

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

2. stupeň ZŠ speciální



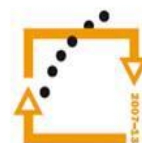
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Žák by měl:

- znát správné stravovací návyky a v rámci svých možností dodržovat a uplatňovat zásady správné výživy
- chápat základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím
- umět popsat své zdravotní problémy a potíže.
- vědět o souvislosti mezi konzumací návykových psychoaktivních látek a poškozováním zdraví
- používat důležitá telefonní čísla v případě potřeby pomoci
- řídit se pokyny odpovědných osob při mimořádných událostech
- pojmenovat jednotlivé etapy lidského života
- být veden k odpovědnosti v sexuálním životě
- vědět o významu dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- zaujímat odmítavé postoje ke všem formám násilí
- vědět, kde v případě potřeby vyhledat pomoc

Téma:

1. Zdravý životní styl
2. Tělesná hygiena a význam pohybu pro zdraví
3. Denní činnosti, relaxační techniky
4. Preventivní a lékařská péče
5. Bezpečné chování
6. Vztahy mezi lidmi
7. Etapy lidského života
8. Základy sexuální výchovy
9. Bezpečnost a ochrana zdraví
10. Rizikové chování

OBSAH:

ÚVOD		5
1	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	6 - 24
	ZDRAVÍ	6
	VÝŽIVA	7
	ROSTLINNÁ A ŽIVOČIŠNÁ POTRAVA	8
	ŽIVINY - CUKRY A TUKY	9
	ŽIVINY - BÍLKOVINY A VITAMÍNY	10
	ŽIVINY - VLÁKNINA A MINERÁLNÍ LÁTKY	11
	ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY	12
	ZDRAVÉ SLADKOSTI A PITNÝ REŽIM	13
	ZÁSADY SPOLEČENSKÉHO STOLOVÁNÍ	14
	SPECIFICKÉ DRUHY VÝŽIVY	15
	DIETY A CHYBY VE VÝŽIVĚ	16
	SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA	17
	ZÁSADY SPRÁVNÉHO ZPŮSOBU ŽIVOTA	18
	ZDRAVÁ STRAVA, POHYB A PŘIMĚŘENÉ OBLÉKÁNÍ	19
	ČISTOTA A POŘÁDEK	20
	PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	21
	OBEZITA	22
	ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK	23
	KOUŘENÍ A ALKOHOL	24
2.	TĚLESNÁ NYGIENA A VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ	25 - 30
	TĚLESNÁ HYGIENA	25
	INTIMNÍ HYGIENA	26
	MENSTRUACE	27
	ZUBY	28
	PÉČE O ZUBY	29
	VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ	30
3.	DENNÍ ČINNOSTI, RELAXAČNÍ TECHNIKY	31 - 36
	REŽIM DNE - RÁNO	31
	REŽIM DNE - DOPOLEDNE A POLEDNE	32

REŽIM DNE - ODPOLEDNE	33
REŽIM DNE - VEČER	34
PRACOVNÍ POVINNOSTI	35
VOLNÝ ČAS	36

4.	PREVENTIVNÍ A LÉKAŘSKÁ PÉČE	37 - 42
	CHRONICKÁ ONEMOCNĚNÍ	37
	VZNIK CIVILIZAČNÍCH CHOROB	38
	CIVILIZAČNÍ CHOROBY	39
	ONEMOCNĚNÍ TEPEN	40
	PRAVENTIVNÍ PÉČE	41
	LÉKAŘSKÁ PÉČE	42

5.	BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ	43 - 55
	DODRŽOVÁNÍ PRAVIDEL BEZPEČNOSTI	43
	ÚRAZ	44
	ÚRAZY V DOMÁCNOSTI	45
	ÚRAZY PŘI SPORTU	46
	ÚRAZY U VODY	47
	OSTATNÍ ÚRAZY	48
	ÚRAZY CHODCŮ	49
	ÚRAZY V DOPRAVĚ	50
	PRVNÍ POMOC	51
	PRAKTICKÉ RADY PRVNÍ POMOCI	52
	PŘÍRODNÍ MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI	53
	MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI ZPŮSOBENÉ LIDMI	54
	BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ VE ŠKOLE	55

6.	VZTAHY MEZI LIDMI	56 - 64
	PARTNERSKÉ VZTAHY	56
	MANŽELSTVÍ	57
	RODINA	58
	VÝZNAM RODINY	59
	KAMARÁDSTVÍ A PŘÁTELSTVÍ	60
	VZTAHY V PROSTŘEDÍ ŠKOLY	61
	SOUŽITÍ S VRSTEVNÍKY	62

	ŠIKANA	63
	NEJSME VŠICHNI STEJNÍ	64
7.	ETAPY LIDSKÉHO ŽIVOTA	65 - 67
	DĚTSTVÍ, PUBERTA, DOSPÍVÁNÍ	65
	ROZDÍLY MEZI CHLAPCEM A DÍVKOU	66
	PSYCHICKÉ ZMĚNY	67
8.	ZÁKLADY SEXUÁLNÍ VÝCHOVY	68 - 70
	SEXUÁLNÍ VZTAHY MEZI MUŽEM A ŽENOU	68
	VZNIK NOVÉHO ŽIVOTA	69
	ANTIKONCEPCE	70
9.	BEZPEČNOST A OCHRANA ZDRAVÍ	71 - 74
	PREVENTIVNÍ A LÉKAŘSKÁ PÉČE	71
	INFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ	72
	POHLAVNÍ NEMOCI	73
	ZÁSADY PRVNÍ POMOCI	74
10.	RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ	75 - 77
	RIZIKOVÁ CHOVÁNÍ	75
	FYZICKÉ A PSYCHICKÉ TÝRÁNÍ	76
	LINKA BEZPEČÍ	77
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	78 - 79

Děvčata a chlapci,

otevíváte novou učebnici, která vám pomůže najít cestu ke správnému životnímu stylu. Dozvíte se potřebné informace o vhodném stravování, nutnosti pravidelného pohybu, dostatku tekutin a potřebě pravidelného odpočinku. Připomenete si, jak udržovat tělesnou hygienu, jak správně využívat volný čas, jak se vyvarovat nástrahám života a jak předcházet možným nebezpečím a úrazům. Zjistíte, že péče o zdraví je základem šťastného života. Uvědomíte si, že život a zdraví je to nejcennější, co člověk má.



Přejeme Vám, ať se vám učení líbí.

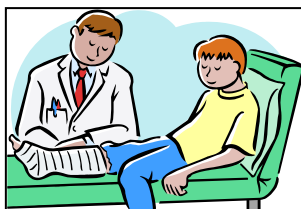
VKZ	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	1.
-----	---------------------	----

ZDRAVÍ

Zdraví to je stav duševní, tělesné a sociální pohody. Péče o zdraví je základem šťastného života. Život a zdraví je to nejcennější, co člověk má. Tím jak žijeme, ovlivňujeme své zdraví i délku našeho života.

Tělesná pohoda	Duševní pohoda	Sociální pohoda
		
Zda nás nic nebolí.	Jak se cítíme.	Lidé kolem nás.

Naučíme se dodržovat návyky zdravého způsobu života. Mezi ně patří příjem vhodné a pestré stravy, dostatku tekutin, pravidelné cvičení, správné dýchání i pravidelný odpočinek. Těmto návykům říkáme **zdravý životní styl**.



Řekni, kdo je zdravý a kdo nemocný.

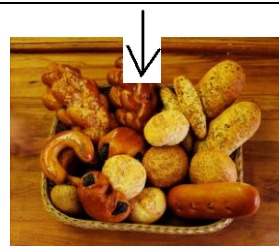
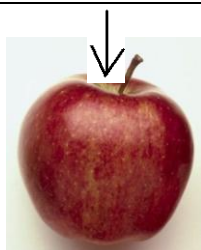
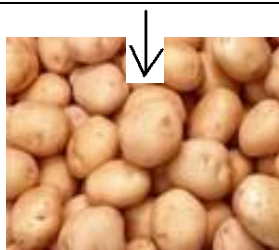
VKZ	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	1.
-----	---------------------	----

VÝŽIVA

Složení potravy

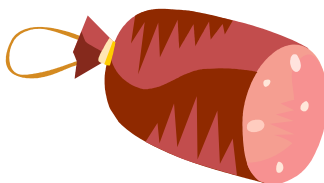
Rosteme a vyvíjíme se. Proto potřebujeme pestrou a rozmanitou stravu.
Potravu získáváme z **rostlin**.....

zelenina	ovoce	obilí
		

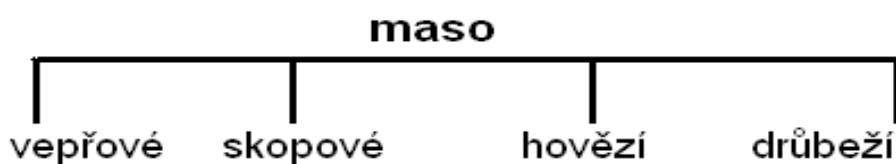


.....nebo z **živočichů**.

			
mléko	vejce	maso	
			

ROSTLINNÁ A ŽIVOČIŠNÁ POTRAVA

*Rozděl potraviny na rostlinné a živočišné.
Jaké druhy masa znáš?*



VKZ	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	1.
-----	---------------------	----

ŽIVINY – CUKRY A TUKY

Strava by měla být bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež. Potrava by měla obsahovat dostatek živin, vitamínů, minerálních látek a vlákninu.

K **živinám** patří: cukry, tuky, bílkoviny.

Cukry by děti měly přijímat hlavně z ovoce a zeleniny. Neměly by jíst hodně sladkostí a pít slazené limonády.



Tuky jsou **rostlinné** a **živočišné**.

Rostlinné tuky a oleje jsou vyrobeny z rostlin. Například slunečnicový nebo olivový olej. Rostlinné oleje jsou zdravější než živočišné. Živočišné tuky jsou vyrobeny ze zvířat.

ROSTLINNÉ TUKY	ŽIVOČIŠNÉ TUKY



Jaká musí být naše strava? Co musí naše strava obsahovat? Co patří k živinám? Které potraviny obsahují cukr? Jaké druhy tuků známe?

ŽIVINY – BÍLKOVINY A VITAMÍNY

Bílkoviny jsou obsaženy v drůbežím mase, v rybách a v luštěninách. Luštěniny jsou hrách, fazole, čočka, sója.



Vitamíny se jmenují podle písmenek na začátku abecedy – A, B, C, D, E, K. Vitamíny jsou obsaženy ve všech potravinách. Hlavně v ovoci a zelenině.



Jmenujte různé druhy ovoce.

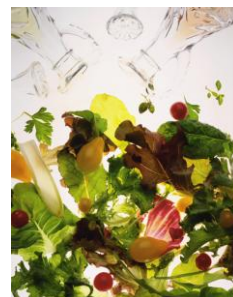


Jmenujte různé druhy zeleniny.



ŽIVINY – VLÁKNINA A MINERÁLNÍ LÁTKY

Vláknina je obsažena v celozrnném pečivu, v ovoci a zelenině.



Mezi **minerální látky** patří například vápník, hořčík nebo fluór. Vápník a hořčík potřebujeme hlavně pro správný růst kostí a zubů. Dostatek fluóru v těle zabraňuje vzniku zubního kazu. Proto musíme pít mléko, jíst ryby, ořechy a zelenou zeleninu.



Jaké znáš minerální látky?



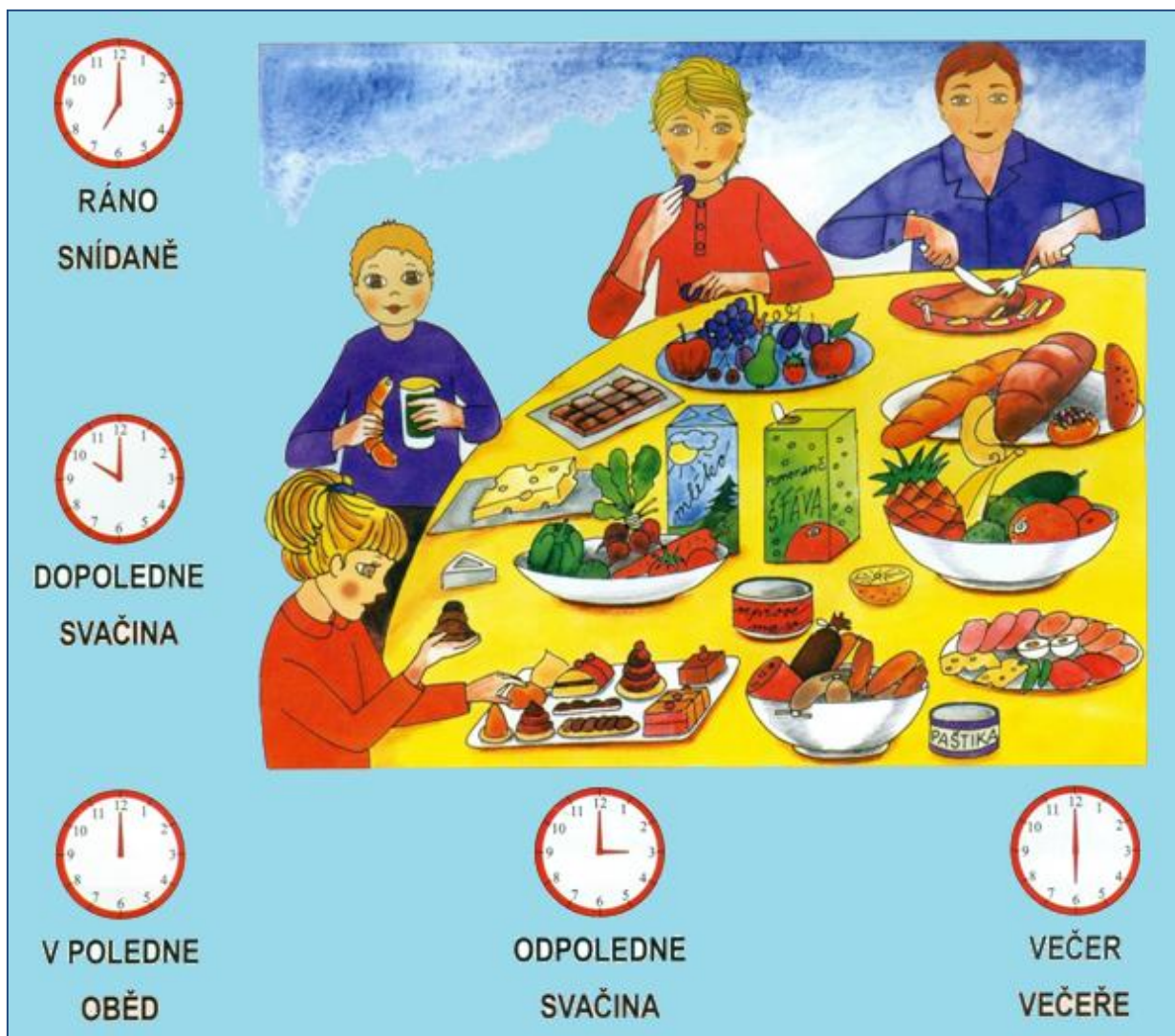
Proč jsou minerální látky důležité?

V jakých potravinách jsou obsažené?



ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY

Abychom byli zdraví, musíme jíst zdravě a pravidelně pít. Nepřejídáme se, ale ani nehladovíme. Nikdy nejíme před spaním. Poslední jídlo bychom měli sníst 3 hodiny před spaním. Jíst bychom měli 5 - 6krát denně – snídane, svačina, oběd, svačina, večeře. Měli bychom jíst pravidelně ve stejný čas.



V kolik hodin snídáš, obědváš a večeříš ty? Kdy svačíš? Kolikrát denně jíme? Ukaž čas na hodinách. Proč nejíme před spaním?

VKZ	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	1.
-----	---------------------	----

ZDRAVÉ SLADKOSTI A PITNÝ REŽIM

Skoro každé dítě má rádo sladkosti. Nejíme je často, jen výjimečně, za odměnu. Přednost dáváme kvalitní čokoládě, oříškům, ovoci, müsli tyčinkám bez polevy a dortům s ovocem. Omezíme sůl a slané potraviny – chipsy, křupky, popcorn, hranolky, uzeniny.

ANO			
			

NE			
			



Denně bychom měli vypít asi 1,5 – 2,5 litru tekutin. Pít bychom měli ovocné a zelené čaje, vodu, ředěné šťávy. Neměli bychom pít sladké limonády, Coca – colu a džusy. Nedostatek tekutin se může projevit únavou, bolestmi hlavy, nepozorností nebo zácpou.



Jaké potraviny můžeme dát dítěti za odměnu?

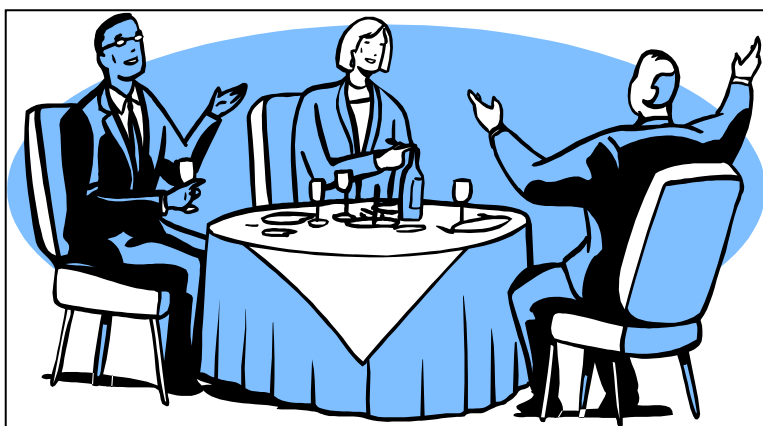
Jaké potraviny nejsou zdravé?

Proč jsou tekutiny k životu nezbytné?

Kolik má člověk za den vypít tekutin?

ZÁSADY SPOLEČENSKÉHO STOLOVÁNÍ

Před jídlem si vždy umyjeme ruce. Na stůl připravíme prostírání a příbor. Při jídle sedíme na jednom místě, jíme v klidu a nikdy nespěcháme. U jídla si nehrajeme, nečteme knížky ani se nekoukáme na televizi. U stolu sedíme rovně. Nedáváme nohy na židli. Neležíme na stole. Jíme vždy pomocí lžice nebo příboru. Nesrkáme a nebryndáme. Nemluvíme s plnou pusou. Po jídle neříháme. Stůl by měl zůstat po jídle čistý. Po jídle uklidíme nádobí a prostírání. Umyjeme si ruce. Říká se tomu **kultura stolování**.



Pravidla společenského stolování dodržujeme doma a hlavně ve společnosti.



Jak se budete chovat v restauraci? Vyzkoušejte si společenské chování v restauraci při hře. Pojmenujte, co potřebujeme ke stolování.



VKZ	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	1.
-----	---------------------	----

SPECIFICKÉ DRUHY VÝŽIVY

Někteří lidé nejedí maso. Říká se jim **vegetariáni**. Někteří vegetariáni nejedí kromě masa ani mléko, med a vejce.



Vegetariánství vzniklo v Indii. Žije tam nejvíc vegetariánů na celém světě. Proč zrovna tam? Příčinou je náboženství. Vegetariánská strava není a nemusí být zdraví škodlivá. Tělu musíme jen dodat látky, které vegetariánovi chybí. Například vápník. Dostatek vápníku je důležitý pro správný vývoj a růst kostí.



Zdrojem vápníku jsou hlavně mléčné výrobky.

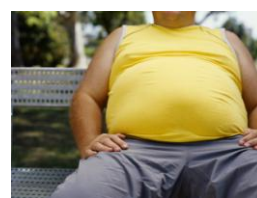
JOGURT	TVAROH	SÝR	SMETANA
			



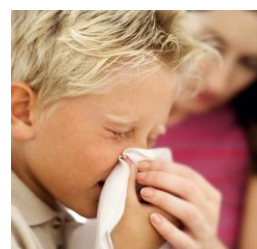
Kdo je to vegetarián? Co nejí? Proč? Proč je důležitý vápník? V kterých potravinách je dostatek vápníku? Znáš nějakého vegetariána? Jíte doma maso?

DIETY A CHYBY VE VÝŽIVĚ

Příliš velký přísun potravy vede k obezitě.



Nedostatek ovoce a zeleniny, které obsahují vitamíny, minerální látky, vodu a vlákninu, může vést k častějšímu onemocnění.



Malý příjem vápníku, který je důležitý pro správný vývoj a růst kostí, může způsobit časté zlomeniny.



Velký příjem soli poškozuje naše srdce. Potravu příliš nesolíme.

Nejíme potraviny, které obsahují hodně soli – uzeniny, chipsy.



Smažené jídlo je nezdravé. Často se smaží na přepáleném tuku.



Málo pestrá strava není vhodná. Strava musí obsahovat všechny živiny a další důležité látky.



VKZ	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	1.
-----	---------------------	----

SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRÁVA

Živospráva by měla být pravidelná. Pravidelně se má střídát aktivita a spánek, příjem potravy a další činnosti.

Spánek je pro naše tělo velmi důležitý. Ve spánku se tělo regeneruje. Člověk by měl spát průměrně osm hodin. Chodit spát a vstávat bychom měli přibližně ve stejnou dobu.



Pohyb je velmi důležitý. Sportováním posilujete své tělo. Jste odolnější vůči nemocem. Zlepší se vám i nálada.



Jak sportujete vy?

Jak se můžete více hýbat?

Do špatné životosprávy patří různé zlovyky - **kouření, užívání alkoholu, drog, hraní na výherních automatech.**



ZÁSADY SPRÁVNÉHO ZPŮSOBU ŽIVOTA

Udržujeme čistotu svého těla.

Jíme zdravě.

Čistě a přiměřeně se oblékáme.

Udržujeme v čistotě a pořádku své věci.

Udržujeme v čistotě a pořádku své okolí.

Vyhýbáme se prachu a špíně.

Jsme opatrní, vyhýbáme se nebezpečí.

Jsme ohleduplní.

Často chodíme do přírody a sportujeme.

**Hygiena**

Každé ráno si umyjeme obličej studenou vodou. Vyčistíme si zuby. Ruce si myjeme před každým jídlem a po použití záchodu. Večer se koupeme nebo sprchujeme v teplé vodě. Před spaním si čistíme zuby. Vlasy si češeme několikrát denně. Myjeme si je podle potřeby. Dlouhé a neupravené vlasy si necháváme upravit u kadeřníka. Nehty udržujeme čisté a krátké.



Jaké znáte zásady správného způsobu života?

Proč je nutné dodržovat tyto zásady?

Jak udržujete čistotu svého těla?

VKZ	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	1.
-----	---------------------	----

ZDRAVÁ STRAVA, POHYB A PŘIMĚŘENÉ OBLÉKÁNÍ

Jíme zdravě

Denně jíme ovoce a zeleninu. Vyhýbáme se tučným pokrmům, sladkostem a sladkým limonádám.

ANO	NE
  	 

Často chodíme do přírody a sportujeme. Pozorujeme vše v přírodě se zájmem. Přírodu neničíme. Pravidelně sportujeme.



Čistě a přiměřeně se oblékáme. Oblékáme se tak, aby nám nebylo teplo ani zima. Nosíme u sebe vždy čistý kapesník. Při rýmě pravidelně smrkáme do kapesníku. Každý den si bereme čisté spodní prádlo a ponožky.



Opatrnost a ohleduplnost. Ve škole sedíme rovně. Nehrbíme se. Nosíme aktovku na obou ramenou. Čteme a píšeme při vhodném osvětlení. Nevystavujeme se hluku. Nedíváme se dlouho a zblízka na televizi. Netrávíme mnoho času u počítače. Chodíme brzy spát. Jsme zdvořilí. Ochotně a rádi pomáháme druhým. Chováme se citlivě i k rostlinám a zvířatům.



Proč jsou tyto zásady důležité? Které vy dodržujete?

VKZ	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	1.
-----	---------------------	----

ČISTOTA A POŘÁDEK

Udržujeme v čistotě a pořádku své věci.

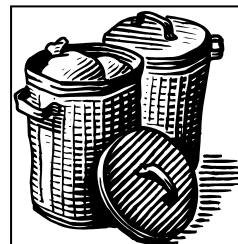
Uklízíme si hračky. Udržujeme si dětský pokojíček v pořádku a čistotě.

Pečlivě si připravujeme věci do školy.



Vyhýbáme se prachu a špíně.

Nehrajeme si na smetišti a u popelnic. Mohli bychom být nemocní. Vyhýbáme se zakouřenému prostředí.



Udržujeme v čistotě a pořádku své okolí.

Pomáháme udržovat pořádek a čistotu doma, ve škole, na ulici a v přírodě. Odpadky vyhazujeme jen do popelnic.



Smog

Smog je znečištění ovzduší. Vypadá jako namodralá mlha. Na svědomí ho má člověk. Často vzniká ze spalování uhlí. Může ho způsobovat i automobilová doprava. Smog je zdraví škodlivý.



Ohroženi jsou hlavně starší lidé, děti, alergici a astmatici. Způsobuje dýchací potíže, pálení očí nebo problémy s kůží.



Jak udržujete čistotu a pořádek u vás doma a v okolí?
Co je to smog a jak nám škodí?

VKZ	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	1.
-----	---------------------	----

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Každý člověk má svoji ideální hmotnost. Ta je dána pohlavím, výškou a tvarem těla.

Podvýživa

Podvýživu způsobuje malý přísun potravy, nevyvážená a špatná strava. Nejhorší je hladovění způsobené chudobou nebo přírodní katastrofou. V některých zemích dodnes trpí lidé hlady. Jejich země postihlo třeba sucho, zemětřesení, záplava. Nejvíce podvyživených dětí je v Africe.



Mentální anorexie

Mentální anorexie je vážná nemoc. Většinou onemocní touto nemocí dívky ve věku 11 – 30 let. Nazýváme je anorektičky. V období dospívání se mění naše tělo. Každá dívka chce být štíhlá a spokojená se svým tělem. Anorektička není spokojená se svým tělem nikdy. Připadá si pořád silná. Jí stále méně a méně. Nakonec nedokáže nic sníst a může dokonce umřít. Anorektička má závratě, často omdlává, nemá menstruaci a straní se lidí. Anorektičky potřebují lékařskou pomoc. Bez ní mohou zemřít.



Bulimie

Bulimičky nemusí být hubené. Při bulimii sní člověk mnoho jídla. Potom jídlo vyzvrací. Bulimičky hodně cvičí. Některé berou různá projímadla. Tato nemoc způsobuje řadu onemocnění a může způsobit i smrt.



OBEZITA

Obezita je vážná nemoc. Způsobuje mnoho onemocnění. Silné děti bolí často hlava, břicho, nohy a záda. Potí se a zadýchávají. Obézní lidé hodně jí. Často se přejídají. Málo



sportují. Obezita zatěžuje u silných dětí kosti a klouby. Dítě potom špatně roste.



Jak nebýt silný? Důležité je jíst zdravě. Obědvat doma nebo ve školní jídelně. Nechodit si kupovat místo oběda hamburgery a párky v rohlíku. Nechcete přece vypadat jako ten kluk na obrázku.



Musíte pravidelně sportovat. Není dobré trávit volný čas u televize nebo u počítače. Raději běžte děti ven s kamarády na hřiště.



Proč je obezita nebezpečná? Jak se jí můžeme vyvarovat? Jak si mohou hrát děti na hřišti?

ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

Druhy závislosti

Mezi návykové látky patří alkohol, drogy, cigarety. **Návykové** se jmenují proto, že na jejich užívání **vzniká návyk**. Člověk si na návykovou látku rychle zvykne a nemůže bez ní už být. Všechny návykové látky jsou zdraví škodlivé.



Narkoman je člověk, který bere drogy. **Dealer** je člověk, který drogy prodává. Prodávání drog je trestné. K drogám patří i čichání ředidel a lepidel. Po požití drogy má člověk halucinace. Může se cítit vesele, šťastně, ale může být také smutný, otupělý a unavený. Mezi drogy patří marihuana, hašiš, heroin, pervitin, kokain. Drogy poškozují zdraví a mohou přivodit smrt. Neměli bychom ani polykat velké množství prášků.



Příčiny závislosti

Problémy, zvědavost, nové zážitky, bolest, nechceme „trhat partu“ nebo napodobujeme nějaký „hrdinský“ vzor, chceme si zlepšit náladu, snažíme se zahnat úzkost, únavu, depresi.



Co jsou to návykové látky? Jaké znáte? Kdo je to narkoman? Kdo je to dealer? Proč jsou lidé závislí na těchto látkách?

KOURENÍ A ALKOHOL

Kouření je velmi časté. Je nezdravé a způsobuje řadu vážných onemocnění. Kouření je často příčinou předčasného úmrtí. Cigarety se vyrábějí z listů rostliny, která se dováží z Ameriky. Tato rostlina se jmenuje tabák.



Proč nekouřit?

Budu zdravější. Ušetřím peníze. Budu silnější a odpovědnější. Nebudu zapáchat kouřem. Npropálím koberec nebo gauč. Nebudu mít žluté zuby a nehty od cigaret. Nezdýchám se tak často u sportu.



Alkohol je pro děti ještě nebezpečnější než pro dospělé. Alkohol poškozuje orgány. Také může vyvolat otravu. Návyk na alkohol se vytváří rychleji u dětí než u dospělých. Proto se alkoholické nápoje smějí prodávat až od 18-ti let.



Prevence, jak se ubránit, jak si pomoci.

Každý člověk se určitě jednou za život dostane do situace, kdy mu bude nabídnuta návyková látka. **Je důležité říci důrazně ne, nechci!**



Proč je kouření a pití alkoholu škodlivé? Kdo u vás v rodině kouří nebo pije alkohol? Jak se musíte bránit?

TĚLESNÁ HYGIENA

Zdraví je to nejdůležitější, co člověk má. Své zdraví si musí každý chránit. Zdravý člověk může chodit do školy. Může sportovat. Má dobrou náladu a je veselý. Některé nemoci jsou způsobeny špatnou osobní hygienou. Proto musíme dodržovat zásady čistoty. Do denní osobní hygieny patří mytí těla a vlasů, intimní hygiena (mytí pohlavních orgánů), výměna prádla, péče o zuby.

Mytí těla a vlasů



Ráno si umyjeme obličej studenou vodou. Před každým jídlem, a když přijdeme ze záchodu, si myjeme ruce mýdlem. Večer se osprchujeme nebo vykoupeme v teplé vodě. Používáme mýdlo.



Vlasy si češeme několikrát denně. Podle potřeby si je myjeme šamponem. Dlouhé a neupravené vlasy

si necháváme stříhat u kadeřníka.

Úprava nehtů

Jednou týdně si stříháme nehty.

Pravidelně si je čistíme.

Upravené a čisté nehty prozradí, jak o sebe pečujeme.



Jak často si myjete ruce, tělo a vlasy?

Proč používáme mýdlo a šampon?

Jak si upravujeme vlasy? Jak pečujeme o nehty?

INTIMNÍ HYGIENA

Intimní hygiena je péče o čistotu pohlavních orgánů. Každý chlapec by si měl denně umýt penis teplou vodou a mýdlem a to i pod předkožkou. Dívky by se měly po každém vyčůrání utřít toaletním papírem. Když to neudělají, moč se vsákne do kalhotek a budou ošklivě zapáchat.



Výměna prádla

Čistě a přiměřeně se oblékáme. Oblékáme se tak, aby nám nebyla zima ani teplo. Nosíme u sebe čistý kapesník. Každý den si bereme čisté spodní prádlo (čisté kalhotky, čisté trenky nebo slipy) a čisté ponožky.



Jaké spodní prádlo používá dívka a jaké chlapec?

MENSTRUACE

Každý měsíc má dívka **menstruaci**. Menstruace trvá asi jeden týden. Při menstruaci se používají vložky. Vložky kupujeme v drogerii. Vložka má na jedné straně papírový proužek, ten se odlepí a vložka se přilepí na kalhotky. Do vložky se vsakuje odtékající krev. Když se vložka nasákne krví, musí se vyměnit. Vložku dívky mění několikrát za den. Použitou vložku zabalí dívka do papíru a hodí do odpadkového koše. Vložky neházíme do záchodu! Ucpaly by odpad. V době menstruace se nekoupeme ve vaně, v rybníku, ani v bazénu. Nečistá voda by mohla způsobit zánět.

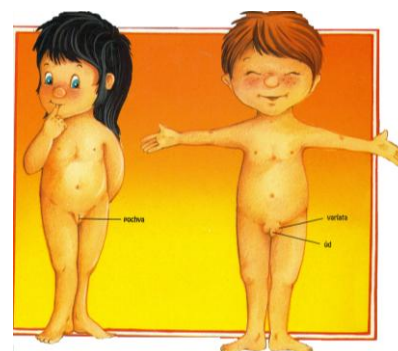


Dospělé ženy používají někdy **menstruační tampóny**. Tampóny se musí jako vložky pravidelně měnit. Některá dívka může mít při menstruaci bolesti. Menstruace není ale nemoc. Chodíme do školy, normálně sportujeme. Někdy se může stát, že mají dívky při menstruaci špatnou náladu, pláčou. Běžte se projít nebo dělejte, co máte rády. Každá dívka se chce líbit chlapcům. A klukům se líbí upravené, čisté, umyté a voňavé slečny.



Co jsou to pohlavní orgány?

Víte, jak dlouho a jak často mají dívky menstruaci? Jak se používá menstruační vložka?



ZUBY

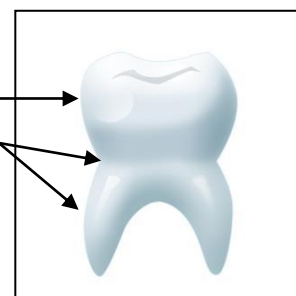
*Čistím zoubky řízy, řízy,
ať jsou bílé jako břízy.
Vpravo, vlevo, vpředu, vzadu,
nejdřív horní řadu, potom dolní řadu.
Ať jsou bílé jako sníh,
ať má každý radost z nich!*



Zuby jsou velmi tvrdé.

Skládají se ze tří částí – z korunky, krčku a kořene.

Máme je ke kousání a rozžvýkání potravy. Pomáhají i při mluvení. Zuby mají různé tvary. Každý má svůj význam.



Některé zuby se jmenují řezáky .	Jiné zuby se jmenují špičáky .
 Ty jsou jako nože. Odkrajují sousto.	 Trhají tuhou potravu.

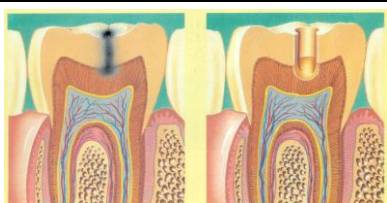
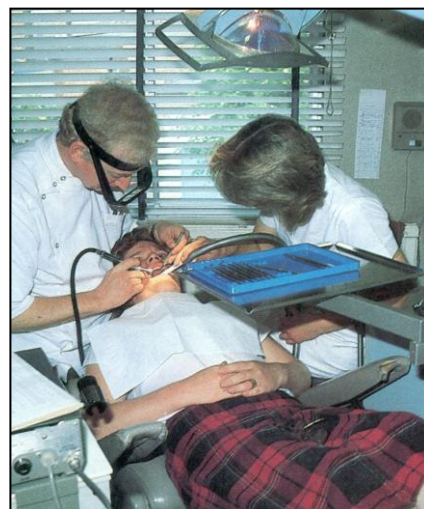
Když se narodíme, zuby ještě nemáme. Nepotřebujeme je. Pijeme mléko od maminky. Zuby začínají růst od 6. měsíce. Jmenují se **mléčné zuby**. Máme jich 20. Když začínáme chodit do školy (6. – 7. rok), mléčné zoubky nám postupně vypadávají. Narostou nám nové zuby. Je jich už 32. Ty už máme do konce života.



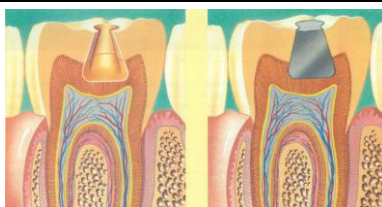
Z jakých částí se skládá zub? K čemu zuby slouží?
Znáš názvy některých zubů? Kdy zuby začínají růst?
Kolik zubů má dítě? Kolik jich má dospělý člověk?

PÉČE O ZUBY

O zuby se musíme dobře starat. Když si nečistíme zuby, zůstane na nich stará potrava, sliny, bakterie. Tato vrstva se nazývá **zubní povlak**. V něm rostou bakterie. Poškozují zub. Vzniká **zubní kaz**. Zub nás začne bolet a musíme k zubaři. Zubař zub vyvrtá a dá do něj plombu. Vzniku zubního kazu můžeme ale zabránit. Nejíme sladkosti!



-
-
-



zubní kaz
vyvrtání
plomba

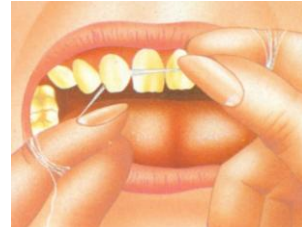
Zuby si čistíme pravidelně zubním kartáčkem a pastou. Čistíme si je ráno a večer před spaním. Doporučuje se dokonce čistit si zuby po každém jídle. Čistíme si je alespoň 3 minuty. Malé kousky jídla nám mohou uvíznout mezi zuby. K lepšímu čištění používáme mezizubní kartáčky a zubní nit. Zubní nit se drží pomocí prstů obou rukou. Zavádí se mezi zuby. K zubaři chodíme na pravidelné prohlídky dvakrát do roka.



mezizubní kartáček



zubní kartáček



zubní nit



Jak se staráme o své zuby? Co je to zubní kaz? Jaké pomůcky používáme k čištění zubů? Kdo je to zubař?

VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ

*Chci být silák jako táta,
Sportování, to mě láká.
Přeskočím překážku,
každíčkou lat'ku,
doženu Pepíka,
přeběhnu tat'ku.*



Pohyb je pro naše tělo zdravý. Zabraňuje tloustnutí. Pravidelné cvičení je dobré pro naše srdíčko, plíce, svaly a klouby. Cvičící člověk se cítí lépe. Má dobrou náladu. Dobře spí. Je méně nemocný. Neměli bychom proto trávit většinu času u televize a počítače. Musíme více sportovat. Snažíme se pohybovat na čerstvém vzduchu. Při delším pobytu v uzavřené místnosti často větráme. Chodíme na procházky. Cvičíme doma sami, nebo se přihlásíme do nějakého kroužku. Tam cvičíme ve skupině. Poznáme nové kamarády. V létě jezdíme na kole, kolečkových bruslích, chodíme na procházky. V zimě sánkujeme, bobujeme, bruslíme nebo lyžujeme. Dbáme na správné držení těla. Nehrbíme se. Sedíme rovně. Nosíme aktovku na obou ramenou.

Otužování

Otužovat bychom se měli na jaře a na podzim. V tomto období se myjeme každý den studenou vodou. Přiměřeně se oblékáme. Na otužování si zvykneme a budeme odolnější proti nemocem.



Proč jsou pohyb a otužování důležité?

REŽIM DNE – RÁNO

Den má 24 hodin. Každá činnost během dne má svůj čas a své místo. Dříve se lidé řídili podle sluníčka. Dnes se orientují v čase pomocí hodin. Máme různé druhy hodin.



Den začínáme **ránem**. Dvanáctá hodina se nazývá **poledne**. Poledne odděluje **dopoledne** od **odpoledne**.

24. hodině říkáme **půlnoc**. Půlnoc rozděljuje večerní čas na **večer** a **noc**.



Je ráno. Vstaneme z postele, umyjeme se a oblékneme. Potom se nasnídáme. Po snídani si vyčistíme zuby. Učešeme si vlasy. Děti jdou do školy. Maminka s tatínkem jdou do práce.



V kolik vstáváš? Co snídáš?
Kolikrát denně bychom si měli čistit zuby?
V kolik hodin začíná škola?
V kolik hodin je půlnoc?

REŽIM DNE – DOPOLEDNE A POLEDNE

Dopoledne trávíme ve škole. Vyučování začíná v osm hodin. Po druhé vyučovací hodině svačíme. Do školy chodíme rádi. Máme tu mnoho kamarádů. Ve škole se učíme spoustu nových a zajímavých věcí.



Jak se jmenují předměty ve škole?

Jaký je tvůj oblíbený předmět?

Co máš rád ke svačině?

Jak se jmenuje tvůj nejlepší kamarád?

Jak se jmenují tvoji spolužáci a paní učitelka?

Je poledne. Obědváme doma nebo ve školní jídelně. Po obědě jdeme do školní družiny nebo domů.



Kde obědváš? Jaké je tvé oblíbené jídlo?

Co dělají děti ve školní družině?



REŽIM DNE – ODPOLEDNE

Je odpoledne. Odpoledne děláme to, co nás baví. Je to doba hraní, zájmových kroužků, sportování, ale i školní přípravy. Zdravý člověk by měl strávit alespoň 2 hodiny odpoledne na čerstvém vzduchu.



Chodíš každý den ven?

S čím si rád hraješ?

Navštěvuješ nějaký kroužek?



Blíží se **večer**. Navečeříme se společně. Po večeři pomůžeme mamince s úklidem.



Co pravidelně večeříš?

Večeří společně celá rodina?

S čím můžeš mamince pomoci?

Co umíš uvařit?



REŽIM DNE – VEČER

Je **večer**. Velmi důležitá je večerní hygiena. Vykoupeme se nebo vysprchujeme v teplé vodě. Umyjeme si vlasy, pokud je třeba. Vyčistíme si zuby. A jdeme spát. Spíme a nabíráme síly na další den.



V kolik hodin chodíš spát?

Koukáš se před spaním na televizi?



RELAXAČNÍ TECHNIKY

Relaxace slouží ke zklidnění a uvolnění. Relaxační koutek mají i žáci ve třídě. Je to žíněnka a **molitanové polštáře**. O přestávce si v takovém koutku může každý odpočinout. Může si tam povídat s kamarády nebo si hrát.



Relaxovat můžeme i v **bazénku** s kuličkami. Nejznámější relaxační technikou je **masáž**. Masírovat můžeme i molitanovými míčky.

Uvolnění přináší i **hudba**. Položíme se na žíněnku a posloucháme klidnou a příjemnou muziku.



Co je to relaxace? Jaké relaxace znáte?

PRACOVNÍ POVINNOSTI

Většina dospělých má svoji práci neboli zaměstnání. Povinností dětí je chodit do školy a dobře se učit. Každý zaměstnaný je něčím užitečný. Někteří lidé práci nemají. Říká se jim **nezaměstnaní**. Tito lidé jsou zapsáni na úřadu práce.

Lékař	Zdravotní sestra	Výpravčí
		
Pracuje v nemocnici nebo ve své ordinaci. Léčí dospělé i děti.	Pomáhá lékařům při jeho práci.	Vypravuje a kontroluje vlak.

Kuchař	Servírka	Prodavačka
		
Vaří jídlo v jídelně nebo restauraci.	Obsluhuje hosty v restauraci.	Prodává v obchodě.

Úředník	Zedník	Hasič
		
Pracuje na úřadě, v bance	Pracuje na stavbě. Staví domy.	Hasí požáry.



Jaké znáte povolání? Proč je práce důležitá?

VOLNÝ ČAS

Práce by neměla trvat celý den. Je důležité střídat práci s odpočinkem. Ve volném čase můžeme provozovat různé koníčky. Koníčky můžeme provozovat sami, s kamarády, rodinou nebo můžeme chodit do zájmového kroužku. V kroužku se zabýváme tím, co nás zajímá. Mezi koníčky patří sport, hra na hudební nástroj, tanec, zpěv, malování, četba, sbírání známek.



Máš nějakého koníčka?

Proč je důležité mít koníčka?

Vymyslíš další zájmové činnosti?

Kde v okolí můžeš navštěvovat nějaký kroužek?



CHRONICKÁ ONEMOCNĚNÍ

*Svlékneme se do trička,
už začíná rozcvička.*

*Běhat, skákat,
to nás baví,
v zdravém těle
je duch zdravý.*



Chronická onemocnění jsou **vrozená** nebo **získaná**. S vrozeným onemocněním se již narodíme. Získané onemocnění dostaneme během života. Chronický znamená dlouhodobý nebo opakující se. Nemoc poznáme podle příznaků.

Každá nemoc má různé příznaky:



bolest	vyrážka	průjem	otok	teplota	zvracení	závratě	kašel	rýma
--------	---------	--------	------	---------	----------	---------	-------	------



Co je to teploměr? K čemu slouží? Umíš změřit teplotu? Pojmenuješ některé Nemoci? Jaké příznaky má chřipka nebo angína?



Víš, kde je v našem městě nemocnice, lékař, zubař, lékárna?

NEMOCNICE	ORDINACE	ZUBAŘ	LÉKÁRNA

VZNIK CIVILIZAČNÍCH CHOROB

Civilizační choroby jsou nemoci způsobené dnešním moderním stylem života.

Co je moderní životní styl?

	
dříve	nyní
	

Mezi **příčiny** vzniku civilizačních chorob patří:

- málo pohybu
- nadměrná konzumace jídla
- nadměrná konzumace alkoholu a cigaret
- zvýšený stres



Máte dostatek pohybu? Jak často chodíte na procházky? Co je to stres? Jak vzniká?

CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Obezita vzniká kvůli nezdravé stravě a nedostatku pohybu. Silní lidé jsou často nemocní. Mají nemocné srdce, klouby a páteř.



Cukrovka

Člověk trpící cukrovkou se jmenuje **diabetik**. Při tomto onemocnění člověk vylučuje sladkou moč. Diabetikovo tělo neumí zpracovat cukr. To znamená, že nemůže jíst nic sladkého. Diabetik sladí umělým cukrem. Jí potraviny bez cukru.

		
cukr	umělé sladidlo	diabetická sušenka

Rakovina

Člověku s rakovinou roste v těle **nádor**. Může být různě veliký. Takto nemocný člověk musí do nemocnice na operaci. Může i zemřít. Proto musíme chodit na pravidelné kontroly k lékaři. Musíme dodržovat zásady správné životosprávy.

Alergie

Děti i dospělí trpí často alergií. Alergii můžeme mít na pyl, prach, zvířata, jídlo. Alergie se může projevit rýmou, kašlem, pálením očí nebo svěděním kůže.



Jaké znáte civilizační choroby? Co je způsobuje?

ONEMOCNĚNÍ TEPEN

V našem těle je asi 5 litrů krve. **Krev přenáší v těle kyslík.** Orgány v těle potřebují kyslík pro svůj život. Bez kyslíku bychom nemohli dýchat, zemřeli bychom. Krev neteče v těle volně, ale v trubicích. Tyto trubice se jmenují **cévy**. Hlavní cévy se nazývají **tepny** a **žíly**. Cévy jsou jako strom. Postupně se rozvětvují na malé větvičky.



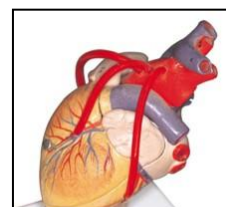
Kdo může onemocnět? Ten kdo jí hodně tučná jídla. Tukové látky se ukládají na stěny tepny. Tepny jsou stále užší a užší. Krev teče pomaleji a ostatním orgánům chybí kyslík. Prevencí je omezení tučných a sladkých jídel. Musíme jíst více vlákniny a sportovat.



céva

Infarkt srdce

Infarkt vznikne ucpáním srdeční tepny. Příčinou je vysoký krevní tlak, kouření a nezdravá strava.



Krevní tlak není u všech lidí stejný. Mění se s věkem. Mění se i během dne. Nižší je ve spánku a vyšší při cvičení. Normální tlak je 120/80. Tlak se měří pomocí tlakoměru. Vysoký tlak mají lidé, kteří jsou obézní, hodně solí, pijí alkohol a často se stresují. Lidé s vysokým tlakem často trpí na bolesti hlavy a hrudníku. Jsou unavení a špatně spí.



Co může způsobit onemocnění tepen?
Jak mu předcházíme?

PREVENTIVNÍ PÉČE

O zdraví musíme pečovat. Abychom nebyli nemocní, musíme nemocem předcházet. Předcházení vzniku onemocnění se nazývá **prevence**. Prevencí všech chorob je **zdravý životní styl**. Kdo chce být zdravý, musí:

• Jíst pestrou stravu! 	• Nepít alkohol! 
• Spát 8 -10 hodin! 	• Nekouřit! 
• Sportovat! 	• Nestresovat se! 



Co vše můžeme udělat pro zlepšení našeho zdraví?
Proč musíme o zdraví pečovat?

Jak se nazývá předcházení nemocem? —————→ P _ _ _ _ _ E

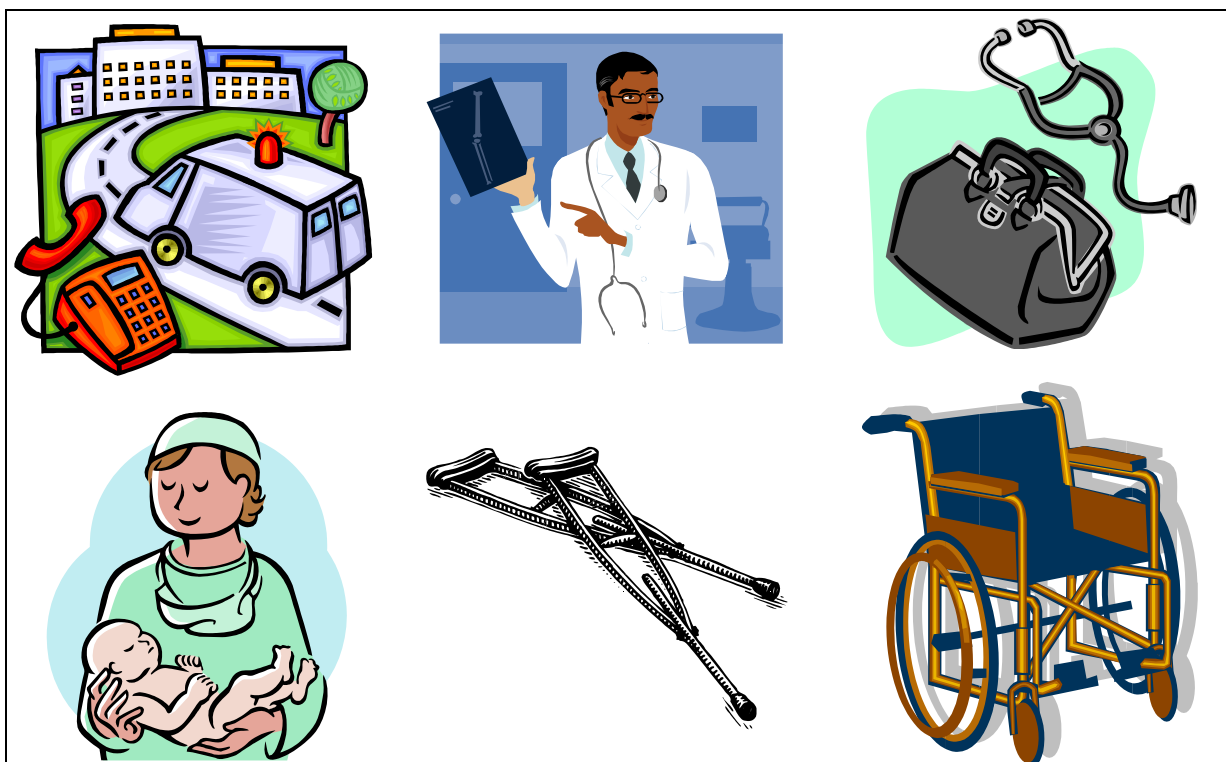
LÉKAŘSKÁ PÉČE



Nemocný člověk musí vyhledat lékaře. Zdravotní zařízení jsou **lůžková** (nemocnice) nebo **ambulantní**. Ambulantní znamená, že tam pacienti docházejí. Ambulance mívá čekárnu a ordinaci. Lékařskou péči dělíme na **základní** a **odbornou**. Základní lékařskou péči zajišťují praktičtí lékaři, zubaři, gynekologové. Do odborné lékařské péče patří – oční, ušní, kožní, chirurgické a psychiatrické vyšetření. Někdy nás k ošetření musí převést sanitkou. Lékařskou péči hradí většinou zdravotní pojišťovna.



Pojmenuj, co vidíš na obrázcích.



Jak se jmenuje tvůj lékař? Byl někdo z vás v nemocnici?
Měl někdo úraz? Co se stalo? K čemu slouží sanita?
Kdo hradí ošetření u lékaře?

DODRŽOVÁNÍ PRAVIDEL BEZPEČNOSTI

Úraz je poškození našeho těla. Můžeme si způsobit krvácení, zlomeninu, odřeninou, popáleninu a další poranění.

Poranění a bolest můžeme způsobit také jiným lidem.

Abychom předešli úrazům, vyhýbáme se nebezpečným situacím a nepřeceňujeme své síly.

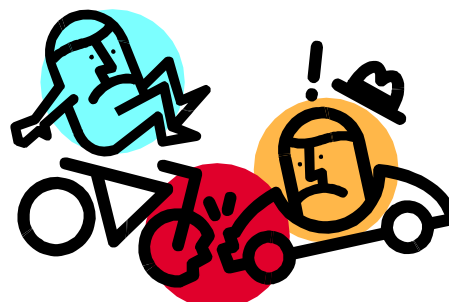
Dodržujeme pravidla bezpečnosti.

Nejčastější **příčiny úrazů** dětí jsou:



Nevhodné zacházení s elektrickými přístroji, zbraněmi a petardami.

Nedodržování pravidel silničního provozu.



Skákání do neznámé vody.

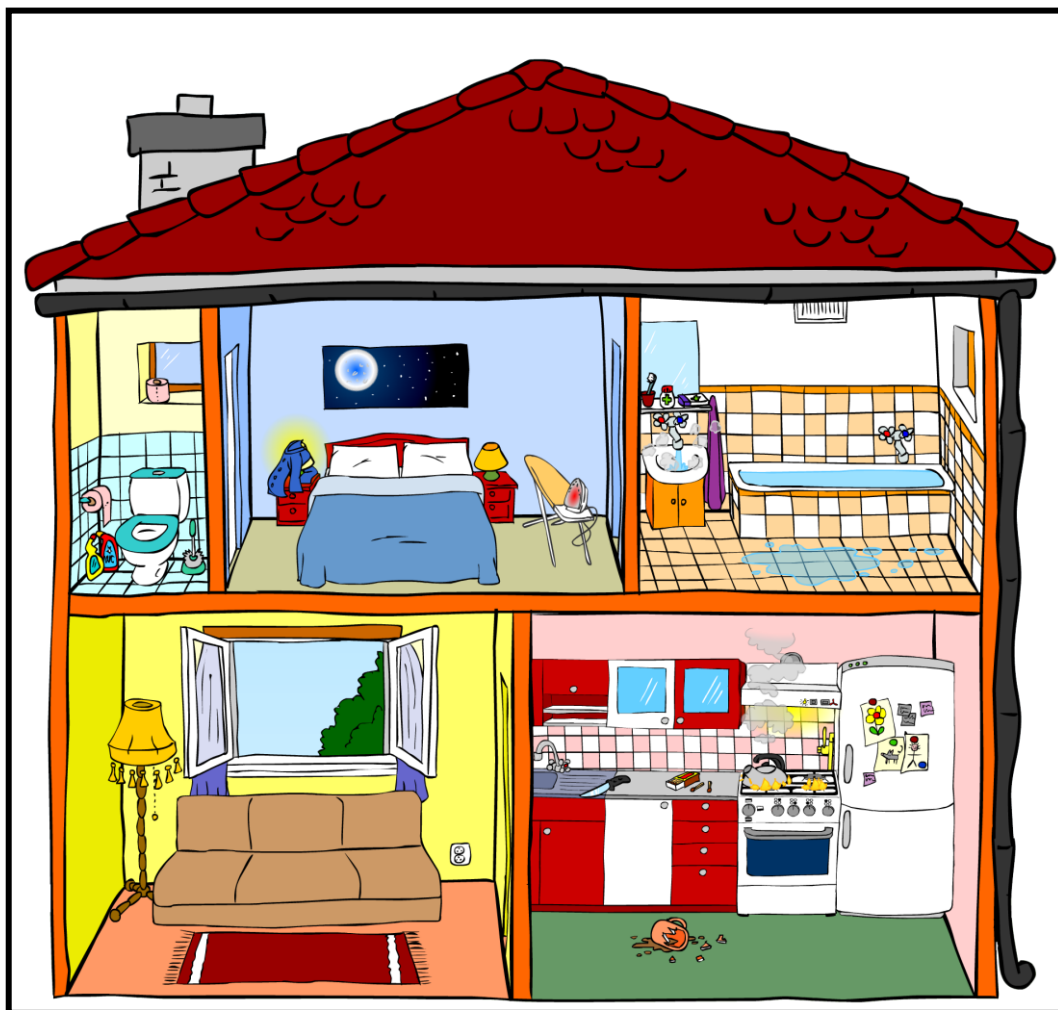
Otrava alkoholem, drogami.



Kdy bývá nejvíc úrazů při hraní si s petardami?
Proč nesmíme skákat do vody?

ÚRAZ

Škola, domov, hřiště, les, louka, hory, moře. To jsou místa, kde se můžeme pohybovat. Jsme na těchto místech rádi, ale všude se mohou skrývat různá nebezpečí.



Domov je místo bezpečí, klidu, radosti a pohody. Je tu máma, táta, sourozenci. I doma se může stát mnoho úrazů. Můžeme se udusit, opařit, otrávit, spálit, pořezat.



K jakým úrazům může dojít na hřišti, v lese, doma?
Zranili jste se někdy? Jak? Kde?

ÚRAZY V DOMÁCNOSTI

UDUŠENÍ Vzduch potřebujeme ke svému životu. Když nemůžeme dýchat, hrozí nám poškození mozku nebo i smrt. Igelitové pytlíky a tašky si nikdy nenasazujeme na hlavu. Nestrkáme si nic do nosu. U jídla si nepovídáme a nesmějeme se. Jídlo vždy důkladně rozkoušeme. Při hře si nikdy nepříkrýváme hlavu polštáři.



OPAŘENÍ A POPÁLENÍ Opařit se můžeme horkým jídlem nebo pitím. Spálit se můžeme o horký sporák, žehličku, fén nebo od ohně na plynovém sporáku nebo svíčky. Můžeme se popálit i elektrickým proudem. Nestrkáme kovové předměty do zásuvky. Nesaháme mokrou rukou na zapnuté elektrické spotřebiče.



OTRÁVENÍ Otrávit se můžeme tak, že sníme nebo vypijeme jedovatou látku. Nebezpečné jsou jedovaté rostliny a houby, alkohol a také léky. Nikdy sami nezapalujeme ani jinak nemanipulujeme s plynovými sporáky a vařiči. Léky jíme jen ty, které nám dá maminka nebo tatínek. Nikdy neochutnáváme a nejíme to, co někde najdeme, nebo nám dá cizí člověk. Pijeme jen známé nápoje. Vyhňeme se neznámým tekutinám a alkoholu. Sbíráme známé houby!



POŘEZÁNÍ Pořezat se můžeme o střepy rozbité sklenice nebo hrnku, o otevřenou konzervu. Nehrajeme si s ostrými předměty.



ÚRAZY PŘI SPORTU

Zranění mohou být **lehká** – odřeniny, modřiny, podvrtnutý kotník nebo **vážná** – zlomeniny, úrazy páteře a hlavy.

Při jízdě na kole a na bruslích bychom neměli zapomenout na helmu, chrániče kolen a loktů, případně rukavice. Musíme dodržovat pravidla silničního provozu.



Bobujte a sáňkujte pouze na bezpečných místech, nikdy v blízkosti silnice. Vhodně se oblečte - hrozí omrzliny nebo podchlazení. Nechoďte na zamrzlé vodní plochy. Bruslit chodte na zimní stadion. Jestliže se pod někým prolomí led, přivolejte pomoc.



ÚRAZY U VODY

K vodě nikdy nechodte sami. Voda je zrádná.

I dobrý plavec se může utopit.

U vody dodržujte tato pravidla:



Nechod' se koupat sám.	Neplav hned po jídle.
Neplav, jsi-li rozpálený nebo unavený.	Neskákej do vody v neznámých místech.
Neplav do hloubky a nepřeceňuj své síly.	



Jak se musíte chovat u vody? A proč?
Kdo z vás umí dobře plavat?



OSTATNÍ ÚRAZY

Velmi nebezpečná může být použita injekční stříkačka. Pokud se o jehlu poraníte, můžete se nakazit nebezpečnými nemocemi, jako jsou žloutenka a AIDS. Taková poranění ihned nahlase rodičům a ránu vydesinfikujte.



BOUŘKA

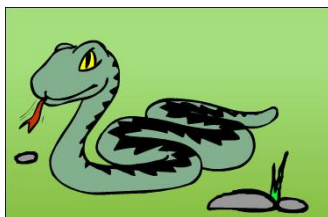
V létě jsou často bouřky. Při bouřce: Zavřete okna a odpojte z elektriny televizor a další přístroje.

Neschovávejte se pod osamělým stromem, na okraji lesa, na vyvýšených místech, v blízkosti železných konstrukcí, u vody nebo na rozlehlé pláni.



POKOUSÁNÍ Nehladte cizí zvířata. Mohou být nemocná nebo vás mohou pokousat.

UŠTKNUTÍ A POŠTÍPÁNÍ Vyhýbejte se hnízdům divokých včel, vos a sršňů. Jejich bodnutí může být velice bolestivé a pro alergiky i smrtelné. Dávejte si v lese pozor na hady. Kontrolujte, nemáte-li zakousnuté klíště. Můžete onemocnět.



Víš, jak vyndat správně klíště?

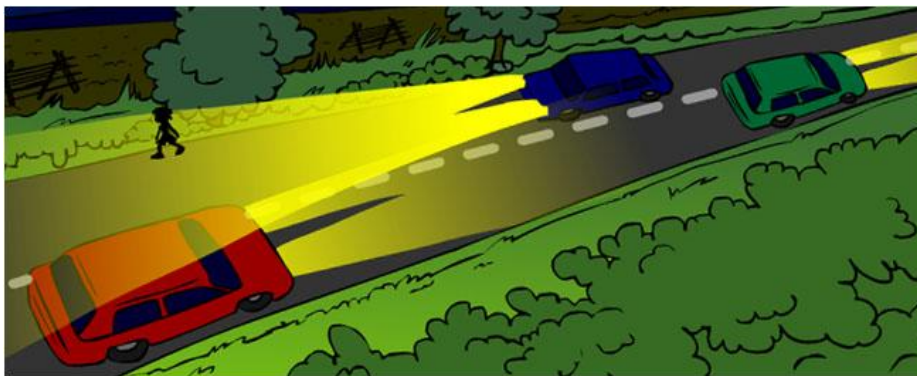
ÚRAZY CHODCŮ

Každý, kdo se pohybuje na chodníku, silnici, jede na kole, v automobilu, či jiném dopravním prostředku, je účastníkem silničního provozu. Aby byl náš pohyb po ulicích a silnicích bezpečný, musíme dodržovat určitá pravidla.

Chodník je určen pro chodce. Chodí se vždy vpravo. Na chodníku si nikdy nehrajeme. Nechodíme po obrubníku a nepřekážíme ostatním.



Když půjdeme po silnici, chodíme vlevo a za sebou. Nosíme pestré oblečení. Za tmy máme reflexní vesty nebo batohy, které jsou vybaveny odrazkami nebo reflexními pásy.



Jde chodec po správné straně silnice?

Co chodci chybí?

Při přecházení silnice musíme být vždy velmi pozorní. Pořádně se musíme rozhlédnout. **Zelený** panáček na semaforu znamená - **JDI**, **červený** panáček - **STŮJ**.



Zopakujte společně základní pravidla silničního provozu. Jak chodíme po chodníku nebo po přechodu pro chodce?

ÚRAZY V DOPRAVĚ

Součástí chodníku může být **cyklostezka**. Je označena značkou.

Kolo cyklisty musí být vybaveno odrazkami, zvonkem a světlem. Cyklista mladší osmnácti let je povinen nosit přilbu. Na kole jezdíme sami až od deseti let. Dokud nezvládneme dobře techniku jízdy a všechna pravidla silničního provozu musíme jezdit vždy s doprovodem dospělé osoby.



V autě jsme vždy připoutaní. Chováme se slušně. Nikdy nerušíme řidiče. Ten se musí soustředit na jízdu a pozorně sledovat provoz.



Při cestování vlakem dodržujeme tato pravidla:

- Nepřecházíme železniční trať.
- Nechodíme po kolejích.
- Nevyskakujeme z jedoucího vlaku.
- Nevykláníme se z okénka.
- Nevyhazujeme z okna žádné předměty.
- Na nástupišti nečekáme na příjezdějící vlak těsně u koleje.



Jaká pravidla dodržuje cyklista?

Jak se budete chovat při jízdě autem a vlakem?

PRVNÍ POMOC

Pro zachování osobního bezpečí je důležité znát tyto informace:

- adresa vašeho bydliště
- telefonní čísla blízkých osob
- telefonní čísla, kterými přivoláte pomoc:



ZÁCHRANKA	HASIČI	POLICIE	TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ

První pomoc může vést k záchraně člověka. Neposkytnutí první pomoci je trestné. Než poskytneme poraněnému první pomoc, zavoláme záchrannou lékařskou službu. Vytočíme telefonní číslo 155. Důležité je zachovat klid a odpovídat stručně a jasně na otázky dispečera.

**Obvykle položené otázky:**

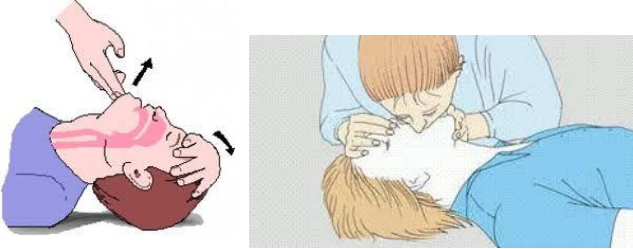
- Co se přesně stalo? Tato informace je nutná, aby záchranáři věděli, jakou pomoc vyslat.
- Kde se událost stala? Místo události musí být nahlášeno přesně, aby to záchranáři snadno a rychle našli.
- Informace o poraněném: pohlaví, věk, počet raněných atd.
- Informace o volajícím: Jméno a číslo telefonu (z něhož voláte).



Vyzkoušejte si zvládnout hranou situaci. Jak budete volat první pomoc? Na co nesmíte zapomenout?

PRAKTICKÉ RADY PRVNÍ POMOCI

Co dělat, když postižený:

OMDLEL	NEDÝCHÁ
	
Položíme postiženého na záda a zvedneme mu nohy.	Uvolníme dýchací cesty. Zakloníme hlavu, zacpeme nos a provedeme dýchání z úst do úst.
MÁ ZASTAVU SRDCE	KRVÁČÍ
	
Rytmicky stlačujeme hrudník. Provádíme masáž srdce.	Přiložíme tlakový obvaz a utáhneme. Předmět zabodnutý v ráně, nikdy nevytahujeme!
JE V BEZVĚDOMÍ	MÁ ZLOMENOU KONČETINU
	
Uložíme ho do stabilizované polohy a přikryjeme ho.	Znehybníme končetinu.

Vždy přivolejte dospělého člověka, nezůstávejte u ošetřování sami!

PŘÍRODNÍ MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI

V životě se můžeme setkat s **mimořádnými událostmi**.

Jsou to situace, při kterých dochází ke zranění nebo úmrtí více osob, k velkým škodám na majetku nebo životním prostředí.

Mimořádné události způsobuje **příroda** sama nebo **lidé**.

Lavina	Povodně
	
Lavina je sesuv velkého množství sněhu. Může zasypat člověka. Proto se musíme na horách pohybovat a lyžovat jen po vyznačených trasách a na sjezdovkách.	Povodně vznikají při tání sněhu na jaře nebo v létě při silných deštích. Řeky se vylévají z břehů. Voda ničí domy, přírodu, zabíjí zvířata a někdy i lidi.
Požáry	Zemětřesení
	
Když jsou v létě dlouho vedra, příroda je hodně suchá. Může vzniknout velký požár. V lese se nesmí rozdělávat oheň.	Při zemětřesení se třese země. Otřesy mohou být slabé (kývá se lustr) nebo silné (padají domy).
Bouřky, vichřice	Sucho nebo mrazy
	
Vichřice je silný vítr. Bouřka a vichřice můžou poškozovat domy a lámat stromy.	Při delším suchu nebo velkých mrazech se může zničit úroda.

MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI ZPŮSOBENÉ LIDMI

Jsou to události, které způsobí člověk svou nedbalostí nebo úmyslně.

Hromadné dopravní nehody – havárie aut, autobusu, letadla nebo vlaku. Při hromadných nehodách dochází k vážným zraněním a velkým škodám na majetku.



Terorismus - teroristický útok je napadení nevinných lidí. Teroristé používají různé zbraně a bomby.

Požáry způsobené nedbalostí lidí

Požáry mohou být způsobené nepozorností člověka. Můžou vzniknout od nedopalku cigarety, zapálené svíčky, závadami na elektrických spotřebičích nebo únikem plynu. Někdy člověk požár založí úmyslně. Říkáme mu žhář. Tento člověk je velmi nebezpečný.



Úniky jedovatých látek – Do ovzduší nebo vody mohou uniknout jedovaté látky z továrny. Někdy je nutná evakuace lidí.



Řekněte si, co je to evakuace. Co si má vzít člověk s sebou? Jak se má člověk v těchto situacích chovat?

BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ VE ŠKOLE

Škola slouží ke vzdělávání a výchově žáků. Zároveň zajišťuje bezpečnost a ochranu jejich zdraví. Žák musí respektovat školní řád a dbát pokynů paní učitelky.

V šatně se žák musí přezout a svléct.

Zdraví dospělé.



Na chodbě a na schodech chodí vpravo.

Nikdy se nehoní se svými spolužáky.

Ničeho se zbytečně nedotýká. Přidrží se zábradlí.

Pozor na rampu pro vozíčkáře!



Ve třídě se žák chová slušně ke spolužákům a k učitelům. Neničí věci. Nenosí do školy nebezpečné předměty, hračky a jiné věci, které nesouvisí s výukou. Připravuje se denně do školy, dělá úkoly a má v pořádku školní potřeby. Chodí do školy slušně a čistě oblečen.



V tělocvičně a herně

poslouchá žák paní učitelku. Neleze na nářadí bez dovolení. Cvičí ve sportovním úboru a obuvi.



Každý úraz vždy hlásí učiteli.

PARTNERSKÉ VZTAHY

Lidé spolu mohou kamarádit bez ohledu na pohlaví. **Láska a partnerství** je však většinou záležitost dvojice **chlapec – dívka**.

Výběr životního partnera je nejvýznamnějším rozhodnutím našeho života.



Partnerství je vztah, který by měl být rovnocenný, založený na důvěře a respektu (úctě).

Při výběru svého partnera bychom se měli zaměřit na:

společné priority	hodnotnou komunikaci	společné přátele
jaké máme oba dva cíle, co plánujeme	člověk, který nám vše jen odsouhlasí a nemá svůj názor na věc, nás brzy přestane bavit	

Ženy navíc hledají u mužů pocit ochrany a bezpečí.

Abychom si vybrali správného partnera, je od začátku důležité poslouchat, co nám ten druhý říká a jak se k nám chová.



Partner by měl zkrátka být naším přítelem pro celý život.



Čeho bychom si měli při výběru partnera všimnout?

Mohou žít v partnerském vztahu dva muži nebo dvě ženy?

Vysvětlete slova důvěra a respekt. Zkuste pojmenovat jiné podoby lásky.



MANŽELSTVÍ

Aby mohla dospělá žena a dospělý muž utvořit rodinu, vstupují nejčastěji do trvalého svazku, zvaného manželství nebo také sňatek. Vzniká dobrovolným rozhodnutím. Do manželství se vstupuje veřejně (např. v kostele nebo na městském úřadě), slavnostním způsobem a za přítomnosti dvou svědků. Manželé si vybírají společné příjmení. Sňatek nemohou uzavřít mezi sebou rodiče a děti nebo sourozenci. Bratřanci a sestřenice mohou mezi sebou uzavřít manželství.

Sňatek na radnici



Sňatek v kostele



Pokud muž a žena neuzavřou manželství, žijí jako **druh** a **družka**. Také oni mohou vytvořit rodinu. Jeden o druhého se starají, pomáhají si a vychovávají děti.

Po delší době se občas stává, že začínají mít partneři rozdílné názory a zájmy, hádají se. Přestávají si rozumět. Jeden z partnerů chce začít žít jinak. Rodina se tak rozpadá a manželství se rozvádí.



Co může být příčinou rozpadu manželství? Co znamenají tato slova?



láska	pomoc	porozumění	nevěra	hádky	nemoc
alkohol	komunikace	tolerance	peníze	pohoda	nový partner

RODINA

Rodina je skupina lidí, osob, které bydlí ve společné domácnosti, mají společné zájmy, ale také povinnosti. Jednou z povinností je péče o mladší členy rodiny – **výchova dětí**. V rodině žijí jednotliví členové. Tatínek, maminka, jejich děti, ale také dědeček s babičkou.



Kolik členů má rodina na obrázku? Vyjmenujte je.



Do širší rodiny patří prarodiče, tety, strýcové, bratraci a sestřenice. Širší rodina se setkává při různých významných událostech – svatba, narozeniny, pohřeb atd.

V rodině by si měli všichni pomáhat. Po splnění všech povinností, přichází čas také na společnou zábavu a odpočinek.



Kolik členů má vaše rodina? Vyjmenujte povinnosti všech členů vaší rodiny. Jak trávíte volný čas u vás doma?

VÝZNAM RODINY

Rodina hraje v životě člověka velice důležitou roli – vychovává děti. Poskytuje všem členům bezpečí, lásku, porozumění, ale i materiální vybavení. Většina dětí má štěstí, že se o ně hned po narození starají máma s tátou, babičky a dědečkové. Některé děti mohou žít jen s jedním rodičem.



Některé děti vyrůstají bez rodičů v dětských domovech. I tak jsou ale obklopeni láskou a bezpečím.



V rodině se naučíme nejen mateřskému jazyku, který je důležitý pro další vzájemnou komunikaci, ale i základním kulturním návykům (hygienu, stolování, chování, oblékání atd.). Každá rodina je ale jiná. V některé převládá pohoda a klid, v jiné cítíme napětí a nesoulad.



Je-li dítě rodiči **chváleno**, naučí se **chválit a povzbuzovat**.

Je-li dítě rodiči **káráno**, naučí se **kritizovat**. Zkuste doplnit větu:



Žije-li dítě obklopeno **láskou**, naučí se

Žije-li dítě v **nepřátelství**, naučí se být

Žije-li v **důvěře a bezpečí**, naučí se

KAMARÁDSTVÍ A PŘÁTELSTVÍ

Po celý život se setkáváme s různými lidmi. Vytváříme si k nim vztah. Někdo je milý, laskavý, přátelský, usměvavý – takový člověk je nám příjemný. Jiný je zlý, uhádaný, panovačný – tento člověk je nám nepříjemný.

Podle takovýchto vlastností si vybíráme kamarády. Kamarádi jsou lidé, se kterými děláme společně věci, které nás baví. Chodíme ven, do kina a povídáme si o počasí, módě, škole apod. Kamarádů můžeme mít více.



Pokud můžeme kamarádovi svěřit tajemství a víme, že jej nevyzradí, pokud se na něj můžeme vždycky spolehnout, stává se z něj náš **přítel**.

Přátelství je víc než kamarádství.

Přítel nás nikdy neodmítne, nelže, nezávidí a pomůže nám v každé situaci. Opravdových přátel má člověk málo.



Máte nějakého kamaráda, jak se jmenuje? Máš přátele?
Co pěkného pro vás vaši přátelé udělali?
Poznáš skutečné přátele z obrázků?



VKZ	VZTAHY MEZI LIDMI	6.
-----	-------------------	----

VZTAHY V PROSTŘEDÍ ŠKOLY

Každý z nás chce patřit do nějaké **skupiny** (party). Ve skupinách trávíme většinu svého života. Ve volném čase se scházíme s kamarády nebo jezdíme ke známým. Hodně času ale trávíme například ve škole. I tady chceme mít fajn spolužáky. Abychom si s lidmi kolem sebe více rozuměli, musíme přizpůsobit svoji komunikaci, chování, vytvořit si určitá pravidla.

Tato pravidla ale musí dodržovat všichni ve skupině!!

Pravidla si určujeme nejen v rodině, s kamarády, s partnery, ale i ve škole mezi spolužáky.

Kamarádi ve škole	Dívčí parta
	



Jaká pravidla zajistí dobré vztahy ve třídě?

Vymyslete a napište na tabuli alespoň pět pravidel.

Co se může stát při porušení pravidel?



Vyberte a vysvětlete si, co je pro vztah ve dvojici, skupině nebo třídě důležité:

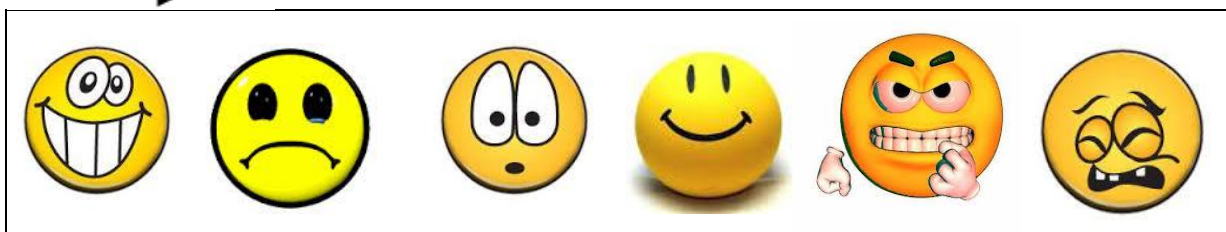
Důvěra, nezájem, spolupráce, pravidla, pochopení, tolerance, urážení, respektování, lež, nenávisť, ohleduplnost, ochota, upřímnost, úcta k druhému, lhostejnost, snaha pomoci, pomluvy

SOUŽITÍ S VRSTEVNÍKY

Vrstevníci jsou lidé, kteří jsou stejně staří jako my. Vybíráme si mezi nimi kamarády a přátele. Někdy se však pohybujeme v takových skupinách (škola, zaměstnání atd.), kde jsou vrstevníci, kteří jsou nám příjemní, ale i méně příjemní. Prožíváme vedle nich různé pocity, ale i s těmito lidmi se musíme naučit žít.



Pojmenujte různé pocity, podle obličejů na obrázku.



Vždy se snažíme chovat tak, abychom podporovaly dobré vztahy. V minulé hodině jsme si říkali, že je nutné vytvořit si určitá pravidla, podle kterých se všichni budeme řídit.



Pokud si nestanovíme pravidla nebo je nebudeme dodržovat, bude docházet k různým konfliktům. V rodině, mezi kamarády, ale také ve třídě mezi spolužáky.



Co jsou to pravidla?

Jak se dá předcházet konfliktům?

Vzpomenete si na nějaký konflikt ve třídě?

Jak jste ho vyřešili?



ŠIKANA

Šikana je **tělesné** i **psychické** obtěžování. Je to **záměrné** chování, které ponižuje, zastrašuje, nebo ohrožuje člověka. K šikaně dochází nejen ve školách mezi dětmi, ale také v rodinách nebo v zaměstnání mezi dospělými.

Tělesná šikana		Psychická šikana
	posmívání nadávky kopance pomlouvání bití a škrcení ponižování škrábání kousání vyhrožování urážky	

Nikdo nemá právo ubližovat druhým! I ve známé pohádce zaznělo: „Nad nikoho se nepovyšuj a před nikým se neponižuj.“ Útočník, ale i ti, co při šikaně napomáhají, mohou být trestně stíhaní.

Pamatujte si!!!

Nejvhodnější obranou proti šikaně je dobrá parta kamarádů, kteří se nebojí pomoci jeden druhému a šikanu oznámí.



Setkali jste se někdy s projevy šikany? (zesměšňování, ponižování...) Zastal se vás někdo?

Komu byste měli o šikaně říct?

NEJSME VŠICHNI STEJNÍ

Základem budování dobrých vztahů mezi lidmi je **tolerance**. Každý z nás je jedinečný a zaslouží si **respekt**. Musíme ho však projevovat i vůči druhým.



Pokuste se vysvětlit vyznačená slova.

Pokud se nám podaří poznat a pochopit různé odlišnosti překonáme určitý strach a zabráníme netolerantnímu chování. Mezi odlišnosti patří např. barva kůže, vzhled, tělesná vada nebo jazyk, řeč.

Všichni nemohou být stejní!



Zvlášť uctivě bychom se měli chovat ke starým lidem. Staří lidé jsou zkušení, mnoho vědí a dovedou dobře poradit. Proto bychom je měli respektovat a být ohleduplní při společném soužití.



Mohou být všichni lidé stejní?



Čím se lidé od sebe liší? Co mají společného?

Jak můžeme pomoci postiženým a starým lidem?

Máte v rodině takového člověka?

DĚTSTVÍ

Dětství je nejkrásnějším obdobím lidského života. Trvá od narození až do věku přibližně dvanácti let. V tomto období se učíme chodit, mluvit, později si hledáme kamarády v mateřské škole a ostatní problémy nemusíme řešit. **V šesti** letech nastupujeme do školy, kde se učíme číst, psát a počítat. Jedinou starostí v tomto období jsou domácí úkoly.



PUBERTA

Puberta trvá od 12 do 15 let. Je to období dospívání, kdy se tělo dítěte mění v tělo dospělého člověka. V tomto věku roste rychleji nejen celé tělo, ale zvyšuje se také jeho síla. Dospívající se v pubertě více prosazují, a proto často dochází k hádkám s dospělými, hlavně s rodiči. Výrazná je také snaha osamostatnit se. Učí se přijímat zodpovědnost za svoje chování a jednání. Mladí navazují nové kontakty a hledají první lásky.



Vysvětlete větu: „Mlátí s ním puberta.“

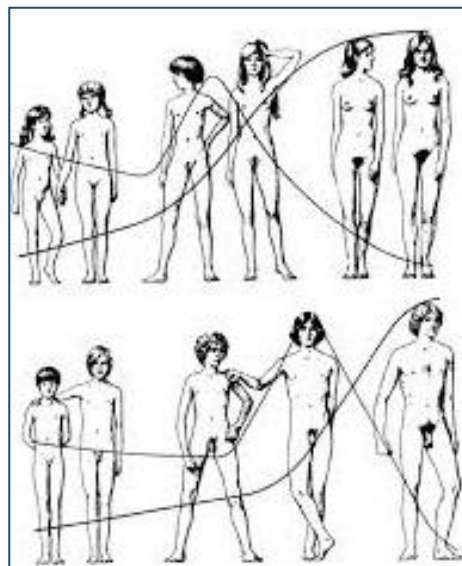
DOSPÍVÁNÍ

Období od 15 – 18 let. V těle se dokončují změny, které začaly v pubertě. V období dospívání prožívají mladí vážnější lásky a první pohlavní styk.



ROZDÍLY MEZI CHLAPCEM A DÍVKOU

Období puberty znamená pro tělo člověka velké změny. V této době se z dívek stávají ženy a z chlapců muži. V pubertě dozrávají pohlavní orgány a pohlavní buňky, které jsou důležité pro pozdější rozmnožování. U chlapců jsou to spermie, u dívek vajíčka. Kromě toho začíná růst ochlupení. Na konci puberty (přibližně v patnácti letech) se růst těla zpomaluje nebo je až úplně zastaven.



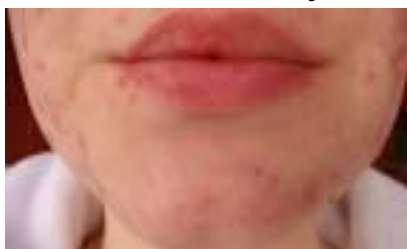
Co se v pubertě děje s dívkami?

V období dospívání jsou změny vidět po celém těle. V obličeji se často, zvláště u dívek, objevuje akné. Jejich tělo se „zaobljuje“ do ženských tvarů – dívkám rostou prsy. Kromě toho se objevuje ochlupení kolem genitálií a v podpaží. V tomto období začíná 1. menstruace. Dívky se líčí, snad aby zakryly akné, ale hlavně proto, aby se líbily.

Co se v pubertě děje s chlapci?

Také u chlapců se tělo „zaobljuje“ - rostou svaly. I u chlapců se objevuje akné, ale mnohem častěji slyšíme změnu v hlase. Říkáme, že mutují. Dochází ke zvětšování penisu a růstu ochlupení. Puberta se u chlapců vyznačuje také začátkem růstu vousů.

Hoši si více všímají dívek a zakládají různé party.



Změny, které se dějí na těle, jsou změny **TĚLESNÉ**.

PSYCHICKÉ ZMĚNY

O pubertě se také říká, že je nejcitlivějším obdobím života. Změny psychické se sice dějí uvnitř těla, přesto jsou navenek viditelné. Dospívající často střídá své nálady (bývá tvrdohlavý a umanutý). Má pocit, že nepotřebuje okolí, snaží se být nezávislý a samostatný. Toto často vyvolává hádky s dospělými. Mladí mají dojem, že jim dospělí nerozumí. Upozorňují na sebe tím, že mají např. drzé připomínky.



V období dospívání si mladí více uvědomují sami sebe. Zaměřují se na vzhled a vlastní tělo. Tady vzniká první nebezpečí! Někteří na sobě vidí spíše nedostatky. Zvláště pak dívky. Obávají se tloušťky a začínají manipulovat s jídlem. Dochází k závažnému onemocnění, kterými jsou např. mentální anorexie nebo bulimie, která mohou skončit i smrtí.



Chlapci častěji hledají prostředí, kde by byli více uznávaní – různé party.



Chlapci a dívky se více zajímají o druhé pohlaví. Začínají zjišťovat, co je láska a zamilovanost. Někteří dospívající se tak začínají umělecky projevovat – skládají básně, písně nebo malují obrázky.



Co je to anorexie a bulimie?

Proč v období puberty dochází k častým hádkám s dospělými? Jaké nálady mívá dospívající člověk?

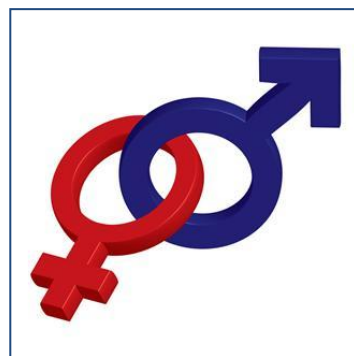


SEXUÁLNÍ VZTAHY MEZI MUŽEM A ŽENOU

Není možné, aby se každý líbil každému. Denně potkáváme i stovky lidí, které mineme, a ničím nás nezaujmou. Někteří nás upoutají svou vizáží, chůzí, pohledem, vůní, zkrátka v nás vyvolají mnohem větší zájem. Většinou jde o osoby opačného pohlaví. Tento zájem v nás postupně roste a pociťujeme něco víc, než je kamarádství nebo přátelství.



Vlivem hormonů v období dospívání jsou mladí lidé sexuálně zralí. Zahajují sexuální život. Mluvíme o tzv. **pohlavním styku**, spojení, milování. První milování je v životě každého člověka závažný okamžik. Patří mezi vzpomínky na celý život. K prvnímu sexuálnímu styku by si měly, především



dívky, vybrat partnera, kterého milují. K výběru partnerů pro první sex přistupujte zodpovědně! Časté střídání sexuálních partnerů může být zdraví nebezpečné.

Těm, kteří ještě nikdy neměli sex, se říká panic nebo panna.

Pamatujte si!!!

Začínat s pohlavním životem před dovršením 15 let je trestné!!

K pohlavnímu styku vás nikdo nemůže nutit!!



Od kolika let můžete začít se sexuálním životem?

Co je to Linka důvěry a kdy se na ni obracíte?

Proč je nevhodné časté střídání sexuálních partnerů?

VZNIK NOVÉHO ŽIVOTA

Dozvěděli jsme se, že jednou z povinností rodiny je výchova dětí. Aby se dítě narodilo, musí dojít ke spojení mužské a ženské pohlavní buňky. K oplodnění dojde při proniknutí jedné mužské spermie do jednoho zralého ženského vajíčka. Říkáme, že **vajíčko je oplozené**. Z něj se bude postupně vyvíjet lidský jedinec. Doba, během které se nový jedinec vyvíjí, až do jeho porodu se nazývá těhotenství.



Těhotenství

Těhotenství je nejkrásnějším obdobím v životě ženy. Začíná oplozením vajíčka a končí porodem nebo císařským řezem. Těhotenství trvá asi 40 týdnů – 9 měsíců.



Během těhotenství by ženy neměly pít alkohol ani kouřit! Může to mít vliv na zdravý vývoj dítěte. Strava by měla být pestrá a vyvážená.

Porod

Porodem končí doba těhotenství a zároveň začíná nový život. Pokud porod nastane dříve, hovoříme o porodu předčasném a dítě je tzv. nedonošené. Narození dítěte probíhá nejčastěji v nemocnici na porodním oddělení. V dnešní době již může být u porodu přítomen i otec.



Jak dojde k oplodnění? Co je to těhotenství?

Jak o sebe musí žena v těhotenství pečovat? A proč?

Co je to porod? Kdo je novorozenec?

ANTIKONCEPCE

Antikoncepce zabraňuje vzniku těhotenství. Pokud žena ještě nechce otěhotnět, užívá nejčastější hormonální antikoncepci – pilulky. Mohou ji užívat již mladé ženy. Antikoncepci předepisuje pouze



lékař. Posuzuje, jaká antikoncepce je pro dívku nebo ženu nejvhodnější. Užíváním těchto tabletek klesá počet umělých přerušení těhotenství – interrupcí, potratů.

Existuje také antikoncepce, kterou používají **muži**. Nazývá se **prezervativ - kondom**. Kondom zabraňuje průchodu spermií (mužských pohlavních buněk) do ženského pohlavního ústrojí. **Kondom jako jediná antikoncepce chrání nejen před nechtěným otěhotněním, ale chrání také před pohlavními přenosnými nemocemi.**



Kondom se nasazuje na penis **před zahájením pohlavního styku.**



Vysvětli, co je to antikoncepce?
Jaké znáš druhy antikoncepce?
Jakou antikoncepci používají muži?
Co je to AIDS?

PREVENTIVNÍ A LÉKAŘSKÁ PÉČE

Zdraví je v životě člověka to nejcennější. Člověk proto musí o své zdraví pečovat celý život. Pečovat o zdraví znamená např. zdravě jíst, sportovat, otužovat se, ale také vyhýbat se zakouřeným prostorům, nadměrnému užívání alkoholu, apod. Takovéto péči o zdraví se říká **prevence**. Ne vždy se však vyhneme nemocem.



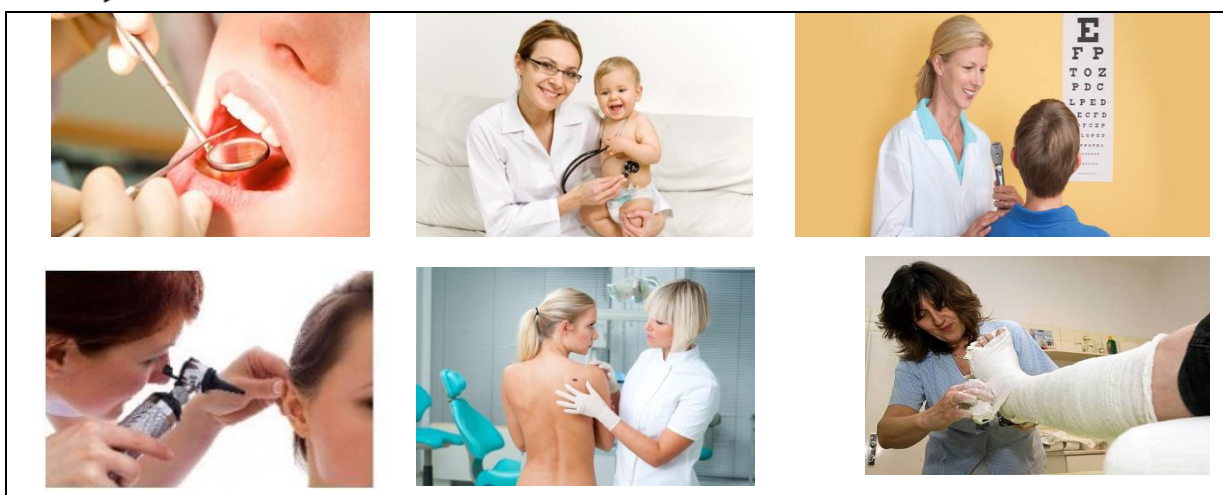
Vyjmenujte nějaké běžné nemoci.



Pokud jsme nemocní musíme navštívit lékaře. Doktory najdeme na poliklinikách a v nemocnicích. Každý lékař se stará o něco jiného.



Uhodnete podle obrázku, o jakého lékaře jde?



Lékař určí chorobu a předepíše léčebný režim (klid na lůžku, vycházky...) a léky. Pro léky si chodíme do lékárny.

Léčebný režim se musí dodržovat!!

Uměli byste popsat cestu z domova k vašemu lékaři?



Víte, kde jsou ve vašem městě lékárny?

Čím se liší poliklinika a nemocnice?

Jak často chodíte na prohlídky k zubaři?



INFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ

Každá nemoc, která člověka postihne, je určitě velmi nepříjemná. Choroba, která ohrožuje nás, ale může se jí nakazit i jiný člověk, který s námi přijde do styku, se nazývá **infekční**. Tato infekce se může přenést nejen kontaktem s již nemocným člověkem (krví, slinami), vzduchem, jídlem, tekutinami, ale také zanesením do organismu při lékařském zákroku. Nejčastějšími projevy jsou teplota, bolest hlavy, nevolnost a při střevních infekcích také průjem.

Proti těmto infekčním, přenosným nemocem se můžeme bránit my sami, ale můžeme také zabránit právě přenosu na jiného člověka. Nejen, že se bráníme před infekcí **očkováním**, ale především **dodržujeme důslednou hygienu**. Nikomu nekašleme a nekýcháme do obličeje, při kašli a kýchání si zakrýváme ústa rukou, myjeme si ruce před stolováním apod.



Popište obrázky a řekněte, co je dobře a co špatně.



Většinu infekčních onemocnění se podaří vyléčit. Některá jsou však i v dnešní vyspělé době stále smrtelná. Například tuberkulóza, malárie, zápal plic nebo AIDS.



Co je to očkování? Byli jste někdy očkovaní?

Pokuste se z tabulky vybrat infekční nemoc.

rýma, zlomená ruka, kašel, bolest zubů, slepota, angína, chřipka, spála

POHLAVNÍ NEMOCI



Mezi nebezpečné nemoci, kterými můžeme sebe, ale také druhé nakazit patří **pohlavní choroby**. Jsou to choroby přenosné pohlavním stykem, ale také použitými injekčními stříkačkami a krví. Nakazit se tak mohou muž, žena, ale i dítě.



Tyto nemoci jsou nebezpečné především proto, že nakažená osoba nemusí o své nemoci vědět a může tak pohlavním stykem nakazit další jedince. Nakažení mohou být nemocní až několik měsíců nebo i let, než se na pohlavní nemoc přijde a o to těžší je následná léčba. Nejčastějšími příznaky jsou bolest, svědění nebo pálení při močení, výtoky z močové trubice nebo svědění v oblasti konečníku. **V každém případě je nutná návštěva lékaře!!**

Nejčastější pohlavní onemocnění je **syfilis** a **kapavka**, které jsou většinou léčitelné a **AIDS**, který končí smrtí člověka. Množství pohlavních nemocí stále stoupá, hlavně u mladých lidí. Proto je třeba znát a dodržovat určité zásady.

Mezi nejdůležitější patří:

Omezit časté střídání sexuálních partnerů.

Používat kondom, který snižuje riziko přenosu nemoci.



Co jsou to pohlavní choroby? Jak jim musíme předcházet?

ZÁSADY PRVNÍ POMOCI

Každý z nás se jednu může dostat do situace, kdy bude potřebovat nebo dokonce sám poskytovat první pomoc. Při drobných poraněních si většinou poradíme sami, ale jsou také situace, kdy můžeme potřebovat pomoc druhého člověka.

První pomoc je opravdu první, **okamžitá** pomoc při náhlém poškození zdraví nebo ohrožení život.



Vyjmenujte některá **náhlá** poškození zdraví.

Nejdůležitější pro poskytnutí první pomoci je **rychlost** a **rozhodnost**.
Než začnete poskytovat první pomoc:

Zachovejte klid.

Zajistěte bezpečnost Vám i zraněnému.

Zjistěte si, **o jak velké poranění se jedná**.

Důležité je zkontrolovat dýchání, je-li zraněný při vědomí (zda s námi komunikuje), jestli nekrvácí apod.

Poté ihned **zavolejte odbornou lékařskou pomoc!!**



Vyzkoušejte si telefonický rozhovor se záchrannou službou.

Znáte správné telefonní číslo?

První pomoc provádíme v čase, než přijede lékař. Pokud je to možné, přivolejte pomoc také z okolí.



155



RIZIKOVÁ CHOVÁNÍ

Pod pojmem rizikové chování rozumíme záměrné vystavování se možnému nebezpečí. V důsledku takového chování může docházet k dalším rizikovým situacím. Mezi nejčastější rizikové chování se řadí:

- šikana a násilí na školách
- záškoláctví
- sexuální násilí
- zneužívání a týrání dětí

O **šikaně** jsme si už vyprávěli. Říkali jsme si, že nikdo nemá právo ubližovat druhým!

Záškoláctví je úmyslné zameškávání školního vyučování. Žák svým chováním hrubě porušuje školní řád a tím i školní zákon. Důvodem záškoláctví může být touha po dobrodružství, strach nebo obrana.



Z čeho mohou mít žáci strach?

Před čím nebo kým se mohou bránit?

Sexuální násilí znamená pohlavní dotýkání nebo styk s kýmkoliv dospělým. Dospělou osobou může být rodič, příbuzný nebo i cizí osoba. Trestné nejsou pouze doteky na intimních místech, ale také nátlaky, „okukování“, focení nahého těla apod.



- **Pozor také na osoby, které se potulují blízko hřišť nebo škol.**
- **Nemluvte a nikam nechod'te s cizími lidmi.**
- - **Neposílejte po internetu nikomu cizímu po své fotky ani adresu.**



NEBOJTE SE SVĚŘIT S JAKÝMKOLIV PROBLÉMEM!

FYZICKÉ A PSYCHICKÉ TÝRÁNÍ

Týrání je takové ubližování, při kterém dochází ke zranění, k trvalému poškození nebo dokonce usmrcení. Týrání existuje fyzické (tělesné) a psychické (citové).

Fyzické týrání je spojeno s tělesnými tresty. Např. fackování, kopání, dušení, bití rukou nebo různými předměty, kousání, řezání, pálení atd. Mezi tělesné týrání ale patří také nedostatek jídla, oblečení nebo zanedbávání hygieny.

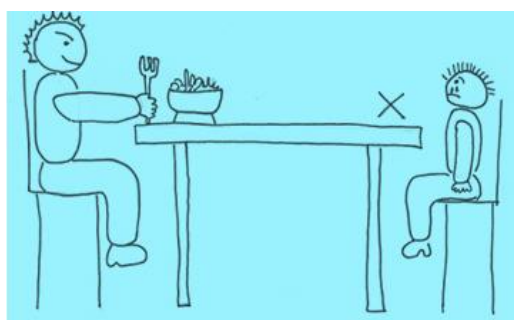
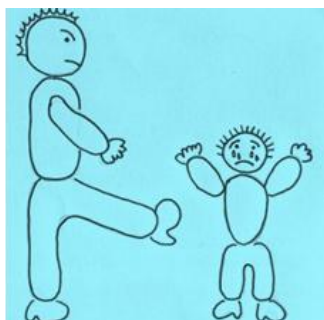
Psychické týrání se projevuje různými výhrůžkami, nadávkami nebo nezájmem a špatným zacházením ze strany rodičů.



Řekněte podle obrázků, jak ubližuje dospělý dítěti.

Poznáte, které tresty jsou tělesné a které psychické?

Zkuste ještě nějaké vyjmenovat.



Pamatujte si!!!

Žádná osoba, ani blízký příbuzný, nemá právo dotýkat se Vás způsobem, který je Vám nepříjemný. Naučte se říci NE a svěřte se osobě, které důvěřujete nebo zavolejte na Linku bezpečí -

VKZ	RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ	10.
-----	------------------	-----

LINKA BEZPEČÍ

Každému se někdy stane, že se dostane do situace, se kterou si neví rady. Potíže se mohou týkat problémů v rodině, mezi kamarády, ve škole, v lásce, někdo vám ubližuje nebo si s něčím nevíte rady.



Důležité je vědět, že se můžete se svými potížemi na někoho obrátit. Tato všechna trápení pomáhají řešit na tzv. **Lince bezpečí**.

Telefonní číslo je - 116 111

Telefonickou pomoc poskytuje všem dětem, mladým lidem, ale i rodičům z celé České republiky.

Volat můžete kdykoliv. Ve dne, v noci, o prázdninách, ale i o svátcích (Vánoce, Velikonoce). Za volání nemusíte nic platit. Tato pomoc je zdarma z mobilních telefonů i z pevných linek. Volání je navíc anonymní, tzn., že se nemusíte představovat.

Požádat o pomoc, když tě něco trápí, není žádná ostuda!

Které problémy mohou nastat v rodině nebo ve škole?



Kdo vám ještě může pomoci s vašimi problémy?

Potřebovali jste se už někdy s něčím svěřit?

Kdo Vám pomohl?

Najděte na počítači, kde nejbližše se vyskytuje ve vašem regionu - nějaké centrum pomoci.



SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:

- ATTENBOROUGH, A. a KOLEKTIV AUTORŮ: *Rodinná encyklopedie alternativní medicíny*, Praha, Readers Digest Výběr, spol. s.r.o., 1. vydání, 1997, ISBN 80-902069-3-X
- CINGLOVÁ, L.: *Hygiena*, Praha, Univerzita Karlova v Praze, 1. vydání, 2002, ISBN 80-86317-25-0
- DONÁT, J.; DONÁTOVÁ, N.: *Důvěrně a otevřeně o sexualitě*, Praha, Fortuna, 1996, ISBN 80-7168-371-X
- GRÖNEMEYER, D. : *Malý medik*, Praha, Euromedia Group k. s., 1. vydání, 2007, ISBN 978-80-242-1862-5
- KROJZLOVÁ, H.: *Prvouka pro 1. ročník ZŠ*, Praha, Fortuna, 1998, ISBN 80-7168-451-1
- KUBÍČE, J.; NETUŠIL, R.: *Učíme se pro život 2b* (pracovní sešit), Praha, Scientia, spol. s.r.o., 1. vydání, 1996
- KUBÍČE, J. : NETUŠIL, R.: *Učíme se pro život 1b* (pracovní sešit), Praha, Scientia, spol. s.r.o., 1.vydání, 1996
- KUBOVÁ, L.: *Prvouka 1*, Praha, Septima, s.r.o., 2006, ISBN 80-7216-235-7
- KVASNIČKOVÁ, D. : FROŇEK, J.: *Prvouka pro 3. ročník ZŠ – 2. díl, Živá a neživá příroda*, Praha, Fortuna, 1. vydání, 1993, ISBN 80-7168-041-9
- MARÁDOVÁ, E.: *Zdravý životní styl – Výchova ke zdraví* (pracovní sešit), Praha, Fortuna, 2004, ISBN 80-7168-914-9
- MARÁDOVÁ, E.: *Rodinná výchova – Zdravý životní styl 1*, Praha, Fortuna, 2. vydání, 2002, ISBN 80-7168-712-X
- MARÁDOVÁ, E.: *Rodinná výchova – Zdravý životní styl 2*, Praha, Fortuna, 1. vydání, 2000, ISBN 80-7168-643-3
- MÜHLHAUSEROVÁ, H. : SVOBODOVÁ, J.: *Prvouka 2, pracovní sešit pro 2. ročník ZŠ*, Brno, Nová škola, s.r.o., 1. vydání, 2009, ISBN 80-7289-035-2
- MÜHLHAUSEROVÁ, H. ; SVOBODOVÁ, J.: *Prvouka 2, učebnice pro 2. ročník ZŠ*, Brno, Nová škola, s.r.o., 1. vydání, 2001, ISBN 80-7289-034-4
- MÜHLHAUSEROVÁ, H. ; SVOBODOVÁ, J.: *Soubor námětů, úkolů a zajímavostí k přírodovědnému učivu pro 5. ročník*, Tiskárna Sládek Znojmo, 2007
- MÜLLER, O.: *Občanská výchova pro 8. ročník ZŠ*, Praha, PARTA, s.r.o., 1. vydání, 2003, ISBN 80-7320-021-X
- NEŠPOR, K.: *Kouření, pití, drogy*, Praha, Portál, 1. vydání, 1995, ISBN 80-7178-023-5
- NOVÁKOVÁ, I.: *Poradím si s prvoukou*, Praha, Pierot, spol.s.r.o., ISBN 978-80-7353-174-4
- ŠTIKOVÁ, V.: *Já a můj svět – prvouka pro 2. ročník, učebnice*, Brno, Nová škola, s.r.o., 1. vydání, 2008, ISBN 80-7289-090-5
- ŠTIKOVÁ, V.: *Já a můj svět – prvouka pro 2. ročník, pracovní sešit*, Brno, Nová škola, s.r.o., 1. vydání, 2008, ISBN 80-7289-091-3
- ŠTIKOVÁ, V.: *Já a můj svět – prvouka pro 3. ročník, učebnice*, Brno, Nová škola, s.r.o., 1. vydání, 2008, ISBN 80-7289-097-2
- ŠTIKOVÁ, V.: *Já a můj svět – prvouka pro 3. ročník, pracovní sešit*, Brno, Nová škola, s.r.o., 1. vydání, 2008, ISBN 80-7289-098-0 TUPÝ, K. ;
- VÁVROVÁ, A. ; NETUŠIL, R.: *Učíme se pro život 1b* (pracovní sešit), Praha, Scientia, spol. s.r.o., 1. vydání, 1996

Internetové zdroje:

<http://www.linkabezpeci.cz/>

<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/377/3074/Vymezeni-rizikoveho-chovani>

<http://www.prevence-info.cz/typy-rizikoveho-chovani/uzivani-navykovych-latek>

http://www.geocaching.com/geocache/GC3XX7Y_vosmikovic-i?guid=f3243844-41b7-40ad-a339-11ae1838c038

<http://www.osacr.cz/2013/07/08/kontraintuitivni-strategie-dosazeni-osobniho-a-spolecenskeho-stesti/>

<http://tokiohotel-fanfiction.blog.cz/1108/laska-nebeska-postavy>

<http://www.moje-rodina.cz/generace/rodina-opet-pohromade-tety-strycove-bratranci-a-sestrenice-a-na-e-deti>

<http://www.ceskestavby.cz/clanky/uklidova-sluzba-zprijemni-pobyt-na-pracovisti-20313.html>

<http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-rodina-deti/204322/platite-detem-za-domaci-prace-kazite-jim-charakter.html>

<http://www.toplekar.cz/archiv-clanku/jak-se-uci-kluci-a-jak-holky.html>

<http://www.bety.cz/deti-a-rodina/clanky/3373/Kam-na-rodinny-vylet-Novohradske-hory-nabizeji-krasnou-prirodu-naucne-stezky-i-vyborne-pecene-vdolky>

<http://www.blesk.cz/clanek/radce-cestovani/206231/na-kole-do-krkonos-mame-tipy-na-vylety.html>

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/1097944695-nas-venkov/310281381880017-vzpominky-na-prazdniny-u-babicky/>

<http://www.svatbavzahranici.com/svatba-v-praze/svatba-v-praze-strahovsky-klaster.htm>

http://www.fotograf-brno.eu/svatebni_fotograf/svatebni_obrad.html

http://www.tyden.cz/rubriky/domaci/tretine-ceskych-skolaku-vadi-kamaradstvi-s-romem_271589.html

<http://www.generace20.cz/audio/audio-i-deti-maji-co-rikt>

<http://cosmichig.blogspot.cz/2012/07/friendship-in-harry-potter-is-in-depth.html>

http://xman.idnes.cz/foto.aspx?r=xman-styl&c=A130520_133619_xman-styl_fro&foto=FRO4b500a_profimedia_0145169281.jpg

<http://www.detskywebik.cz/princezna-ze-mlejna/>

<http://www.maminka.cz/clanek/chovani-a-vztahy/tajemstvi-vyberu-partnera>

<http://vimkdojsem.cz/vyber-partnera>

<http://zena.centrum.cz/sex-a-vztahy/laska/clanek.phtml?id=703562>

<http://plnielanu.zoznam.sk/c/130/stastny-zivot-po-rozvide>

<http://www.bambiklub.cz/akademie-clanek.php?id=36>

<http://www.treking.cz/archiv/kniha-hor-6.htm>

<http://www.jenzeny.cz/sex-vztahy/psychologie/jste-single-poridte-si-domaciho-mazlicka->

[897.html](#)

<http://www.kdejsitato.cz/rodina/vztahovy-trojuhelnik.html>

<http://casprezeny.azet.sk/clanok/100135/chlap-v-domacnosti-hotova-pohroma-alebo-velke-stastie.html>

<http://skupinka5angelsssss.blog.cz/0910/5angels-detsky-domov-duba-destna>

<https://www.scio.cz/ObjednavkySkoly/PolozkaSeznam.aspx>

<http://montessori-zlin.cz/vek6-12>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0ikana>

<http://spravy.pravda.sk/domace/clanok/306723-stvrtina-ziakov-sa-priznala-ze-ublizovali-spoluziakovi/>

<http://nikol-grooving.blog.cz/1008/sikana>

<http://www.denik.cz/plzensky-kraj/sikana-nebo-detska-hra-20140228-zk2n.html>

<http://jdvorak.blog.idnes.cz/c/138606/v-kampani-ods-rozhodnou-smajlici.html>

<http://smileys.cz/smiles/smajlici-smutny/>

<http://darkont.cz/produkt/smejici-se-smajlik-varianta-1-button/>

<http://darkont.cz/produkt/divici-se-smajlik-button/?rek=dobra-koupe>

<http://darkont.cz/produkt/mracici-se-smajlik-button/>

<http://oko.yin.cz/30/kdy-se-zrodili-smajlici/>

<http://www.mslaudova.cz/files/pages/7-projekty-ms/ucime-se-respektu-a-vzajemne-toleranci-pdf.pdf>

<http://www.uh.cz/zscirkevniftp/tridy/zemepis/Amerika/cernosi.jpg>

<http://www.ahaonline.cz/clanek/musite-vedet/17199/zdenek-krupicka-27-reknu-vam-jaky-je-zivot-bez-nohou.html>

<http://www.spy.cz/sex-vztahy/8247-zkousela-jsem-se-zabit-protoze-jsem-oskliva>

<http://www.invarena.cz/?p=6900>

<http://www.4listekdetem.cz/respekt-a-tolerance>

[http://relax.lidovky.cz/pomahame-seniorum-objevovat-digitalni-fotografii-fsg-
/zajimavosti.aspx?c=A120921_155318_In-zajimavosti_sk](http://relax.lidovky.cz/pomahame-seniorum-objevovat-digitalni-fotografii-fsg-
/zajimavosti.aspx?c=A120921_155318_In-zajimavosti_sk)

http://rychnovsky.denik.cz/zpravy_region/davky-seniorum-cernou-dirou-nekdy-ano-mysli-na-sve-deti-20121004.html

<http://www.televize.cz/clanky/vek-neni-duvod-k-diskriminaci-13909>

<http://linkuj.cz/?id=show&viewnr=4&typ=0&par=91530>

http://ceskobudejovicky.denik.cz/zpravy_region/dospeli-se-vratili-do-bezstarostneho-detstvi-mezi-hracky-20130610.html

http://moravskoslezsky.denik.cz/zpravy_region/jaky-vzduch-dychaji-skolaci-to-radeji-nechtejte-vedet-20130423.html

<http://www.dvs.cz/clanek.asp?id=6570444>

http://ona.idnes.cz/jak-se-pozna-prava-laska-neprozhadi-ji-srdce-ale-mozek-pda-/vztahy-sex.aspx?c=A110620_161541_vztahy-sex_job

http://vaj.ic.cz/z_menu/puberta1.html

<http://web.quick.cz/aalerei/teles%20rust.htm>

<http://dusevni-zdravi-a-psychologie.zdrave.cz/hormony-u-muzu-a-vliv-hormonu-na-psychiku/>

<http://janebeautiful.blogspot.cz/2013/03/kozni-lekar-lecba-akne-zaciname.html>

<http://www.udalosti112.cz/aktualne/sokujici-nahac-uplne-nahy-muz-si-skocil-na-benzinku-pro-pivo.html>

<http://www.mojepuberta.cz/ja-uz-nejem-dite/>

http://ona.idnes.cz/dite-v-puberte-chce-to-pevne-nervy-a-hodne-lasky-frz-/deti.aspx?c=A110215_124820_deti_job

<http://www.spektrumzdravi.cz/puberta-obdobi-zmen-i-zkouska-trpelivosti-rodicu>

<http://www.prevence-praha.cz/poruchy-prijmu-potravy>

<http://moravskoslezsky.denik.cz/z-regionu/moje-prvni-laska-sen-ktery-se-zdal-pred-sestatriceti-lety.html>

<http://www.magazosex.cz/laska-a-vztahy.8/jak-funguje-chemie-mezi-muzem-a-zenou.388.html>

<http://www.sexualne.cz/antikoncepce>

<http://tema.novinky.cz/antikoncepce>

<http://www.garbo.ro/articol/Sanatate/6256/Pilula-vs-prezervativ-Cum-se-protejeaza-romanii.html>

<http://huhiv.hr/kako-se-rabi-muski-prezervativ/>

<http://www.rodicum.cz/tehotenstvi/poceti-a-co-byste-meli-udelat>

<http://zena-in.cz/clanek/jak-tehotenstvi-zamava-s-manzelstvim>

<http://www.maminkam.cz/2-doba-porodni>

<http://www.ejidelnicek.cz/node/80>

<http://zdravi.e15.cz/denni-zpravy/z-domova/vzp-prislubila-zubarum-zvyseni-platby-za-amalgamove-plomby-473786>

<http://www.detskylekar-rajhrad.cz/>

<http://ocni-optometrista.info/tag/ocni-lekar>

http://www.zlatestranky.cz/firmy/%C5%BDatec/q_u%C5%A1n%C3%AD+nosn%C3%AD+a+kr%C4%8Dn%C3%AD+choroby/1/

<http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-zdravi-zdravi/196994/kozni-melanom-myslite-ze-se-vas-to-netyka-naopak.html>

http://hranicky.denik.cz/zpravy_region/podvrtnuti-i-zlomeniny-zranenych-v-hranicich-kvuli-naledi-vyrazne-pribylo-201311.html

<http://www.magazinzdravi.cz/jaka-je-role-vzdelani-v-boji-proti-infekcnim>

epravo.cz/top/clanky/infekcni-choroby-16122.html
<http://www.scholastra.cz/hygiena-do-skol/>
<http://magazin.ceskenoviny.cz/zpravy/kdyz-na-nase-zdravi-utoci-plisne/1004369>
<http://www.aktualne.cz/wiki/domaci/chripkova-epidemie/r~i:wiki:2994/>
<http://tema.novinky.cz/cerny-kasel>
http://www.searchnet.cz/nem_priz/infekcni.html
<http://cs.medixa.org/nemoci/pohlavni-nemoci>
<http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/183931-koordinator-varuje-v-cesku-se-muze-objevit-antraxova-nakaza/>
<http://www.jenzeny.cz/moda/zdravi-a-krasa/pohlavne-prenosne-nemoci-5-kapavka-1285.html>
<http://www.ordinace.cz/clanek/obecne-zasady-prvni-pomoci/>
<http://www.adamek.cz/en/movies/mytime/>
<http://www.ostrovzl.cz/prevence/zaskolactvi/>
<http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-rodina-deti/166893/hrozi-vasemu-diteti-sexualni-zneuziti-poznejte-to-vcas.html>
<http://tyran.ic.cz/tyrani.htm>
<http://www.linkabezpeci.cz/>
<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/377/3074/Vymezeni-rizikoveho-chovani>
<http://www.prevence-info.cz/typy-rizikoveho-chovani/uzivani-navykovych-latek>
<http://www.novinky.cz/krimi/309083-odlozene-deti-konci-u-bezdomovcu-pomoci-ma-specialni-linka-duvery.html>

„Škola pro život“ - CZ.1.07/1.2.19/02.0007

Základní škola Cheb, Kostelní náměstí 14, příspěvková organizace
Vypracovaly: Ludmila Merunková, Jana Došková a Lucie Šrailová
Cheb 2014