

SOUTĚŽ KE SVĚTOVÉMU DNI BEZ TABÁKU



V rámci **Světového dne bez tabáku** vyhlašuje **Státní zdravotní ústav** soutěž o nejlepší tematické video rozdělené dle cílové skupiny pro I. a II. st. ZŠ.

Soutěž zahajujeme **18. 4. 2017** v rámci kampaně „**Prevence kouření hravě**“. Soutěž je určena pro žáky 4. - 5. ročníků I. stupně a pro všechny ročníky II. stupně základních škol v ČR. Do soutěže budou zařazena všechna tematická videa. Hodnotíme především originalitu, nápad a hloubku, s jakou bude téma zpracováno. **Uzávěrka soutěže je 29. 5. 2017.**

Podmínky a pravidla soutěže

1. Zadání pro 4. a 5. ročníky I. stupně základních škol

Cílová skupina: I. stupeň ZŠ (4-5 třída)

Omezení: tým realizátorů videa je omezen na maximálně 6 členů

Délka videa: maximálně 10 minut

- *Úkolem dětí* je vymyslet a nacvičit **příběh/pohádku**, jejíž námětem je prevence kouření, tj. formou pohádky předat informace o negativním vlivu kouření na lidský organismus. *Dalším úkolem je* **uspořádat představení** pro žáky I. stupně ZŠ (pro 1-2 třída ZŠ) a jeho záznam poslat organizátorům na video.
- *Podmínkou je*, aby příběh/pohádka, byla tematicky zaměřena na škodlivost kouření pro lidský organismus např.: **proč tělu škodí, co způsobuje kouření v těle kuřáka, co působí kuřák svému okolí.**
- Při tvorbě pohádky se děti mohou inspirovat příloženým videem a využít postavy (Cigareta Retka, Dehet a Nikotin, Emil, Srdíčko, Plíce, Zoubek, Mozek) nebo vymyslet postavy vlastní.

- Inspirovat se můžete na:
<https://www.youtube.com/watch?v=zwQbAz6zSpA&feature=youtu.be>



- Webové stránky kampaně naleznete:
<http://www.szu.cz/publikace/svetovy-den-bez-tabaku-2017-kampan-prevence-koureni-hrave>



2. Zadání pro II. stupeň základních škol

Cílová skupina: II. stupeň ZŠ

Omezení: tým realizátorů videa je omezen na maximálně 6 členů

Délka videa: maximálně 15 minut

- *Úkolem je vymyslet **situaci**, při které se běžně žáci dostávají do kontaktu s cigaretou, či jinými tabákovými výrobky, respektive jejich nabízení v reálném životě a uvedenou nabídku odmítnout prostřednictvím níže popsanych způsobu odmítnutí.*

- *Cílem je zaměřit se na rozpoznání a obranu před manipulativním chováním* okolí tj. a) situaci se úmyslně vyhnout, b) použít některý ze způsobů odmítání.
- *Skupina žáků si vybere* jeden či více ze způsobu odmítání a použije ho na situaci, kdy jim je nabízena cigareta, či jiné tabákové výrobky (cigarety, vodní dýmky, elektronická cigarety apod.). Způsoby odmítání jsou uvedeny v příloze, kterou naleznete pod podmínkami a pravidly soutěže.
- Celou situaci natočit na video a poslat ho organizátorům dle pokynů uvedených níže
- Jednotlivé způsoby odmítnutí **naleznete na str. 5 tohoto dokumentu.**
- Webové stránky kampaně naleznete: <http://www.szu.cz/publikace/svetovy-den-bez-tabaku-2017-kampan-prevence-koureni-hrave>



- 3. Jak budeme hodnotit:** Oceňujeme hlavně kreativitu a vlastní nápady.
- 4. Uzávěrka soutěže:** 29. května 2017
- 5. Vyhodnocení soutěže a vyhlášení vítězů:** 19. června 2017.
- 6. Ceny:** 1.-3. místo: Realizace interaktivního, preventivního programu podle vašeho výběru ve vaší škole zdarma (*Jak se (ne)stát závislákem, Hrou proti Aids*).

Pro jednotlivé členy vítězného týmu složené z max. 6-ti žáků rozdáme zúčastněným:

- Za 1. místo 6x USB Flash disk velikost 32 GB
- Za 2. místo 6x USB Flash disk velikost 16 GB
- Za 3. místo 6x USB Flash disk velikost 16 GB

7. Zasláním videa souhlasíte se zveřejněním a jeho dalším využitím Státním zdravotním ústavem pro preventivní účely.

8. Jak video poslat:

Výsledná videa zasílejte prosím v rozlišení: minimálně 1280x 720 a formátu videa: .mkv, .mp4, .avi, vše zasílejte prostřednictvím www.uschovna.cz.

Odkaz na uložené video pošlete, prosím, na michal.ziegler@szu.cz.

Do formuláře na www.uschovna.cz uvádějte tyto informace :

Jméno a příjmení autorů:.....

Třída:.....

Adresa školy:.....

Název videa:.....

tel. č., e-mail na kontaktní osobu:.....

Souhlasím se zveřejněním videa na stránkách Státního zdravotního ústavu a s jeho dalším využitím pro nekomerční účely.

Příloha č. 1

ODMÍTNUTÍ A JEJICH ZPŮSOBY

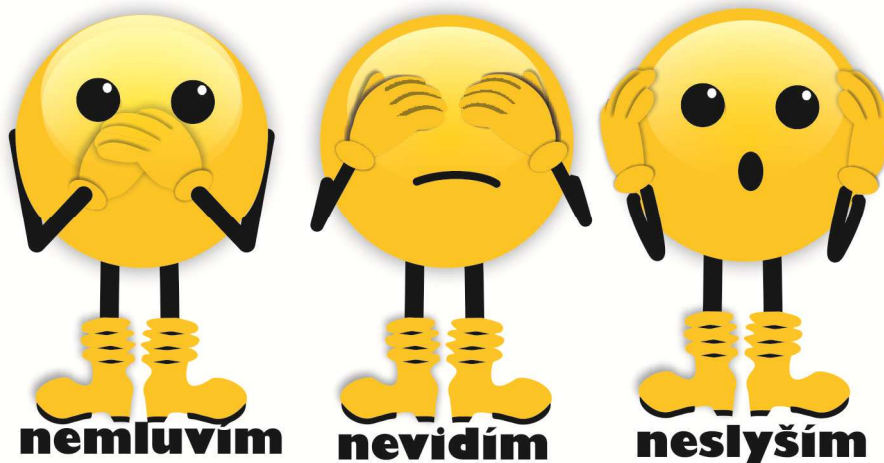
Umět odmítnout je dobré i v situacích, které nesouvisejí s alkoholem nebo drogami. Vaším úkolem bude vymyslet rizikovou situaci spojenou s nabízením tabákových výrobků ve vašem okolí a odmítnout je prostřednictvím jednotlivých způsobů odmítnutí. Více způsobů odmítání existuje proto, aby člověk mohl vybrat vhodné odmítnutí podle konkrétních okolností. Rozdělení způsobů odmítání do podskupin má smysl, usnadňuje to jejich zapamatování i volbu, kdy který způsob použít.

Odmítnutí a jejich způsoby s komentářem

1. Rychlá odmítnutí

Rychlé způsoby odmítání jsou založeny na tom, že s lidmi, kteří vás ohrožují, nemá smysl se zapléstat. Nebezpečnou situaci rychle ukončíte. Je to vhodné hlavně tam, kde vám na nabízejícím příliš nezáleží.

- a) **Nevidím, neslyším, čili ignorování nabídky:** Nabízejícího ignorujete. Je jakoby průhledný, nemusíte se na něj ani podívat, jdete pryč. Takto odmítá Američan, když mu dealer na ulici nabízí drogy, alkohol, či tabákové výrobky.



- b) **Odmítnutí gestem:** Nejčastěji se bude jednat o zavrtění hlavou nebo odmítavý pohyb rukou. Situaci zase rychle ukončíte.



- c) **Prostě říci „ne!“ (nebo o něco zdvořilejší „nechci!“):** I zde situaci rychle ukončíte.

Nejčastěji se bude jednat o zavrtění hlavou nebo odmítavý pohyb rukou. Situaci opět rychle ukončíte.

K základním právům člověka patří určité věci odmítnout a nevysvětlovat. „Ne“ můžete zesílit zavrtěním hlavy a klesající hlasovou intonací. Hlavně ve formě „nechci“ je to častý způsob odmítání.

Hodí se hlavně tam, kde by nabízející mohl být pro člověka nebezpečný. (hrozí agrese slovní fyzická...) Je vhodné tuto rizikovou situaci ukončit a raději odejít.

2. Zdvořilá odmítnutí

Zdvořilé způsoby odmítání jsou vhodné hlavně u lidí, na kterých vám záleží a s nimiž si chcete udržet dobré vztahy.

- a) **Odmítnutí s vysvětlením:** Použijete ho, pokud chcete tomu, kdo nabízí, říci, že odmítáte drogu nebo riziková místa, ale ne jeho osobu. Příklad: „Ne, tam nepůjdu, přestal jsem a mohlo by mě to rozjet.“
- b) **Nabídnutí lepší možnosti:** Nabízíte nějakou lepší možnost, např. místo alkoholu, který je pro vás nebezpečný- kávu nebo čaj, místo rockového klubu - výstavu, kino, výlet přírody apod.
- c) **Převedení řeči jinam:** Opět celkem jednoduché. Krátce odmítnete a začnete se bavit o něčem, co by člověka, se kterým se bavíte, mohlo zajímat.

- d) **Odmítnutí s odložením:** Lidé ho používají poměrně často. Někdy se tím myslí skutečné odložení („Ne, dneska to nejde, jsem tu autem.“). Jindy se odmítnutí s odložením používá ve významu zdvořilého „ne“. Tento způsob ale spíše nedoporučujeme, většinou je lepší místo něj použít některé rychlé odmítnutí nebo odmítnutí jednou provždy.

3. Odmítnutí jako naprostý nezájem

Není zrovna způsobné, použije se tam, kde není možné odejít, a v situaci, kde o spolupráci s nabízejícím nemáme zájem.

- a) **Porouchaná gramofonová deska:** Gramofonové desky se v dnešní době „cédéček“ vytrácejí. Porouchaná gramofonová deska dokola opakovala jedno a totéž. Při tomto způsobu odmítání ani nemusíte poslouchat, co vám druhý říká.

Příklad:

„Pojď do klubu.“

„Nechci!“

„Tak pojď a nedělej drahoty.“

„Nechci!“

„Jenom tam zaskočíme.“

„Nechci!“ A tak pořád dokola. Málokdo vydrží nabízet i po třech nebo čtyřech stejných odmítnutích.



- b) **Odmítnutí protiútokem:** Namísto omlouvání se a vysvětlování, řeknete druhému, co se vám na jeho chování nelíbí, případně mu ušetříme nějakou tu dobrou radu. *Příklad:* „Ne, uděláš dobře, když se budeš starat o sebe!“ Jiný příklad: „Nechci, podívej se na sebe, jak vypadáš.“
- c) **Odmítnutí jako pomoc:** Tímto odmítnutím chrání člověk vlastní zdraví i zdraví nabízejícího. Nebudete ho ale rozhodně používat tam, kde to nemá smysl. V takovém případě je lepší použít některý z rychlých způsobů odmítnutí a odejít.

Příklad: „Nejsem blázen a ty s tím také přestaň, dokud je čas.“

Jiný příklad: „Nechci, léčím se a ty bys měl se sebou taky něco dělat.“

- d) **Odmítnutí jednou provždy:** Používá se hlavně tehdy, chcete-li předejít tomu, aby vám dotyčný nabízel drogy nebo alkohol v budoucnu. Je to velmi užitečné u lidí, s nimiž přicházíte často do styku (sousedé, spolužáci, příbuzní apod.). Jedná se o jeden z nejlepších způsobů odmítnutí.

Příklady:

„Já nekouřím, nepiji, neberu.“

„Nechci, neberu, úplně jsem s tím skončil.“

„Nechci, co jsem přestal, je mi lépe. Nechci o tom ani slyšet.“