Vyučovací hodiny s tématem Sázení, Patologické hráčství

Sázet – ano či ne?

**Autor:** Mgr. Anna Daňková

**Škola:** ZŠ Tachov, Hornická

**Pomůcky:** papíry, tužky

papírové kostky

**Cíl:** nácvik naslouchání, neverbální komunikace, uvědomění si snadného zkreslení informace

**Postup:**

**1. Otázky – týmy** 30 min

Otázky, na které si mají žáci sami odpovědět:

1. Už jsi někdy sázel?
2. Byl jsi vítězem nebo poraženým?
3. Je při sázení zaručen úspěch?
4. Co mohu sázením získat?
5. Co mohu sázením ztratit?

Po vypracování otázek si děti utvoří dvojice a porovnají svoje odpovědi, dále pak čtveřice a šestice. Takto vytvořené týmy pak společně diskutují nad danou problematikou.

**2. Soutěž** 10 min

Takto vytvořené týmy soutěží. Jejich úkolem je vsadit si na to, kolik postaví věží za daný časový limit. V případě úspěchu získávají body a opačně o ně příjdou.

**3. Závěr: Shrnutí** 5 min

Sázení není jen hra (dvouhodinová lekce)

**Autor:** Mgr. Sylva Zemánková, Mgr. Monika Abrtová

**Škola:** ZŠ Rokycany, Míru

**Pomůcky:** soupis zátěžových situací k řešení

 provázek, čtvrtky, fix, izolepa

**Cíl:** nácvik dovednosti prezentace

 dohoda s partnerem na společném řešení

**Postup:**

**1. Vyjádření souhlasu s tvrzeními** 20 min

Třída je rozdělena provázkem na polovinu. Do jedné poloviny třídy je na zeď nalepena čtvrtka s nápisem SOUHLASÍM, do druhé poloviny čtvrtka s nápisem NESOUHLASÍM.

Žákům jsou kladeny otázky. Jejich úkolem je vybrat si, zda souhlasí či ne. Podle toho půjdou na jednu či druhou polovinu třídy beze slov. Na konci spolu diskutují, proč si vybrali právě tuto odpověď.

Otázky:

* Sázení je povoleno od 18 let.
* Sázení by se mělo povolit od 15 let.
* Sázení může souviset s kriminalitou.
* Sázení tě může přivést do vězení.
* Sázení je jen hra.
* Mám chuť si někdy vsadit.
* Sázení může být závislost.
* Chtěl bych žít s partnerem/partnerkou, který/á by sázel/a.

**2. Práce ve dvojicích** 20 min

Rozdělení do dvojic, každá z dvojic dostane předem připravenou situaci týkající se sázek a sázení. Nejdříve každý sám přemýšlí, jak by se v dané situaci zachoval. Pak společně diskutují nad svým řešením, musí se shodnout na jediném společném postupu jak vzniklou situaci řešit.

**3. Předvedení scének** 45 min

Situaci si žáci připraví jako scénku, kterou předvedou před třídou. Ve scénce se objeví společné řešení dané situace.

**4. Reflexe** 5 min

Popis situací:

* Jan se přistěhoval do nového města, nikoho tady nezná. Začal se kamarádit s partou kluků ze své třídy, kterou vedl Mirek. Po čase Jan zjistil, že kluci chodí sázet do sázkové kanceláře. Přemlouvají ho, aby se přidal, jinak se s ním nikdo nebude bavit. Jak by se měl Jan zachovat?
* Roman propadl kurzovému sázení. Každý měsíc dostává od rodičů peníze, ale ty za chvíli nemá. Místní parta společně s jeho kamarádem Jakubem mu nabídla, že společně mohou vykrást trafiku, peníze si rozdělí a Roman bude mít na kurzové sázení. Jak se má Roman zachovat?
* Veronika se chtěla zalíbit kamarádům v partě. Bydlela jen sama s mámou. Měly málo peněz. Jednou se parta domluvila, že půjdou zkusit štěstí v kurzovém sázení. Veronika ale nemá peníze. Řekne své nejlepší kamarádce Lence, že mámě z peněženky ukradne 1000 korun. Jak se má Lenka zachovat?
* Ve škole se množí krádeže. Lucka zjistila, že je má ne svědomí její kamarádka Monika. Peníze, které ukradne, prosází v sázkové kanceláři. Jak se má Lucka zachovat?

**Zákony a sázení**

**Autor:** Mgr. A. Patejdlová

 Mgr. P. Poncar

**Škola:** ZŠ Plzeň, Schwarzova 20

**Cíl:** ukázat na nebezpečnost sázení, potřebu dodržovat zákony.

využít i současné situace – půjčky, jejich nesplácení, sázení v naději, že vyhrají, místo toho další zadlužování.

**Pomůcky:** datavideoprojektor

 noviny

**Postup:**

**1. Úvod** 5 min.

 Navodit několika úslovími (příslovími)

* Kdo chce víc, nemá nic
* Štěstí přeje připraveným
* Štěstí je muška jenom zlatá
* Každý je štěstí svého strůjcem
* Vsaď, vyhraješ snad
* Kdo nic nemá, nic neztratí
* Risk je zisk

Nechat žáky, aby sami tipovali, čeho se úsloví týkají. Vyvodit, že se bude jednat o „štěstí“ vyplývající ze sázení. Nechat je event. doplnit o další přísloví.

1. **Kde sázíme** 5 min.

*Úkol:*

Kdy se veřejně setkáte se sázením, event. hazardem, aniž byste byli omezeni věkem nebo zákony?

*Odpověď:*

Zřejmě na každé pouti – kolo štěstí, šipky nebo automaty na plyšáky, tzv. „štěstíčka“ v obálkách atd. Ovšem i toto je velmi malá pravděpodobnost výhry.

*Na doplnění použít ukázku: kostky tzv. vrhcáby, kolo štěstí – dokázat malou pravděpodobnost výhry.*

**3. Skupinové úkoly** 10 min.

Další úkoly mohou být ve skupinách, pokud možno žáci se stejnými zájmy nebo kamarádi. Mají chvilku na rozmyšlení při každé otázce. Pokud budou schopni, odpověď zdůvodní.

1. Jak se rozhodujete?
	1. okamžitě až bezhlavě
	2. dlouho rozmýšlím, ale pak stejně nevím
	3. dám si na jednu stranu pro, na druhou proti a vyhodnotím
	4. nechám rozhodovat jiné

***Doplňující:*** *uveďte krátký příklad z nedávné doby*

1. (Po odpovědi učitel upřesní a vysvětlí)

Můžete si koupit alkoholický nápoj?

* 1. ano, třeba otci k narozeninám, je to pro dospělého
	2. ne, je to trestný čin (podle § 218 trest.zák.pro osoby mladší 18 let)

 Smí se doma vyrábět alkoholické nápoje?

1. smí, je to pro vlastní potřebu. Nesmí se prodávat
2. nesmí – vysvětlit – je to zakázáno - § 30 písm. d o přestupcích

Musíte mát na svatbě svědky?

1. ne, může to být tajné
2. ano (zákon č. 94/1963 Sb. o rodině v platném znění, § 3 odst. 2)

Kdo v ČR vydává zákony?

1. prezident
2. vláda
3. parlament – obě komory

Můžete hrát na automatech?

1. ano, může každý
2. ne (podle zákona č. 202/1990 Sb. o loteriích a jiných podobných hrách, § 17 odst. 3 – až od 18 let)

*Možno skupinám bodovat a pak vyhodnotit.*

Uveďte, znáte-li, nějaký příklad hazardu či sázení z Vašeho okolí.

*Pokud nebudou vědět, je třeba mít příklady vlastní – z novin, TV, atd.*

**4. Projev** 15 min.

 Dovedli byste sami zformulovat projev (a zdůvodnit):

1. proti sázení a hazardu
2. pro sázení a hazard

*Doba projevu max. 1 – 2 min., předem rozděleno do skupin jako domácí úkol. Stejný počet pro i proti.*

*Pak přednesou a provedou diskuzi. Učitel usměrňuje, aby výsledek jednoznačně vyzněl proti sázení a hazardu.*

**5. Shrnutí**

Hazard a sázky štěstí nepřinesou a někdy mohou být v rozporu se zákonem. Proto je třeba zákony dodržovat a snažit se vyvarovat hazardu v jakékoli formě.

 Na závěr promítnou ukázku o hazardu z TN (Na vlastní oči, atd.).

 Vyvrcholení – návštěva Parlamentu ČR – zákonodárný orgán.

**Závislost**

**Autor:**

**Škola:**

**Pomůcky:** potřeby na výrobu plakátu

seznam s definicemi na téma Závislost

**Cíl:** uvědomění si významu pojmu závislost

**Postup:**

**1. Kdo je závislý**

 Třída / skupina sedí v kruhu, všem bez předchozího probírání tématu zadán úkol:

 *„Kdo je na něčem závislý? Ale opravdu závislý, postaví se.“*

 Mělo by se postavit jen několik jedinců, každý řekne svou závislost.

 Následuje hra na potápěče:

* všichni v kruhu se postaví
* na povel se nadechnou, zacpou si nos, zadrží dech a jako by se potopí do podřepu
* úkolem je vydržet co nejdéle „pod vodou“ bez nádechu
* postupně se „vynořují“

Opět je položena otázka, kdo je na něčem závislý.

Mělo by následovat zjištění, že všichni jsme na něčem závislí (např. vzduch).

Probíhá diskuse nad pocity, kdy nám chyběl vzduch (abstinenční příznaky), rozhodováním, jestli už se vynořit nebo se snažit vydržet co nejdéle za každou cenu, motivací, proč jsme se při hře vůbec snažili.

**2. Plakát**

Rozdělení kolektivu do skupin a skupinová práce, zadání:

 *Na základě předchozího prožitku vytvořte plakát na téma závislost.*

*Pokuste se popsat příčiny, příznaky, druhy závislostí a označení pro závislé osoby.*

**3. Prezentace jednotlivých skupin a jejich výstupů**

Porovnání s definicí závislosti, příčin, příznaků, druhů závislosti (upraveno s ohledem na věk žáků).

*Příloha:* - jednoduché shrnutí závislostí, příčin, příznaků a druhů závislosti

**Závislost**

Závislost je stav, kdy někdo nebo něco je podmíněn nějakou okolností nebo situací, kterou potřebuje (nebo si myslí, že ji potřebuje) ke své existenci. Závislostí na osobě se rozumí obvykle závislost na její péči, lásce nebo přítomnosti: typicky za normálních okolností je například malé dítě závislé na svých rodičích. Živé organismy jsou závislé na dostatku kvalitní potravy a vzduchu, atd.

**Patologická závislost**

V jednom z psychiatrických významů je závislost nekontrolované nutkání opakovat své chování bez ohledu na jeho dlouhodobé důsledky.

**Příčiny**

Vznik závislosti je pravděpodobný u většiny látek nebo chování, které přímo způsobují intenzivní pocit úlevy a potěšení nebo zbavují bolesti. Pokud však tento přínos je spojen s výraznými škodami na zdraví nebo na společenských vztazích a člověk ztrácí schopnost přínosy a rizika racionálně zvažovat, jde o patologickou závislost.

Například strach působící při skoku z letadla je odměněn intenzivním požitkem, který způsobuje adrenalin, když se otevře padák. Návyk může také způsobovat pocit úlevy při kriminálním chování, běhu, kradení, násilí, hraní, testování, apod.

**Příznaky**

Za příznaky patologické závislosti ve vztahu k psychoaktivní látce je považováno:

 ► Chuť (bažení, tzv. craving) vůči předmětu závislosti

 ► Vytlačování a zanedbávání jiných potřeb, např. přátel, koníčků

► Snížené sebeovládání specificky ve vztahu k předmětu závislosti, tj. například užívání látky i přes jasné vědomí její škodlivosti

► Zvyšování tolerance – tj. že osoba „snese“ čím dál větší množství a účinek je ve vztahu k množství čím dál menší, takže se zvyšuje potřeba

► Abstinenční příznaky po vysazení

**Typy podle předmětu závislosti**

 ► Závislost na psychoaktivních látkách (drogách, psychofarmakách)

 ► Závislost na činnosti:

 ○ Patologické hráčství (gambling) – potřeba hrát hry (i počítačové)

 ○ Kleptomanie – potřeba krást

 ○ Nymfomanie, hypersexualita

 ○ Workoholismus (Workholismus)

 ► Patologická závislost na osobě

 ○ Žárlivost

 ► Existuje také závislost na informacích

**Označení závislé osoby**

○ Osoba, která je závislá, se lidově nazývá *„závislák“*

 ○ Osoba závislá na drogách je *„narkoman“*

○ Osoba užívající tabák a nikotin obsažený v cigaretách a zpravidla na něm závislá je *„kuřák“*

○ Osoba závislá na pití alkoholických nápoje je *„alkoholik“*

○ Osoba závislá na práci je *„workoholik“*

○ Osoba závislá na hazardních hrách je *„gambler“*

**Je to jen hra?** (dvě lekce + týdenní sledování)

**Autoři:** Mgr. Ladislava Königsmarková, Mgr. Miloslava Sýkorová

**Škola:** ZŠ a MŠ Spálené Poříčí

**Pomůcky:** interaktivní tabule s otázkami

 text Výpověď patologického hráče

 tabulka pro týdenní sledování

**Cíl:** 1. Analýza pocitů patologického hráče na základě jeho výpovědi, zhodnocení jeho situace a navrhování možných způsobů pomoci. Pochopení změn chování a jednání hráčů, analýza rizik hráčství – poškození duševního a tělesného zdraví, kriminalita (krádeže, aj.). Navrhování účinné pomoci pro všechny zúčastněné strany – jednotlivec (patologický hráč), rodiče, škola a učitel, společnost, atd.

2. Analýza vlastních způsobů chování a jednání sledovaných během jednoho týdne, které by mohly vést ke vzniku závislosti. Porovnání výsledků s varovnými signály a znaky patologického hráčství. Vyvození závěrů a navržení změn.

**Postup:**

1. **Úvodní diskuse k problematice hráčství:**

*Text na interaktivní tabuli, postupné odkrývání otázek, práce s nimi:*

1. Co znamenají pojmy gambling, gambler? Kde se s nimi můžete setkat?
2. Co jsou hazardní hry, v čem spočívají jejich rizika?
3. Jak byste odlišili přirozenou hru a hráčství od patologického hráčství?
4. V čem je rizikové patologické hráčství pro hráče, jeho rodinu, pro společnost?

*Četba textu v učebnici –* **Výpověď patologického hráče**

Chodím rád do kina, sportuji, často se bavím s přáteli, ale když prohraji, mám strašné výčitky svědomí. Mám spoustu práce do školy, ale místo toho sedím v herně a prohrávám peníze, které často kradu rodičům a přátelům. Myslím, že moji rodiče i sestra trpí, protože mám často špatnou náladu a jsem vzteklý a podrážděný, nic mě nezajímá. Nikomu se nevěnuji, myslím jen na to, jak hrát a vyhrávat.

*Samostatná práce žáků* – přečti text a zapiš si své nápady, poraď mu, co by měl udělat

jinak, kde hledat pomoc.

*Skupinová práce žáků* – žáci si vyměňují své závěry ze samostatné práce, diskutují o dalších a navrhují způsoby pomoci hráči i rodičům. Po 10 – 15 minutách své skupinové názory prezentují v plénu.

 Učitel zapisuje podstatné *návrhy na interaktivní tabuli* a uplatní je při závěrečném shrnutí.

*Scénky* na odmítání nabídky ke hře, sázení.

Příklady – rychlé odmítnutí **x** zdvořilé odmítnutí **x** asertivní odmítnutí

1. **Zadání DÚ**

Sleduj po dobu jednoho týdne svůj denní program (tabulka). Zapiš si, kolik času jste strávili jednotlivými činnostmi. Jak dlouhou dobu jsi věnoval počítači nebo sledování televize? Porovnej s ostatními činnostmi. Zamysli se nad tím, zda čas, který jsi strávil u počítače není přestupní stanicí k závislosti.

|  |  |
| --- | --- |
| *Druh činnosti:* | Doba jednotlivých činností |
|  | **1.den** | **2.den** | **3.den** | **4.den** | **5.den** | **6.den** | **7.den** |
| Učení ve škole |  |  |  |  |  |  |  |
| Příprava do školy |  |  |  |  |  |  |  |
| Sledování TV |  |  |  |  |  |  |  |
| Čas na počítači |  |  |  |  |  |  |  |
| Pohybové aktivity |  |  |  |  |  |  |  |
| Mytí nádobí |  |  |  |  |  |  |  |
| Pobyt venku |  |  |  |  |  |  |  |
| Pobyt s kamarády |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

´

Podle zápisu na interaktivní tabuli společně zopakovat rizika patologického hráčství.

1. **Shrnutí**

Doplnění o další možné náměty prevence a pomoci. Zhodnotit dobrou práci skupin, pochvala za aktivní práci v hodině.

**Sázka na náhodu vs. sázka na znalosti, dovednosti, vědomosti**

**Autor:** PaedDr. Taťána Štětinová

**Škola:** ZŠ Brno, Hudcova 35

**Cíl:** Žák rozpozná rozdíl sázení na náhodu a sázení na znalosti (dovednosti), uvědomí si, co je riziko, výpočet pravděpodobnosti, rozvoj spolupráce

**Pomůcky:** papír, tužky, hrací kostky, pracovní listy, tabule, stopky

**Postup:**

**1. SÁZKA NA NÁHODU**

1. 10 min

Žáci se rozdělí do skupin (týmová práce) a každá skupina obdrží 3 kostky.

Žáci se zamyslí nad tím, co by byli ochotní z osobního vlastnictví vsadit na to, že v průběhu 3 hodů (1, 2, 3 kostkami) hodí 1x6, 2x6 či 3x6? Osobní věci se jim znásobí, nebo o ně přijdou.

Nejprve skupina hází 1 kostkou do doby, než padne číslo 6. Počet hodů si zapíše (žáci se střídají). Pak se spočítá průměr hodů všech skupin.

Stejný postup se opakuje pro 2 kostky (2 x 6) a 3 kostky (3 x 6).

Otázky: Výpočet pravděpodobnosti + je šance 1:6, 1:36, 1:126 rizikem?

Diskuze o tom, co jednotliví žáci prohráli či vyhráli. Riskovali by znovu?

V čem je riziko?

2. 20 min

Rozdat skupinám pracovní listy (viz Příloha), vysvětlit pravidla a realizovat hody 1-10. Žáci spočítají své správné tipy a zamyslí se nad pravděpodobností hodu skupiny čísel č. 1 a skupiny čísel č. 2. Poté realizujeme hody 11-21. Spočítáme celkovou výhru.

Otázky: Zamysleli jste se nad pravděpodobností hodu 1. skupiny čísel oproti 2. skupině před tím, než jste začali sázet?

 Diskuze o pocitech z prohry, výhry.

**2. SÁZKA NA ZNALOSTI**

1. 15 min

Vymyslet vědomostní otázky s přiděleným bodovým hodnocením na principu soutěže Riskuj (např. témata - 7 divů světa, celebrity, historie ČR, světová nej, záhady apod.). Žáci soutěží ve skupinách.

Vítězí skupina s největším počtem bodů.

**Shrnutí:** Diskuse nad pocity při sázce na náhodu a sázce na vědomosti.

 Pochopení rozdílu

Risk a rizika prohry.

Projevy patologického hráčství.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Losování č.** | **kostka A** | **kostka B** | **A+B** | **TIP** | **Výhra** |
|  |
| **1** | **2** |
| **č. 1** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 2** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 3** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 4** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 5** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 6** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 7** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 8** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 9** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 10** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 11** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 12** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 13** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 14** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 15** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 16** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 17** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 18** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 19** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 20** |  |  |  |  |  |  |
| **č. 21** |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **100 Kč** |
| ***2, 3, 4, 9, 10, 11, 12*** | ***5, 6, 7, 8*** |
| **1** | **2** |

 **CELKEM**

**Naše hodnoty a sázení**

**Autor:** Mgr. Dagmar Havlíková

**Škola:** ZŠ Vyškov, Morávkova

**Pomůcky:** papír, fixy, natištěné tabulky na sázení, 2 kostky

**Cíl:** uvědomit si vlastní potřeby, hodnoty, v porovnání s velikostí rizika sázení

**Postup:**

1. Který sen byste si chtěli splnit?

 Hra na pohádkový ostrov –

1. každý žák si vybere jeden z raných ostrovů Láska

 Rodina

 Zdraví

 Peníze

1. ostrov si nakreslí a pomocí šipek (raket) s činnostmi, které pomohou splnit přání, představu, se bude snažit ostrov dobýt.
2. Diskuze o možnostech, volbách ve dvojicích, ve skupině, ve třídě

Závěrem sestavit pyramidu potřeb člověka

Potřeba seberealizace

Potřeba uznání, úcty

Potřeba lásky, patřit někam

Potřeba bezpečí, jistoty

Základní tělesné potřeby

1. Jakou roli hraje sázení v životě člověka, proč sází, jakou potřebu uspokojuje?

Příklady zapisujeme na tabuli a zařazujeme k jednotlivým potřebám, např.

* nemá peníze
* touha být dospělým
* odmalička vnímá hru pozitivně a nevidí v ní nebezpečí
* nezná hodnotu peněz
* lehce se nechá přesvědčit
* neznalost zákonů
* volný čas tráví u hracích automatů

diskuze, která směřuje k pyramidě potřeb - je pro každého potřebou sázení?

3) Vyzkoušíme si sázení na kurs

Každý dostane natištěný arch sázení na kurs 150,- Kč 250,- Kč

 Čísla 2,3,4,7,11 5,6,8,9,10,12

Nejprve žáci tipují, které číslo padne

Házíme dvěma kostkami a zapisujeme, zda typ vyšel

Po deseti hodech si vypočteme četnost hozených čísel a zhodnotíme, zda byl kurs určen dobře, či ne

1. Závěr

I pro sázení na kurs, které není tak rizikové jako na náhodu, je potřeba znalostí, zkušeností, finanční gramotnosti a právní způsobilosti

Víte, jaká je pravděpodobnost výhry druhé ceny ve Sportce?

0,0018%

Je sázení hodnotou a potřebou?

Generátor otázek na téma sázení

**Autor**: Jana Pažická

**Škola**: ZŠ a MŠ Pustiměř

**Pomůcky**: multimediální učebna s interaktivní tabulí, papír, krabice

**Cíl:** probudit u žáků zájem o soutěž, o téma, motivace, získání zpětné vazby, co žáky zajímá, získání materiálu do dalších vyučovacích hodin

**Postup**:

1/ představíme téma (sázení) a vyzveme žáky, aby se zamysleli nad tím, co je na tématu zajímá, co je při vyslovení tématu napadá – brainstorming se zápisem na tabuli cca 8 minut

2/ požádáme žáky, aby vytvořili k tématu co nejvíce otázek – skupinová práce (cca tři žáci) – otázky zapisují vybraní žáci na interaktivní tabuli, současně své otázky zapisují na lístečky a vkládají je do krabice – vytvoření zásobníku otázek pro další vyučovací hodiny cca 10 minut

3/ třídění otázek – třídíme otázky na interaktivní tabuli do skupin podle různých kritérií – např. otázky na které známe nebo neznáme odpověď, otázky podobného zaměření, otázky uzavřené, otevřené, otázky zcela k tématu a otázky okrajové apod. cca 5 minut

4/ společně se žáky vybereme několik zásadních otázek, skupinky dětí si každá jednu vyberou a pokusí se po krátké přípravě (3 minuty) na ni odpovědět – krátká prezentace skupin 8 minut

5/ krátká společná diskuse – správnost odpovědí žáků zatím nehodnotíme, čerpáme z jejich názorů do další výuky 6 minut

6/reflexe – jak se ti pracovalo ve skupině? K čemu tě tvorba otázek podnítila? K čemu mohou být otázky užitečné? 3 minuty

**Co rozvíjíme**:

Komunikaci ve skupině, asertivitu, prosazení vlastního názoru, schopnost naslouchat druhému, umění vyjádřit se, veřejné vystoupení