

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Diplomová práce

**VIZUÁLNÍ PODOBA DIDAKTICKÝCH POMŮCEK
K PŘEDMĚTU VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

Kristýna Dufková

Plzeň 2023

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Katedra výtvarného umění

Studijní program Výtvarná umění

Studijní obor Ilustrace a grafika

Specializace Grafický design a digitální média

Diplomová práce

**VIZUÁLNÍ PODOBA DIDAKTICKÝCH POMŮCEK
K PŘEDMĚTU VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

Kristýna Dufková

Vedoucí práce: doc. akad. mal. Ditta Jiříčková
Katedra výtvarného umění
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara
Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2023

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara
Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **BcA. Kristýna DUFKOVÁ**
Osobní číslo: **D21N0060P**
Studijní program: **N0211A310007 Grafický design a ilustrace**
Specializace: **GI – specializace GD a digitální média / MgA.**
Téma práce: **Vizuální podoba didaktických pomůcek k předmětu Výchova ke zdraví**
Zadávací katedra: **Katedra designu**

Zásady pro vypracování

- a) Tvůrčí záměr: Vytvoření souboru didaktických pomůcek, které usnadní a oživí výuku předmětu Výchova ke zdraví.
- b) Způsob realizace: Rešerše, skici, tvorba grafických návrhů, prezentace.
- c) Cíl práce: Zkvalitnění a zpřístupnění didaktických pomůcek, které mohou sloužit jako doplňkové materiály při výuce Výchovy ke zdraví.
- d) Předpokládaný charakter výstupu: 10 informačních plakátů a tomu odpovídající sady výukových pomůcek a elektronická prezentace projektu.
- e) Rozsah průvodní zprávy: Minimálně 8 normostran.

Rozsah teoretické části: **min. 8 normostran**
Rozsah praktické části: **vyplyne ze zpracování DP**
Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

Knižní zdroje:

TIMOTHY, Samara. Základní pravidla a jejich porušování. Praha: Slovart, 2008.

ISBN 978-80-7391-030-30.

PECINA, Martin, Knihy a typografie. Brn: Host, 2012. ISBN: 978-80-7294-813-0.

ČAPEK, Robert. Moderní didaktika: lexikon výukových a hodnotících metod. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3450-7.

BERAN, Vladimír. Aktualizovaný typografický manuál. Rev. 6. vyd. Praha: Kafka design, 2012.

ISBN 978-80-260-7606-3.

TSELENTIS, Jason. Typografie: o funkci a užití písma. V Praze: Slovart, 2014. ISBN 978-80-7391-807-1.

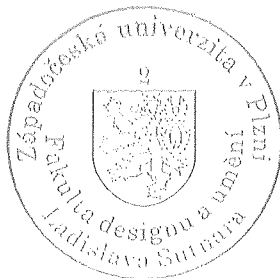
Internetové zdroje:

Lord of the Logos, Christophe Szpajdel | Logo Design Love. Logo Design Love | on logos and brand identity design [online]. Dostupné z: <https://www.logodesignlove.com/lord-of-the-logos-christophe-szpajdel>

Vedoucí diplomové práce: **Doc. akademický malíř Ditta Jiříčková**
Katedra designu

Datum zadání diplomové práce: **31. května 2022**

Termín odevzdání diplomové práce: **28. dubna 2023**



L.S.

MgA. Vojtěch Aubrecht v.r.
děkan

Doc. akademický malíř František Steker v.r.
vedoucí katedry

V Plzni dne 13. září 2022

Prohlašuji, že jsem umělecké dílo vypracovala samostatně a nejedná se o plagiát.

Plzeň, duben 2023

Podpis autora

Poděkování

Mé poděkování patří vedoucí diplomové práce doc. akad. mal. Dittě Jiříčkové za odborné vedení a přínosné konzultace. Speciální poděkování patří také konzultantce Mgr. Jitce Kučerové, která mi umožnila nahlédnout do hodin výchovy ke zdraví a zpracovat její náměty do mé práce.

Obsah

1. Úvod
2. Výběr tématu
3. Cíl tvorby
4. Rešerše
5. Proces tvorby
 - 5.1. Vizuální styl
 - 5.2. Barevnost
 - 5.3. Typografie
 - 5.4. Materiál
6. Didaktická hra „Mám se rád?“
 - 6.1. Diagram
 - 6.2. Hrací plán
 - 6.3. Karty s formulacemi
 - 6.4. Krabice
 - 6.5. Souhrnné karty
 - 6.6. Žetony
 - 6.7. Návod
 - 6.8. Plakáty
 - 6.9. Animace
7. Karty „Vlastností“
 - 7.1. Karty
 - 7.2. Elektronický plakát o drogové prevenci
 - 7.3. Krabička
 - 7.4. Plakát
8. Možné způsoby rozvinutí projekt
9. Popis a využití výsledného díla
10. Závěr
11. Resumé
12. Seznam zdrojů
 - 12.1. Knižní zdroje
 - 12.2. Internetové zdroje
13. Seznam příloh

1. Úvod

Tématem mé diplomové práce je tvorba didaktických pomůcek a doprovodných tiskovin, které jsou určeny pro použití v předmětu výchova ke zdraví a tomu podobných předmětech.

Výsledkem práce jsou dvě pomůcky. Didaktická hra s názvem "Mám se rád?" a balíček karet "Vlastnosti", dále tři plakáty a animace. Didaktická hra „Mám se rád?“ se skládá z 66 karet, 30 hracích plánů, 6 souhrnných karet, návodu a hracích žetonů. Balíček karet „Vlastnosti“ obsahuje 38 karet s vlastnostmi, 5 souhrnných karet, návod a elektronický informační leták o drogové prevenci.

2. Výběr tématu

Základem pro výběr tématu byl záměr vytvořit funkční a především užitečné pomůcky, díky kterým se mezi dospívající mládež dostanou informace o zdravém životním stylu. Po celou dobu tvorby jsem byla v kontaktu s Mgr. Jitkou Kučerovou, která vyučuje výchovu ke zdraví na druhém stupni základní školy, na kterou jsem sama chodila. Spolupráce s ní byla pro mne osobně velmi přínosná.

Šíření informací o zdraví (jak fyzickém, tak duševním) vnímám jako velice důležité, především mezi lidmi ve věku 14–15 let. Tito mladí lidé bývají často ještě považováni za děti, kterými jistě v mnoha ohledech stále jsou, ovšem ve věcech týkajících se fyzického zdraví, dospívání, duševního zdraví, sexuality, osobního rozvoje nebo sebepoznání bychom k nim měli být otevření a poskytovat jim co možná nejvíce kvalitních informací.

3. Cíl tvorby

Cílem práce bylo vytvoření didaktických pomůcek pro výuku výchovy ke zdraví konkrétním pedagogem, který pomůcky bude moci zakomponovat do své výuky. Od začátku práce jsem se také soustředila na případné využívání pomůcek i jinými učiteli, kteří nejsou pro výuku tohoto předmětu školeni. To se projevilo především v podrobném popisu zacházení s pomůckou a jejím významu. Vytvořené pomůcky mají výuku oživit a přinést inspiraci pro aktivní zapojení žáků do výuky.

Didaktické pomůcky dostupné na trhu¹ nejsou dostatečně komplexní nebo nejsou přizpůsobeny specifické věkové skupině dospívajících dětí. Pomůcky, které jsem na trhu našla, byly designem i obsahem mířené spíše na děti předškolního věku a zabývaly se tématem fyzického zdraví, hygieny, či zdravé stravy. Učitelé si tak často pomůcky v lepších případech vyrábí sami, nebo v horších případech nepoužívají žádné.

Mým cílem tedy bylo vytvoření souboru pomůcek, které budou mít jednotný vizuální styl, budou se věnovat komplexním tématům a budou odpovídat osnově učiva vytvořené paní Kučerovou.

4. Rešerše

Na začátku práce jsem si vyžádala výukovou osnovu předmětu výchova ke zdraví, který učí Mgr. Jitka Kučerová na Základní škole Bratří Čapků v Ústí nad Orlicí. Poté jsem se nechala provést tématy, která se v hodinách vyučují. Mým cílem bylo zjistit, zda existuje pomůcka, která by přímo paní Kučerové v hodinách scházela, nebo zda potřebuje nějaké materiály graficky zpracovat. Materiály a didaktické pomůcky, které paní Kučerová používá², jsou z velké většiny vlastnoručně vyrobené a proto jsem v tomto ohledu měla možnost vše zpracovat do moderní podoby. Jedním z materiálů, ke kterým jsem se dostala, byl i diagram "Květ zdraví"³. Tento koncept mne od počátku lákal ke zpracování nejvíce, a to jak po grafické, tak po obsahové stránce. Po několika konzultacích jsem přišla s myšlenkou vypracovat z tohoto námětu didaktickou hru. Na další schůzce mi paní Kučerová sdělila, že uvažuje o nové aktivitě na téma Květu zdraví, kdy si žáci nakreslí "pavouka"⁴ se šesti stupnicemi od jedné do deseti, přičemž každá symbolizuje jednu skupinu z Květu zdraví, a na stupnici budou mít za úkol rozhodnout, jak si v dané skupině zdraví vedou. Následně spojí jednotlivé výsledky a vznikne jim obrazec, který odráží stav jejich celkového zdraví. Chtěla jsem tedy spojit tento požadavek s mým cílem vytvořit didaktickou hru. V průběhu všech konzultací mě zaujalo více témat, která bych chtěla zpracovat ať už do další didaktické pomůcky, nebo informačních tiskovin, proto pro mě bylo dlouhou dobu těžké určit, co bude výsledkem mé práce. Chtěla jsem jednoduše vytvořit co nejvíce užitečných materiálů a viděla jsem spoustu možností k realizaci.

1 Příloha č. 1
2 Příloha č. 2
3 Příloha č. 3
4 Příloha č. 4

Dalšími možnými výstupy byly také karty vlastností, karty financí, pexeso na téma sexuality nebo různé šablony, do kterých žáci zakreslují své pocity a názory, jako např. šablony na téma citového konta, deštníku sebeúcty a nebo cvičení s názvem bažina. Dále byla možnost realizace informačních plakátů o drogové prevenci, dospívání a osobních hranicích nebo výživové pyramidě.

Rozhodla jsem se pracovat na pomůcce „Mám se rád?“ vycházející z květu zdraví, kartách „Vlastnosti“ a kartách „Finance“. Realizaci karet „Finance“ jsem později přehodnotila v závislosti na charakteru práce, jelikož začala vznikat hra „Mám se rád?“ a karty Vlastnosti a já začala karty „Finance“ vnímat pouze jako jejich variantu se stejným herním principem. Karty Finance mají potenciál v budoucnu vzniknout v duchu nastoleného vizuálního systému, ale do své diplomové práce jsem se rozhodla je nezačlenit a místo toho více propracovat ostatní dvě části mé práce.

Při rešerši dostupných materiálů jsem našla nespočet pracovních listů, prověrek či plakátů⁵, a naopak jen velice málo pomůcek, které by motivovaly žáky se soustředit na sebe, na jejich pocity a názory.

Inspiraci pro vizuální podobu jsem hledala v designu různých meditačních pomůcek a mindfulness her či aplikací⁶. Inspirovala jsem se také podobou edukativních materiálů do jiných předmětů.

4.1. Výchova ke zdraví

Při tvorbě mé práce jsem měla možnost nahlédnout do pro mě dosud neotevřených dveří, a to výuky výchovy ke zdraví a pedagogiky, její proměny a aktuálního směřování.

Výuka výchovy ke zdraví má v systému základního školního vzdělávání kořeny v předmětu rodinná výchova, ve kterém se vyučují témata zdraví, zdravého životního stylu a osobního a sociálního rozvoje. Cílem výchovy ke zdraví by nemělo být předávání univerzálních informací, ale motivace žáků k aplikování poznatků do svého života, k aktivní účasti na hodinách,

5 Příloha č. 5

6 Příloha č. 6

kritickému myšlení, schopnosti rozhodovat se a řešit problémy, rozvoji v oblastech, které je zajímají a v neposlední řadě k udržení tohoto nastavení v budoucím životě.⁷

I přes to, že v této oblasti dochází v posledních letech k určitým změnám co se týče výuky výchovy ke zdraví, stále se často stává, že učivo, které by mělo být zahrnuto ve výchově ke zdraví, se začleňuje do osnov předmětů jako jsou biologie, občanská nauka či tělesná výchova. Žákům poté chybí komplexní a ucelený přehled o zdraví a jeho důležitosti. V některých případech je to způsobeno také přístupem konkrétních vyučujících a způsobem výuky.

Dle mého názoru nejvíce záleží na práci vyučujícího a na způsobu, jakým informace předává. V daném předmětu výchovy ke zdraví také záleží na tom, jak pedagog přistupuje k vývoji společnosti, technologií a dětí samotných. Každý výukový materiál může být využit prospěšně, pokud je to v kompetenci pedagoga, a stejně tak může sebelepší pomůcka ztratit na významu, pokud s ní pedagog bude zacházet špatně, či nevyužije-li její plný potenciál. Ve své práci jsem se snažila jasně popsat, jak s pomůckami zacházet a k čemu mají sloužit, aby bylo riziko nesprávného použití či pochopení minimalizováno.

5. Proces tvorby

Když jsem věděla, že budu zpracovávat didaktickou hru na téma Květ zdraví, začala jsem vymýšlet herní princip. Určitá úskalí byla především v počtu hráčů, rozsahu informací, časové náročnosti a možnostech realizace. Po několika nefunkčních pokusech jsem vymyslela princip, který odpovídal požadavkům Mgr. Kučerové a klouobil v sobě prvky vzdělávacího i zábavního charakteru. Základním principem didaktické hry "Mám se rád?" je tedy odpovídání na určitá tvrzení, týkající se zdraví a následné posunování po hracím plánu směrem ku středu s každým tvrzením, se kterým se žák ztotožní. Tím pádem, čím blíže ke středu se na konci hry žák v jednotlivých oblastech nachází, tím větší je pravděpodobnost, že je na tom v dané oblasti dobře. To je základní princip, který je opředen mnoha dalšími doplňujícími informacemi především co se týče zacházení s pomůckou.

⁷ zdroj: Odborný článek: K pojetí vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví. Metodický portál / Odborné články [online]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/G/1072/K-POJETI-VZDELAVACIHO-OBORU-VYCHOVA-KE-ZDRAVI.html>

Tentýž postup platil při tvorbě karet „Vlastnosti“, kdy jsem vycházela z již funkčního konceptu aktivit, ale bylo potřeba stanovit jasná pravidla pro zacházení s pomůckou, určit průběh hry, cíl hry a její charakter.

5.1. Vizuální styl

Podoba vizuálního designu výsledné práce se odvíjela od prostředí, ve kterém budou pomůcky využívány, a skupiny, kterou mají pomůcky zaujmout.

Při návštěvě základní školy jsem byla překvapená, kolik vizuálních vjemů na mě působilo ať už při procházení chodbami⁸ či v učebnách samotných. Jsem zvyklá na různé ulice přeplněné vizuálním smogem, ale bylo pro mě velkým překvapením, jak moc lze jeden uzavřený prostor zaplnit všelijakými plakáty, obrázky, bannery, výtvarnými výrobky a tak dále. Pro mě osobně to bylo velice frustrující prostředí, které na mě působilo velice rušivě. Proto jsem od začátku věděla, že nechci jít cestou „přebití“ tohoto náporu vizuálních podnětů a naopak chci zaujmout čistotou designu, prázdným prostorem a klidnou kompozicí.

Cílovou skupinu pro mě bylo velice těžké určit, jelikož se jedná o pomůcku pro dospívající mládež, kdy jsme se po debatě s paní Kučerovou shodly na tom, že cílovou skupinou nejsou malé děti. Vytvoření designu působícího seriózněji mi také dávalo smysl z toho důvodu, že tím, kdo se potenciálně k pomůcce dostane jako první, budou většinou dospělí lidé, učitelé, kteří budou rozhodovat o tom, zda do školy pomůcku pořídí nebo ne. Pomůcka má tedy vizuální podobu působící jak hravě, tak seriózně až medicínsky.

5.2. Barevnost

Barevnost pro mě byla od začátku důležitá, jelikož jsem design chtěla stavět na barvě a základních geometrických tvarech. Zvolila jsem barevnou paletu hravých a přesto uklidňujících barev. Inspirovala mě slova paní Kučerové ohledně jejích vlastnoručně vyrobených pomůcek, které jsou často poznamenány časem. Paní Kučerová mi řekla, že je stále ráda používá, protože je na nich dobře vidět, že určité věci se nemění. Proto jsem zvolila barvy moderní a zároveň tradiční.

5.3. Typografie

Ve své práci používám písmo Epika Sans v jeho řezech Regular a Bold, které užívám dle potřeby. Na začátku práce jsem kombinovala písmo Epika sans s jeho serifovou verzí, nakonec jsem pak z důvodu udržení vizuální čistoty zůstala pouze u bezserifové verze, která mi i tak poskytla dostatečnou variabilitu. Použitím tohoto písma jsem chtěla docílit moderního a o něco méně formálního vzhledu.

5.4. Materiál

Pro realizaci jsem vybírala přírodní materiály, které odráží charakter projektu. Použila jsem strukturovaný papír flora, kartonovou krabici a dřevěné žetony.

6. Didaktická hra „Mám se rád?“

Při tvorbě pomůcky „Mám se rád?“ jsem postupovala od určení počtu karet s pozitivními tvrzeními ve všech oblastech zdraví, přes sběr informací, tvorbu hracího plánu, úpravu hracích karet, tvorbu designu krabice, tvorbu ilustrovaných karet se souhrnem, až po sepsání a zhotovení návodu a plakátu.

Didaktická hra dává žákům obecný přehled o zdraví, ale zároveň jim dává možnost diskuze a obhájení vlastního názoru.

6.1. Diagram

Diagram Květu zdraví vychází z grafického zpracování paní Kučerové. Tento diagram má původ v konceptu manželů Janíkových, kteří jsou autory původního květu zdraví ve smyslu komplexního pojetí zdraví jako celku složeného z vícero složek. Tento koncept a jeho grafické znázornění byl po každém převzetí další osobou trochu pozměněn.

V květu manželů Janíkových⁹ se nachází šest složek: zdraví tělesné, duševní, citové, společenské, osobní a duchovní, která tvoří stonek, tedy základ k ostatním pěti složkám. V diagramu paní Kučerové je již květ převeden do podoby diagramu,

který dává větší důraz na propojení všech složek. Skládá se z pěti složek: mentální, emocionální, sociální, seberealizační, fyzické a opět stonku, nyní se symbolikou sebeúcty, bez které náš květ zdraví nerozkvete. Já jsem tento diagram převzala a sebeúctu jsem do něho začlenila jako složku rovnou všem ostatním. Sebeúcta a emocionální zdraví mají speciální důvod pro umístění v diagramu, protože sebeúcta je jakýmsi základem, tudíž se nachází ve spodní části diagramu a emoce jsou často tou hlavní složkou která vše řídí, proto je umístěna nahoru a udává směr.

6.2. Hrací plán

Součástí hry je 30 hracích plánů. Každý žák dostane svůj vlastní hrací plán a odpovídá na otázky čistě za sebe, s nikým nesoutěží. Na plánu je zobrazen diagram, ve kterém se nacházejí hrací pole, kterých je deset v každé kategorii, stejně jako otázek na kartách. Ve spodním levém rohu jsou pole startovních pozic, kam se umístí žetony před začátkem hry.

Při vymýšlení principu hracího plánu jsem zvažovala několik variant, které se ukázaly nefunkčními či nepraktickými. Jednou z nich bylo např. využití i záporných pozic, tzn. hracích polí by na škále bylo dvacet (místo deseti), žák by nasadil figurky na bod nula a od začátku hry by s každým tvrzením buď couval, nebo se přibližoval ke středu.¹⁰ Toto řešení však nebylo možné realizovat na plánu o velikosti 29×29 cm, jelikož by hrací pole byla příliš malá. Další variantou bylo rozdělení kategorií zdraví na jednotlivé kruhy a jednotlivé plánky, takže by každý žák měl šest menších plánek, ve kterých by hrací pole byla po obvodu kruhu. Toto řešení bylo též nepraktické, náročné na množství kusů a také nepřehledné. Dalšími variantami bylo také např. využívání otočné ručičky uprostřed plánu, kterou by žák otáčel a postupoval by tak po hracích polích. Tato varianta by řešila problém s množstvím hracích žetonů, ale byla by komplikovaná co se týče výroby a také by dle mého názoru neodpovídala konceptu.

Nakonec tedy zvítězila varianta s deseti hracími poli¹¹, přičemž pokud žák s daným tvrzením souhlasí a ztotožní se s ním, posouvá se o pole směrem ke středu. Pokud se s tvrzením neztotožní, zůstává stát a pokud nastane situace, kdy žák s daným tvrzením zásadně nesouhlasí, může couvnout. Pokud nastane situace, kdy se žeton nachází na nejkrajnějším poli, zůstává stát na něm.

10 Příloha č. 9

11 Příloha č. 10

Součástí plánu jsou také popisky jednotlivých kategorií a šipky směru hraní pro lepší orientaci. Ve středu plánu je nápis "Mám se rád", jehož dosažení ve všech kategoriích by mělo být cílem hry. Nápis také určuje orientaci plánu. Výsledkem je tedy obraz toho, jak se žák - hráč má v jednotlivých skupinách - oblastech zdraví rád, jak o sebe pečuje a co vše pro své zdraví dělá. Jak ale zmiňuji i v samotném návodu k pomůcce, "Cílem hry není poskytnout kompletní přehled o zdraví, ale spíše vést děti k zamyšlení se nad různými aspekty zdraví a vytvoření diskuse o tom, co považují za důležité. Omezení na 10 tvrzení v každé kategorii pomůže udržet hru stručnou a soustředěnou na klíčové aspekty zdraví. Důležité je vysvětlit dětem, že i když jsou určitá tvrzení důležitá pro zdraví, neznamená to, že jsou nutná pro každého jednotlivce. Důležitý je celkový přístup k zdravému životnímu stylu, který se může lišit v závislosti na individuálních potřebách každého jednotlivce."

Na konci hry, jak je zmíněno i v návodu, je možné plány nakopírovat a žáci si tak mohou zakreslit výslednou pozici žetonů, což vychází z původního konceptu a požadavku p. Kučerové viz "pavouk".

6.3. Karty s formulacemi

Když jsem měla hotový hrací plán a věděla jsem, že na tomto principu bude hra funkční, ověřila jsem si, zda je reálné sepsat deset objektivních, ale přesto univerzálně důležitých tvrzení pro každou kategorii. V tomto ohledu jsem se opět obrátila na paní Kučerovou, se kterou jsme se shodly, že tvrzení dokážeme dát dohromady. Určitou část obsahu na kartách jsem získala od paní Kučerové a určitou část jsem doplnila sama. Ve výsledku si myslím, že po obsahové stránce jsem měla polovinu informací od paní Kučerové a polovinu jsem doplnila sama a následně u paní Kučerové ověřila.

Informace jsem čerpala z internetových zdrojů jako např. webové stránky opatruj.se nebo stránky Národního ústavu duševního zdraví. Inspirací mi byl také projekt Zdravá škola, který usiluje o zlepšení školních podmínek v oblasti výživy, duševního zdraví a čistého prostředí. Z načerpaných poznatků jsem shromáždila veškerý obsah a následně ho s p. Kučerovou konzultovala a upravovala tak, aby byl vhodný pro žáky osmých a devátých tříd. Když jsem měla texty sepsané a hotový i první návrh hracího plánu, bylo již možné hru otestovat se skupinou žáků. Tato zkouška pro mě byla velice přínosná, protože jsem získala úžasnou zpětnou vazbu, viděla jsem, jak žáci na pomůcku reagují, jak s ní zachází a co jim případně nebylo jasné. Po této zkoušce jsem některá tvrzení přehodnotila

a nahradila je jinými, přeformulovala jsem některé texty a zvážila možné číslování pořadí otázek, protože jsem viděla, že je důležité i pořadí, ve kterém se čtou. Do plánu jsem v tento moment přidala také již zmiňované šipky, které určují směr hry. Celkový dojem žáků z aktivity byl velice pozitivní, všichni žáci rychle pochopili, jak s pomůckou pracovat a do hodiny to přineslo oživení, což bylo mým cílem. V prvotní fázi práce byly také všechny karty celoplošně barevné, což jsem přehodnotila po určení druhu papíru, na který budu karty tisknout. Barva kategorie tak zůstala na prvních úvodních kartách a pro přehlednost jsem přidala na všechny další karty barevné tečky s odpovídající barvou a také jsem do horní části karet umístila název kategorie. Hlavní formulaci jsem umístila na střed, přičemž se opticky těžiště přemístí mírně do spodní části karty kvůli číslici, což je ideální zejména při držení karet v ruce, kdy kartu držím přirozeně spíše za střed, až vrchní část, kde na to vzniká ideální volný prostor. Texty jsou sázeny na levý praporek pro dobrou čitelnost.¹²

6.4. Krabice

Na přední straně krabice jsem chtěla motiv diagramu převést do více lákavé a hravé podoby. Upustila jsem tedy od doslovného významu propojení všech kruhů diagramu, které se střetávají uprostřed. Z kruhů jsem vytvořila symboly postaviček, které reprezentují jednotlivé skupiny zdraví. Hru jsem nazvala „Mám se rád?“, přičemž původní návrhy na název byly „Květ zdraví“ a později také „Máš se rád?“. „Květ zdraví“ byl původní název diagramu, od kterého jsem upustila, protože jsem názvem chtěla lépe vystihnout povahu pomůcky. „Máš se rád?“ ve mně vyvolávalo zbytečně ofenzivní a zkouškový dojem. Proto jsem nakonec zvolila stávající název, který dle mého názoru nejlépe vystihuje charakter a účel hry, kterým je zjištění něčeho nového o nás samotných a zaměření se na vlastní prožívání.

Na zadní straně krabice je diagram s krátkým popisem pomůcky. Na spodním boku krabice se nachází piktogramy, které udávají informace o počtu hráčů, časové náročnosti a doporučené věkové kategorii hráčů. Vnitřek krabice a uspořádání karet v krabici odpovídá schématu kruhů na obalu.¹³

12 Příloha č. 11

13 Příloha č. 12

6.5. Souhrnné karty

Poté, co jsem vytvořila již zmíněné části hry, přemýšlela jsem, zda je pomůcka dostatečně komplexní a vizualizovala jsem si její reálné používání. Došla jsem k přesvědčení, že by bylo dobré do hry zakomponovat i prvek, který bude sloužit pro žáky jako úvod do tématu a postupné představení konceptu jak samotné hry, tak i probíraného tématu. Zvažovala jsem i možné používání pomůcky jinými učiteli, než p. Kučerovou, a jinými žáky než těmi, kteří už o konceptu květu zdraví slyšeli. K tomuto účelu jsem vytvořila šest souhrnných karet s ilustracemi,¹⁴ které zobrazují jednotlivé složky a obrazově doplňují jejich význam. Je na nich také vypsán souhrn všech bodů i s doplňujícími informacemi, které se nachází na kartách. Tyto velké souhrnné karty jsou určeny k tomu, aby zůstaly žákům k dispozici např. vystavené ve třídě na nástěnce, když samotnou hru bude mít vyučující u sebe. Před samotným zahájením hry na nich vyučující může jednotlivé složky zdraví představit.

Původně jsem také zvažovala vytvoření obsáhlejších brožur, které by zahrnovaly podrobné informace a tipy na zlepšení ve všech jednotlivých bodech, vypsanych na kartách. Tyto doplňující informace nakonec postačily ve formě krátkého popisku z druhé strany karet.

Mentální zdraví se v pojetí p. Kučerové týká naší inteligence a toho, jakými způsoby trénovat paměť, nebo se učit kritickému myšlení. Proto je ilustrováno s patternem připomínajícím náš mozek.

Emocionální zdraví zahrnuje zdravý přístup k emocím, náladám a pocitům, jak se s nimi naučit pracovat a jak je vyjadřovat. Proto je na ilustraci zobrazeno několik různých emocí.

Sociální zdraví zahrnuje zdravé mezilidské vztahy, navazování kvalitních přátelských vztahů a zmiňuje také jednotlivé sociální skupiny jako jsou přátelé či rodina. Proto ilustrace zobrazuje propojení mezi jednotlivci.

Seberealizační zdraví se týká schopnosti dosáhnout našich cílů, pocitu realizování se v určitých oblastech a činnostech. Proto ilustrace zobrazuje horu, na kterou pomyslně při seberealizaci šplháme.

Sebeúcta je schopnost vážit si sám sebe, znát svou hodnotu a mít dostatek vnitřní jistoty na to, abychom přijímali a respektovali také ostatní. Proto je sebeúcta zobrazena jako deštník, který, pokud je dostatečně stabilní a silný, dokáže odrážet negativní vnější vlivy.

Fyzické zdraví je zdraví našeho těla, naší hmatatelné schránky. Proto je ilustrováno se zvýrazněným "obalem" a vlnami, které symbolizují něco hmatatelného, něco, co můžeme vidět či cítit.

6.6. Žetony

Žetony byly výzvou pro realizaci a pro následné uspořádání do krabice, jelikož pro skupinu třiceti žáků je potřeba 180 hracích žetonů. Každý žák potřebuje ke hře šest žetonů, se kterými se po plátku pohybuje. Součástí balení je tedy 180 dřevěných žetonů umístěných pod hracími kartami. Další možnou variantou je použití klasických hracích figurek.¹⁵

6.7. Návod

V návodu přiloženém k pomůcce jsem popsala jak jednotlivé části hry, tak doporučené zacházení s pomůckou.¹⁶

6.8. Plakáty

Plakáty¹⁷ slouží jako výstavní upoutávka didaktické pomůcky. Využívám na nich motivu barevných kruhů a tvořím z nich abstraktní kompozici spolu s mottem "Zdraví není pouze jedno". Toto motto vystihuje charakter pomůcky a zároveň je lehce provokativní, jelikož se mezi lidmi často říká, že zdraví máme pouze jedno.

15 Příloha č. 14

16 Příloha č. 15

17 Příloha č. 16

6.9. Animace

Animace¹⁸ vytvořená ze série plakátů je doplňujícím prvkem k celému projektu a může sloužit jako upoutávka projektu v digitálním prostředí.

7. Karty „Vlastnosti“

Balíček karet vlastností vyšel již z funkčního konceptu aktivity, kterou p. Kučerová do svých hodin zařazuje. Původní předlohou mi byly jí vytvořené kartičky s vypsanými vlastnostmi¹⁹ a slovní popis, co se s nimi dělá. Na vytvoření této pomůcky mě lákalo zejména sepsání těchto zajímavých aktivit a vytvoření uceleného výstupu, který by ostatním učitelům přinesl inspiraci na nové aktivity a zároveň byl designově zpracovaný.

7.1. Karty

Každá karta obsahuje název a popis jedné konkrétní vlastnosti. Zadní strany karet jsou zaplněny odlišným vzorem složeným ze základních geometrických tvarů.²⁰ Kombinace tvarů a barev mi poskytla variabilní škálu prvků, ze které jsem tvořila originální pattern pro každou kartu. Původně jsem vycházela z povahy konkrétní vlastnosti, která mě inspirovala k vytvoření abstraktního vzoru, který danou vlastnost odrážel. Barevnost je převzatá z pomůcky „Mám se rád?“, jelikož jsem chtěla soubor držet v jednotném vizuálním stylu.

Vybrala jsem základní tři aktivity, které je možné s kartami realizovat. První z nich je „Seznámení se s vlastnostmi“, kdy žáci poprvé pracují s pomůckou. Jejich úkolem je rozložit karty na lavici zadní stranou vzhůru a postupně je otáčet a diskutovat, zda-li je daná vlastnost pozitivní či negativní, případně v jakých situacích může být konkrétní vlastnost pozitivní a kdy už ji vnímáme jako negativní. Např. věrnost vnímáme pozitivně v partnerském či přátelském vztahu, ale pokud je člověk věrný škodlivým věcem, násilnickému partnerovi nebo dalším nezdravým věcem, může se jednat o vlastnost vnímanou spíše negativně. Cílem této aktivity by mělo být uvědomění, že vlastnosti ani člověka nelze hodnotit pouze na škále dobré/zlé.

18 Příloha č. 17

19 Příloha č. 18

20 Příloha č. 19

Další aktivita je nazvána „Ideální partner“, kdy mají žáci za úkol ve skupinách napsat / sestavit přímo z karet pyramidu vlastností, které jsou pro ně důležité u potencionálního partnera. K práci ve skupinách jsem vytvořila 5 souhrnných karet s vypsány vlastnostmi. Na kartách je zdůrazněno, aby se žáci nebáli přidávat i další vlastnosti, které je napadnou, jelikož je velice složité vypsát všechny existující vlastnosti a často žáci formulují novou, pro ně důležitou vlastnost.

Třetí aktivitou je hra na téma drogové prevence, kdy mají žáci vybrat vlastnosti, které se u člověka závislého na drogách zintenzivní/potlačí/nezmění. U této aktivity je důležité zdůraznit, že hodnotíme člověka opravdu závislého, nikoli člověka, který měl drogu jednou v životě. K lepší orientaci v tématu drogové prevence slouží elektronický plakát²¹, který se otevře po naskenování QR kódu přiloženého v krabičce a také vypsané možné zintenzivněné a potlačené vlastnosti u člověka závislého na drogách a krátké vysvětlení.

7.2. Plakát o drogové prevenci

Elektronický plakát o drogové prevenci obsahuje souhrn otázek, na které by se děti zeptaly ať už dospělých, nebo přímo člověka závislého na drogách. Podklady jsem opět čerpala přímo od p. Kučerové. Původně jsem zamýšlela vložení plakátu přímo do krabičky karet, ale nechtěla jsem ho mačkat na malý formát, vzhledem k obsahu. Možností bylo ho také vytisknout na formát B1, což se mi nezamlouvalo vzhledem k práci jako celku, který se ve výsledku věnuje zdraví, do čehož drogová prevence bezpochyb patří, ale v celkovém vyznění by dle mého názoru projekt určitým způsobem narušil. Proto jsem tento plakát ponechala pouze v elektronické podobě s možností buďto promítnutí ve třídě, nebo samostatného vytištění do třídy. Na plakátu je ilustrace hlavy plné drog, je na něm použita černá barva, kvůli které jsem se také rozhodla ho ponechat pouze v elektronické verzi, jelikož všude jinde jsem se černé barvě vyhýbala. Zde má však černá barva opodstatněný význam a to symboliku temna, či zatemněné mysli, kdy barevnými prvky na plakátu jsou pouze drogy, které často mohou být tou jedinou radostí, kterou závislý člověk pociťuje. Nepřišlo by mi také vhodné dělat plakát o drogové prevenci, který by působil vesele či lákavě. V mnoha bodech textu, který na plakátu je, je zmíněno, že drogy mohou přinést počáteční pocit radosti a úlevy, ale zde se opravdu bavíme již o závislém člověku, kterému drogy zasahují do zdraví a osobního i společenského života.

7.3. Krabička

Krabička vychází z plošnosti vzorů na kartách. Vybrala jsem takový motiv, který je čistý, přehledný a zároveň barevně rozmanitý.²²

7.4. Plakát

Plakát odkazuje na samotnou pomůcku a nápisem „Začni u sebe“ doplňuje charakter cvičení, která s ní jsou možná realizovat (sebepoznání, ideální partner a drogová prevence).²³

8. Možné způsoby rozvinutí projektu

Jak jsem již zmínila na začátku své práce, při rešerši jsem měla mnoho nápadů na výstup mé diplomové práce. V časovém úseku, určeném pro její tvorbu, jsem vytvořila dvě pomůcky, ale ráda bych na této práci pokračovala dále a rozvíjela ji do dalších aplikací. Potenciál k rozvinutí vidím v možném převodu pomůcek do digitálního prostředí, vytvoření elektronické verze hry „Mám se rád?“²⁴ i karet „Vlastnosti“. Dalšími pomůckami mohou být karty „Finance“, pexeso na téma dospívání či různé obrazové šablony. K těmto věcem bych vždy ráda vytvořila souhrn aktivit, které se s pomůckami dají dělat, jak s nimi zacházet a co by mělo jejich používání dětem dát, tak, jak jsem se tomu snažila dostat i při tvorbě pomůcek, které jsou součástí mé diplomové práce.

9. Popis a využití výsledného díla

Při své práci jsem vytvořila dvě didaktické pomůcky, které budou sloužit p. Kučerové v hodinách výchovy ke zdraví. Pomůcky mají potenciál fungovat i pro jiné učitele a v daleko širším rozsahu.

Výsledné dílo bych ráda konzultovala s dalšími odborníky, aby byla pomůcka opravdu použitelná ve školách. Tuto podobu pomůcek vnímám jako funkční prototyp, který jistě bude možné dále vylepšovat.

22 Příloha č. 21

23 Příloha č. 22

24 Příloha č. 23

S vytvořenou prací mám v plánu dále pokračovat a rozvíjet ji. Možné je také nabídnutí MŠMT či dalším institucím. V průběhu tvorby jsem kontaktovala několik pedagogů z okolí, kteří vyučují předměty jako občanská nauka (jelikož školy v mém okolí výchovu ke zdraví nemají) a prozatím jsem se shledala s pozitivním ohlasem a zájmem o využívání.

10. Závěr

S výsledkem své práce jsem spokojená, jelikož si myslím, že se mi podařilo vytvořit funkční, smysluplné a komplexní, vizuálně moderní a designově lákavé pomůcky, které splní původní účel a to využití a přínos pro p. Kučerovou.

11. Resumé

My thesis deals with the topic of creating didactic games in the subject of health education for lower secondary school. My goal was to create a design aid that would meet the requirements of Ms. Kučerová and would also be usable for other teachers. The result of my work is a didactic game called „Mám se rád?“ and a set of cards called „Vlastnosti“. The basic principle was to use clean and playful colors, simple motifs and create a calming impression.

During the work, I used sketching methods and worked in graphic programs. I worked systematically, and the work underwent continuous development. I perceive the end of the development as open-ended.

12. Seznam zdrojů

12.1. Knižní zdroje

ČAPEK, Robert. Moderní didaktika: lexikon výukových a hodnoticích metod. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3450-7.

PECINA, Martin. Knihy a typografie. Brno: Host, 2011. ISBN 978-80-7294-393-7.

BERAN, Vladimír. Aktualizovaný typografický manuál. Rev. 6. vyd. Praha: Kafka design, 2012. ISBN 978-80-260-7606-3.

12.2. Internetové zdroje

rvp.cz. rvp.cz [online]. Dostupné z: <https://rvp.cz/>

Duševní zdraví — Opatruj.se. Duševní zdraví — Opatruj.se [online]. Copyright © Copyright 2021 [cit. 25.04.2023]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/>

World Health Organization (WHO). World Health Organization (WHO) [online]. Copyright © [cit. 25.04.2023]. Dostupné z: <https://www.who.int/>

nudz.cz — National Institute of Mental Health. www.nudz.cz — Národní ústav duševního zdraví [online]. Copyright © 2022 NIMH [cit. 25.04.2023]. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/en/>

Stránky ZŠ Bratří Čapků Ústí nad Orlicí [online]. Dostupné z: <https://zsbcuo.cz/>

Jak chápeme květ zdraví [online]. Dostupné z: <https://janici.wordpress.com/2012/02/09/jak-chapeme-kvet-zdravi/>

13. Seznam příloh

- Příloha č. 1 - Didaktické pomůcky dostupné na trhu
- Příloha č. 2 - Didaktické pomůcky využívané p. Kučerovou
- Příloha č. 3 - Květ zdraví ve zpracování p. Kučerové
- Příloha č. 4 - Původní námět pro aktivitu „Pavouk“
- Příloha č. 5 - Ukázka pracovních listů
- Příloha č. 6 - Inspirace
- Příloha č. 7 - Chodby ZŠ Bratří Čapků v Ústí nad Orlicí
- Příloha č. 8 - Květ zdraví ve zpracování manželů Janíkových
- Příloha č. 9 - Nefunkční varianta hracího plánu
- Příloha č. 10 - Výsledný hrací plán
- Příloha č. 11 - Hrací karty
- Příloha č. 12 - Krabice didaktické hry Mám se rád?
- Příloha č. 13 - Souhrnné karty
- Příloha č. 14 - Žetony
- Příloha č. 15 - Návod
- Příloha č. 16 - Plakáty odkazující na pomůcku Mám se rád?
- Příloha č. 17 - Animace
- Příloha č. 18 - Karty vlastností ve zpracování p. Kučerové
- Příloha č. 19 - Výsledné karty Vlastnosti
- Příloha č. 20 - Elektronický plakát o drogové prevenci
- Příloha č. 21 - Krabička karet Vlastnosti
- Příloha č. 22 - Plakát odkazující na karty Vlastnosti
- Příloha č. 23 - Návrh mobilní aplikace Mám se rád?

Příloha č. 1 - Didaktické pomůcky dostupné na trhu

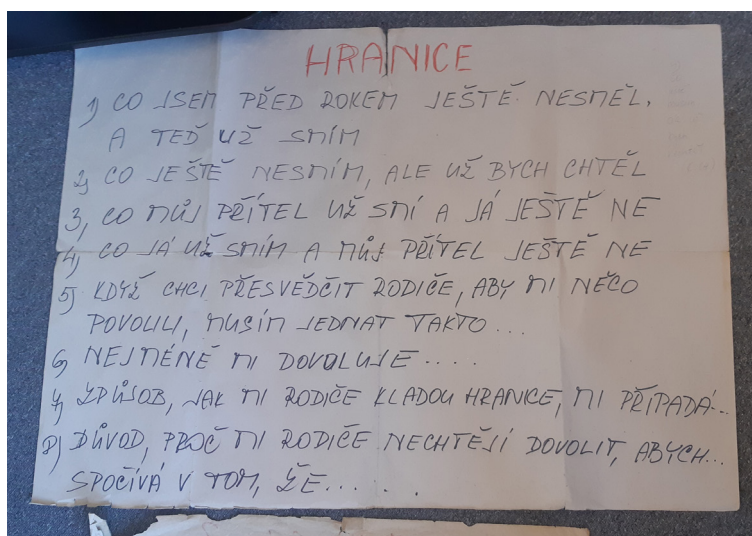
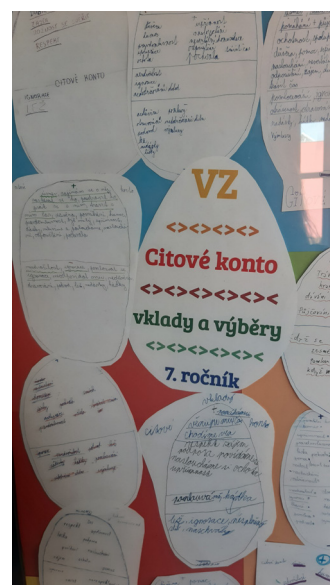
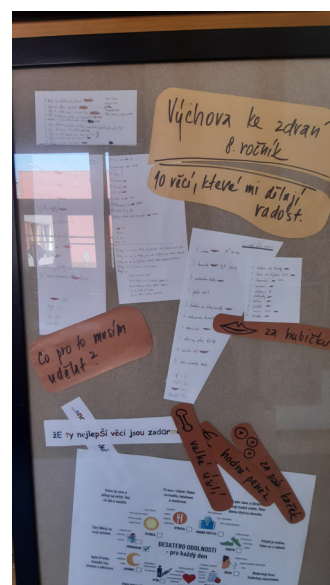
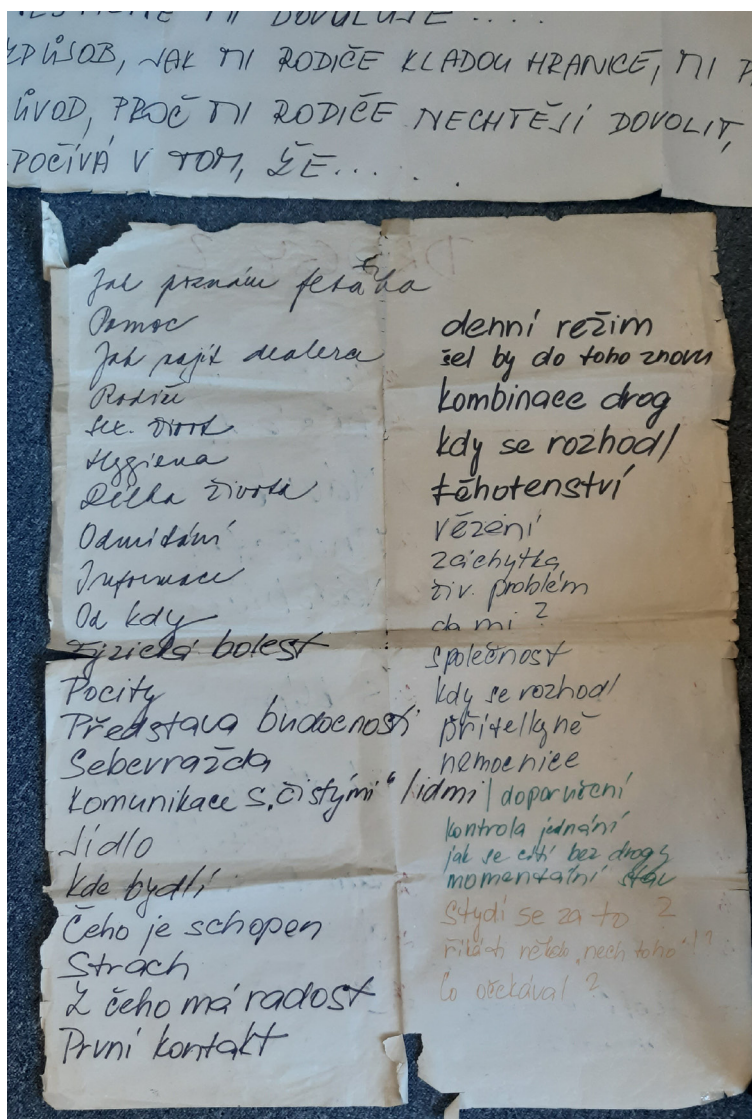


Zdroj: F5 mag. F5 mag [online]. Copyright © Lion Communications [cit. 25.04.2023].
Dostupné z: <https://www.f5mag.cz/detail/karty-od-maltesers-pomahaji-posilovat-vztahy-s-blizkymi/>

vlastní foto

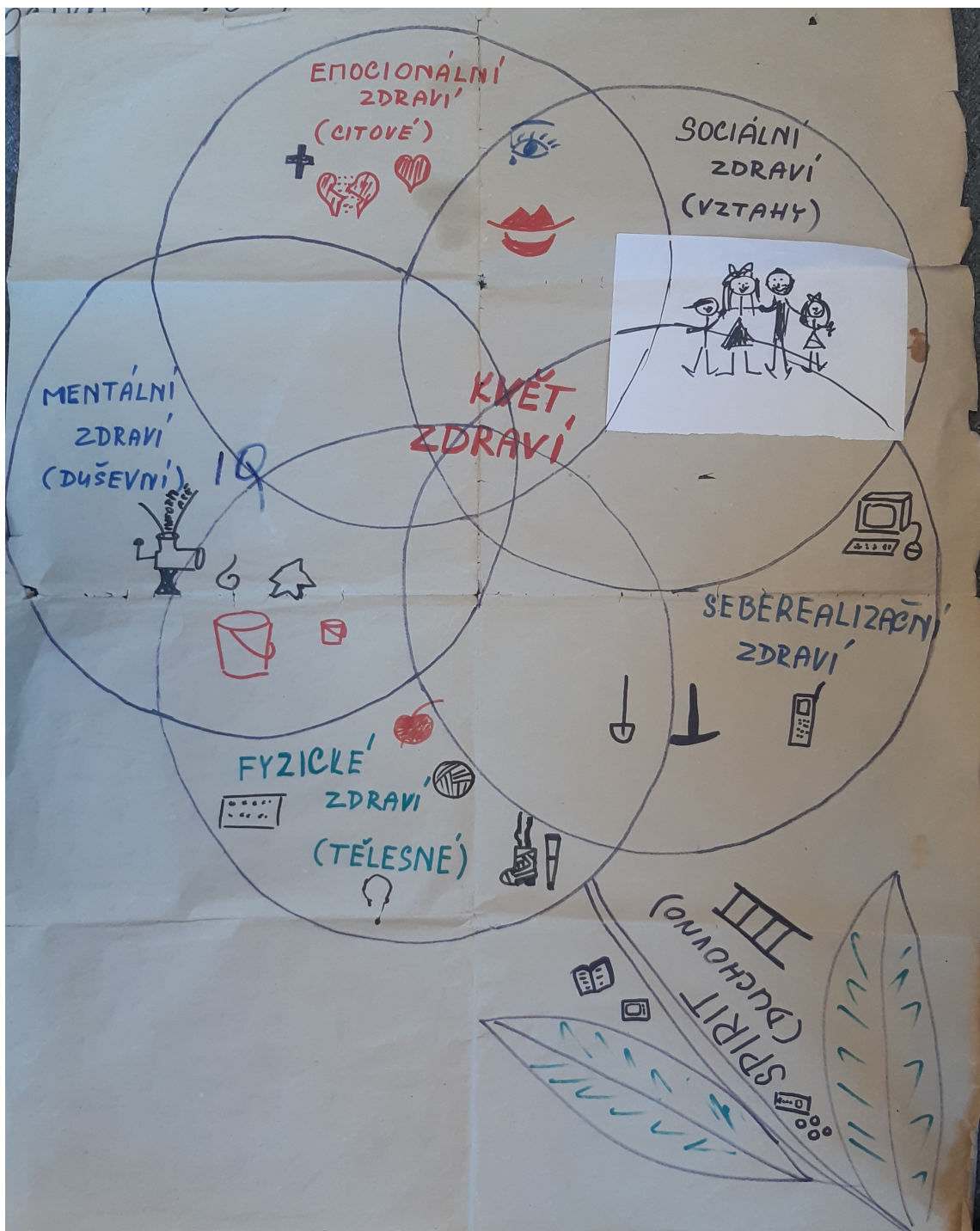
Karty ctností - Výchova ke ctnostem. Výchova ke ctnostem - Rozvíjejme v dětech vnitřní kvality osobnosti, lidské ctnosti. [online]. Copyright © 2018 vychovakectnostem.cz [cit. 25.04.2023]. Dostupné z: <https://vychovakectnostem.cz/co-nabizime/karty-ctnosti/>

Příloha č. 2 – Didaktické pomůcky využívané p. Kučerovou



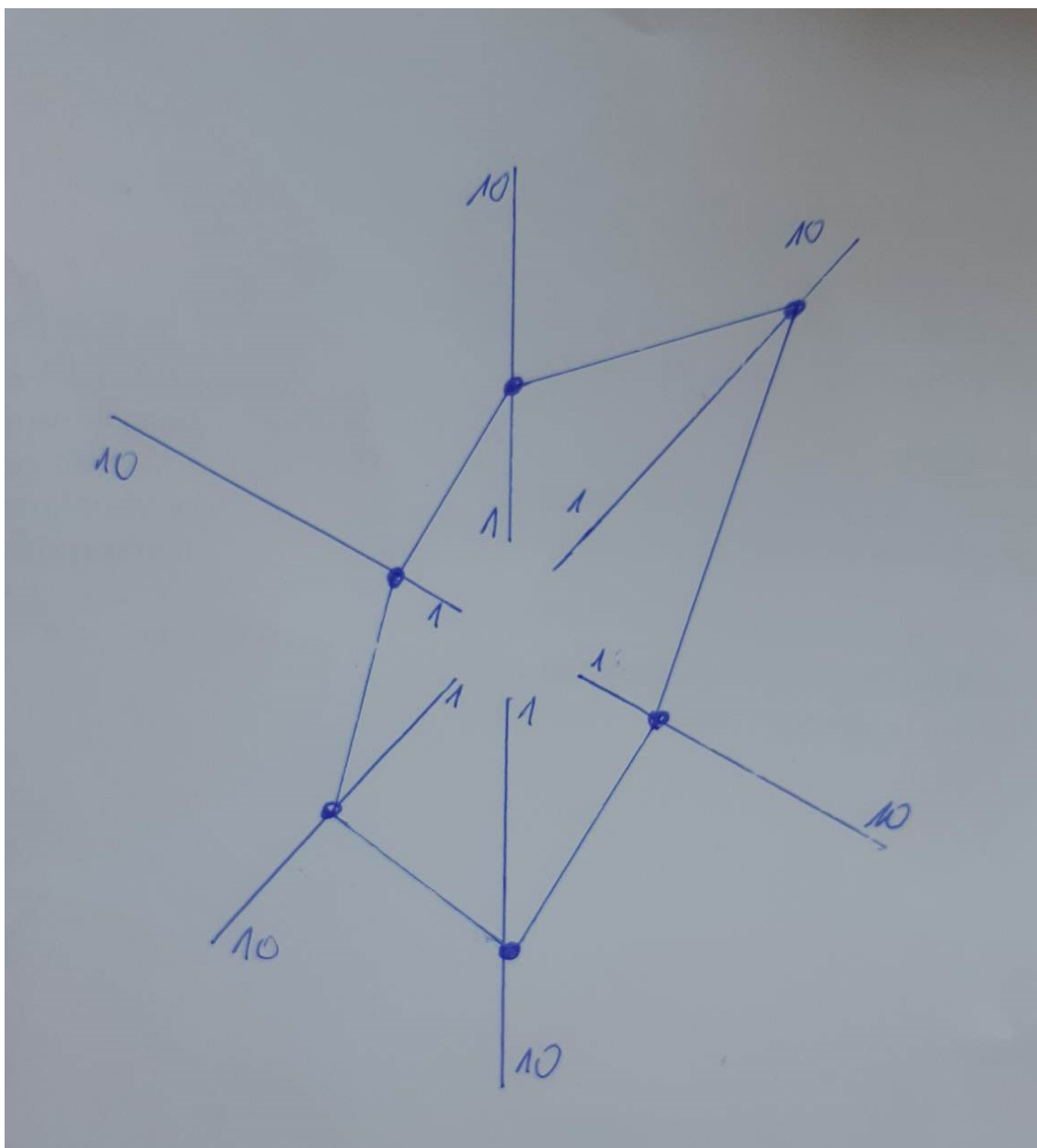
Zdroj: vlastní foto

Příloha č. 3 – Květ zdraví ve zpracování p. Kučerové



Zdroj: vlastní foto

Příloha č. 4 - Původní námět pro aktivitu „Pavouk“



Zdroj: vlastní foto



Zdraví

1. Pokus se napsat, co je ZDRAVÍ, můžeš využít tato slova (neboli, chuť, radost, ležet v posteli, důležité, zábava, mada, nemocnice)



- Dokážeš seřadit přísloví o zdraví:

mysl zdraví. Veselá půl

střídmost tam Kam lékař. chodí nechodí,

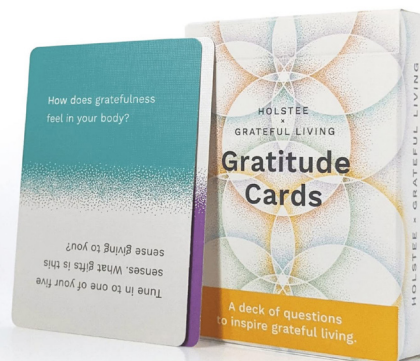
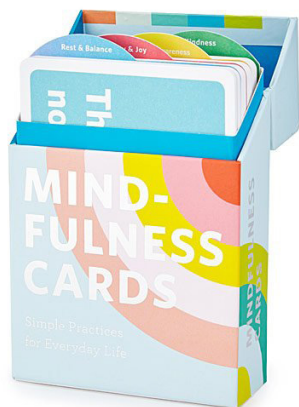


vystačí. na všechno Zdraví



žiješ, dožiješ. let sta Prostě-li

Příloha č. 6 – Inspirace



Zdroj: 30 Best Meditation Gifts for Practicing Mindfulness in 2023. Prevention.com - Health Advice, Nutrition Tips, Trusted Medical Information [online]. Copyright ©Hearst Magazine Media, Inc. All Rights Reserved. [cit. 25.04.2023]. Dostupné z: <https://www.prevention.com/life/g30245598/gifts-for-meditation/>

<https://www.holstee.com/collections/latest-designs/products/gratitude-cards>

<https://www.breatheplaylove.com/>

Board Games | Tyler School of Art and Architecture. Tyler School of Art and Architecture | Temple University [online]. Copyright © Copyright 2023, Temple University. All rights reserved. [cit. 25.04.2023]. Dostupné z: <https://tyler.temple.edu/student-work/board-games>

Příloha č. 7 – Chodby ZŠ Bratří Čapků v Ústí nad Orlicí



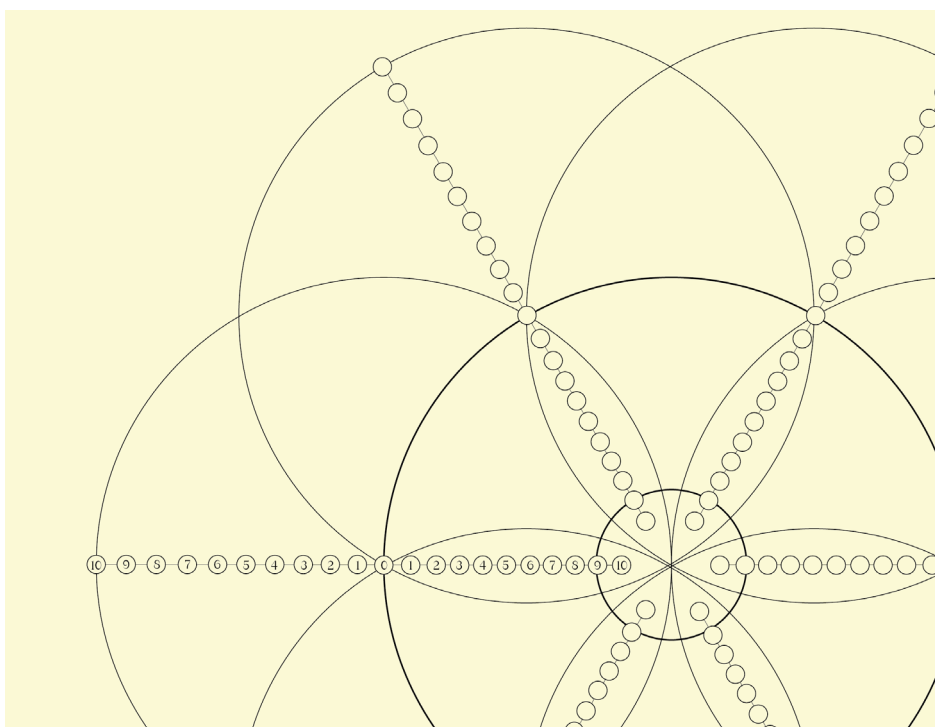
Zdroj: vlastní foto

Příloha č. 8 – Květ zdraví ve zpracování manželů Janíkových



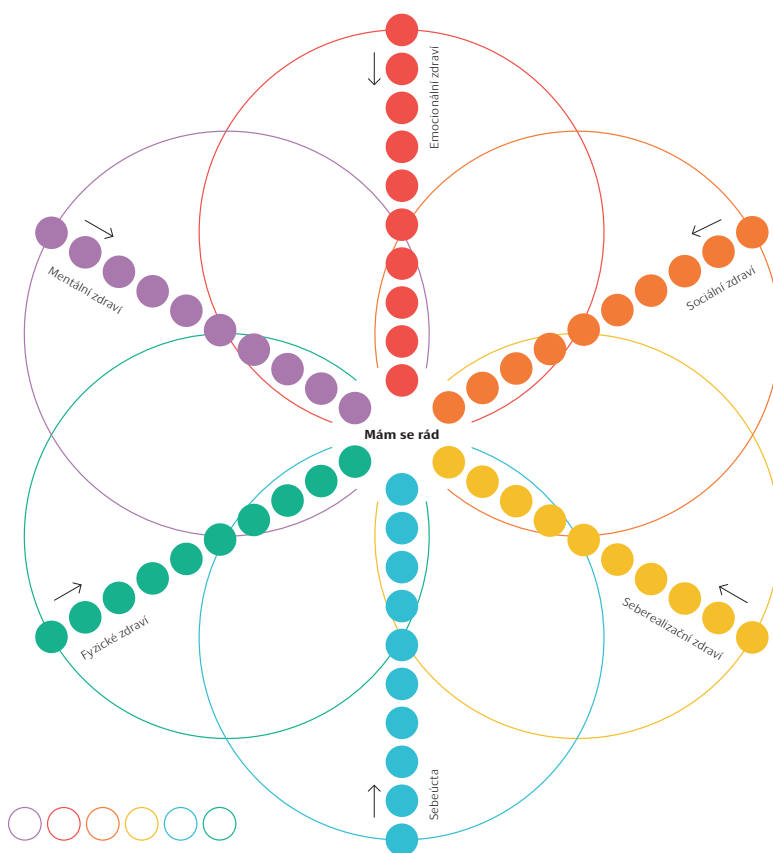
Zdroj: Jak chápeme květ zdraví [online]. Dostupné z: <https://janici.wordpress.com/2012/02/09/jak-chapeme-kvet-zdravi/>

Příloha č. 9 – Nefunkční varianta hracího plánu (výřez)



Zdroj: vlastní tvorba

Příloha č. 10 – Výsledný hrací plán



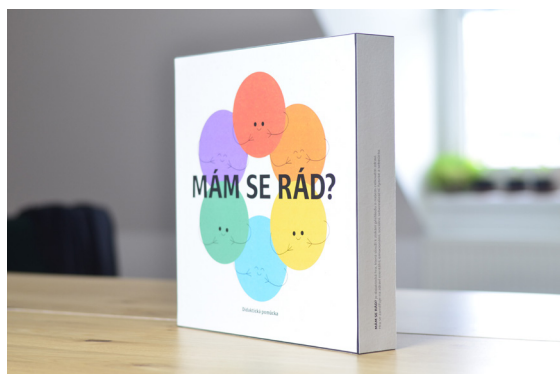
Zdroj: vlastní tvorba

Příloha č. 11 – Hrací karty



Zdroj: vlastní tvorba

Příloha č. 12 – Krabice didaktické hry Mám se rád?



Zdroj: vlastní tvorba

Příloha č. 13 – Souhrnné karty



Zdroj: vlastní tvorba

Příloha č. 14 - Žetony



Zdroj: vlastní tvorba

Příloha č. 15 – Návod



Zdroj: vlastní tvorba

Příloha č. 16 – Plakáty odkazující na pomůcku Mám se rád?



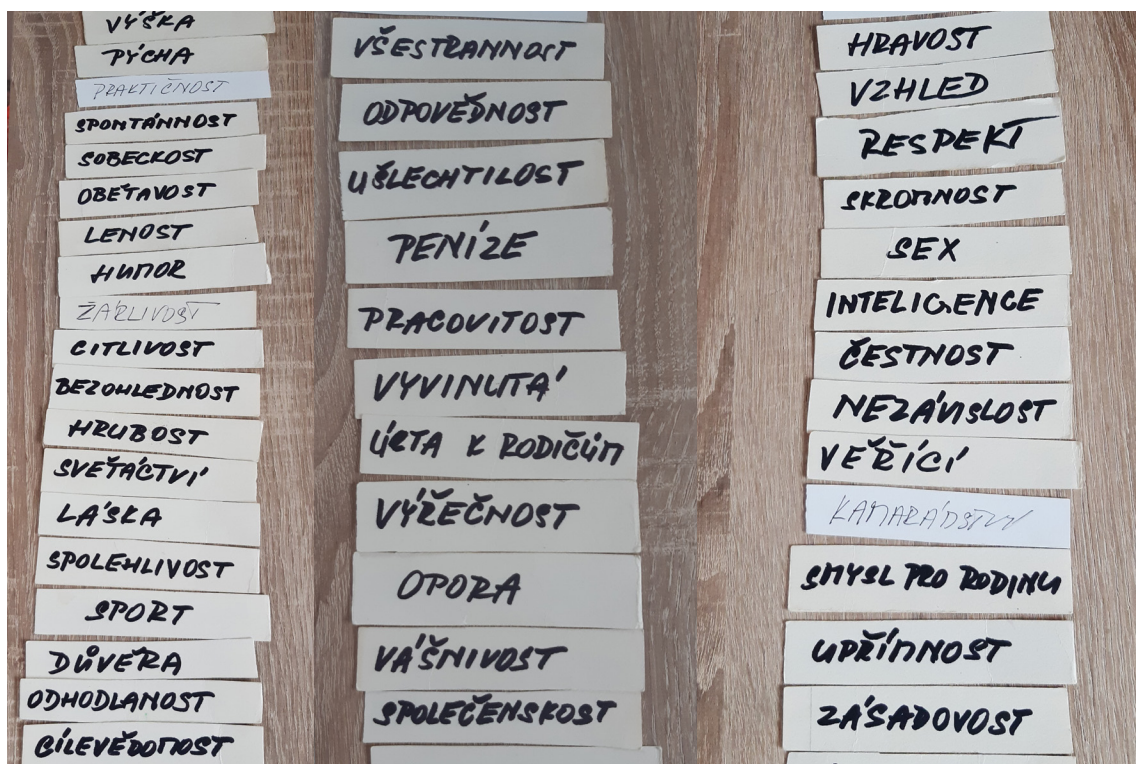
Zdroj: vlastní tvorba

Příloha č. 17 – Animace



Zdroj: vlastní tvorba

Příloha č. 18 – Karty vlastností ve zpracování p. Kučerové



Zdroj: vlastní foto

Příloha č. 19 – Výsledné karty Vlastnosti



Zdroj: vlastní tvorba

NA CO SE CHCI ZEPTAT?

• Co to je droga?
Droga je látka, která ovlivňuje fungování těla a mozku.

• Jak působí?
Droga působí různými způsoby, ale většinou mění chemické procesy v mozku, což může vést k psychologickým a fyzickým změnám.

• Jsou škodlivé?
Drogy působí různými způsoby, ale většinou mění chemické procesy v mozku, což může vést k psychologickým a fyzickým změnám.

• Proč je odvykání od drog?
Lidé mohou být od drog z různých důvodů, například pro zdravotní, pracovní, finanční, negativních emocí nebo tlaku okolí.

• Proč se vyrábí?
Například pro lékařské účely, rekreaci, útlak nebo pro nelegální obchod.

• Kde se dají sehnat?
Drogy se dají sehnat na různých místech, ale je nelegální je většinou pronášet a užívat.

• Jsou drogy návykové?
Ano, mnoho drog může způsobit návyk a závislost. Projevuje se obvykle nutáním chování a s náhou opakované je užívání navzdory negativním následkům.

• Co nám drogy přinesou?
Drogy nám mohou přinést pocit blaha, euforie a odpočinku, ale také mohou vést k negativním důsledkům, jako jsou úzkost, deprese a zdravotní problémy.

• Co vezmou?
Drogy nám mohou vzít zdraví, vztahy, práci a budoucnost.

• Jaké jsou druhy drog?
Existuje mnoho druhů drog, včetně stimulantů, deprese, halucinogenů a opioidů.

• Jaké jsou důvody od drog?
Odvykání od drog může být obtížné a vyžadovat odbornou pomoc a podporu.

• Kolik drog stojí?
Cena drog záleží na mnoha faktorech, včetně druhu drogy, místa a způsobu získání.

• Je na drogy nějaký zákon?
Ano, užívání, držení a obchod s drogami jsou trestné činy podle zákonných větných zemi, včetně České republiky.

• Může za to jít do vězení?
Ano, užívání a držení některých drog je v mnoha zemích, včetně České republiky, trestné a může být trestáno vězením.

• Kdo jsou to dealeri?
Dealer je osoba, která prodává drogy a obvykle se jedná o nelegální obchodníky s drogami.

• Co je to předávkování?
Předávkování drogami nastává, když člověk udje více, než jeho tělo zvládne zpracovat, a může vést k vážným zdravotním problémům, včetně smrti.

• Jaké jsou způsoby užívání?
Drogy mohou být užívány různými způsoby, například polykáním, vdechováním, injekcí, kouřením nebo šňapaním.

• Jaké jsou důsledky užívání?
Závislost, problémy, snížení národnosti, vztahů, finanční potřeby a další negativní dopady na život člověka i jeho okolí.

• Co je to nádobíčko?
Například se může jednat o injekční stříkačky, jehly nebo špičky. Všeobecně se tak říká předmětům, které jsou potřeba k užívání drog.

• Jak dlouho a rychle působí?
Morfina působí zhruba 1-3 hodiny, heroína 30 hodin, kokain 4-6 hodin, alkohol 12 hodin a nikotin 30 minut až 2 hodiny. Rychlost působení závisí na způsobu užívání, množství a kvalitě.

• Jak poznám feťáka?
Feťák se může poznat podle několika příznaků, jako jsou například podrážděnost, nepřívětivost, neobvyklé fyzické reakce, ztráta chuti k jídlu a spánku, zhoršený zevnějšek a další.

• Jak probíhá abstinence?
Jde o fyzické a psychologické příznaky, které se objevují při ukončení užívání drogy, například bolesti svalů, nevolnost, zvýšený tlak, záchvaty úzkosti a deprese.

• Jak závislému pomoci?
Pomoc odborníků na léčbu závislosti, jako jsou lékaři, psychologové a terapeuť. Je také důležité zvláštní při léčbě poskytnout podporu a empatii.

• Jaké je odvykání od drog?
Odvykání od drog může být obtížné a vyžadovat odbornou pomoc a podporu.

• Co závislý člověk očekával?
Člověk závislý na drogách očekává získání pocitu uvolnění, zapomnění na problémy a únik od reality. Nicméně, tato krátkodobá úleva často vede ke zhoršení zdravotního stavu, sociálního života, práce a vztahů. Dlouhodobě se také může vyvinout návyk.

• Jak ovlivňují sexuální život?
Drogy mohou snižovat chuť na sex a výrazně ovlivňovat sexuální funkci. Navíc může užívání drog vést k nechráněnému sexu a tím zvyšovat riziko sexuálně přenosných infekcí a těhotenství.

• Jak to mají s hygienou?
Některí lidé mohou být ochotni k hygieně, zatímco jiní mohou mít přehnanou péči o čisto. V důsledku užívání drog se mohou také vyskytnout různé problémy se zuby, pokožkou a vlasovou částí těla.

• Mají vliv na těhotenství?
Například užívání alkoholu, tabáku a některých drog může vést k relakci pro plod a matku, jako jsou vrozané vady, nedostatečný růst plodu, předčasný porod nebo dokonce úmrtí plodu.

• Jak ovlivňují délku života?
Užívání drog zhoršuje zdravotní stav a může způsobit poškození srdce, jater, mozku a plic.

• Vede užívání drog k sebevraždám?
Některé druhy drog mohou způsobit nebo zhoršit psychické problémy a deprese, což může vést k sebevražedným myšlenkám a chování.



DROGOVÁ ZÁVISLOST



Příloha č. 21 – Krabička karet Vlastnosti



Zdroj: vlastní tvorba

Příloha č. 22 – Plakát odkazující na karty Vlastnosti



Zdroj: vlastní tvorba

Příloha č. 23 – Návrh mobilní aplikace Mám se rád?



Zdroj: vlastní tvorba