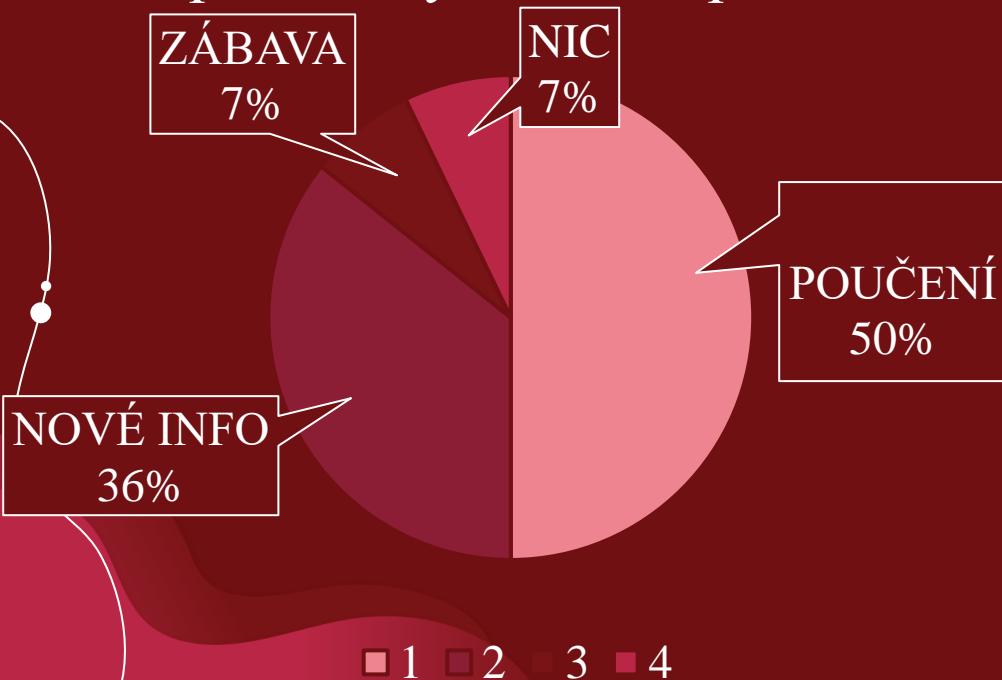
Presentation sample

CO NA TO ODBORNÍCI?

- ▶ LAXUS (nezisková organizace zabývající se závislostmi):
 - ▶ Nejčastější drogy: Alkohol a Pervitin
 - ▶ Jak probíhá léčba v Laxusu: 1. Přihlášení
 - 2. Snaha o zařazení zpět do společnosti
 - 3. Pravidelné schůzky
- ▶ Pardubická psychiatrie:
 - ▶ Z psychického hlediska je nejhorší drogou pervitin
 - ▶ Nejčastější drogy: Heroin, THC, alkohol, nikotin
- ▶ Rozhovor s policií ČR:
 - ▶ Nejčastější drogy: THC, nikotin, alkohol
 - ▶ Drogy jsou nejčastěji získávané od vrstevníků (= lidí stejného věku)

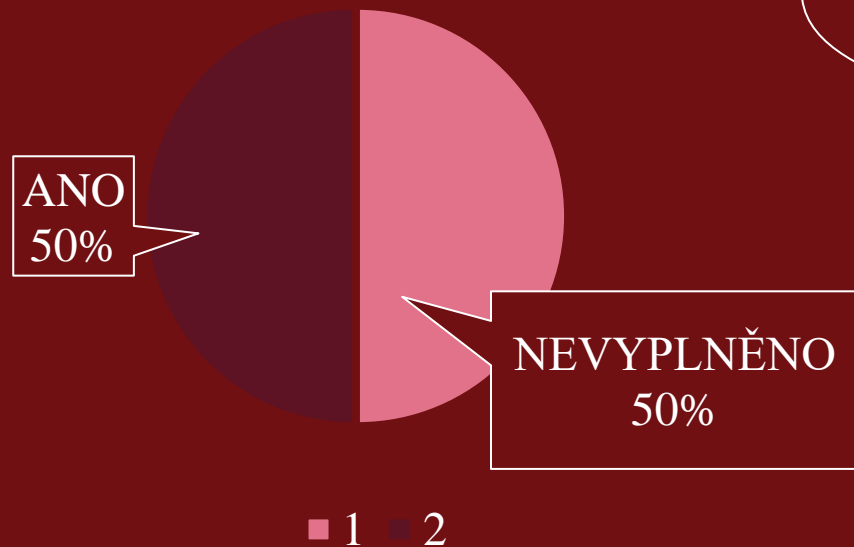
Responses from students

Čím pro vás byla hodina přínosná?



Byla pro vás hodina preventivní?

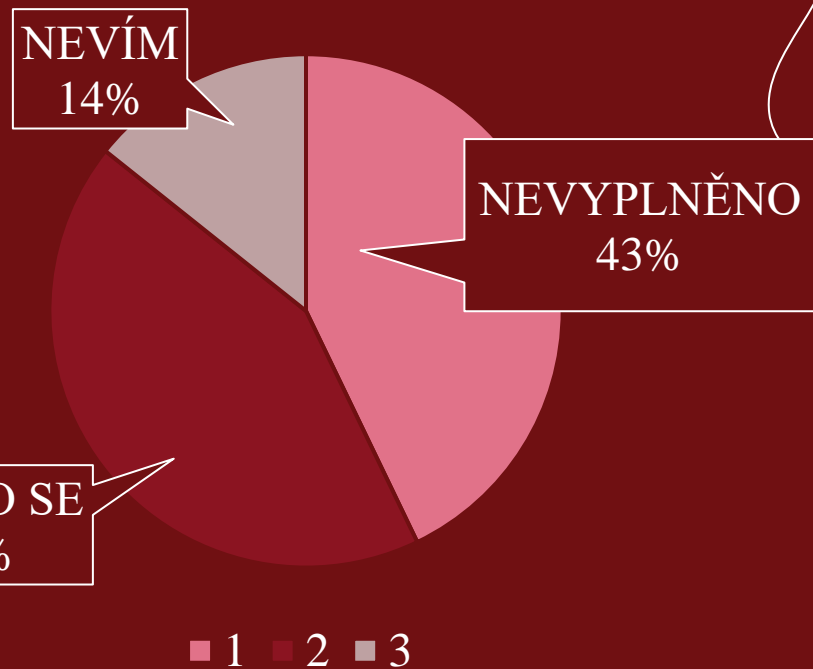
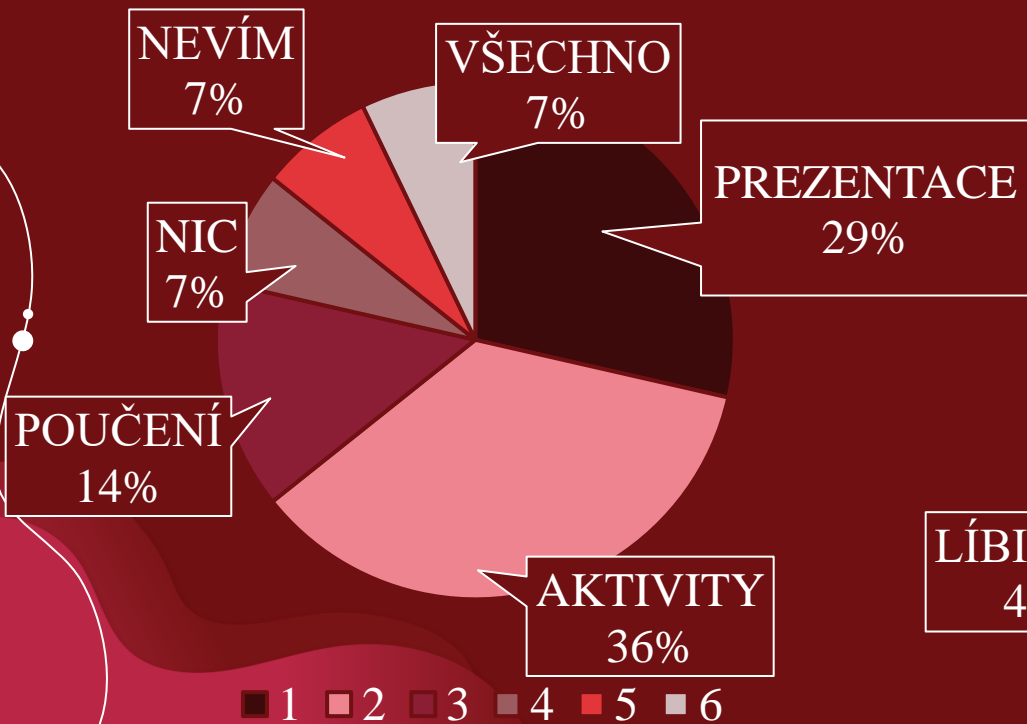
Odradilo vás to brát drogy?

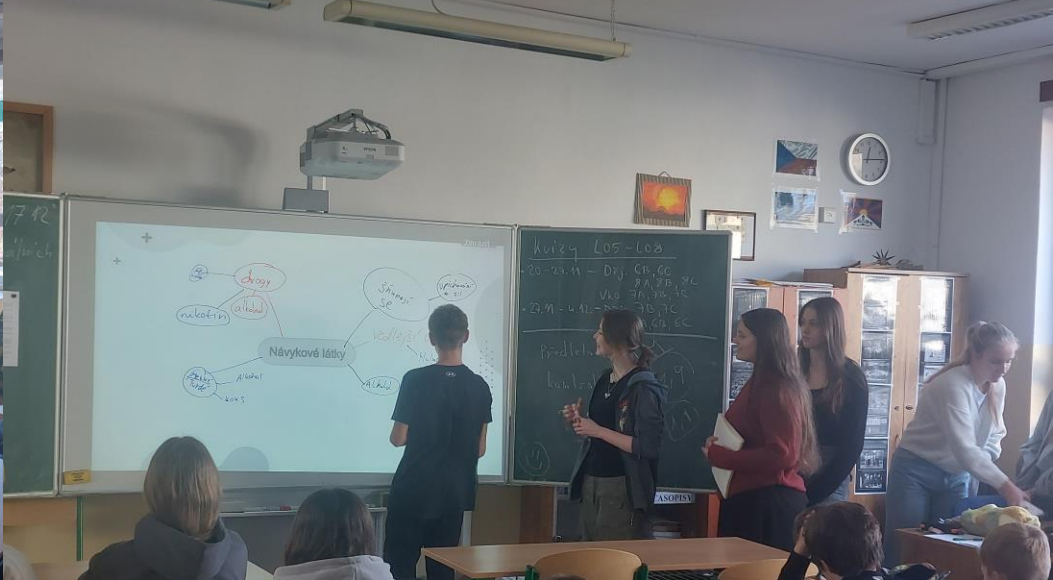


Responses from students

Co vás na hodině nejvíce bavilo?

Co byste na naší hodině vylepšili?

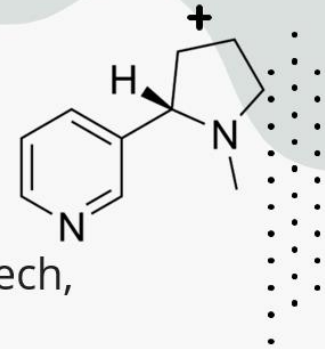




Presentation sample

Nikotin

- Chemicky čirá, bezbarvá kapalina bez zápachu
- Nachází se v tabákových rostlinách, např. v tabáku
- Užívá se v cigaretách, nikotinových sáčkích, náplastech, žvýkačkách, e – cigaretách
- **EXTRÉMNĚ NÁVYKOVÝ**
- Je hlavním důvodem, proč lidé kouří a jsou závislí na tabáku
- Co nám může způsobit: rozšíření zornic, bolest hlavy, průjem, nevolnost, zvracení, zmatenost
- Zvyšuje riziko vzniku nádorů!!

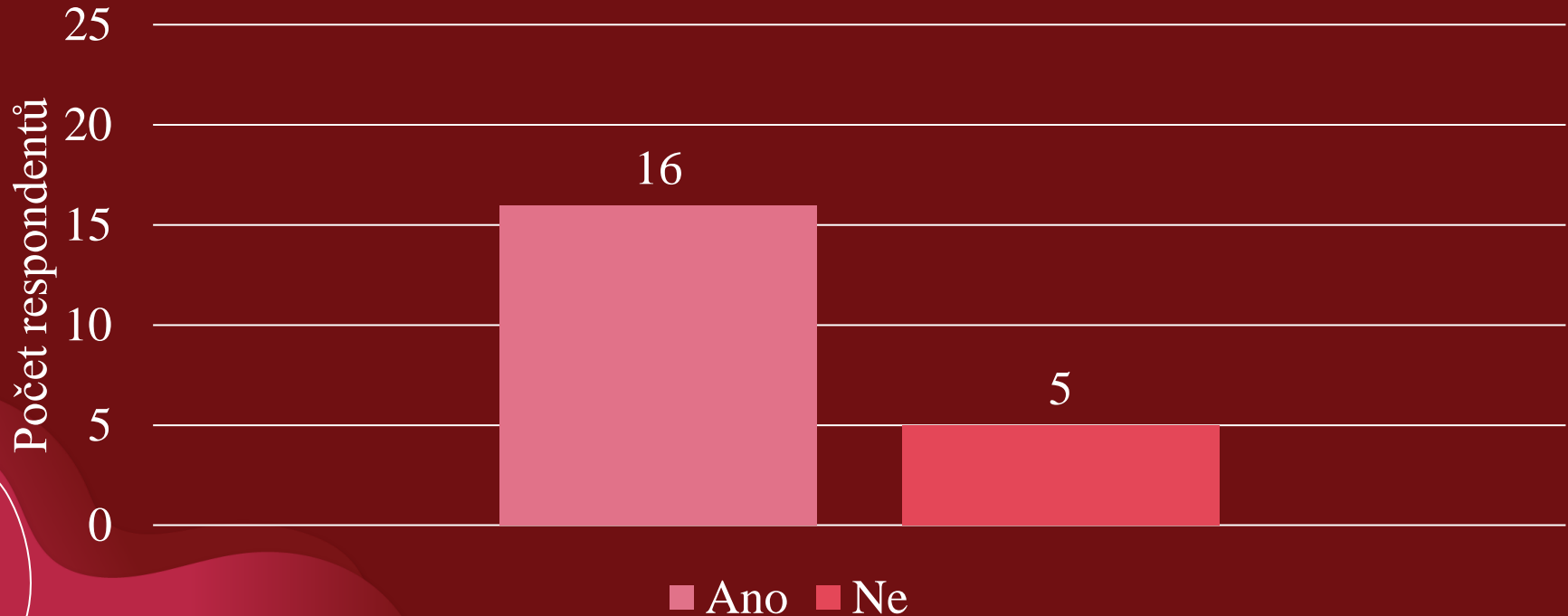


+

...

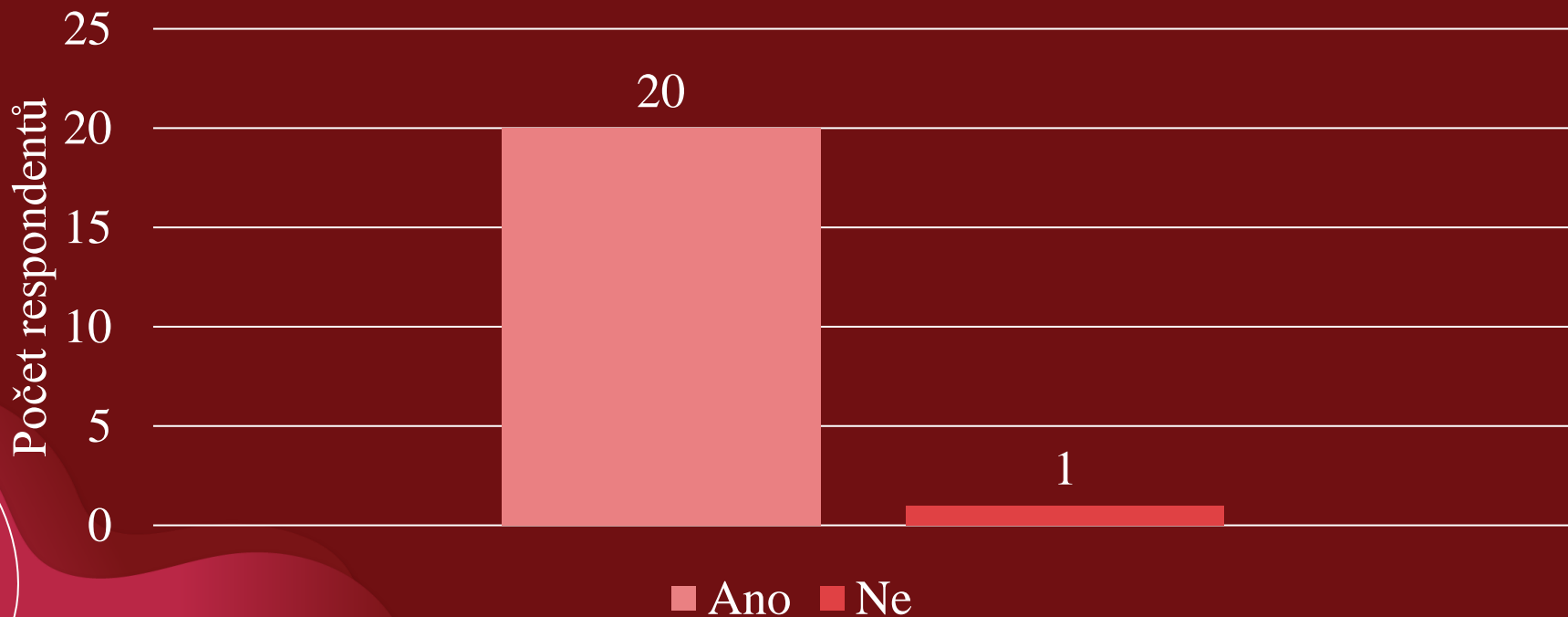
Responses from students

Nabídl ti někdy někdo drogu?



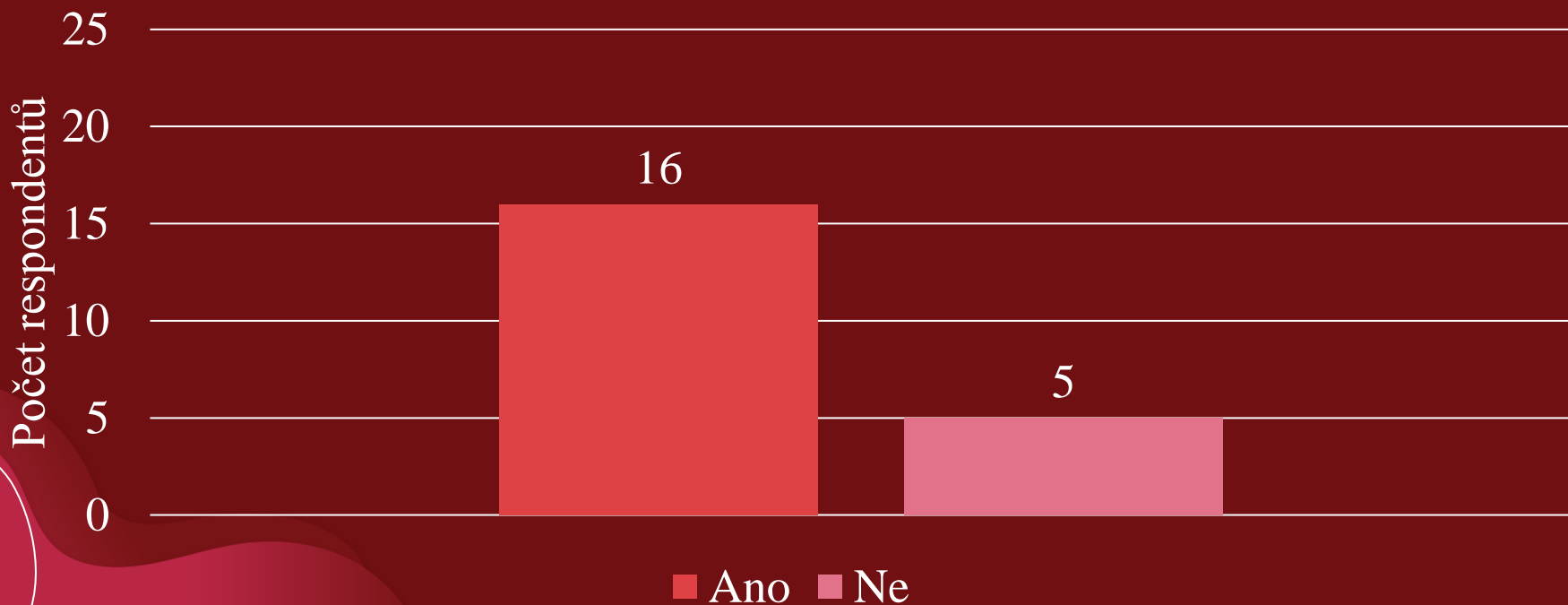
Responses from students

Zkusil jsi někdy návykovou látku?



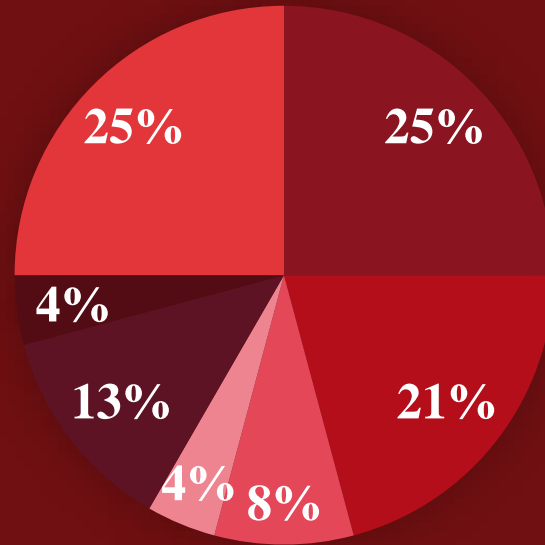
Responses from students

Máš v životě někoho kdo drogy užívá?



Responses from students

Návykové látky užívané lidmi z blízkého okolí



■ Alkohol ■ Cigarety ■ Nikotinové sáčky ■ Káva ■ Vapa ■ Tvrdé drogy ■ Neodpověděl

Posters for our school

- Vytvořily jsme preventivní plakáty na téma cigarety, alkohol, vapo a marihuana
- Vyvěsily jsme je po škole na toaletách, nástěnkách i na chodbách
- Naším cílem bylo, aby plakáty vidělo co nejvíce lidí
- Získaly jsme spoustu pozitivních ohlasů



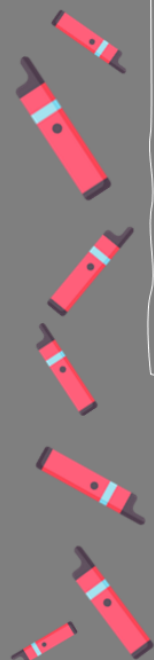
Poster about vapes



„VAPÍKY“

- Už po jednom použití e-cigarety dochází ke změně průchodu krve
- Nikotin je vysoce návyková látka a závislost na něm může vznikat i po 1. užití
- Jedna e- cigareta vydrží stejně jako 60 klasických cigaret
- V ČR děti poprvé vyzkouší e-cigaretu mezi 12 a 14 rokem
- **PRODEJ OD 18 LET!!**

- Možná rizika vapování: duševní onemocnění, astma, zvýšená kazivost zubů, kardiovaskulární potíže, rakovina, záněty průdušek, zanešení plic, ...
- U 50% testovaných elektronických cigaret se našlo potencionálně toxické množství niklu, chromu a olova
- Největším „lákadlem“ pro mladé jsou zajímavé příchutě, barvy a kouř



Poster about marijuana



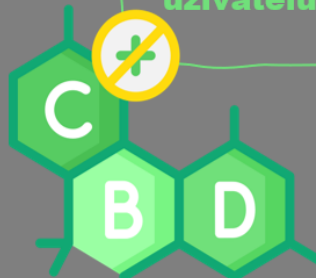
MARIHUANA



- Velké množství THC v těle může způsobovat halucinace, bludy, úzkosti, hyperaktivitu
- Technické konopí se také používá k léčebným účinkům (masti, čaje, ...)
- Kuřáci marihuany jsou vystaveni 3,5krát většímu riziku úmrtí na hypertenzi než nekuřáci
- Téměř polovina populace ve věku 15-16 let jí již zkusila



- Nikdy nevíte jakou budete mít reakci po užití!
- Jeden joint odpovídá karcinogenům 20ti cigaret
- může vyvolat sluchové, zrakové a hmatové halucinace, derealizaci, narušení kontaktu s realitou
- THC v moči může vydržet až 30 dní, v krvi u pravidelných uživatelů až týden



Poster about alcohol

BOJ PROTI DROGÁM

Nášim úkolem je zabránit dětem a mladým dospělým v užívání návykových látek, kterými si mohou zničit život.

ALKOHOL

U dospívajících se závislost na alkoholu vytváří rychleji a má dramatičtější projevy, než u dospělých.

Alkohol způsobuje:

- ⊗ Úbytek kostní hmoty, zpomaluje hojení zlomenin a vyplavuje vápník z kostí.
- ⊗ Poškození mozku, neschopnost učit se a zapamatovávat si nové informace
- ⊗ Poruchy spánku, chronická únava, epileptické záchvaty, oslabení imunity.
- ⊗ U mužů problémy s dosažením a udržením erekce a prodlouženou nebo naopak předčasnou ejakulaci

**NIKDY
NENÍ
POZDĚ**



Věděli jste že...?

- ⊗ V současnosti umírá na celém světě 3,3 milionu osob ročně, kvůli užívání alkoholu
- ⊗ Každé desáté české dítě ve věku 11 let má již zkušenost s opilostí
- ⊗ Alkohol hraje roli u 15 % až 61 % případů sebevražd



**„NEŽ VYPIJEŠ
ALKOHOL, POUŽIJ
SVŮJ ROZUM“**

Poster about cigarettes

BOJ PROTI DROGÁM

Nášim úkolem je zabránit dětem a mladým dospělým v užívání návykových látek, kterými si mohou zničit život.

CIGARETY

U dospívajících se závislost na cigaretách vytváří rychleji a má dramatičtější projevy, než u dospělých.

Cigarety způsobují:

- ⊗ Dýchací potíže, onemocnění srdce/cév, různé typy rakovin
- ⊗ 1 cigareta denně zvyšuje riziko mrtvice
- ⊗ Žluté zuby, plaky, záněty dásní,
- ⊗ Pravděpodobnost neplodnosti je u kuřáku vyšší až o 60%
- ⊗ Zvyšuje riziko *chronické obstrukční plicní nemoci* (CHOPN), u které dochází k zúžení dýchacích cest

**NIKDY
NENÍ
POZDĚ**



Věděli jste že...?

- ⊗ 11% třináctiletých až šestnáctiletých dětí denně kouří
- ⊗ V roce 2020 se CHOPN stal třetí nejčastější příčinou úmrtí
- ⊗ V ČR denně umírá 60 lidí na nemoci z kouření



**„Závislost je
boj, který často
končí smrtí“**

Handfilmed movie

NÁVYKOVÉ LÁTKY
BOJ PROTI DROGÁM

"Nikdy není pozdě"

ZŠ Studánka

What did the project bring us

- Naučily jsme se, jak vést hodinu
- Dokázaly jsme vytvořit vlastní plakáty a pracovní listy
- Zpracovaly jsme otázky k rozhovorům s odborníky a rozhovory jsme natočily
- Vyrobity jsme si vlastní originální kostýmy
- Napsaly jsme básničku a vytvořily komiks z vlastních fotek
- Natočily jsme preventivní minifilm
- Složily jsme písničku, kterou jsme poté zazpívaly
- Vyrobity jsme miniatury návykových látek
- Dozvěděly jsme se plno nových informací
- Naučily jsme se spolupracovat, pomáhat si a spoléhat jedna na druhou





Thank you for your
attention

