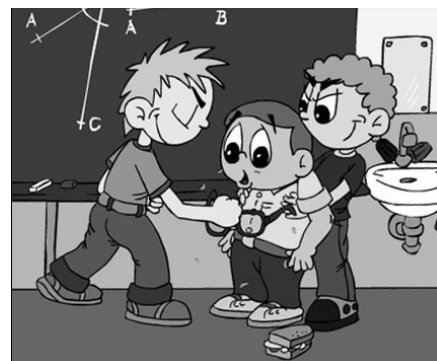


Pracovní list – zdravý životní styl a šikana

A. Doplňte tabulku o šikaně podle čísel vět tak, aby dávala smysl:

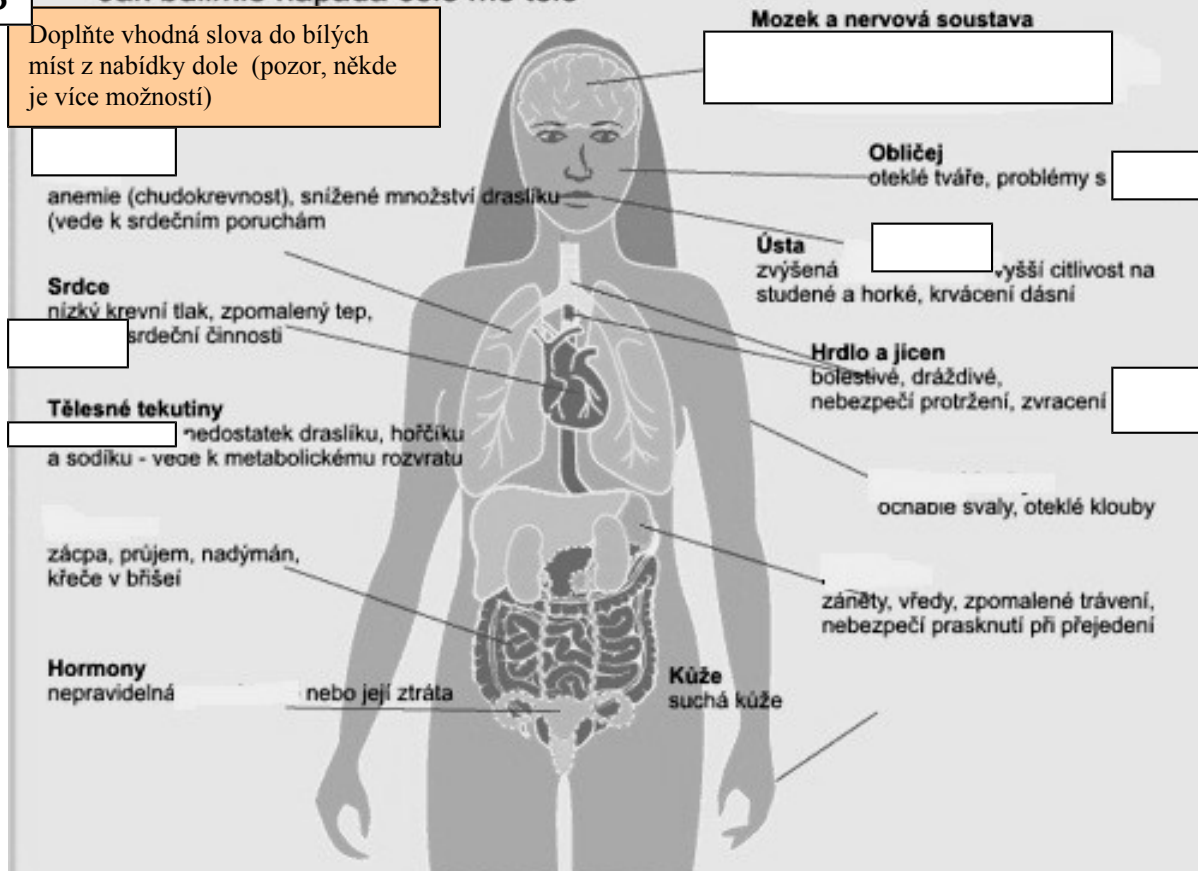
- | | Pokud se stanete obětí šikany: | Člověk, který je šikanován: | Ti, kteří šikanují: |
|---|--------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| 1) jsou drzí, vulgární, ubližovat druhým je baví | 1. | | |
| 2) pamatujte si, že nikdo nemá právo vám ubližovat | 2 | | |
| 3) jsou krutí k lidem, přírodě i k věcem | 3 | | |
| 4) nerad vychází z domu, bojí se často chodit do školy | 4 | | |
| 5) nestydíte se, nebojte se a svěřte se dospělým, kterým důvěřujete | 5 | | |
| 6) snadno se rozzlobí, jsou málo citliví, uráží nejen spolužáky, ale i jejich rodiče, učitele a další lidi | 6 | | |
| 7) snažte se útočníka ignorovat, možná ho to přestane bavit | 7 | | |
| 8) uvědomte si, že to není vaše vina | | | |
| 9) často se izoluje od druhých, nevěří si | | | |
| 10) chtějí být vůdci, snadno se urazí, ve všem vidí útoky na svojí osobu | | | |
| 11) je mlčenlivý, smutný, vystrašený, kouká často do země | | | |
| 12) je více sám a nikdo se s ním nekamarádí | | | |
| 13) je nejistý a neklidný | | | |
| 14) zároveň může být i něčím odlišný – malý, tlustý, chudý, neobratný, nosí brýle, má jinou barvu pleti a podobně | | | |
| 15) často mění trasu ze školy nebo do školy | | | |
| 16) jsou většinou silní, a rádi se bijí | | | |



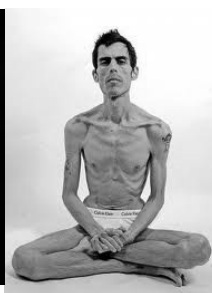
B

Jak bulimie napadá celé mé tělo

Doplňte vhodná slova do bílých míst z nabídky dole (pozor, někde je více možností)



Menstruace, žaludek, střevo, nízký krevní tlak, deprese, potíže se soustředěním, úzkosti aj., pleť, krev, selhání, dehydratace, náladovost, nízké sebevědomí, kazivost, krev, svaly a klouby



C. Na které
z následujících fotek je dívka/chlapec s anorexií?

Najděte na obrázcích shodné vlastnosti:

C. Napište 5 věcí, které tobě konkrétně pomáhají proti nuditě.

E. Pojmenujte jednotlivé sporty na obrázku.

a) Zakroužkuj ty, které alespoň občas provozuješ.

b) Zarámuj ty, které bys chtěl někdy vyzkoušet.



F. Dokážeš k obrázkům přiřadit pojmy?



Pojmy:

Nuda, pornografie, závislost na počítači, závislost na mobilu, kyberšikana, záškoláctví, prostituce