

# CESTA KE ZDRAVÍ

NÁMĚTY K IMPLEMENTACI ONKOLOGICKÉ PREVENCE  
DO VÝUKY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

Jitka Slaná Reissmannová  
Markéta Mertová  
et al.

MASARYKOVA  
UNIVERZITA



# CESTA KE ZDRAVÍ

## NÁMĚTY K IMPLEMENTACI ONKOLOGICKÉ PREVENCE DO VÝUKY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

Jitka Slaná Reissmannová  
Markéta Mertová  
et al.

MASARYKOVA  
UNIVERZITA

BRNO 2021

Publikace byla vydána v rámci projektu „Implementace onkologické prevence v rámci předmětu Výchova ke zdraví na 2. stupni ZŠ – online metodický materiál“ (DAR-2055-oZ-2020) a s jeho finanční podporou. Termín: 9/2020 – 9/2021. Ředitelka: PhDr. Jitka Slaná Reissmannová, Ph.D.

Kolektiv autorek:

Markéta Burdová  
Nikola Hofferíková  
Natálie Janková  
Eva Lapešová  
Vanda Lízalová  
Markéta Mertová  
Jana Petrová (Šapíková)  
Michaela Poláková  
Markéta Požárová  
Michaela Schnirchová  
Jitka Slaná Reissmannová  
Petra Srbová  
Tereza Šimčíková  
Marie Škrobáková  
Lenka Štenclová  
Eliška Terlová  
Daniela Trčková (M)  
Daniela Trčková (TV)  
Petra Urbánková  
Lada Veverová  
Barbora Zástěrová  
Lenka Zemánková

Recenzenti:

Mgr. Drahomíra Brzobohatá  
doc. MUDr. Alena Petráková, CSc.  
doc. PhDr. Mgr. Petr Vlček, Ph.D.  
Mgr. Simona Žalmánková

© 2021 Masarykova univerzita



Kniha je šířena pod licenci  
CC BY-NC-ND 4.0  
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0

**ISBN 978-80-280-0117-9**

# OBSAH

Užívané piktogramy . . . . .	5
Úvod . . . . .	6
Zařazení tématu do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání . . . . .	7
1. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Vztahy ve dvojici</b> . . . . .	10
<i>Natálie Janková, Vanda Lízalová</i>	
2. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity</b> . . . . .	21
<i>Markéta Mertová</i>	
3. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Dětství, puberta, dospívání</b> . . . . .	30
<i>Lada Veverová</i>	
4. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Sexuální dospívání a reprodukční zdraví</b> . . . . .	46
<i>Daniela Trčková (TV)</i>	
5. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Výživa a zdraví</b> . . . . .	61
<i>Michaela Poláková, Petra Urbánková</i>	
6. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví</b> . . . . .	80
<i>Petra Urbánková</i>	
7. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Tělesná a duševní hygiena, denní režim</b> . . . . .	90
<i>Vanda Lízalová</i>	
8. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Ochrana před přenosnými chorobami</b> . . . . .	101
<i>Nikola Hofferíková</i>	
9. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy</b> . . . . .	116
<i>Michaela Poláková</i>	

10. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Stres a jeho vztah ke zdraví</b> . . . . .	133
<i>Eliška Terlová</i>	
11. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Autodestruktivní závislosti</b> . . . . .	147
<i>Markéta Požárová</i>	
12. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita</b> . . .	160
<i>Markéta Požárová, Tereza Šimčíková, Lada Veverová</i>	
13. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Bezpečné chování a komunikace</b> . . . . .	178
<i>Nikola Hofferíková, Eliška Terlová, Daniela Trčková (TV)</i>	
14. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Manipulativní reklama a informace</b> . . . . .	199
<i>Marie Škrobáková, Daniela Trčková (M), Lenka Zemánková</i>	
15. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Ochrana člověka za mimořádných událostí</b> . . . . .	210
<i>Markéta Mertová</i>	
16. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci</b> . . . . .	222
<i>Tereza Šimčíková</i>	
17. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Podpora zdraví a její formy</b> . . . . .	236
<i>Eva Lapešová, Petra Srbová, Barbora Zástěrová</i>	
18. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Sebepoznání a sebepojetí</b> . . . . .	249
<i>Michaela Schnirchová, Lenka Štenclová</i>	
19. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Seberegulace a sebeorganizace v činnostech a chování</b> . . . . .	257
<i>Markéta Burdová, Jana Petrová (Sapíková)</i>	
20. VYUČOVACÍ HODINA	
<b>Psychohygienu</b> . . . . .	270
<i>Natálie Janková</i>	
<b>Seznam použité literatury</b> . . . . .	282

**UŽÍVANÉ PIKTOGRAMY****Implementace onkologické problematiky****Autorky:** Jitka Slaná Reissmannová, Markéta Mertová**Teoretická příprava****Pracovní list****Řešení pracovního listu****Návrh vyučovací hodiny****Aktivity pro žáky****Tip pro vyučující****Internetový odkaz**

## ÚVOD

.....

Metodický materiál, který se vám dostává do rukou, navazuje na dva úspěšné metodické materiály „My se raka nebojíme aneb prevencí ke zdraví“ (Smejkalová, Slaná Reissmannová, 2018) a „Rozhodni se! aneb životním stylem ke zdraví“ (Smejkalová, Slaná Reissmannová, 2019), které jsou volně dostupné na webovém portálu „Rozhodni se pro zdraví“ ([www.rozhodniseprozdрави.cz](http://www.rozhodniseprozdрави.cz)).

Materiál vznikl jako výstup práce studentek navazujícího magisterského studijního programu Učitelství výchovy ke zdraví pro základní školy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v předmětu Didaktiky výchovy ke zdraví. Jedná se tedy o dílo, ve kterém každá lekce vyjadřuje osobní pojetí učiva autorkou/autorkami. Lekce lze využívat samostatně nebo souborně (v tom případě je ale nutné počítat s tím, že se některé teoretické části překrývají).

Cílem bylo vytvořit materiál, který by obsahoval metodické návrhy pro komplexní výuku výchovy ke zdraví dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2021), vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví a zároveň by ukázal, že do každého tematického celku (učiva) lze implementovat (alespoň okrajově) problematiku onkologické prevence. Některá témata k implementaci přímo vybízejí, u některých nejsou tyto možnosti na první pohled patrné, přesto si myslíme, že kde je vůle, je i cesta. Autorkami těchto implementací jsou Jitka Slaná Reissmannová a Markéta Mertová.

Materiál obsahuje návrh 20 lekcí – každá lekce je strukturovaná do teoretického úvodu určeného k odborné přípravě učitelů, dále následuje didaktická transformace tématu, a to do návrhu vyučovací hodiny, pracovních listů (včetně řešení pro vyučující) a aktivit určených pro žáky.

Každá lekce obsahuje také internetové zdroje, kde vyučující najde rozšiřující a aktuální informace, protože informace o zdraví se stále aktualizují a materiál nelze chápat jako hotové dílo, ale měl by spíše sloužit jako inspirace především pro začínající a neaprobované vyučující výchovy ke zdraví.

Doporučujeme text využívat s výše zmíněnými metodickými materiály a získat tak ucelenější zdroj pro výuku onkologické prevence na základních (případně středních) školách.

Přejeme všem, kteří budou s metodickým materiálem pracovat, hodně sil, nadšení a trpělivosti při výuce tak těžkého, ale životně důležitého předmětu, kterým výchova ke zdraví beze sporu je.

Brno, listopad 2021

PhDr. Mgr. Jitka Slaná Reissmannová, Ph.D.

Mgr. Markéta Mertová



# ZAŘAZENÍ TĚMATU DO RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

---

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví

**Tematický okruh:** Zdravý způsob života a péče o zdraví, Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, Hodnota a podpora zdraví, Vztahy mezi lidmi a formy soužití, Změny v životě člověka a jejich reflexe, Osobnostní a sociální rozvoj

**Mezipředmětové vztahy:** přírodopis, matematika, český jazyk, tělesná výchova, výtvarná výchova, dramatická výchova, chemie, výchova k občanství, informatika

**Doplňující vzdělávací obory:** Dramatická výchova, Etická výchova, Filmová/audiovizuální výchova, Taneční a pohybová výchova

**Průřezová témata:** Osobnostní a sociální výchova, Výchova demokratického občana, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Multikulturní výchova, Environmentální výchova, Mediální výchova

**Hodinová dotace:** 20 vyučovacích hodin

**Didaktické pomůcky – pokud jsou k dispozici:** pracovní listy, kartičky a obrázky k aktivitám, počítač s projektorem, torzo lidského těla, modely: obezita, diabetes II. typu, ateroskleróza, hypertenze, osteoporóza, roční množství dehtu

Očekávané výstupy dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, obor Výchova ke zdraví (RVP ZV, 2021, s. 99–100):

VZ-9-1-03 vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví

VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví

VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví

VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí

VZ-9-1-07 dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky

VZ-9-1-08 uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc

VZ-9-1-09 projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce

VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím

VZ-9-1-13 uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálněpatologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým

VZ-9-1-14 vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi

VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc

VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí

#### Hlavní cíle:

- Žák/žákyně porozumí vážnosti chronických neinfekčních chorob.
- Žák/žákyně vysvětlí pojem chronické neinfekční choroby.
- Žák/žákyně vlastními slovy vysvětlí hlavní onemocnění, která se řadí mezi chronické neinfekční choroby.
- Žák/žákyně porozumí rizikovým faktorům probíraných onemocnění.
- Žák/žákyně se snaží v rámci prevence vyloučit ze svého života ovlivnitelné rizikové faktory chronických neinfekčních chorob.
- Žák/žákyně rozumí preventivním doporučením proti chronickým neinfekčním onemocněním a aplikuje je ve svém životním stylu.
- Žák/žákyně charakterizuje a rozpozná možné projevy chronických neinfekčních onemocnění a případně vyhledá odbornou pomoc.
- Žák/žákyně poskytne první pomoc u infarktu myokardu, cévní mozkové příhody nebo alergické reakce.
- Žák/žákyně doporučí lidem v blízkém okolí, jak začlenit prevenci chronických neinfekčních onemocnění do života.

Rozvíjené klíčové kompetence (aplikace dle klíčových kompetencí RVP ZV, 2021, s. 10–13 [online]):

- Kompetence k učení
  - Žák/žákyně vyhledává a třídí informace o chronických neinfekčních chorobách.
  - Žák/žákyně projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu této problematiky.
  - Žák/žákyně získané informace o chronických neinfekčních onemocněních efektivně využívá v praktickém životě.

- Žák/žákyně operuje s obecně užívanými termíny v souvislosti s prevencí chronických neinfekčních chorob.
- Žák/žákyně ze získaných poznatků během výuky prevence chronických neinfekčních chorob vyvozuje závěry pro využití v budoucnosti.
- Žák/žákyně má pozitivní vztah k učení této problematiky a dokáže zhodnotit výsledky svého učení se.
- Kompetence k řešení problémů
  - Žák/žákyně vnímá nejrůznější rizikové situace spojené s chronickými neinfekčními chorobami.
  - Žák/žákyně samostatně a vhodně řeší problémy spojené s problematikou chronických neinfekčních onemocnění.
  - Žák/žákyně si uvědomuje zodpovědnost za svá rozhodnutí.
- Kompetence komunikační
  - Žák/žákyně formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory k tématu prevence chronických neinfekčních chorob.
  - Žák/žákyně se vyjadřuje během výuky zaměřené na chronické neinfekční onemocnění výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu.
  - Žák/žákyně během diskuse týkající se chronických neinfekčních chorob naslouchá druhým a vhodně na ně reaguje.
  - Žák/žákyně se účinně zapojuje do diskuse k danému tématu a obhájí svůj názor.
  - Žák/žákyně rozumí různým textům a obrazovým materiálům souvisejícím s problematikou chronických neinfekčních chorob.
- Kompetence sociální a personální
  - Žák/žákyně spolupracuje ve skupině při aktivitách zaměřených na témata chronických neinfekčních chorob.
  - Žák/žákyně se podílí na utváření příjemné atmosféry při výuce.
  - Žák/žákyně přispívá k diskusi malé skupiny nebo celé třídy a chápe potřebu efektivně pracovat při řešení úkolů zaměřených na chronické neinfekční choroby.
  - Žák/žákyně získává poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají v rámci prevence chronických neinfekčních onemocnění.
- Kompetence občanské
  - Žák/žákyně se rozhoduje v zájmu podpory a ochrany zdraví.
  - Žák/žákyně se rozhoduje zodpovědně podle dané situace spojené s chronickými neinfekčními chorobami.
  - Žák/žákyně poskytne podle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v rizikových situacích spojených s některými chronickými neinfekčními chorobami, které v danou chvíli ohrožují život a zdraví člověka.
- Kompetence digitální
  - Žák/žákyně ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby vztahující se ke zdraví.
  - Žák/žákyně získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu.
  - Žák/žákyně chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy a reflektuje rizika jejich využívání.
  - Žák/žákyně předchází situacím s negativním dopadem na své tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky.

# 1. vyučovací hodina

## VZTAHY VE DVOJICI

**Autorky:** Vanda Lízalová, Natálie Janková

**Klíčová slova:** kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství, rodičovství



### IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Rodina, přátelé a kamarádi mají významný vliv na zvládnání náročných situací, které s sebou přináší onkologické onemocnění. Na druhou stranu má rodina a sociální skupina, ve které se pohybujeme, také významnou preventivní roli – sdílení s blízkými snižuje hladinu stresových hormonů, přináší odpočinek a klid. Rodina může být ale také nositelem rizikových faktorů, jak genetických, tak souvisejících s životním stylem (na mysli máme např. výživové a pohybové zvyklosti v rodině). Stejně tak např. parta kamarádů může být faktorem rizikovým v případě, že se v ní realizuje nevhodné chování v podobě např. kouření, konzumace alkoholu nebo drog.



Materiály, které lze využít a které jsou dostupné na webových stránkách:

#### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Dědičnost jako rizikový faktor nádorových onemocnění*, *Psychologické aspekty nádorových onemocnění*, *Aby Vaše dítě nekouřilo*.

#### Centrum Amelie

<https://www.amelie-zs.cz/>

Posláním je psychosociální pomoc formou podání informací, individuálního a rodinného poradenství a skupinových aktivit s cílem snížit negativní dopady onkologického onemocnění na nemocného i jeho blízké.

#### Nadační fond Pink Bubble

<https://www.pinkbubble.cz/cz/uvod/>

Podporuje děti a mladé lidi, kterým život zkomplikovalo onkologické onemocnění. Dospívání je náročné samo o sobě a nádorové onemocnění znamená velkou zátěž navíc pro tělo i pro citlivou duši.

#### Linkos.cz: Síla vztahů a jejich možný vliv na naše zdraví (1:29:00 h)

<https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/mysliprotrakovine/prednasky-1/sila-vztahu-a-jejich-mozny-vliv-na-nase-zdravi-zaznam-prednasky-z-cyklu-myslipro/>



### TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Během našeho života se setkáváme s různými lidmi, se kterými vytváříme vztahy. Postupem času se z nich mohou stát kamarádi a přátelé, ale také může mezi nimi vzniknout láska. Když se mají dva lidé rádi, vstoupí do manželství. Narozením dítěte utvoří rodinu. Během života, a to už od dětství, je náš život ovlivňován také vztahy kamarádkými a přátelskými, které mohou přetrvat i celý život. Rodina, přátelé a kamarádi mají významný vliv při zvládnání krizových situací, které člověka během života potkávají a mezi které patří také setkání s onkologickým onemocněním.

## Kamarádství

Kamarádství je vztah dvou lidí, s nimiž děláme společně věci, které nás baví. Kamarádi spolu rádi tráví dost času, chodí do kina, hrají si venku, navštěvují kroužky, povídají si o společných tématech. My sami můžeme rozhodnout a vybrat, s kým se budeme kamarádit a s kým ne. Tím se kamarádi liší od rodiny, kterou si nevybíráme. S opravdovým kamarádem bychom se měli cítit dobře a mít k sobě vzájemnou důvěru. Kamarády si většinou vybíráme podle vlastností. Pochopitelně si spíše vybíráme kamarády, se kterými je nám dobře, kamarády s dobrými vlastnostmi (hodné, laskavé, přátelské, usměvavé, poctivé, veselé, pravdomluvné, pečlivé atp.) než kamarády se špatnými vlastnostmi (zlé, uhádané, neslušné, sobecké, pyšné, pesimistické).

Kamarád by měl být člověk, na kterého se můžeme kdykoliv obrátit s žádostí o pomoc. Kamarádství by však mělo být vzájemné, tedy i kamarád se může kdykoliv se žádostí o pomoc obrátit na mě. Kamaráda nepomlouvám a naslouchám mu. Opravdové kamarádství by mělo přinášet radost a pocit bezpečí (Soudková, 2006; Vágnerová 2007).

## Přátelství

Přátelství je vzájemný vztah spojující dvě nebo více osob na základě vzájemných sympatií, které nemají sexuální charakter. Přátelství je více než kamarádství. Je to neformální symetrický vztah, který je charakteristický tím, že jeho navázání i udržování bývá osobní volbou. Přátelství lidé potřebují především kvůli naplnění tří základních oblastí, které jim přátelství nabízí – konverzace, poskytování pomoci a trávení společných chvil volna, zábavy a odpočinku. Přátelé si vzájemně sdělují svá tajemství a vědí, že je ten druhý neprozradí. Přítel nám nikdy nelže, nezávidí a pomůže nám v každé situaci. Přátelství by mělo být vzájemné a i my bychom se měli k příteli chovat čestně (Soudková, 2006; Vágnerová, 2007).

## Láska

Láska je silný citový vztah mezi dvěma lidmi. Když se dva lidé sblíží, nastává období zamilovanosti. Zamilovanost je na začátku vztahu, nelze ji ovládat a trvá krátkodobě. Pak se postupně mezi dvěma lidmi utváří láska, která je dlouhodobá. Jde o hlubokou emoci mezi dvěma lidmi. Lásku mezi mužem a ženou označujeme jako lásku partnerskou. Láska je však i mezi matkou a dítětem, v takovém případě hovoříme o mateřské lásce. Láska vzniká postupně a musí se budovat. Jde o vztah založený na důvěře a vzájemném naplňování potřeb. Partneri by se měli navzájem respektovat a brát toho druhého takového, jaký je. Je důležité se ve vztahu navzájem podporovat a stát při partnerovi ve složitých situacích (Jandourek, 2001; Nakonečný, 2013).

## Partnerské vztahy

Bližší vztah dvou lidí, kteří se mají rádi, se nazývá vztah partnerský. Většinou je tento vztah mezi dvěma lidmi opačného pohlaví, ale není to podmínka. Výběr partnera je velmi individuální a zároveň je to jedno z nejdůležitějších rozhodnutí v životě člověka. Partnerství je vztah dvou jedinců, který se zakládá především na rovnocennosti, důvěře a vzájemném respektu. Partnera bychom si neměli vybírat například pouze kvůli jeho zevnějšku, ale měli bychom se zaměřit na jiná kritéria – co chceme společně v budoucnu dělat, zda máme společné názory, zda si máme co říci, zda spolu umíme vycházet či zda máme nebo jsme schopni mít společné kamarády (Mach, 2006).

## Manželství

Manželství je láskyplný vztah dvou lidí, který je stvrzen právní formou. Tento svazek by měl být trvalý a manželský pár do něj vstupuje dobrovolně. Motivací bývá vzájemná láska, založení vlastní rodiny, touha po vzájemné opoře a mnoho dalších důvodů. Do manželství se většinou vstupuje slavnostním

způsobem například na radnici, v kostele i na dalších slavnostních místech. Rodinu ovšem nemusí založit pouze manželé, v dnešní době spolu mohou žít a mít děti také nesezdaní jedinci, kteří se oficiálně nazývají druh a družka.

Po určité době se může stát, že si manželé přestanou rozumět a dojde k rozkolu, který není možné vyřešit jinak než rozvodem. Z tohoto důvodu často dochází k uzavření druhého manželství a založení „druhé rodiny“ (Matoušek, 1993).

Jiné typy společného soužití:

- Nesezdané soužití – představuje novou „moderní“ formu partnerského života, která je celkem typická pro novodobou společnost. Tento vztah není stvrzen formální cestou (Giddens, 1999).
- Registrované partnerství – zákon č. 115/2006 Sb., o registrovaném partnerství, upravuje vznik registrovaného partnerství jako trvalého společenství dvou osob stejného pohlaví, jejich vzájemná práva a povinnosti, zánik registrovaného partnerství, jakož i další otázky (Novotný a kol., 2016). V České republice však u těchto párů není možná adopce dítěte (Mach, 2006).

## Rodičovství

*„Rodina je skupina lidí se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených translačních vztahů“ (Sobotková, 2001, s. 24).*

Rodina je brána jako malá sociální skupina, která má své hranice, nejčastěji ji tvoří manželský pár a jejich potomci. Rodičovství s sebou nese značnou odpovědnost a plní určité funkce: ekonomicko-zabezpečovací, biologicko-reprodukční, sociálně-výchovnou a emocionální. Všechny tyto funkce dohromady zabezpečují potomky rodiny po všech stránkách. Děti se ve svých rodinách učí základním dovednostem, jako jsou mateřský jazyk, který je významný v komunikaci, kulturní návyky (ty se můžou napříč rodinami lišit), zároveň rodina dětem poskytuje pocit bezpečí a celostní přijetí jedince (Matoušek, 1993).

Rodinu můžeme dále rozdělit na nukleární, kterou tvoří rodiče a jejich potomci, a na rodinu rozšířenou, kterou tvoří navíc prarodiče, tety, strýcové, bratřenci, sestřenice a další blízcí příbuzní dané rodiny. Každá rodina nemusí vypadat stejně, typická rodina, která se skládá z matky, otce a jejich potomků, není podmínkou (Možný, 2002).

- Nevlastní rodina: tento typ rodiny je doplněn novým členem, například po rozvodu manželů. Matka/otec si může najít nového partnera/novou partnerku, který/která může suplovat roli otce/matky (Matějček, Dytrych, 1999).
- Neúplná rodina: jedná se o rodinu, ve které chybí z různých důvodů jeden z rodičů (úmrť, rozvod). Tento typ rodiny může být za jistých okolností problematický, jelikož na výchově se podílí z velké části pouze jeden z rodičů (Sobotková, 2001).
- Rodiny homosexuálních párů neboli homoparentální rodina: jedná se o rodinu, v níž jsou rodiči dvě ženy nebo dva muži. S touto rodinou souvisí pojem „sociální rodič“. Jedná se o rodiče, který není biologickým rodičem, ale podílí se na výchově dětí společně s biologickým rodičem, zároveň nemá rodičovskou odpovědnost k dítěti (Kutálková, 2015). Rodičovství homosexuálních párů je v České republice problematické, protože není uzákoněno. Homosexuální jedinec si dítě smí osvojit, avšak pár žijící v registrovaném partnerství nikoli (Nedbálková, 2011).



## NÁVRH 1. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze hodiny	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Myšlenková mapa ve skupinkách</li> </ul>	Diskuse	Skupinová, hromadná	10 minut
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vysvětlení pojmů – úkol č. 1: Přiřazování definic</li> <li>Úkol č. 2: Doplnění do textu</li> <li>Úkol č. 3: Vztahové rozdíly</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem, práce ve dvojicích	Hromadná, skupinová	18 minut
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úkol č. 4: Můj dobrý přítel</li> <li>Aktivita č. 1: Žebříček vlastností</li> </ul>	Aktivizační metoda, opakování, práce s pracovním listem	Samostatná, hromadná	15 minut
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 2: Domácí úkol – výroba pyramidy</li> </ul>	Aktivizační metoda	Samostatná	2 minuty

### Motivace

Na začátku hodiny představíme téma hodiny a rozdělíme žáky do pěti skupinek. Každé skupině přidělíme téma (přátelství, kamarádství, láska–partnerství, rodičovství a manželství). V těchto skupinách žáci vytvoří na větší papír myšlenkovou mapu (každá na jedno z daných témat). Tímto úkolem by se žáci měli naladit na probírané téma. Poté každá skupina odprezentuje svou myšlenkovou mapu.

### Expozice

Tato část hodiny bude navazovat na myšlenkovou mapu a vyučující na ni naváže teoretickým výkladem učiva. Poté budou žáci vyplňovat úkoly č. 1 a č. 2 z *pracovního listu*: v rámečcích jsou popsány charakteristiky určitých pojmů (manželství, rodičovství, kamarádství, přátelství, láska) a úkolem je přiřadit je ke správným pojmům. Následovat bude úkol č. 3, kde si žáci prohlédnou jednotlivé obrázky a budou určovat druh vztahu a rozdíl mezi nimi, například obrázek matky, která pečuje o své dítě, a druhý obrázek dvou dívek, které sedí v kavárně. Tento úkol lze také zadat jako práci ve dvojicích, protože žáci mohou spolu diskutovat o možnostech, které je napadnou.

### Fixace

Žáci budou plnit úkol č. 4 (*Můj dobrý přítel*). Vyberou si jednoho přítele nebo kamaráda a pokusí se ho charakterizovat. Kterých vlastností si na něm váží? Proč ho mají rádi a proč ho obdivují? Poté bude vyučující pracovat s aktivitou č. 1 *Žebříček vlastností*. Při této aktivitě si žáci ujasní, které vlastnosti jejich přátel jsou pro ně osobně nejdůležitější. Vysvětlení viz aktivita č. 1.



Tip pro vyučující: Tato aktivita je velmi individuální a je třeba zmínit, že každý žák/žákyně může mít jiný nápad i jiné názory. Vyučující však může vyhodnotit, která vlastnost se vykytovala u žáků nejčastěji nebo naopak, a vést na toto téma s žáky krátkou diskusi.

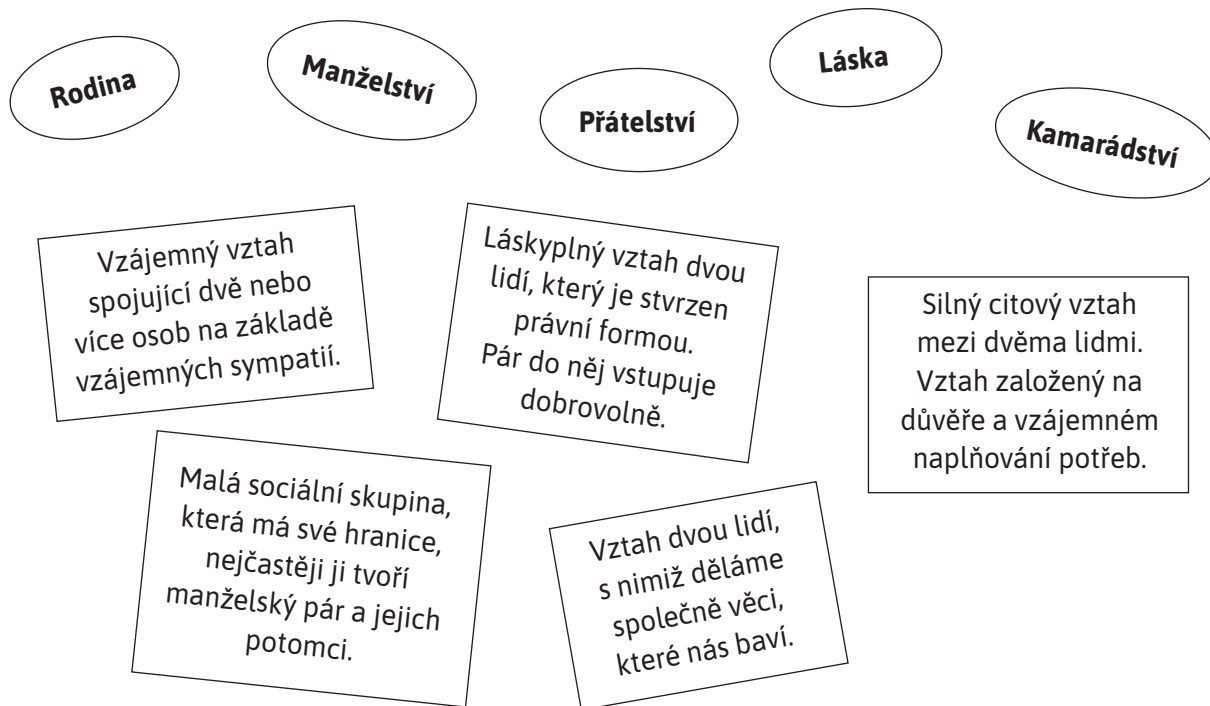
### Aplikace

Na závěr hodiny vyučující žákům zadá *domácí úkol* – výrobu „pyramidy“, do které si žáci zaznačí své blízké. Bližší úkolu viz aktivita č. 2.



## PRACOVNÍ LIST

1. Spoj jednotlivé pojmy s jejich definicemi.



2. Do následujícího textu doplň vhodná slova z rámečku.

<b>láska</b>	<b>výchovnou</b>	<b>potomci</b>	<b>kostele</b>
<b>rodiny</b>	<b>radnici</b>	<b>emocionální</b>	<b>rozšířenou</b>
<b>neúplná</b>	<b>manželský pár</b>	<b>rozvodu</b>	

Manželství je láskyplný vztah dvou lidí, který je stvrzen právní formou. Nejčastější motivací bývá vzájemná \_\_\_\_\_ a založení \_\_\_\_\_.

Do manželství se většinou vstupuje slavnostním způsobem například na \_\_\_\_\_,

v \_\_\_\_\_ a na dalších slavnostních místech. S narozením dítěte se z manželství

stává rodina. Rodina je brána jako malá sociální skupina, která má své hranice, nejčastěji ji tvoří

\_\_\_\_\_ a jejich \_\_\_\_\_. Každá rodina plní určité funkce:

zabezpečovací, biologickou, \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_. Rodina dětem

poskytuje pocit bezpečí. Rodinu můžeme dále rozdělit na nukleární, kterou tvoří rodiče a jejich

potomci, a na rodinu \_\_\_\_\_, kterou tvoří navíc prarodiče, tety, strýcové, bratřenci,

sestřenice a další blízcí příbuzní dané rodiny.



3. Tvým úkolem je pojmenovat, o jaké druhy vztahů se jedná, a napsat, jaký je mezi nimi rozdíl.

a)



.....

.....

.....

b)



.....

.....

.....

c)



.....

.....

.....

d)



.....

.....

.....

**4.** Popřemýšlej, kdo je pro tebe nejlepší kamarád nebo přítel. Na následujících řádcích popiš, jak vypadá, jaké má vlastnosti a čeho si na něm nejvíce vážíš.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

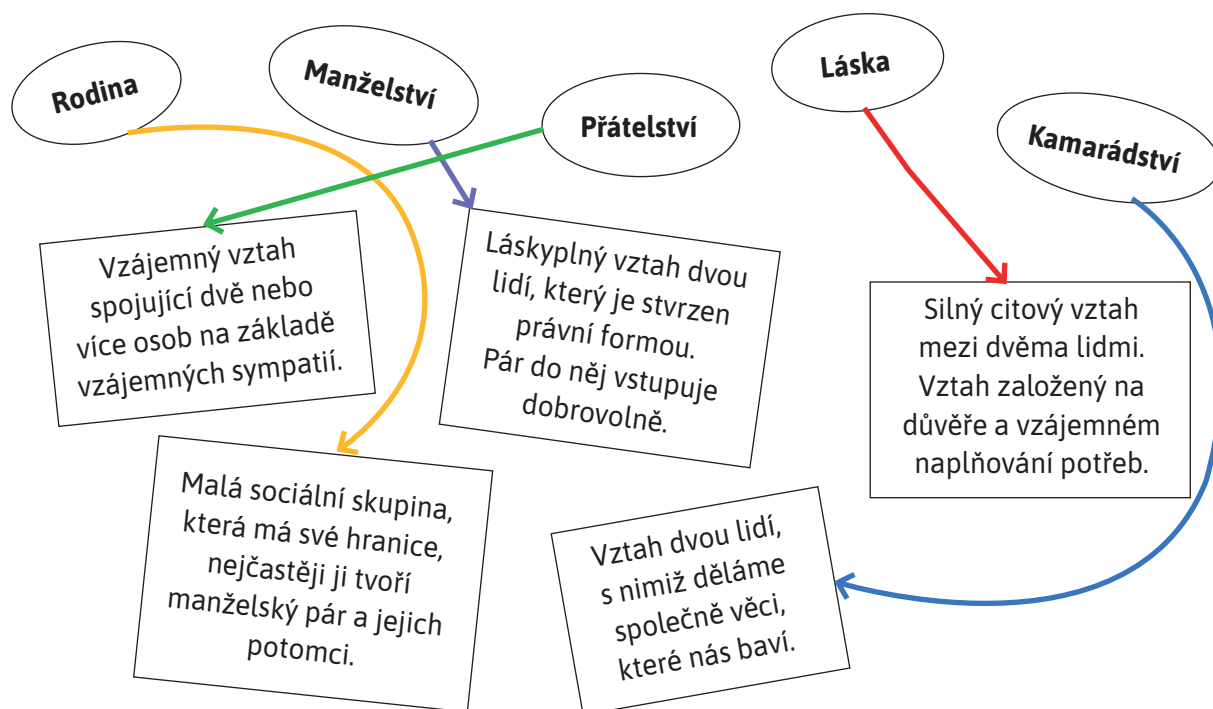
.....

.....



## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

1. Spoj jednotlivé pojmy s jejich definicemi.



2. Do následujícího textu doplň vhodná slova z rámečku.

<del>láska</del>	<del>výchovnou</del>	<del>potomci</del>	<del>kostele</del>
<del>rodiny</del>	<del>radnici</del>	<del>emocionální</del>	<del>rozšířenou</del>
<del>neúplná</del>	<del>manželský pár</del>	<del>rozvodu</del>	

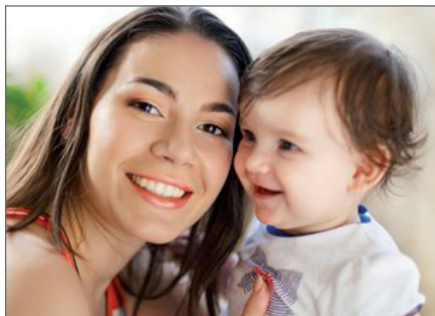
Manželství je láskyplný vztah dvou lidí, který je stvrzen právní formou. Nejčastější motivací bývá vzájemná **láska** a založení **rodiny**. Do manželství se většinou vstupuje slavnostním způsobem například na **radnici**, v **kostele** a na dalších slavnostních místech. S narozením dítěte se z manželství stává rodina. Rodina je brána jako malá sociální skupina, která má své hranice, nejčastěji ji tvoří **manželský pár** a jejich **potomci**. Každá rodina plní určité funkce: zabezpečovací, biologickou, **výchovnou** a **emocionální**. Rodina dětem poskytuje pocit bezpečí. Rodinu můžeme dále rozdělit na nukleární, kterou tvoří rodiče a jejich potomci, a na rodinu **rozšířenou**, kterou tvoří navíc prarodiče, tety, strýcové, bratrance, sestřenice a další blízcí příbuzní dané rodiny.

3. Tvým úkolem je pojmenovat, o jaké druhy vztahů se jedná, a napsat, jaký je mezi nimi rozdíl.

a) sourozenecká láska



mateřská láska



Na prvním obrázku jsou vyobrazeni sourozenci a na obrázku druhém matka se svým dítětem. Rozdílnost v tomto vztahu spočívá například v péči o dítě. Matka o své dítě pečuje s mateřskou láskou. Vztah sourozenců je odlišný, sestra se mladšímu sourozenci věnuje, ale není primární pečující osobou.

b) kamarádství



žák-učitel

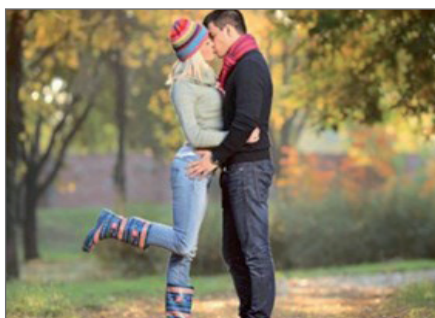


Na prvním obrázku jsou dvě kamarádky, které si povídají. Na obrázku druhém je vyobrazen vztah žákyně a paní učitelky. Rozdíl mezi těmito vztahy je zásadní, jelikož komunikace mezi kamarádkami je neformální. Vztah mezi paní učitelkou a žákyní je jiný, protože žákyně více podléhá autoritě učitelky.

c) manželství



láska



Na prvním obrázku se jedná o manželský vztah. Na druhém obrázku je zamilovaný pár, který ještě není sezdán. Manželský vztah je stvrzen právní formou, tyto lidé se rozhodli spolu žít a založit rodinu. Vztah zamilovaných není definitivní, dvojice se teprve poznává.

d) přátelství



žádný vztah



Na prvním obrázku vidíme dvě spolužačky sedící v lavici, jedná se o kamarádský vztah. Na druhém obrázku je slečna v MHD spolu s dalšími cestujícími, zde se nejedná o vztah. Lidé jsou pouze cestující a nemusí se navzájem znát.



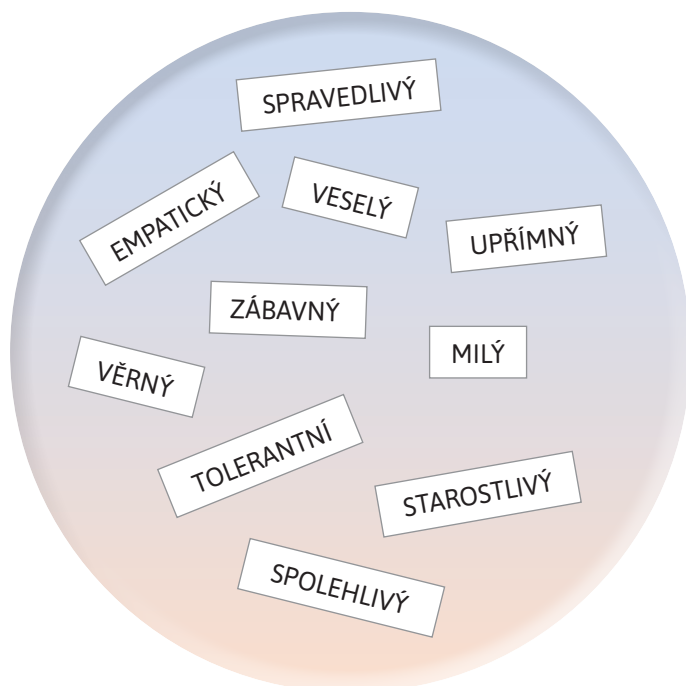
Tip pro vyučující: řešení úkolu č. 3 je individuální, nemusí být striktně stejné u všech žáků. Proto je každý nápad žáků správný. Po vypracování úkolu může vést vyučující s žáky krátkou diskusi o jejich nápadech nebo může celý úkol vypracovat společně s žáky.



**AKTIVITY PRO ŽÁKY**

**AKTIVITA č. 1: Žebříček vlastností**

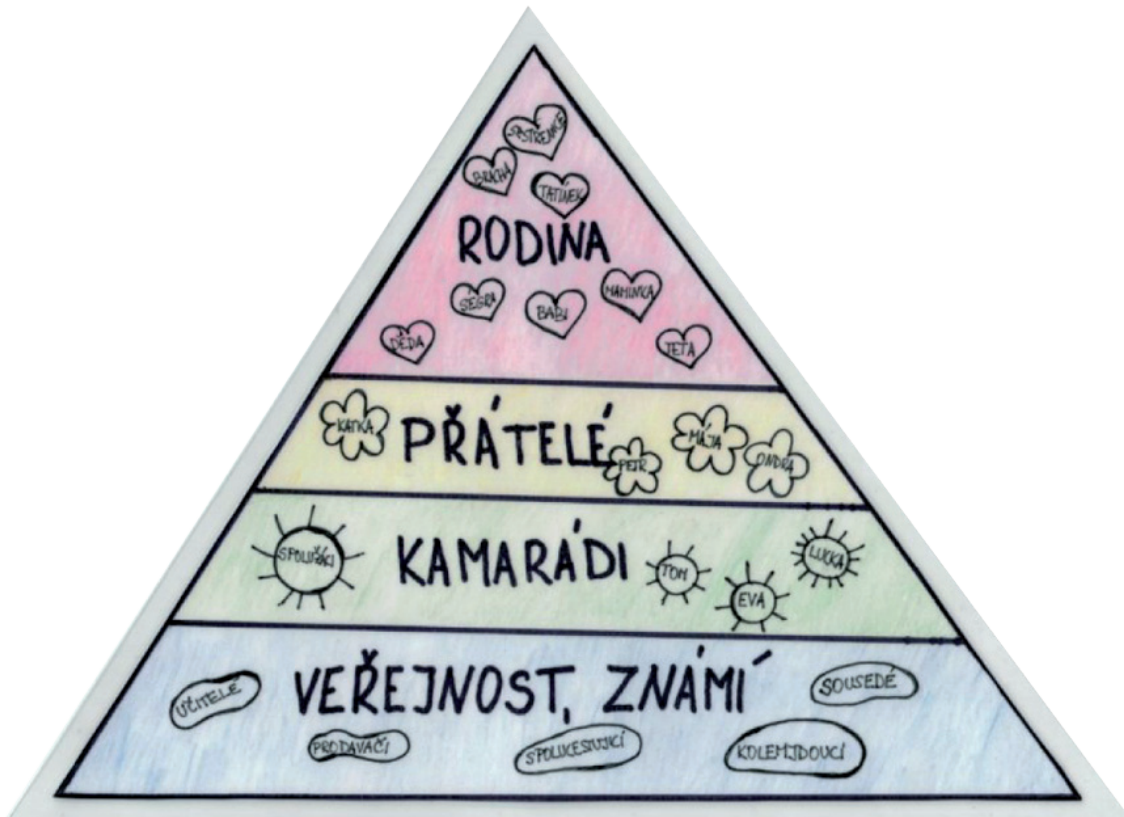
Během této aktivity by si žáci měli uvědomit, které vlastnosti jejich přátel jsou pro ně nejdůležitější. Úkolem je individuálně seřadit jednotlivé vlastnosti od nejvýznamnější po nejméně významnou. Poté svou volbu vysvětlí. Na závěr může vyučující sepsat na tabuli ty vlastnosti, které se u žáků objevovaly nejčastěji na prvních příčkách.



1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

**AKTIVITA č. 2: Výroba pyramidy**

Tato aktivita bude realizována na konci hodiny, pokud vyjde čas. Vyučující ji může žákům zadat jako domácí úkol nebo se jí žáci mohou věnovat v rámci výtvarné výchovy. Jedná se o pyramidu vztahů. Slouží k uvědomění si rozdílností různých typů vztahů, se kterými se žáci setkávají v životě. Pyramida je rozčleněna do čtyř pater – nejnižší patro tvoří veřejnost, cizí lidé; druhé patro tvoří kamarádi a známí či sousedé; do třetího patra patří přátelé a do nejvyššího patra rodina, partner/ka a nejbližší osoby. Žáci si do své pyramidy zaznačí osoby dle vlastního výběru (konkrétní osoby), a tak se budou lépe orientovat ve svých vztazích.



2.

vyučovací  
hodina

# VZTAHY A PRAVIDLA SOUŽITÍ V PROSTŘEDÍ KOMUNITY

**Autorka:** Markéta Mertová

**Klíčová slova:** komunikace, vztahy, spolupráce, empatie, pravidla slušného chování, hierarchie, rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Komunita, v níž žijeme, hraje významnou roli při prevenci i léčbě nádorových onemocnění. Od lidí v našem okolí přebíráme základní návyky, životní styl, hodnoty a priority, od rodičů získáváme vrozené genetické dispozice. Naši nejbližší značně ovlivňují, jaký bude náš postoj k prevenci nádorových i jiných onemocnění, a také to, jak moc budeme psychicky odolní. Komunita jsou typicky právě ti lidé, kteří nás v případě obtížných životních situací podporují, poskytují nám pomoc a dodávají nám sílu. Současně bývají nejbližší lidé, ať už z rodiny, či okruhu přátel a známých, značně zatíženi, pokud někdo jim blízký onemocní nádorovým onemocněním. Vyrovnat se s nádorovým onemocněním je obtížné pro nemocného i lidi, kteří ho mají rádi a tráví s ním čas.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Psychologické aspekty nádorových onemocnění, Aby Vaše dítě nekouřilo, Dědičnost jako rizikový faktor pro vznik nádorů* a další.

### Společně k úsměvu

<https://www.spolecnekusmevu.cz>

Pacientská organizace mladých lidí, která sbírá zkušenosti a tvoří bohatou celorepublikovou síť, ze které by mohli pacienti na dětské onkologii a jejich rodiny čerpat potřebné informace.

### Závažně somaticky nemocný žák

<https://1url.cz/RK1Qv>

Web je určen především pro vyučující, kteří vzdělávají somaticky nemocné žáky, ale může být inspirací také pro vyučující, kteří podobné zkušenosti nemají. Rady a zajímavosti zde mohou čerpat také rodiče somaticky nemocných dětí či další zájemci o tuto problematiku.

**Čadová, E. a kol. (2015). Katalog podpůrných opatření pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodu tělesného postižení nebo závažného onemocnění; kap. 1.2.2 Dětské onkologické onemocnění**

<http://katalogpo.upol.cz/wp-content/uploads/katalog-tp.pdf>



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Komunikace je základem spolupráce, vedení někoho jiného, efektivního řešení problémů a konfliktů, výměny informací, utváření mezilidských vztahů. Sociální komunikace může probíhat mezi dvěma a více lidmi. Měla by být především zřetelná, stručná, správná, úplná a zdvořilá. Komunikace může mít také negativní projevy, kterými jsou například pomluvy, lži, manipulace, agresivita apod. (Malečková, 2009). Komunikaci můžeme rozdělit na verbální a neverbální. Pod pojmem verbální se rozumí všechny způsoby dorozumívání, při nichž používáme slova, tj. může být mluvená i psaná, přímá (zúčastněná) či nepřímá (zprostředkovaná). Práce s hlasem, tempem řeči, hlasitostí, intonací apod. se řadí někdy také pod verbální komunikaci, jindy ke komunikaci nonverbální a pak se tato oblast označuje jako paralingvistika. Neverbální komunikace neboli nonverbální či mimoslovní komunikace využívá ke sdělení informací neslovní prostředky (Malečková, 2009).

### Dělení neverbální komunikace:

- kinezika – pohyby celého těla;
- gestika – především pohyby rukou, gesta;
- mimika – pohyby obličeje, výrazy tváře;
- vizika – pohyby očí, víček, obočí, oční kontakt;
- haptika – doteky;
- proxemika – komunikace vzdáleností (Hanzlovský, 2008).

Pro soužití v komunitě je důležitá spolupráce. Jejím základem je důvěra, která se obtížně získává bez empatie, tj. schopnosti a ochoty vcítit se do jiných lidí. Nedílnou součástí komunikace je také naslouchání a kladení otázek a poskytování zpětné vazby (Malečková, 2009).

## Rodina

Pod pojmem rodina se rozumí osoby přímo spjaté příbuzenskými vztahy, přičemž příbuznost vzniká sňatkem, nebo pokrevními vazbami (narozením potomků). Manželé a jejich první narozené dítě se stávají rodinou, a to nukleární rodinou. Rozšířenou rodinu pak tvoří nukleární rodina a další vzdálenější příbuzní. Ve fungujících rodinách uspokojují členové vzájemně své základní psychické potřeby, kterými jsou potřeba lásky, jistoty a bezpečí. Rodina je pro dítě podstatným identifikačním vzorem, se kterým se ztotožňuje, napodobuje ho. Vztahy mezi členy rodiny jsou neformální a emocionální. Primární rodina, orientační (výchozí), je ta, do které se jedinec narodí a vyrůstá v ní, v dospělosti se pak osamostatňuje a zakládá vlastní rodinu (reprodukční, prokreační rodinu). V případě, že se rozvede a založí další rodinu, označuje se tato rodina jako druhotně vzniklá. Všechny rodiny by však měly plnit biologicko-reprodukční, socializační a kulturační, ekonomické, emocionální a ochranné a rekreační funkce (Stodůlková, 2011). Dítě může patřit kromě vlastní rodiny (oba rodiče biologičtí) také do rodiny nevlastní (s jedním nebiologickým rodičem; osvojení), či náhradní (oba rodiče nebiologičtí; osvojení; pěstounská péče). Při osvojení (adopci) biologičtí rodiče dítěte ztrácejí veškerá práva i povinnosti vůči němu a dítě získává rodiče nové, včetně jejich příjmení. Tito noví rodiče vůči němu přebírají veškerá práva a povinnosti. Osvojiteli se mohou stát manželé nebo fyzická osoba, která je dostatečně zralá pro zajištění péče o dítě, jeho výchovy a rozvoje. Pěstounská péče je oproti tomu svěřením dítěte do péče jiné osoby od rozhodnutí soudu do dosažení plnoletosti dítěte, respektive smrti dítěte či pěstouna či do rozhodnutí soudu. Dítěti zůstává příjmení po biologických rodičích, kteří vůči němu mají stále určitá práva. Pěstounské péče může být realizována jednou osobou, partnery, SOS dětskými vesničkami nebo dětskými domovy (Středisko náhradní rodinné péče, 2019).

## Škola

Škola stejně jako další instituce má určitou základní hierarchii. Je řízena ředitelem či ředitelkou a jejich zástupci či zástupkyněmi. Ti se společně s dalšími pracovníky (např. administrativními)



podílí na zajišťování chodu školy. Dále na školách působí vyučující, jejichž prvořadým úkolem je vzdělávání a výchova žáků. Ve školách se dále můžeme setkat s lidmi zajišťujícími úklid, stravování, psychologickou či speciálněpedagogickou podporu a dalšími dospělými. Úkolem každého žáka, stejně jako každého dospělého je spoluvytvářet co nejpříznivější školní klima, aby se všichni jednotlivci ve škole cítili co nejlépe a bezpečně. Klima znamená charakter školy. Přestože všechny školy mají shodné základní cíle, významně se od sebe liší tím, jak jich dosahují. Musí vycházet z toho, že mají různou historii, zaměstnávají různé typy lidí (osobnostně), navštěvují je různí žáci (s různým domácím zázemím, původem, schopnostmi apod.). Sociální klima školy si můžeme představit jako „ustálené postupy vnímání, prožívání, hodnocení a reagování všech aktérů v rámci školy (žáci, vyučující, rodiče, nepedagogický personál) na to, co se ve škole (sociální i fyzikální prostor) právě odehrává nebo se má v budoucnu odehrát“ (Sociální klima, 2005). Sociální klima tedy zahrnuje různorodé sociálně-psychologické jevy, jako je např. komunikace a interakce, a je pro něj typické, že je relativně dlouhodobé (Sociální klima, 2005). Rodina a škola mají zásadní postavení v rozvoji a podpoře zdraví svých členů.

### **Vrstevnícká skupina**

S vrstevníky se žáci nejčastěji setkávají v rámci třídního kolektivu, což je specifická sociální skupina, která má svou vlastní atmosféru a sociální klima. Vrstevnícká skupina však může existovat také nezávisle na školní docházce, může jít např. o malou skupinu kamarádů, skupinu dětí navštěvujících nějaký kroužek apod. Žádný z členů vrstevnícké skupiny nemá oficiálně vůdčí postavení, všichni by si měli být rovni, přesto se často v takovýchto skupinách objeví tzv. přirozená autorita, tj. někdo, ke komu jiní členové skupiny vzhlíží. Vrstevnícké skupiny se od sebe liší např. stupněm konformity svých členů, systémem neformálních pravidel, která si určují, a systémem sankcí za nedodržení společných norem a ujednání (Koťa, 2013).

### **Obec**

Obec je samosprávné společenství občanů vymezené hranicí území. Samosprávu zajišťuje obecní zastupitelstvo v čele se starostou či starostkou a jejich zástupci a zástupkyněmi (místostarosta/místostarostka). V případě velkých měst stojí v čele zastupitelstva primátor nebo primátorka a starostové jednotlivých městských částí jsou jim podřízeni. Každý občan by se měl podílet na společenském životě obce a po dosažení plnoletosti zodpovědně volit členy zastupitelstva v komunálních volbách (4. obecní zřízení, 2019).

### **Spolek**

Pro založení spolku jsou třeba alespoň tři osoby, které spojuje společný zájem a které se chtějí dobrovolně spolčovat. Prioritní funkcí spolku může být pouze uspokojování a chránění těch zájmů, kvůli kterým byl daný spolek založen. Členství ve spolku nesmí být vynucováno, nezamezuje však jedinci být současně členem spolku jiného. Vstupem do spolku ovšem každému členu vznikají práva i povinnosti včetně případné povinnosti zaplatit členský příspěvek. Vedení spolku může být kolektivní, pak v čele stojí výbor, nebo může být individuální a pak spolek řídí předseda (Nový občanský zákoník, pododdíl 2, Spolek, 2018). Příkladem spolku jsou např. spolky onkologicky nemocných (Amelie, Společně k úsměvu, Nové Háro atd.)



**Amelie – psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné a jejich blízké**

<https://www.amelie-zs.cz/>

**Společně k úsměvu**

<https://www.spolecnekusmevu.cz/>

**Nové Háro**

<https://noveharo.cz/>



## NÁVRH 2. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Myšlenková mapa – dobrá komunikace</li> </ul>	Aktivizační metoda, diskuse	Skupinová, hromadná	7 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brainstorming – pravidla slušného chování v komunitě</li> <li>Způsoby komunikace</li> <li>Práce s pracovním listem</li> <li>Aktivita č. 1: Důvěra</li> <li>Charakteristika konkrétních komunit – dokončení pracovního listu</li> </ul>	Brainstorming, diskuse, výklad, práce s pracovním listem, aktivizační metoda	Hromadná, samostatná, skupinová	18 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 2: Obecní spor</li> </ul>	Aktivizační metoda, diskuse	Skupinová, hromadná	15 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu</li> </ul>	Aktivizační metoda	Hromadná, samostatná	5 min

**Motivace**

V rámci motivace si žáci ve skupinách po 4 (utvořených náhodně) vytvoří myšlenkové mapy na téma „Dobrá komunikace“. Jejich úkolem je zamyslet se, co vše přispívá ke kvalitní komunikaci, co je její nedílnou součástí apod., a všechny nalezené aspekty vizuálně znázornit s určitou systematičností. Následně proběhne společná diskuse všech žáků, při níž se žáci vzájemně obohatí o své postřehy, a celou aktivitu na závěr doplní a shrne vyučující.

**Expozice**

V této části hodiny proběhne nejprve brainstorming na téma „Pravidla slušného chování v komunitě“, žáci budou mít za úkol vymyslet, jaká pravidla by se podle nich měla ve společenství lidí dodržovat. Žáci budou pravidla, která je napadnou, říkat nahlas a vyučující je může psát na tabuli, velký papír apod. nebo je nezapisovat. (Pozn.: pravidla je dobré formulovat pozitivně, tzn. nepoužívat negaci.) Dále vyučující prostřednictvím výkladu seznámí žáky se způsoby komunikace a žáci si samostatně vyplní první dva úkoly *pracovního listu*, které jsou zaměřené právě na pravidla slušného chování a komunikaci. Následně proběhne *aktivita č. 1 Důvěra*. Hodina bude pokračovat výkladem vyučující/ho o druhém tématu hodiny, typických znacích konkrétních komunit, tj. rodiny, školy, vrstevnické skupiny (školní třídy), obce a spolku. Během výkladu či po něm žáci s využitím právě získaných informací dokončí poslední úkol z *pracovního listu*.

**Fixace**

V rámci fixace proběhne hromadná *aktivita č. 2 Obecní spor*, která předpokládá využití osobních zkušeností, postřehů a informací získaných v předchozích fázích hodiny. Žáci v praxi, respektive v pokusné situaci prokážou a upevní si osvojení zásad správné komunikace a pravidel soužití v komunitě. Jejich úkolem je být asertivní, komunikativní, empatictí, otevření, vhodně argumentovat, naslouchat a přijímat názory ostatních apod.

## Aplikace

V rámci aplikace je žákům zadán *domácí úkol*. Jelikož jedním z hlavních témat hodiny byly komunity, které mají vždy určitou hierarchii, a protože hierarchii rodiny přehledně znázorňuje rodokmen, je na něj zaměřen *domácí úkol*. Vyučující vysvětlí žákům, jak rodokmen vypadá. Ti pak mají za úkol doma s pomocí rodinných příslušníků zpracovat každý svůj vlastní. Žáci si mohou sami zvolit, jakou podobu jejich rodokmen bude mít, zda ho vytvoří na počítači nebo rukou, jestli budou oni sami umístěni jakožto nejvyšší či nejnižší úroveň celé soustavy. Povinnou součástí rodokmenů jsou celá jména předků včetně rozlišení jejich pohlaví (tzn. rodičů, jejich sourozenců, prarodičů a jejich sourozenců). Je vhodné žáky upozornit, aby nezapomněli na své sourozence a případně jejich děti apod. Navíc mohou žáci rodokmen doplnit o data či místa narození a úmrtí nebo informace o sňatcích či o další příbuzné osoby, jako jsou bratřenci, sestřenice, jejich partneři a děti atd. Pro snazší vysvětlování, jak vypadá rodokmen, jsou zde uvedeny odkazy na názorné ukázky, které je možné promítnout žákům při zadávání úkolu.



Ukázky rodokmenů:

**Rodokmen Tomáše Garrigua Masaryka**

<https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/lrodogmen-tgm>

**Rodokmen Bohuslava Martinů**

<https://www.martinu.cz/cz/martinu/zivot-v-datech/rodokmen-bm/>

**Rodokmen Marie Curie-Sklodowské (rozená Maria Salomea Skłodowska)**

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d3/Familia\\_Curie.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d3/Familia_Curie.png)



Tip pro vyučující: Žáci, kteří z nějakého důvodu nemohou, nebo nechtějí zpracovávat vlastní rodokmen, si mohou vybrat např. známou osobnost, svůj vzor apod. a zpracovat rodokmen o ní/něm.



## PRACOVNÍ LIST

1. Vyber si ze všech pravidel slušného chování, která jste se spolužáky vymysleli při úvodní aktivitě, tři nejdůležitější a zapiš si je:

.....

.....

.....

2. Mezi uvedenými způsoby komunikace vyhledejte všechny, které se řadí k verbálním, a podtrhněte je.

POHLEDY OČÍ	POHLAZENÍ	VIZITKA
PSANÝ TEXT	ZPRÁVY NA FACEBOOKU	KNIHA
MLUVENÝ PROJEV	SMS	MRKÁNÍ
DOTEKY	CHŮZE	POSTOJ
POHYBY TĚLA	ÚSMĚV	RYCHLOST ŘEČI
DOPISY	E-MAIL	

3. Spoj, co k sobě patří, tak aby bylo vždy spojené prostředí s jeho typickým znakem a s člověkem, který má v tomto prostředí významné (vůdčí) postavení.

Má vlastní samosprávu a území.	Rodina	Ředitel
Členství je dobrovolné a zajišťuje práva a povinnosti.	Škola	Předseda
Má specifické sociální klima.	Obec	Každý člověk
Neformální skupina vytvořená na základě přátelství či společného zájmu.	Spolek	Starosta, primátor
Plní emocionální, reprodukční a další funkce.	Skupina stejně starých lidí	Rodič, pečovatel

4. Zakroužkuj správné pokračování tvrzení (vždy jednu z tučně vyznačených možností).

Manželé, kteří nemají žádné děti, **netvoří** / **tvorí** rodinu.

Do obecního zastupitelstva může občan volit od **18** / **21** let.

Každý člověk může být členem **pouze jednoho spolku** / **více různých spolků**.



## PRACOVNÍ LIST Č. 2 – ŘEŠENÍ

1. Vyber si ze všech pravidel slušného chování, která jste se spolužáky vymysleli při úvodní aktivitě, tři nejdůležitější a zapiš si je:

Např.: Posloucháme názory ostatních, dokud nedomluví.

Při komunikaci používáme pouze slušná slova, nikoli vulgární.

Lidem, s kterými komunikujeme, se díváme do očí.

2. Mezi uvedenými způsoby komunikace vyhledejte všechny, které se řadí k verbálním, a podtrhněte je.

POHLEDY OČÍ

POHLAZENÍ

VIZITKA

PSANÝ TEXT

ZPRÁVY NA FACEBOOKU

KNIHA

MLUVENÝ PROJEV

SMS

MRKÁNÍ

DOTEKY

CHŮZE

POSTOJ

POHYBY TĚLA

ÚSMĚV

RYCHLOST ŘEČI

DOPISY

E-MAIL

(Pozn.: Rychlost řeči může být ve skupině verbálních i neverbálních projevů.)

3. Spoj, co k sobě patří, tak aby bylo vždy spojené prostředí s jeho typickým znakem a s člověkem, který má v tomto prostředí významné (vůdčí) postavení.



4. Zakroužkuj správné pokračování tvrzení (vždy jednu z tučně vyznačených možností).

Manželé, kteří nemají žádné děti, **netvoří** / tvoří rodinu.

Do obecního zastupitelstva může občan volit od **18** / 21 let.

Každý člověk může být členem **pouze jednoho spolku** / více různých spolků.



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Důvěra

Tato aktivita se zaměřuje na zásadní aspekt komunikace a soužití s lidmi, kterým je důvěra. Žáci vytvoří dvojice (např. se spolužákem v lavici). Každá skupinka si vyhledá dostatečně velké místo v prostoru, tak aby nedošlo při pohybu k žádnému zranění. Jeden z dvojice si stoupne před druhého zády k němu, zpevní celé tělo, a aniž by zvedal nohy ze země či povoloval zpevnění těla, začne pomalu padat dozadu. Druhý z dvojice zaujme stabilní postoj, natáhne ruce a chytá svého partnera za záda a vrací jej zpět do svislé polohy (odráží ho zpět). Nejprve zadní z dvojice nechává partnera padat pouze kousek, postupně vzdálenost zvětšuje podle toho, jak velká je mezi partnery důvěra, a podle jejich fyzických možností. Pokud padající zpevní tělo a nepovoluje ho, prokazuje tím, že svému spoluúčastníkovi důvěřuje, a chytající by neměl mít žádný problém s tím, aby ho unesl, tj. chytil a odrazil zpět nahoru. Role spoluhráčů se následně vymění.



Tip pro vyučující: Při nedostatku prostoru ve třídě lze využít např. chodbu.

### AKTIVITA č. 2: Obecní spor

Aktivita vyžaduje integraci různých faktorů komunikace. Vyučující rozdělí žáky do 4 skupin. Každé z nich přidělí jednu kartičku s instrukcemi (viz další strana). Žáci jsou tímto přeneseni do experimentální situace, kdy jedna skupina představuje zástupce rybářského spolku, druhá mysliveckého spolku, třetí hasičského spolku a čtvrtá členy obecního zastupitelstva. Princip aktivity spočívá v tom, že zmíněné skupiny se setkávají na schůzi, kde každá ze skupin představujících nějaký spolek propaguje svou vlastní akci a snaží se získat pronájem společenské místnosti na konkrétní den, obecní zastupitelstvo schůzi řídí a má právo spor rozhodnout. Obecně je úkolem spolků a zastupitelstva dohodnout se na jednom řešení, které bude přijatelné pro všechny. Hlavním cílem aktivity však je upevnění vhodného chování ve společnosti, zásad dobré komunikace a pravidel soužití v komunitě (tzn. žáci musí mluvit slušně, nepoužívat vulgarismy, nepřekřikovat se, naslouchat ostatním apod. a přitom asertivně a přiměřeně propagovat svůj zájem).

Poté, co skupinky obdrží kartičky s informacemi o nastolené situaci, mají chvíli čas na přípravu argumentů, dohodnutí postupu apod. Následně již probíhá hromadná diskuse členů spolků a členů zastupitelstva, kterou řídí sami žáci. Aktivita nutně nemusí končit vyřešením situace, je však zásadní, aby ji vyučující vhodně okomentoval(a).

#### **Kartičky s informacemi o experimentální situaci**

Kartičky na další straně jsou v této přípravě výukovou pomůckou. Tato pomůcka je určená k tomu, aby uvedla žáky do nějaké pokusné situace, ve které budou moci procvičit a upevnit své schopnosti komunikovat, naslouchat, nenásilně, asertivně propagovat svůj zájem, přijímat cizí názory a rozhodnutí. Obecně jde o to, aby žáci zdokonalili a upevnili si osvojení zásad správné komunikace a pravidel soužití v komunitě.

Před výrobou pomůcky si musíme vymyslet konkrétní pokusnou situaci, do které chceme žáky uvést. Následně již stačí sepsat instrukce pro každou skupinku tak, aby všechny dostaly k dispozici relevantní zásadní informace, bez kterých by nebyly schopné adekvátně pracovat. Sepsané instrukce vytiskneme, zalaminujeme a rozstříháme.

### Obecní zastupitelstvo

Jste členové obecního zastupitelstva. Čeká vás schůze se zástupci rybářského, mysliveckého a hasičského spolku. Všechny spolky chtějí pořádat kulturní akci ve společenské místnosti. Problém je, že všechny spolky chtějí akci uskutečnit ve stejný den. Vaším úkolem je řídit schůzi a rozhodnout, komu pronajmete společenskou místnost pro konání akce.

### Rybářský spolek

Jste členy rybářského spolku. Čeká vás schůze se zástupci obecního zastupitelstva, mysliveckého a hasičského spolku. Váš spolek, stejně jako dva zbývající spolky, chce pořádat kulturní akci ve společenské místnosti. Problém je, že chcete akci uskutečnit ve stejný den jako myslivecký a hasičský spolek. Vaším úkolem je respektovat pokyny zástupců obce (členů obecního zastupitelstva) a domluvit se se zástupci zbývajících spolků na přijatelném řešení.

**Akce, kterou chcete pořádat, je beseda s významným rybářem.**

### Myslivecký spolek

Jste členy mysliveckého spolku. Čeká vás schůze se zástupci obecního zastupitelstva, rybářského a hasičského spolku. Váš spolek, stejně jako dva zbývající spolky, chce pořádat kulturní akci ve společenské místnosti. Problém je, že chcete akci uskutečnit ve stejný den jako rybářský a myslivecký spolek. Vaším úkolem je respektovat pokyny zástupců obce (členů obecního zastupitelstva) a domluvit se se zástupci zbývajících spolků na přijatelném řešení.

**Akce, kterou chcete pořádat, je ples se zvěřinovou tombolou.**

### Hasičský spolek

Jste členy hasičského spolku. Čeká vás schůze se zástupci obecního zastupitelstva, mysliveckého a rybářského spolku. Váš spolek, stejně jako dva zbývající spolky, chce pořádat kulturní akci ve společenské místnosti. Problém je, že chcete akci uskutečnit ve stejný den jako rybářský a hasičský spolek. Vaším úkolem je respektovat pokyny zástupců obce (členů obecního zastupitelstva) a domluvit se se zástupci zbývajících spolků na přijatelném řešení.

**Akce, kterou chcete pořádat, je kurz první pomoci.**

### 3. vyučovací hodina

# DĚTSTVÍ, PUBERTA, DOSPÍVÁNÍ

**Autorka:** Lada Veverová

**Klíčová slova:** dětství, puberta, dospívání, adolescence, biologické změny, psychické změny, menstruace, poluce, akné, citlivost, nálada



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

V dětství, pubertě a dospívání je velmi důležitá výchova a vzdělávání v oblasti prevence nádorových onemocnění. Děti si pak mohou vytvořit vhodné životní návyky, uvědomit rizika nevhodného chování a neadekvátního životního stylu. Nádorová onemocnění se nevyhýbají ani dětem a mladistvým, a proto je důležité, aby se o nich dozvídali přiměřené informace již od malička. Zásadní je pak preventivní působení v dospívání a pubertě, jelikož v této době žáci hledají sami sebe, experimentují a jsou pod velkým sociálním tlakem vrstevnické skupiny. Proto je toto období rizikové vzhledem k výskytu rizikového chování, a tedy i vzhledem k rozvoji nádorových a jiných onemocnění. V období dospívání by měla být zahájena prevence rakoviny varlat a prsu – chlapci by měli být seznámeni s postupem samovyšetření varlat, dívky by se v této době měly seznámit s postupem samovyšetření prsu a podstoupit první preventivní gynekologickou prohlídku.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Aby Vaše dítě nekouřilo*, *Co bychom měli vědět o rakovině*, *Evropský kodex proti rakovině*, *Kouření a zdraví*, *Nádorová onemocnění dětského věku*, *Nádory varlat*, *Rakovina a sex*, *Rakovina prsu u žen* atd.

### Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

### Výchova ke zdraví: Prevence nádorů

<http://www.vychovakezdravi.com/clanky/prevence-nadoru.html>

### Rozhodni se pro zdraví

[https://www.rozhodniseprozdراحی.cz/](https://www.rozhodniseprozdрави.cz/)

Na webu jsou dostupné 2 metodické materiály, které se zabývají prevencí chronických neinfekčních chorob (tedy i onkologické prevence): „My se raka nebojíme aneb prevencí ke zdraví“ a „Rozhodni se aneb životním stylem ke zdraví“.

### Máš koule

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

Nádory varlat patří mezi nejčastější zhoubná onemocnění u dospívajících chlapců a mladých mužů mezi 15.–40. rokem věku. Kampaň byla iniciována Klinikou dětské onkologie FN Brno, odborným garantem kampaně je primářka MUDr. Viera Bajčiová, CSc. Organizačně, personálně a také finančně kampaň probíhá pod záštitou Nadačního fondu KDO FN Brno Krtek. Cílem kampaně je přimět mladé muže, aby nepodceňovali příznaky a neotáleli s návštěvou lékaře.





### STK pro chlapy: Dětský manuál pro prevenci

<https://www.stkprochlapy.cz/uploads/komiks.pdf>

„Až se chlapi začnou starat o své zdraví jako o auta, budeme mít vyhráno!“ Tato myšlenka vlastně stála u zrodu projektu „STK pro chlapy“. Autoři hledají spojnici mezi myšlením a chováním mužů a jejich vztahem k vlastnímu zdraví.

### Ruce na prsa

<https://www.rucenaprsa.cz/>

Hlavním cílem kampaně „Ruce na prsa“ je zvýšit povědomí žen o důležitosti samovyšetření prsu.

### Loono

<https://www.loono.cz/>

Tým mladých lékařů, studentů medicíny a dalších profesionálů, kteří učí veřejnost o prevenci v oblasti reprodukčního (#doledobry) a duševního zdraví (#dobrenitro), o prevenci onkologických (#prsakoule, #verimvprevenci) a kardiovaskulárních onemocnění (#zijessrdcem).

### Společně k úsměvu: Hanka jednou bude chtít mít děti, Kuba jednou bude chtít mít děti

<https://www.spolecnekusmevu.cz/astra/porucha-fertility/>

Nejnovější výzkumy odhadují, že až třetina pacientů léčených v dětství a v době dospívání chemoterapií nebo radioterapií může být neplodná, nicméně jak vysoké je toto riziko u konkrétního pacienta, nelze říci. V rámci projektu PanCareLIFE vznikly dvě brožurky pro dívky a chlapce, kde je tato problematika podrobně popsána a vysvětlena.



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Vývoj jedince neboli ontogenetický vývoj začíná oplozením vajíčka spermií a končí smrtí. Ontogenetický vývoj můžeme rozdělit na kratší období prenatalní (před narozením) a delší postnatalní (po narození). Prenatalní období je ukončeno porodem. Na rozhraní prenatalního a postnatalního období je období perinatální, které zahrnuje konec prenatalního a začátek postnatalního období. Důvodem vyčlenění je, že v tomto období je vysoké riziko úmrtí plodu a možnost vzniku trvalých postižení (Machová, 2008).

- období novorozenecké (narození – 28. den),
- období kojenecké (28. den – 1 rok),
- období batolete (1–3 roky),
- předškolní věk (3–6 let),
- mladší školní věk (6–12 let),
- starší školní věk (12–15 let),
- období dorostového věku (15–18 let),
- období plné dospělosti (18–30 let),
- období mladého věku (30–45 let),
- období středního věku (45–60 let),
- období stárnutí (60–75 let),
- období starého věku (nad 70 let),
- období stařecké (nad 90 let) (Langmeier, Krejčířová, 2006).

### Období novorozenecké

Novorozenecké období trvá od porodu do 28. dne po narození. U novorozence dochází k adaptaci na podmínky mimo dělohu, kdy orgány začínají pracovat samostatně. Mnoho odborníků se shoduje,

že průběh porodu tento malý a nezralý organismus velice zatěžuje, a proto je důležité vést správně průběh porodu, první ošetření i poporodní péči o matku a dítě. Mezi nejdůležitější poporodní úkony patří intenzivní kontakt dítěte s matkou, čímž se naváže silný a pevný vztah (Allen, Marotz, 2005).

### **Období kojenecké**

Kojenecké období trvá do konce prvního roku života jedince. Základní potravou novorozence (kojence) je mateřské mléko, které dítě získává sáním z prsu matky. Mateřské mléko dodává dítěti potřebné živiny v optimálním poměru, obsahuje vitamíny a imunoglobulin A, čímž chrání dítě před střevními nákazami a snižuje riziko infekčních i neinfekčních chorob. Kojení rovněž působí preventivně proti vzniku alergií. Během prvního roku života dítě velmi rychle roste a intenzivně se psychomotoricky vyvíjí. V souvislosti se vzpřimováním dítěte dochází ke vzniku dvojesovitého prohnutí páteře. Na lebce dochází k postupnému zanikání lupínků (fontanel). Mezi pátým a devátým měsícem se prořezávají první zuby dočasného mléčného chrupu (Allen, Marotz, 2005).

### **Období batolete**

Batolecí období trvá od konce prvního do konce třetího roku. Dítě v tomto věku je typické nejistou, batolivou chůzí. Osamostatňuje se v chůzi, přijímání potravy, udržování čistoty, v řeči, poznávání prostředí, ve kterém žije. Po předchozím období, kdy docházelo k intenzivnímu růstu těla, se nyní růstové tempo zpomaluje. Dokončuje se prořezávání dočasného chrupu. Ke kvalitnímu psychomotorickému vývoji je potřeba stimulace a motivace láskyplného prostředí. Postupně dochází k rozvoji řeči – zvětšuje se slovní zásoba, dítě tvoří jednoduché věty a klade otázky (Allen, Marotz, 2005).

### **Období předškolního věku**

Předškolní věk trvá od čtvrtého do šestého roku. Dítě se již samostatně pohybuje, růst těla je pomalý a pravidelný. Postupně se z neutrálního těla s krátkými končetinami a velkou hlavou vzhledem k trupu stává tělo s delšími končetinami a menší hlavou vzhledem k celkové tělesné výšce. Ke konci předškolního věku dochází k postupné výměně dočasného chrupu za trvalý. Krátké věty jsou nahrazovány delšími a složitějšími, dítě se učí nazpaměť krátké říkanky a básničky. Dítě vyhledává společnost ostatních dětí, tráví s nimi čas, čímž se učí spolupráci, soutěživosti, péči o slabší, vedení, podřizování se atd. Hlavní činností je hra, která rozvíjí myšlení, paměť, představivost, řeč, hrubou i jemnou motoriku, ukázněnost, sebeovládání. V šesti letech dítě bývá připraveno pro začátek školní docházky (Allen, Marotz, 2005).

### **Období mladšího školního věku**

Období mladšího školního věku trvá od sedmého do dvanáctého roku. Důležitou změnou v životě dítěte je vstup do školy a adaptace na zátěž vyplývající ze školní docházky. Na začátku mladšího školního věku je dítě v tzv. období první vytáhlosti, kdy je štíhlé, vytáhlé, s dlouhými končetinami. Tempo růstu je klidné a pravidelné. Postupně dochází k vystřídání za období druhé plnosti, kdy dochází k přibývání podkožní tukové vrstvy. Dochází k postupnému pohlavnímu rozlišování těla dívek a chlapců. Pokračuje prořezávání zubů trvalého chrupu. V tomto věku se lehce získávají pohybové dovednosti, je tedy vhodný čas začít se učit např. plavat, jezdit na kole a věnovat se jiným sportům (avšak není vhodné závodní sportování). Veškerá psychická činnost se vlivem vzdělávacího a výchovného školního působení systematicky zlepšuje. Na začátku mladšího školního věku není dítě schopno své city skrývat, postupem času však nastupuje větší kontrola citových projevů (Čačka, 1997).

### **Období staršího školního věku**

Starší školní věk obvykle začíná kolem dvanáctého roku. Vývoj je silně ovlivněn probíhající pubertou. Růst je urychlený a je doprovázen změnami postavy. Objevují se druhotné pohlavní znaky. Dokončuje se prořezávání trvalého chrupu. Začíná se dokončovat psychomotorický vývoj. Myšlení v období staršího školního věku se příliš neliší od myšlení dospělých, avšak rozumové vlastnosti jsou ovládnuty nevyrovnanou osobností procházející pubertálním vývojem. Také vývoj jemné motoriky vrcholí automatizací pohybů při

psaní a vytvořením charakteristického rukopisu. Hrubá motorika se obohacuje pohybovými kolektivními hrami. Co se týká citů, jedná se o období charakteristické neklidem, rozporností, přecitlivělostí, labilitou nálad, impulsivností. Emocionalita je důsledkem hormonálních změn v souvislosti s pubertálním vývojem, kdy je mladý organismus vystavován novým vnitřním podnětům a mění se citlivost na podněty zvnějšku. Důležité je začlenění do kolektivu třídy, mimoškolních organizací, zájmových činností. Negativní následky má nedostatek zájmů a nuda, které mohou vést k rizikovému chování (Čačka, 1997).

## Puberta

Puberta je období růstových, morfologických, fyziologických a psychických změn, které trvají od desíti do osmnácti let. Výsledkem těchto změn je přeměna dítěte v dospělého člověka. Začátek puberty je různý u dívek a chlapců, u chlapců začíná o dva roky později než u dívek, u kterých se první známky puberty objevují už kolem desátého roku. Dozrávají pohlavní orgány a zahajují svoji činnost (tvorba pohlavních hormonů a pohlavních buněk). Celé období je doprovázeno výraznou endokrinní aktivitou pohlavních orgánů, hypofýzy, štítné žlázy, nadledvinek. Zvyšuje se také činnost potních a mazových žláz, což může vést k akné – trudovitosti (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Puberta je vyvolána vyměšováním pohlavně nespécifických gonadotropních hormonů podvěsku mozkového. Podněty pro uvolňování těchto hormonů ve zvýšeném množství pocházejí z hypotalamu. Gonadotropní hormony uvádějí do činnosti pohlavní žlázy – vaječníky a varlata. Na začátku puberty vaječníky produkují estrogení hormony podmiňující vývoj druhotných pohlavních znaků a růst pohlavních orgánů. V době funkčního dozrání žlutého tělíska vaječníků se vytváří progesteron. Varlata produkují androgení hormon testosteron, který ovlivňuje vývoj druhotných pohlavních znaků a růst pohlavních orgánů chlapců (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Pubertální období dělíme na tři fáze:

1. Prepuberta
2. Puberta
3. Postpuberta

Prepuberta začíná u dívek průměrně v deseti letech, u chlapců ve dvanácti. Charakteristický je urychlený růst (prepubertální akcelerace růstu), vývoj druhotných pohlavních znaků (pubické ochlupení, axilární ochlupení, vousy u chlapců, tělesné ochlupení, růst hrtanu a změna hlasu, vývoj mléčných žláz, prsního dvorce a bradavky) a růst a vývoj pohlavních orgánů (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V pubertě pokračuje vývoj pohlavních orgánů a sekundárních pohlavních znaků. Ke konci období se u dívek dostavuje první menstruace (menarche) a u chlapců první výron (poluce) semene, což představuje dosažení fyziologické pohlavní dospělosti, ale ne plné reprodukční schopnosti, jelikož menstruace bývá zhruba po dobu dvou let anovulační a v ejakulátu chlapců nebývají zralé spermie (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V patnácti letech by dívky měly poprvé navštívit gynekologa a v osmnácti letech se doporučuje zahájit samovyšetření prsů. Chlapci by měli zahájit samovyšetření varlat v patnácti letech.

V postpubertě se dokončuje růst a vývoj pohlavních orgánů a sekundárních pohlavních znaků. Je dosaženo plné reprodukční schopnosti, snižuje se hladina hormonů v krvi a ustaluje se na hodnotách charakteristických pro dospělost. Uzavírá se většina růstových štěrbin a ukončuje se růst – u dívek mezi šestnáctým a sedmnáctým rokem, u chlapců mezi osmnáctým a devatenáctým rokem (Langmeier, Krejčířová, 2006).

## Období dorostového věku (adolescence)

Období adolescence trvá od patnáctého do osmnáctého roku, jedná se o přechodný úsek mezi dětstvím a dospělostí. Období je to velmi rizikové a kritické, jelikož u jedince dochází ke změnám v celé jeho biologické, psychické i sociální sféře. V tomto období již je jedinec pohlavně dospělý, růst těla se dokončuje. Všechny formy myšlení, charakteristické pro dospělost, jsou již vyvinuty, navíc se přidávají zkušenosti, dovednosti, individuální projevy. V psychomotorickém vývoji nastává postupně

uklidnění a vyvážení. Stále přetrvává emocionální labilita. Jednou z příčin nevyrovnanosti je náhlý vzrůst sexuálních podnětů, se kterými se musí jedinec během adolescence vyrovnat. Roste zájem o druhé pohlaví, dívky se sblíží s chlapci a vytváří mezi sebou užší vztahy s citovou a erotickou náplní, vedoucí k sexuálnímu styku. Jedná se o období velmi významné, jelikož dochází ke vzniku citové náplně vztahu mezi mužem a ženou a k tvorbě mravních hodnot. V tomto období života jedinec hledá vlastní identitu, formuje svoji odlišnost a vytváří svůj vztah ke společnosti. V adolescenci dochází k přípravě na budoucí povolání (Vágnerová, 2007).

## Soustava pohlavní

Pohlavní soustava má rozmnožovací funkci. Skládá se z pohlavních žláz a přídatných pohlavních orgánů. Pohlavní žlázy produkují pohlavní buňky (gamety) a pohlavní hormony. V ženském pohlavním ústrojí dochází ke splynutí mužské a ženské pohlavní buňky (oplození), k vývoji nového jedince a nakonec vypuzení nového jedince při porodu (Kočárek, 2010).

## Pohlavní ústrojí muže

### a) Vnitřní pohlavní orgány

Varle je párová mužská pohlavní žláza, uložená mimo dutinu břišní v šourku. Na povrchu má tenký vazivový obal, ze kterého vystupují do varlete přepážky oddělující jednotlivé lalůčky. Lalůčky jsou vyplněny stočenými semenotvornými kanálky. Prostor mezi kanálky obsahuje Leydigovy buňky, produkující mužský pohlavní hormon testosteron. V semenotvorných kanálkách se od puberty po celý život tvoří spermie – mužské pohlavní buňky (Kočárek, 2010).

Nadvarle přiléhá shora a zezadu na varle. Shromažďují se v něm spermie. Je v něm velké množství stočených kanálků, které se spojují do jednoho vývodu nadvarlete – chámovodu (Kočárek, 2010).

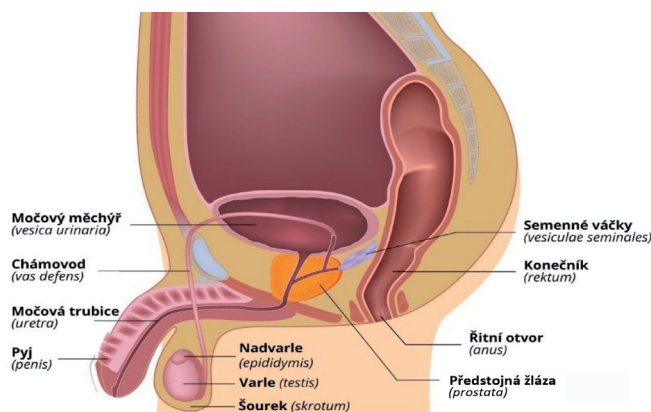
Chámovod je asi 40 cm dlouhý kanálek vystupující z každého varlete vzhůru tříselným kanálem k močovému měchýři, prostupuje předstojnou žlázou a ústí do močové trubice. Před vyústěním do močové trubice se spojuje s vývodem párových semenných váčků, jejichž polotekutý sekret přispívá k životnosti spermií (Kočárek, 2010).

Předstojná žláza (prostata) je nepárový svalově žláznatý orgán obemykající močovou trubici pod močovým měchýřem. Výměšky nadvarlete, semenných váčků a předstojné žlázy spolu se spermiemi tvoří ejakulát – semeno (Kočárek, 2010).

### b) Vnější pohlavní orgány

Pyj (penis) slouží k uskutečnění pohlavního styku a k vpravení spermií do pochvy ženy, čemuž napomáhají tři topořivá tělesa, jejichž dutinky se plní krví a celý orgán tuhne a ztopořuje (erekce). Vstupuje do něj také močová trubice a vyúsťuje na jeho vrcholu (Kočárek, 2010).

Šourek je kožní vak nacházející se pod pyjem. Má párovou dutinu, v níž je varle, nadvarle a začátek chámovodu (Kočárek, 2010).



Zdroj: <https://www.symptomy.cz/anatomie/muzske-pohlavni-ustroji/muzske-pohlavni-organy.jpg>

## Pohlavní ústrojí ženy

### a) Vnitřní pohlavní orgány

Vaječník je párová ženská pohlavní žláza. Je přirostlý na širokém vazu děložním při boční straně malé pánve. V epitelu v Graafových folikulech dozrávají vajíčka a tvoří se ženské pohlavní hormony estrogyeny. Po přeměně Graafova folikulu ve žluté tělíčko se tvoří progesteron. Vaječníky jsou bohatě zásobeny krví (Kočárek, 2010).

Vejcovod je párová trubice dlouhá asi 12 cm. K vaječníku je obrácen zřasený rozšířený začátek, druhý konec vejcovodu ústí do dělohy. V jeho stěně je svalová vrstva, vnitřní povrch vystýlá sliznice, která je složena v záhyby a pokryta řasinkovým epitelem. Vajíčko je vejcovodem posouváno do dělohy peristaltickými pohyby svalstva vejcovodu a pohybem řasinek (Kočárek, 2010).

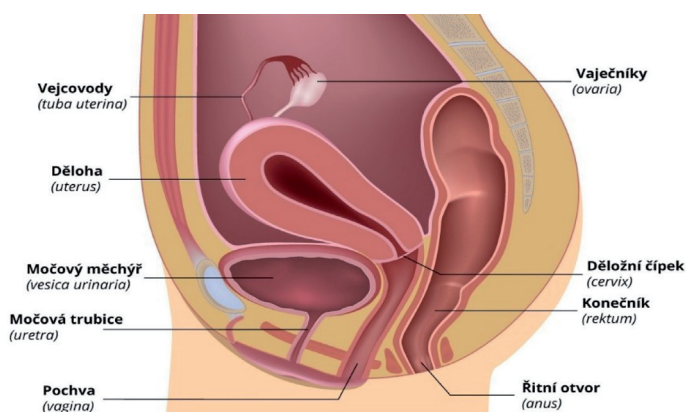
Děloha je nepárový orgán hruškovitého tvaru. Horní zaoblený konec je dno děložní, uvnitř je dutina děložní, která se otvírá směrem dolů zúženým hrdlem děložním. Jeho dolní část se nazývá čípek. Stěna dělohy je tvořena hladkou svalovinou. Dutina děložní je pokryta sliznicí. V době pohlavní dospělosti prodělává změny opakující se v cca 28denních menstruačních cyklech v souvislosti s činností vaječníků (Kočárek, 2010).

Na dělohu navazuje trubicovitá pochva dlouhá 8–10 cm. Slouží k uskutečnění pohlavního styku a k zavedení spermií do dutin ženských pohlavních orgánů a při porodu je vývodní porodní cestou. Dolní konec pochvy ústí mezi malými stydkými pysky. Poševní vchod je neúplně uzavřený panenskou blánou. Také poševní epitelová výstelka prodělává změny v závislosti na sekreci vaječnickových hormonů během ovariálního cyklu (Kočárek, 2010).

### b) Vnější pohlavní orgány

Velké stydké pysky jsou kožní řasy vyplněné tukovou tkání, mezi nimi je rýha stydká. Malé stydké pysky jsou ve stydké rýze překryty velkými stydkými pysky. Obemykají malý citlivý hrbolek poštváček (klitoris) (Kočárek, 2010).

Prostor mezi malými stydkými pysky je předsíň poševní, do které vpředu vyústí močová trubice, za kterou je vchod poševní. Při poševním vchodu jsou ústí dvou větších předsíňových žláz, které vyměšují hlen (Kočárek, 2010).



Zdroj: <https://www.symptomy.cz/anatomie/zenske-pohlavni-ustroji/zenske-pohlavni-organy-v-dutine-brisni.jpg>



## NÁVRH 2. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Myšlenková mapa – dobrá komunikace</li> </ul>	Aktivizační metoda, diskuse	Skupinová, hromadná	7 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brainstorming – pravidla slušného chování v komunitě</li> <li>Způsoby komunikace</li> <li>Práce s pracovním listem</li> <li>Aktivita č. 1: Důvěra</li> <li>Charakteristika konkrétních komunit – dokončení pracovního listu</li> </ul>	Brainstorming, diskuse, výklad, práce s pracovním listem, aktivizační metoda	Hromadná, samostatná, skupinová	18 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 2: Obecní spor</li> </ul>	Aktivizační metoda, diskuse	Skupinová, hromadná	15 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu</li> </ul>	Aktivizační metoda	Hromadná, samostatná	5 min

### Motivace

V rámci motivace si žáci ve skupinách po 4 (utvořených náhodně) vytvoří myšlenkové mapy na téma „Dobrá komunikace“. Jejich úkolem je zamyslet se, co vše přispívá ke kvalitní komunikaci, co je její nedílnou součástí apod., a všechny nalezené aspekty vizuálně znázornit s určitou systematičností. Následně proběhne společná diskuse všech žáků, při níž se žáci vzájemně obohatí o své postřehy, a celou aktivitu na závěr doplní a shrne vyučující.

### Expozice

V této části hodiny proběhne nejprve brainstorming na téma „Pravidla slušného chování v komunitě“, žáci budou mít za úkol vymyslet, jaká pravidla by se podle nich měla ve společenství lidí dodržovat. Žáci budou pravidla, která je napadnou, říkat nahlas a vyučující je může psát na tabuli, velký papír apod. nebo je nezapisovat. (Pozn.: pravidla je dobré formulovat pozitivně, tzn. nepoužívat negaci.) Dále vyučující prostřednictvím výkladu seznámí žáky se způsoby komunikace a žáci si samostatně vyplní první dva úkoly *pracovního listu*, které jsou zaměřené právě na pravidla slušného chování a komunikaci. Následně proběhne *aktivita č. 1 Důvěra*. Hodina bude pokračovat výkladem vyučující/ho o druhém tématu hodiny, typických znacích konkrétních komunit, tj. rodiny, školy, vrstevnické skupiny (školní třídy), obce a spolku. Během výkladu či po něm žáci s využitím právě získaných informací dokončí poslední úkol z *pracovního listu*.

### Fixace

V rámci fixace proběhne hromadná *aktivita č. 2 Obecní spor*, která předpokládá využití osobních zkušeností, postřehů a informací získaných v předchozích fázích hodiny. Žáci v praxi, respektive v pokusné situaci prokážou a upevní si osvojení zásad správné komunikace a pravidel soužití v komunitě. Jejich úkolem je být asertivní, komunikativní, empatictí, otevření, vhodně argumentovat, naslouchat a přijímat názory ostatních apod.

obsahuje obrázky ženského a mužského pohlavního ústrojí, úkolem je popsat jednotlivé části. V závislosti na věku žáků je potřeba zvolit, zda žáci úkol zvládnou sami, nebo je vhodnější pracovat hromadně. Ve druhém úkolu *pracovního listu* je krátký text o pubertě, ve kterém jsou vynechaná slova, která je potřeba doplnit. Ve třetím úkolu žáci určují, které pubertální změny se vyskytují u dívek, chlapců nebo u dívek i chlapců. Pubertální změny spojují čarou se správným pohlavím v rámečku. Čtvrtý úkol obsahuje tabulku s deseti tvrzeními týkajícími se vývojových období. Žáci určují, zda je tvrzení pravda (ANO) nebo lež (NE).

### Aplikace

Jako aplikace slouží pátý úkol v *pracovním listu*, který zadáme jako *domácí úkol*. Zadáním je nakreslit, jak by vypadala puberta, kdyby byla člověk. Příští hodinu můžeme kresby prodiskutovat a vysvětlit si, co na obrázcích je.



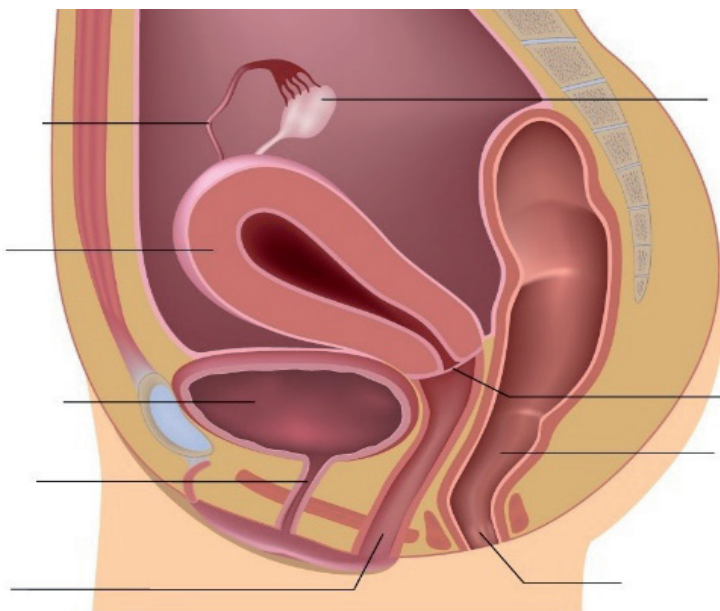
Tip pro vyučující: Tento úkol nám může posloužit jako diagnostický nástroj. Mohli bychom na kresbě odhalit případné problémy, se kterými by se žáci mohli potýkat.



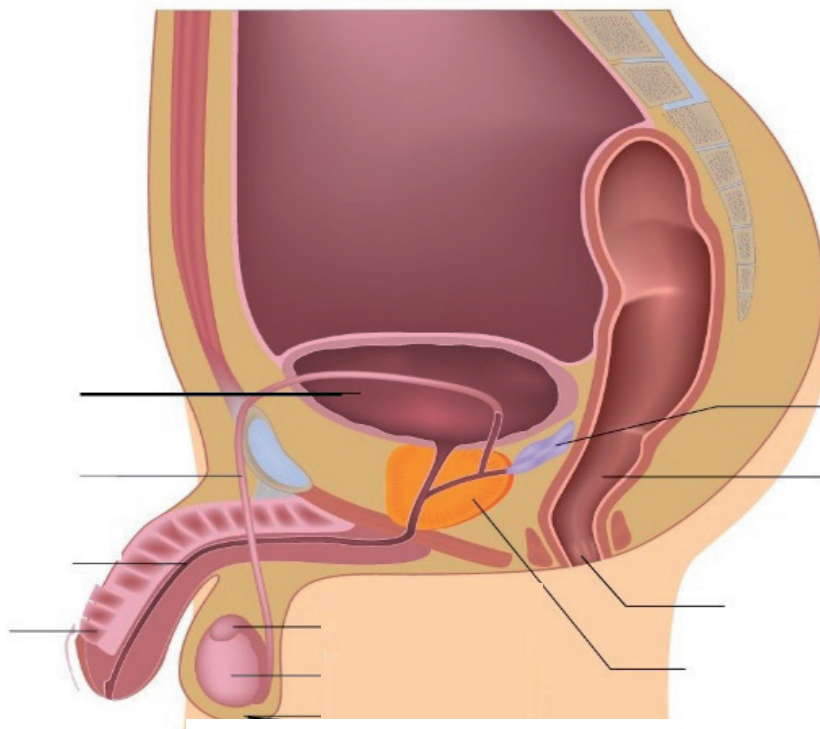
**PRACOVNÍ LIST**

1. Popiš následující obrázky pohlavního ústrojí ženy a muže.

POHLAVNÍ ÚSTROJÍ \_\_\_\_\_



POHLAVNÍ ÚSTROJÍ \_\_\_\_\_





## 2. Doplň na vynechaná místa ve větách slova tak, aby věty byly správně.

\_\_\_\_\_ je období života člověka, během kterého dochází k růstovým, morfologickým, fyziologickým a psychickým \_\_\_\_\_. Výsledkem těchto změn je přeměna dítěte v \_\_\_\_\_ člověka. Během celého období dochází k výrazné \_\_\_\_\_ aktivitě, které se účastní především pohlavní orgány, hypofýza, štítná žláza, nadledvinky. Zvýšena je také činnost \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ žláz, což často vede k tvorbě \_\_\_\_\_. V pubertě dochází k vývoji \_\_\_\_\_ pohlavních znaků, ke kterým patří: ochlupení kolem pohlavních orgánů, ochlupení podpaží, vousy u chlapců, tělesné ochlupení, růst hrtanu a změna hlasu, vývoj mléčných žláz, prsního dvorce a bradavek u dívek. U dívek se v tomto období objevuje první \_\_\_\_\_ (menarche) a u chlapců první \_\_\_\_\_ (poluce), což je znakem dosažení fyziologické \_\_\_\_\_ dospělosti.

## 3. Čarou spoj pubertální změny s pohlavím, u kterého se vyskytují. Některé pubertální změny mohou patřit k oběma pohlavím.

Vývoj prsů		Růst varlat a penisu
Vývoj pubického ochlupení	DÍVKY	Hlasová mutace
První menstruace		Akné
Růst vousů	CHLAPCI	Náladovost
Dokončení růstu kostry		Výrazné zesílení svalstva
Růst hrtanu		Ochlupení v podpaží

## 4. Rozhodni, zda je tvrzení pravdivé.

<b>Tvrzení</b>	<b>ANO</b>	<b>NE</b>
V novorozeneckém období se dítě adaptuje na podmínky mimo dělohu.		
Mateřské mléko je složením úplně stejné jako kravské mléko.		
V batolecím období dítě začíná tvořit jednoduché věty a pokládat otázky.		
V předškolním věku dochází k nejrychlejšímu růstu lidského těla.		
V předškolním věku dítě zpravidla není zralé pro školní docházku.		
V období mladšího školního věku je již dítě schopno kontrolovat citové projevy.		
Se starším školním věkem se pojí puberta.		
Puberta začíná dříve u dívek než u chlapců.		
V období plné dospělosti ještě není dosaženo definitivní výšky postavy.		
Období plné zralosti je vhodným obdobím k založení rodiny.		

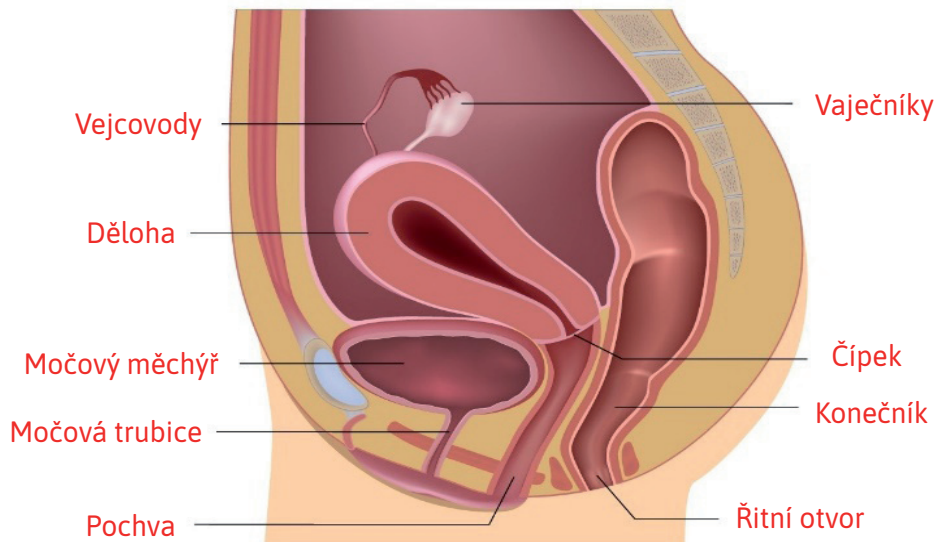
## 5. Nakresli, jak by podle tebe vypadala puberta, kdyby byla člověk.



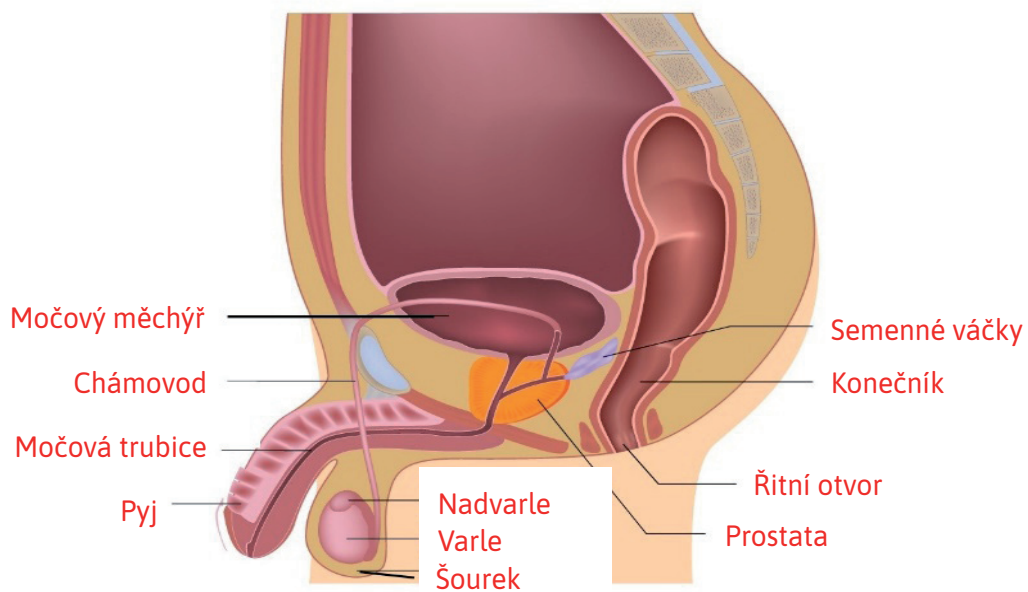
## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

1. Popiš následující obrázky pohlavního ústrojí ženy a muže.

POHLAVNÍ ÚSTROJÍ ŽENY



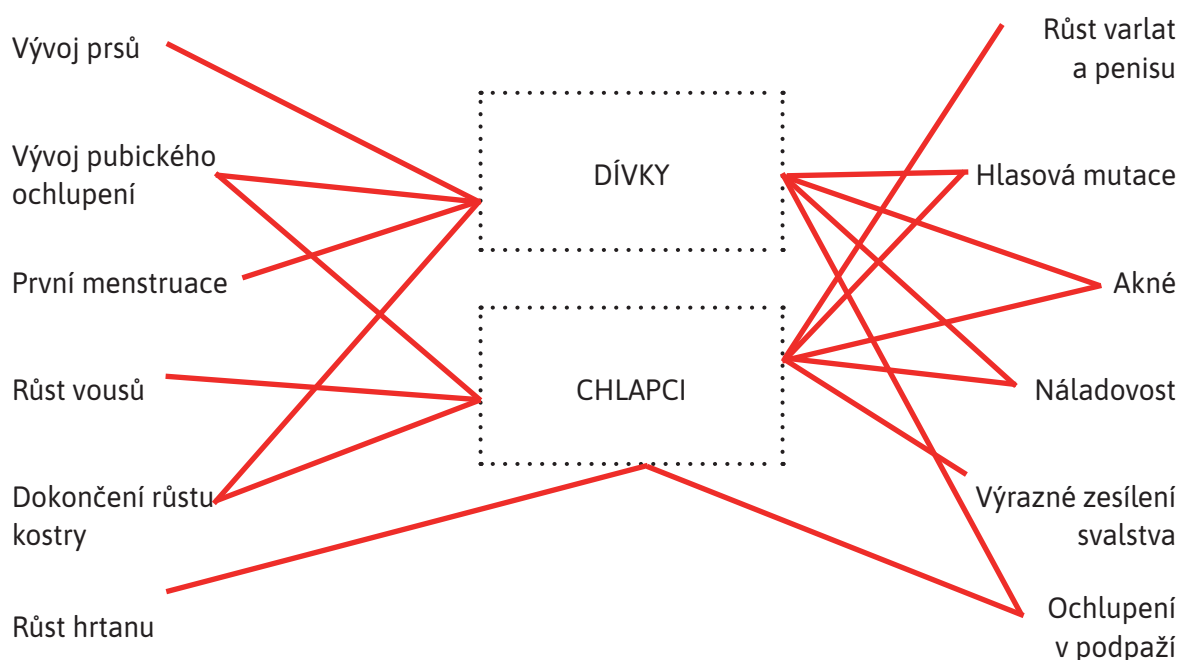
POHLAVNÍ ÚSTROJÍ MUŽE



2. Doplň na vynechaná místa ve větách slova tak, aby věty byly správně.

**Puberta** je období života člověka, během kterého dochází k růstovým, morfologickým, fyziologickým a psychickým **změnám**. Výsledkem těchto změn je přeměna dítěte v **dospělého** člověka. Během celého období dochází k výrazné **hormonální** aktivitě, které se účastní především pohlavní orgány, hypofýza, štítná žláza, nadledvinky. Zvýšena je také činnost **potních** a **mazových** žláz, což často vede k tvorbě **akné**. V pubertě dochází k vývoji **druhotných (sekundárních)** pohlavních znaků, ke kterým patří: ochlupení kolem pohlavních orgánů, ochlupení podpaží, vousy u chlapců, tělesné ochlupení, růst hrtanu a změna hlasu, vývoj mléčných žláz, prsního dvorce a bradavek u dívek. U dívek se v tomto období objevuje první **menstruace** (menarche) a u chlapců první **výron semene** (poluce), což je znakem dosažení fyziologické **pohlavní** dospělosti.

3. Čárou spoj pubertální změny s pohlavím, u kterého se vyskytují. Některé pubertální změny mohou patřit k oběma pohlavím.



## 4. Rozhodni, zda je tvrzení pravdivé.

<b>Tvrzení</b>	<b>ANO</b>	<b>NE</b>
V novorozeneckém období se dítě adaptuje na podmínky mimo dělohu.	X	
Mateřské mléko je složením úplně stejné jako kravské mléko.		X
V batolecím období dítě začíná tvořit jednoduché věty a pokládat otázky.	X	
V předškolním věku dochází k nejrychlejšímu růstu lidského těla.		X
V předškolním věku dítě zpravidla není zralé pro školní docházku.		X
V období mladšího školního věku je již dítě schopno kontrolovat citové projevy.	X	
Se starším školním věkem se pojí puberta.	X	
Puberta začíná dříve u dívek než u chlapců.	X	
V období plné dospělosti ještě není dosaženo definitivní výšky postavy.		X
Období plné zralosti je vhodným obdobím k založení rodiny.	X	

## 5. Nakresli, jak by podle tebe vypadala puberta, kdyby byla člověk. Řešení je individuální.

**AKTIVITY PRO ŽÁKY****AKTIVITA č. 1: Jaké změny na sobě pozorujeme**

Žáci se rozdělí do skupin po zhruba 5 lidech. Každá skupinka dostane jeden větší papír (ideálně velikosti A3). Úkolem žáků je v rámci skupiny diskutovat nad změnami, které pozorují buď sami na sobě, nebo na spolužácích. Změny, na které přišli, kreativně přenesou za celou skupinu na svůj papír. Následně každá skupina prezentuje svůj výtvar. Probíhá diskuse s celou třídou ohledně změn, které na sobě žáci pozorují.

**AKTIVITA č. 2: Biologické, psychické, sociální změny**

Vyučující vytiskne následující tabulky (případně vytvoří vlastní), rozstříhá a rozdává do dvojic v lavici. Úkolem každé dvojice je rozdělit všechny jevy podle toho, jestli se jedná o změny biologické, psychické, nebo sociální.

<b>BIOLOGICKÉ ZMĚNY</b>
První menstruace u dívek
Dozrívání pohlavních orgánů
Výron semene u chlapců
Zahájení fungování pohlavních žláz
Sekundární pohlavní znaky
Akné
Změna tvarů těla
Hlubší hlas

## **PSYCHICKÉ ZMĚNY**

Rozvoj logického myšlení

Emoční prožívání

Výkyvy nálad

Vytváření identity

## **SOCIÁLNÍ ZMĚNY**

Důležitost přátelství

První láska

Tvorba morálních hodnot

Odpoutání od rodiny

Konflikty s rodiči

4. vyučovací  
hodina

# SEXUÁLNÍ DOSPÍVÁNÍ A REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ

**Autorka:** Daniela Trčková (TV)

**Klíčová slova:** zdraví reprodukční soustavy, sexualita, předčasná sexuální zkušenost, antikoncepce, pohlavní nemoci



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Vzhledem k reprodukčnímu zdraví je v souvislosti s nádorovými onemocněními v období dospívání důležité poučit žáky o prevenci zejména nádorových onemocnění prsu, varlat a děložního čípku. Zásadní součástí této prevence jsou u prsu a varlat pravidelná samovyšetření. Preventivním vyšetřením nádorového onemocnění děložního čípku je stěr prováděný při pravidelné preventivní prohlídce u gynekologa 1x za rok. Zejména u dívek je významné poučit je o rizicích brzkého pohlavního styku, který může v důsledku nedokončeného vývoje epitelu děložního čípku vést k následným komplikacím.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Nádory varlat, Rakovina a sex, Rakovina prsu u žen, Co by měly ženy znát o rakovině (karcinomu) děložního čípku* atd.

### Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

### Máš koule

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

### STK pro chlapy: Dětský manuál pro prevenci

<https://www.stkprochlapy.cz/uploads/komiks.pdf>

### Ruce na prsa

<https://www.rucenaprsa.cz/>

**Mamo.cz** (program mamografického screeningu v České republice)

<https://www.mamo.cz/>

**Cervix.cz** (program cervikálního screeningu v České republice)

<https://www.cervix.cz/>

### OnkoMaják: Rakovina vaječníků

<http://www.onkomajak.cz/rakovina-vajecniku>

**My se raka nebojíme:** kap. 4 (Onkologické onemocnění prsu), kap. 5 (Onkologické onemocnění děložního čípku), kap. 6 (Onkologické onemocnění varlat)

<https://www.rozhodniseprozdavi.cz/>

### Masarykův onkologický ústav: Vše o prevenci

<https://www.mou.cz/vse-o-prevenci/t1309>





### HPV College

<https://www.hpv-college.cz/>

Cílem edukační a diskusní platformy HPV College je zvýšit povědomí laické i odborné veřejnosti o infekci HPV a onemocněních, jež s ní souvisejí. Soustavnou edukací chce motivovat k aktivní účasti v preventivních programech.

### Standardy pro sexuální výchovu v Evropě, 2010

<https://www.planovanirodiny.cz/sbornik-2017/65-standardy-pro-sexualni-vychovu-v-evrope-nove-i-v-ceskem-prekladu>

Standardy představují základy pochopení a uchopení konceptu sexuální výchovy. Pro každé věkové období jsou uvedena témata, která by měla být v daném věku představena, a témata, která by měla být zopakována, prohloubena či šířeji ukotvena. Všechna témata jsou rozdělena do jedné z osmi logických kategorií, které usnadňují orientaci v dokumentu: Lidské tělo a vývoj člověka, Plodnost a rozmnožování, Sexualita, Emoce, Vztahy a životní styl, Sexualita, zdraví a pocit pohody, Sexualita a práva a Sociální a kulturní faktory ovlivňující sexualitu.



### TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Dospívající jedinci mají poněkud jiný vztah ke svému zdraví než v dětství nebo naopak v dospělosti. Někdy se můžeme setkat se zlehčováním projevů nemoci nebo naopak s úzkostlivým hlídáním svého zdraví. Dospívající si také neradi připouštějí nějaký problém a často se méně svěřují rodičům, a naopak rodiče je méně sledují, než tomu bylo v jejich dětství.

### Zdraví reprodukční soustavy

*„Reprodukční zdraví je stav úplné tělesné, duševní i sociální pohody ve všech aspektech souvisejících s reprodukčním chováním a reprodukční soustavou jedince. Reprodukční zdraví předpokládá možnost vést plnohodnotný a bezpečný sexuální život, právo mužů a žen být patřičně informován a mít přístup k metodám plánování rodiny včetně zdravotní péče související s reprodukcí.“ (SZÚ, 2008)*

Zdraví reprodukční soustavy můžeme také chápat jako schopnost oplodnit, otěhotnět, počít, donosit a porodit zdravé dítě.

Zdravý životní styl v období dospívání je věcí rozumové volby pouze do určité míry. V tomto věku totiž dospívající dává často přednost rizikovému životnímu stylu, protože mu pomáhá řešit jeho aktuální problémy (Unzeitig, 2009).

### Faktory ovlivňující reprodukční zdraví:

- životní styl (alkohol, drogy, kouření, prostituce, předčasný sexuální život, strava, nadměrný stres, pohyb);
- vlivy vnějšího prostředí (např. těžké kovy, ionizující záření, chemikálie);
- gynekologické problémy (např. endometrióza, vaječnickové cysty, záněty močového měchýře, rakovina děložního čípku, kvasinkové infekce);
- problémy v předchozích těhotenstvích (např. mimoděložní těhotenství, samovolné potraty, interrupce);
- neplodnost;
- pohlavně přenosné nemoci (PPN);
- dlouhotrvající zdravotní problémy (např. diabetes, epilepsie, astma, hypertenze, nemoci srdce, rakovina, štítná žláza, cystická fibróza).

Pro zlepšení reprodukčního zdraví je základním požadavkem nejen výchova dospívajících orientovaná na odsunutí pohlavního života do poněkud zralejšího období, ale i výchova k sebeovládání, plánování rodičovství, používání antikoncepce a snižování počtu interrupcí. Zároveň bychom neměli zapomenout na základní funkci sexuality člověka, a to budoucí rodičovství a vytvoření úcty k předávání života a odpovědnosti za něj (Unzeitig, 2009).

### **Předčasná sexuální zkušenost**

V současnosti zaznamenáváme, že mizí tradiční dospívání spojené s pozvolným navazováním citových vztahů a teprve později sexuálních vztahů k jedincům druhého pohlaví, jež poskytuje dostatek času pro rozvoj osobnosti a pro přípravu na budoucí manželský, rodičovský a profesionální život. Pod společenským tlakem konzumního přístupu k sexualitě mladiství začínají žít sexuálním životem předčasně.

Pohlavní život v dospívání je předčasný a je téměř zákonitě spojen se zvýšeným střídáním partnerů a v důsledku toho vysokým výskytem pohlavních chorob. Předčasnost je tu dána:

- nezralostí psychosociální a socioekonomickou u obou pohlaví;
- důvody biologickými u dívky: dívka ještě není zralá a je více ohrožena než hoch;
- nezralou a nevhodnou motivací pro zahájení intimního života (emocionální strádání, zvědavost, tlak vrstevníků aj.);
- častějším selháním ochrany před pohlavně přenosnými nemocemi i před těhotenstvím v tomto věku než v dospělosti (Uzel, 2016).

### **Zdravotní důsledky předčasného pohlavního života:**

- častější výskyt pohlavně přenosných chorob (kvůli nevyvinutému vícevrstevnému dlaždicovému epitelu v oblasti čípku u žen);
- časté mikrobiální infekce;
- promiskuita (často bez používání antikoncepce a z ní plynoucí možné předčasné otěhotnění);
- zvýšené riziko nákazy HIV (Uzel, 2016).

### **Pohlavní nemoci**

Pohlavní nemoci postihují jednak organismus jako celek, jednak zasahují jen určité místo, nejčastěji pohlavní a močové ústrojí, ale také kůži, dutinu ústní nebo konečník. Komplikace doprovázející pohlavní nemoci mohou trvale poškodit reprodukční zdraví a vést ke sterilitě, samovolným potratům, předčasnému porodu nebo mimoděložnímu těhotenství. Některé neléčené pohlavní nemoci, např. syfilis, mohou vést až ke smrti jedince (Uzel, 2016).

Mezi klasické pohlavní nemoci řadíme kapavku, syfilis, chlamydiové infekce, genitální bradavice, genitální opar, trichomoniázu, kandidózu, muňky, svrab, hepatitidu B a virus HIV.

**Kapavka** – postihuje sliznice močového a pohlavního ústrojí, šíří se pohlavním stykem, může způsobit neplodnost, projevuje se hnisavým výtokem, léčí se antibiotiky.

**Syfilis** – lidově se jí říká příjice, má 3 stadia – nejdříve se v místě nákazy objeví vřed, v další fázi se objeví nesvědivá vyrážka po celém těle a v poslední fázi nastává smrt; syfilis se dá léčit do konce prvního stadia antibiotiky.

**Chlamydiové infekce** – nemoc vyvolaná bakterií, která způsobuje záněty močového i pohlavního ústrojí, často je toto onemocnění i bezpříznakové, a proto patří k nejčastějším pohlavně přenosným nemocem, léčí se antibiotiky.

**Genitální bradavice** – příčinou vzniku jsou lidské papillomaviry (HPV), které způsobují růst bradavic (kondylomat), řadí se mezi velmi časté pohlavní nemoci a lze je chirurgicky odstranit, ale mají tendence se objevovat znovu.

HPV se dělí podle schopnosti vyvolávat změny v infikovaných buňkách vedoucí k nádorovému bujení na vysoce rizikové (HR = high risk) a nízké rizikové (LR = low risk). Infekce HPV s nízkým rizikem (zejména typy 6 a 11) způsobuje genitální kondylomata (genitální bradavice). Infekce **HPV s vysokým rizikem (zejména typy 16 a 18) vyvolává nádorové bujení** a způsobuje rakovinu děložního čípku, rakovinu zevních rodidel (vulvy), rakovinu pochvy (vaginy), rakovinu penisu, rakovinu análního otvoru, rakovinu v oblasti hlavy a krku (HPV College, 2021).

**Genitální opar** – vyvolán virem Herpes simplex, který způsobuje výsev puchýřku v místě nakažení (v tuto chvíli je nemoc nejvíce nakažlivá), podobně jako opar na rtu způsobuje svědění, pálení i další komplikace při močení nebo pohlavním styku, genitální opar nelze úplně vyléčit – vir zůstává v těle člověka.

**Kandidóza** – vyvolaná přemnožením kvasinek, příčinou je pohlavní styk s nakaženým, oslabená imunita, nevhodná strava nebo používání antibiotik; u žen se projevuje tvarohovitým výtokem, svěděním a pálením, u mužů červenými skvrnami a bílým povlakem na žaludu, léčit ji lze antimykotiky (vhodná je však i vyvážená strava nebo probiotika).

**Trichomoniáza** – nemoc vyvolaná prvokem bičenkou poševní, která způsobuje záněty močového a pohlavního ústrojí, je diagnostikována častěji u žen než u mužů, protože mužům často nezpůsobuje žádné problémy; lze ji léčit čípky nebo antibiotiky.

**Muňky** – parazit žijící v ochlupení genitálií, mezi příznaky řadíme krev na spodním prádle, hnis, strupy a ekzémy na pokožce v místě napadení, léčit lze pomocí speciálních šampónů.

**Svrab** – způsoben roztočem zákožkou svrabovou, přenáší se pouze přes infikovanou osobu, roztoč si dělá malé chodbičky v kůži, což způsobuje svědění a zarudnutí pokožky, léčit jej lze pomocí sirných mastí.

**Hepatitida typu B a C** – napadá převážně játra, přenáší se krví a pohlavním stykem, 100× nakažlivější než HIV, první příznaky mohou být podobné chřipce, později žloutnutí kůže, cirhóza jater, léčba antiviroty, důležitá je prevence – kondom, sexuální zdrženlivost, očkování proti hepatitidě B je u dětí v ČR od r. 2001 povinné.



#### Očkovací kalendář

<http://www.szu.cz/tema/vakciny/ockovaci-kalendar-v-cr>

#### Hepatitida typu B

<https://www.virova-hepatitida.cz/hepatitida-b>

#### Rozhodni se pro zdraví

<https://www.rozhodniseprozdрави.cz/>

Problematika **prevence rakoviny děložního čípku** je podrobně zpracovaná v metodickém materiálu My se raka nebojíme.

**HIV/AIDS** – virus HIV patří do skupiny retrovirů, napadá bílé krvinky a vyvolává onemocnění AIDS, příznaky mohou být ze začátku velmi podobné chřipce, virus HIV se přenáší pohlavním stykem (ani použití kondomu nemusí zabránit přenosu nemoci), krví a z matky na plod. Pokud se chceme nechat otestovat, měli bychom to udělat až 2 měsíce od svého rizikového chování. Virus HIV nelze úplně vyléčit, pouze lze zpomalit jeho množení v těle.

Spolehlivou ochranou před pohlavními nemocemi je partnerská věrnost, bariérová antikoncepce (kondom), sexuální zdrženlivost, začátek pohlavního života v pozdějším věku. Nezastupitelný význam v prevenci proti pohlavním nemocem má předávání informací o bezpečném sexuálním chování, výchova k sebeovládání, vedení k odpovědnosti za své zdraví i za zdraví svého partnera nebo budoucích dětí (Unzeitig, 2009).

**HIV a onkologická onemocnění** – Kaposiho sarkom je nejčastějším nádorovým onemocněním vyskytujícím se v průběhu AIDS. Postihuje 35 % pacientů s AIDS. Jde o kožní skvrny nebo uzly fialově

nebo hnědě zbarvené. Tyto léze postihují nejen kůži, ale i lymfatické uzliny, plíce a téměř všechny vnitřní orgány. U pacienta s AIDS je stokrát vyšší riziko vzniku lymfomu (nádorového onemocnění lymfatických uzlin) než u zdravého jedince ([www.hiv-prevence.cz](http://www.hiv-prevence.cz)).

## Antikoncepce

Antikoncepce slouží k ochraně před nežádoucím otěhotněním. Mezi nejznámější metody antikoncepce patří přirozená, bariérová, chemická a hormonální. Některé z antikoncepčních prostředků jsou na lékařský předpis (hormonální antikoncepce), jiné ne, např. prezervativ.

### Přirozená antikoncepce

- Přerušovaná soulož – patří mezi nejčastěji používané metody antikoncepce. Princip spočívá v tom, že odpovědnost se přesouvá z velké části na muže. Při styku, který je přerušovaný, dochází k ejakulaci mimo pochvu partnerky.
- Přirozené plánování rodičovství – metoda plodných a neplodných dnů v období menstruačního cyklu. Tato metoda se doporučuje u žen, které mají pravidelný menstruační cyklus. Další metodou antikoncepce je měření bazální tělesné teploty.

### Bariérová antikoncepce

Tato metoda nese svůj název podle toho, že se v pochvě ženy vytvoří překážka pro spermie.

Kondom (prezervativ) – pružná latexová ochrana, která těsně obepíná ztopořený penis. Při nasazování je třeba dbát zvýšené opatrnosti, aby se neporušil nehty nebo různými předměty. Prezervativ neboli kondom je jediná možná antikoncepce, která chrání před pohlavně přenosnými nemocemi. Existuje i kondom pro ženy – femidom.

- Pesar – slouží jako antikoncepce, kterou si zavádí ženy do pochvy. Po pohlavním styku by měl pesar zůstat v pochvě alespoň po dobu 6 hodin.

### Nitroděložní antikoncepce

- Nitroděložní tělísko – lékař vkládá tělísko přes děložní hrdlo nejlépe v období menstruace. Hrdlo je pootevřeno a je jisté, že žena není těhotná. Nejčastěji se používá tělísko ve tvaru písmene T. Tělísko může obsahovat hormony.

### Chemická antikoncepce

Mezi prostředky zabraňující početí patří antikoncepční pěna, sprej, krém nebo čípky. Zhruba 10 min. před začátkem pohlavního styku musí být prostředek zaveden hluboko do pochvy až před děložní čípek. Tato metoda je méně spolehlivá, a proto se doporučuje užívat společně s jinou ochranou (např. kondom).

### Hormonální antikoncepce

Patří mezi nejrozšířenější a nejspolehlivější metody antikoncepce. Užívání snižuje intenzitu krvácení v období menstruace a také reguluje její nepravidelnost. Snižuje také výskyt ovariálních cyst a vznik pánevních zánětů. V České republice je tato forma antikoncepce na lékařský předpis.

Hormonální antikoncepce ovlivňuje systém krevního srážení. Vyšší srážlivost krve také ovlivňují genetické faktory a v neposlední řadě i kouření. Jednotlivé faktory potom umocňují vznik trombózy. Při trombóze dochází ke srážení krve a vzniku trombu, který může ucpat cévy, žíly a tepny. Trombóza stojí za řadou chorob (cévní mozkové příhody, infarkt, nedokrvení orgánů či plicní embolie). Pokud chce tedy žena užívat hormonální antikoncepci, měla by se vyvarovat kouření a konzultovat s lékařem možná rizika vzniku trombózy.

### Postkoitální antikoncepce

Často označována jako „pilulka po“ (= záchrana). Nejedná se o běžnou antikoncepci, ale jedná se pouze o záchrannou antikoncepci v případě nechráněného pohlavního styku či protržení kondomu (Metody antikoncepce, 2016).



## Těhotenství a rodičovství mladistvých

Těhotenství a později i rodičovství mladistvých s sebou nese jistá rizika. Dospívajícím bychom měli poskytnout dostatek informací o průběhu těhotenství i o následném rodičovství.

### Rizika:

- vyšší těhotenská a porodní úmrtnost matky (nevyvinutá pánev, děložní čípek, nedostatek živin pro dítě i matku);
- často nedonošené dítě;
- psychická nepřipravenost a nezralost pro rodičovství (dospívající si v pubertě teprve vytváří vlastní osobnost a nemusí dokázat sám být oporou pro narozené dítě);
- závislost na vlastních rodičích (matka většinou žije u rodičů);
- sociální izolace (dívka se nezařadí do skupiny vrstevníků);
- ukončení školy a pozdější problémy s hledáním zaměstnání.

## Sexualita

Sexualita znamená sebepojetí jedince jako ženy nebo muže, vztah k ostatním mužům a ženám společnosti i specificky intimní vztah k jedné blízké osobě partnera. Zároveň znamená i schopnost navázat a udržet intimní vztah na bázi vzájemného dávání.

### Pojmy:

**Heterosexualita** – trvalé erotické, sexuální a citové zaměření na jedince opačného pohlaví.

**Homosexualita** – trvalé erotické, sexuální a citové zaměření na jedince stejného pohlaví.

**Lesbismus** – ženská forma homosexuality.

**Bisexualita** – nevyhraněné sexuální zaměření – současně heterosexuální i homosexuální.

**Transsexualismus** – patří mezi poruchy pohlaví identity, muž se cítí být ženou, odmítá svoje vlastní tělo, žena se cítí být mužem, a proto odmítá své ženské tělo, tomu pak odpovídá jejich myšlení, cítění i chování. Tento stav je vrožený (Machová, Hamanová, 2002).



## NÁVRH 4. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brainstorming</li> </ul>	Aktivita	Hromadná	7 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zdraví reprodukční soustavy</li> <li>Předčasná sexuální zkušenost</li> <li>Pracovní list</li> <li>Pohlavní nemoci</li> <li>Video: jak funguje antikoncepce? <a href="https://youtu.be/7-sTzqYblVQ">https://youtu.be/7-sTzqYblVQ</a> (3:16 min)</li> <li>Pracovní list – dokončení</li> <li>Kontrola pracovního listu</li> <li>Těhotenství a rodičovství mladistvých</li> <li>Sexualita</li> <li>Aktivita č. 1: Najdi někoho, kdo...</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem, aktivita	Hromadná, samostatná	25 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ústní opakování významu reprodukčního zdraví</li> </ul>	Diskuse, skupinová, hromadná	Hromadná, skupinová	12 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Domácí úkol: Podívat se na web na samovyšetření prsu/varlat</li> </ul>	Aktivita	Samostatná	1 min

### Motivace

V rámci motivace proběhne brainstorming, při kterém se žáci zamyslí nad významem slov sexualita, rizikové chování a předčasná sexuální zkušenost.

### Expozice

Hlavní část hodiny tvoří převážně výklad vyučujícího, který je doplněn *pracovním listem*. Vyučující s žáky diskutuje o reprodukčním zdraví a předčasné sexuální zkušenosti. Před tím, než se vyučující dostane k problematice pohlavních nemocí, rozdá žákům *pracovní listy*. První úkol je zaměřen na problematiku HIV/AIDS. Díky jednoduchým tvrzením může vyučující snadno odhadnout informovanost žáků o dané problematice. Jakmile žáci vypracují první úkol, následuje výklad o pohlavních nemocech a teprve potom kontrola *pracovních listů* (žáci si z výkladu mohou jednotlivá tvrzení odůvodnit). Následuje téma antikoncepce, ke kterému slouží úkol č. 2. Vyučující žákům pustí *video* o hormonální antikoncepci.



**Vědecké kladivo: Jak funguje antikoncepce?** (3:16 min)

<https://youtu.be/7-sTzqYblVQ>

Žáci na základě videa doplňují informace. Poté proběhne kontrola *pracovního listu* a výklad o těhotenství a rodičovství mladistvých a posléze o sexualitě. Na konci této části hodiny následuje *aktivita č. 1 Najdi někoho, kdo...*, kdy děti budou hledat spolužáka, který splňuje napsané zadání. Při této aktivitě si zároveň zopakují probrané učivo.

**Fixace**

V rámci fixace nejdříve proběhne ústní opakování významu reprodukčního zdraví (otázky: „Co je možné udělat pro zlepšení reprodukčního zdraví?“, „Jaké jsou rizikové faktory pro reprodukční zdraví?“, „Proč bychom se měli starat o své reprodukční zdraví?“).

**Aplikace**

V rámci aplikace je žákům zadán *domácí úkol*, kdy žáci vyhledají webové stránky, na kterých najdou informace o samovyšetření varlat/prsou. Cílem je žákům ukázat, kde najdou potřebné informace k samovyšetření varlat/prsou, a zvýšit tak povědomí o prevenci vzniku nádorů na varlatech nebo prsou.





## PRACOVNÍ LIST

1. Rozhodni o následujících tvrzeních, týkajících se HIV/AIDS, zda jsou pravdivá (ANO), či nikoliv (NE).

Tvrzení	ANO	NE
Původcem choroby HIV je vir AIDS.		
Člověk nakažený virem HIV se může vyléčit.		
AIDS je jen choroba homosexuálů.		
Člověk se může nakazit virem HIV, když použije po infikovaném toaletu.		
Nakazit se virem HIV je možné při styku s infikovanou krví.		
Vir HIV se může během těhotenství nebo porodu přenést z matky na plod.		
Hormonální antikoncepce chrání před nakažením virem HIV.		
Vir HIV napadá červené krvinky.		
Vyšetřit se na přítomnost HIV můžeme až 2 měsíce po rizikovém chování.		
Průběh infekce HIV se v počáteční fázi může podobat chřipce.		

2. Pozorně se dívej na video a doplň vynechaná slova.

Menstruační cyklus trvá asi \_\_\_\_\_ a začíná krvácením. Hormony, které nejvíce ovlivňují menstruaci, se nazývají \_\_\_\_\_. Menstruace trvá obvykle 3–5 dní (může i 7 dní). Jakmile estrogen v těle dosáhne určité hladiny, jeden z vaječnicků uvolní \_\_\_\_\_, které putuje vejcovody do dělohy. Zároveň estrogen způsobuje \_\_\_\_\_ hlenu, který se nachází v děložním čípku (cervix), díky tomuto zjemnění mohou spermie projít až do \_\_\_\_\_.

Uvolnění vajíčka z vaječníku říkáme \_\_\_\_\_. Díky progesteronu je sliznice dělohy kyprá a vajíčko se v něm dobře uhnízdí a udrží. Jakmile tato fáze skončí, hladiny hormonů se začnou snižovat, což opět způsobí další \_\_\_\_\_. Hormonální antikoncepce pak „obchází“ přirozené procesy těla (brání ovulaci a zahušťuje hlen na děložním čípku).

3. Vyber správné tvrzení (pouze 1 odpověď správná).

### Antikoncepce je:

- metoda, která slouží k zabránění početí a ochraně před nežádoucím otěhotněním
- schopnost organismu odolávat otěhotnění
- lék, který usmrcuje zárodek v děloze matky

**Mezi bariérové antikoncepce nepatří:**

- a) nitroděložní tělísko
- b) kondom
- c) pesar

**Antikoncepce, která snižuje riziko nákazy pohlavně přenosnými chorobami, se nazývá:**

- a) hormonální antikoncepci
- b) kondom
- c) spermicidní gel

**Za nespolehlivou antikoncepci považujeme:**

- a) hormonální antikoncepce
- b) kondom
- c) přerušovanou soulož

**Pilulku „po“ lze získat v lékárně:**

- a) bez lékařského předpisu
- b) bez lékařského předpisu, ale na občanský průkaz
- c) pouze na lékařský předpis

**4. Vybarvi obdélníky, které vyjadřují zdravotní důsledky předčasného pohlavního života.**



## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

1. Rozhodni o následujících tvrzeních, týkajících se HIV/AIDS, zda jsou pravdivá (ANO), či nikoliv (NE).

Tvrzení	ANO	NE
Původcem choroby HIV je vir AIDS.		X
Člověk nakažený virem HIV se může vyléčit.		X
AIDS je jen choroba homosexuálů.		X
Člověk se může nakazit virem HIV, když použije po infikovaném toaletu.		X
Nakazit se virem HIV je možné při styku s infikovanou krví.	X	
Vir HIV se může během těhotenství nebo porodu přenést z matky na plod.	X	
Hormonální antikoncepce chrání před nakažením virem HIV.		X
Vir HIV napadá červené krvinky.		X
Vyšetřit se na přítomnost HIV můžeme až 2 měsíce po rizikovém chování.	X	
Průběh infekce HIV se v počáteční fázi může podobat chřipce.	X	

2. Pozorně se dívej na video a doplň vynechaná slova.

Menstruační cyklus trvá asi **28 dní** a začíná krvácením. Hormony, které nejvíce ovlivňují menstruaci, se nazývají **estrogeny a progesteron**. Menstruace trvá obvykle 3–5 dní (může i 7 dní). Jakmile estrogen v těle dosáhne určité hladiny, jeden z vaječnicků uvolní **vajíčko**, které putuje vejcovody do dělohy. Zároveň estrogen způsobuje **zjemnění** hlenu, který se nachází v děložním čípku (cervix), díky tomuto zjemnění mohou spermie projít až do **dělohy**.

Uvolnění vajíčka z vaječnicku říkáme **ovulace**. Díky progesteronu je sliznice dělohy kyprá a vajíčko se v něm dobře uhnízdí a udrží. Jakmile tato fáze skončí, hladiny hormonů se začnou snižovat, což opět způsobí další **menstruaci**. Hormonální antikoncepce pak „obchází“ přirozené procesy těla (brání ovulaci a zahušťuje hlen na děložním čípku).

3. Vyber správné tvrzení (pouze 1 odpověď správná).

**Antikoncepce je:**

- a) metoda, která slouží k zabránění početí a ochraně před nežádoucím otěhotněním
- b) schopnost organismu odolávat otěhotnění
- c) lék, který usmrcuje zárodek v děloze matky

**Mezi bariérové antikoncepce nepatří:**

- a) nitroděložní tělísko
- b) kondom
- c) pesar

**Antikoncepce, která snižuje riziko nákazy pohlavně přenosnými chorobami, se nazývá:**

- a) hormonální antikoncepce
- b) kondom
- c) spermicidní gel

**Za nespolehlivou antikoncepci považujeme:**

- a) hormonální antikoncepci
- b) kondom
- c) přerušovanou soulož

**Pilulku „po“ lze získat v lékárně:**

- a) bez lékařského předpisu
- b) bez lékařského předpisu, ale na občanský průkaz
- c) pouze na lékařský předpis

4. Vybarvi obdélníky, které vyjadřují zdravotní důsledky předčasného pohlavního života.





## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Najdi někoho, kdo...

Každý žák/žákyně dostane vytisknutou tabulku a bude chodit po třídě a hledat někoho, kdo splňuje některé z níže uvedených kritérií. Např.: Hanka potká Petra a zeptá se ho, jestli zná způsoby přenosu HIV. Petr odpoví, že ano, a dané způsoby jí prozradí, aby si je Hanka mohla vepsat do tabulky a nad ně napsat Petrovo jméno. Žádné ze jmen se jí v tabulce nesmí opakovat.

1. zná způsoby účinné antikoncepce	2. dokáže vyjmenovat 2 rizikové faktory ovlivňující reprodukční zdraví	3. zná způsoby přenosu viru HIV
Které?	Které?	Které?
4. dokáže vyjmenovat alespoň 2 bariérové metody antikoncepce	5. si myslí, že syfilis se dá léčit	6. zná alespoň 2 rizika těhotenství a rodičovství mladistvých
Jaké?	Jak?	Jaká?
7. zná význam pojmu bisexualita	8. zná principy ochrany před pohlavně přenosnými nemocemi	9. si myslí, že o antikoncepci by se měli starat oba partneři
Jak zní?	Jaké?	Proč?


**AKTIVITA č. 1: Najdi někoho, kdo...**

1. zná způsoby účinné antikoncepce	2. dokáže vyjmenovat 2 rizikové faktory ovlivňující reprodukční zdraví	3. zná způsoby přenosu viru HIV
Kondom, hormonální antikoncepce, nitroděložní tělísko, sterilizace	Kouření, nezdravá strava, pohlavní nemoci, gynekologické problémy, vlivy vnějšího prostředí, životní styl	Pohlavní styk, z matky na dítě, styk s krví nemocného
4. dokáže vyjmenovat alespoň 2 bariérové metody antikoncepce	5. si myslí, že syfilis se dá léčit	6. zná alespoň 2 rizika těhotenství a rodičovství mladistvých
Pesar, kondom (ženský i mužský)	Do konce prvního stadia antibiotiky	Špatná socializace, ztráta přátel, závislost na rodičích, finanční problémy, nedonošené dítě, vyšší úmrtnost matek u porodu
7. zná význam pojmu bisexualita	8. zná principy ochrany před pohlavně přenosnými nemocemi	9. si myslí, že o antikoncepci by se měli starat oba partneři
Nevyhraněné erotické, sexuální a citové zaměření, současně homosexuál i heterosexuál	Nestřídat často partnery, vyhnout se rizikovému chování, používání kondomu, pravidelné návštěvy lékaře	Dítě má vždy dva rodiče, a proto by se měli o antikoncepci starat oba partneři

**5.** vyučovací  
hodina**VÝŽIVA A ZDRAVÍ**

**Autorky:** Petra Urbánková, Michaela Poláková

**Klíčová slova:** výživa, zdraví, pitný režim, stravování, potravinová pyramida, poruchy příjmu potravy, anorexie, bulimie

**IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY**

Výživa je jedním z hlavních faktorů životního stylu, prostřednictvím něhož můžeme ovlivnit naše zdraví. Výživa může být jak preventivním, tak rizikovým činitelem nádorového onemocnění a hraje důležitou úlohu při léčbě nádorového onemocnění. Je podstatné vhodně volit stravu s dostatkem živin, vitamínů a minerálních látek.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

**Liga proti rakovině**

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Evropský kodex proti rakovině, Onkologie pro laiky.*

**Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem**

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

**Rozhodni se! Aneb životním stylem ke zdraví: kap. 4 Výživa**

<https://www.rozhodniseprozdрави.cz/>

**Masarykův onkologický ústav: Vše o prevenci: Výživa**

<https://www.mou.cz/jak-predchazet-br-rakovine/t1291>

**World Cancer Research Fund (2007): Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective**

<https://www.wcrf.org/diet-and-cancer/>

**Výchova ke zdraví: sekce Výživa**

<http://www.vychovakezdravi.com/clanky/vyziva.html>

**Společnost pro výživu**

<https://www.vyzivaspol.cz/>

**Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo**

<https://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo/>



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Výživa je vnější faktor prostředí, který se ve značné míře (např. 35 % u nádorových onemocnění) uplatňuje při vzniku, ale i prevenci onemocnění (Kollárová a kol., 2019). Výživa se také řadí mezi rizikové (nevhodná skladba výživy) a ochranné (příjem vitamínů, vlákniny a omega-3 mastných kyselin snižuje riziko nádorů) faktory ovlivňující životní styl. Nevhodná a nesprávná výživa se významně podílí na vzniku chronických neinfekčních onemocnění a také na úmrtnosti (Hrnčířová, 2012).

### Zásady zdravého stravování

Správná výživa tělu zajistí pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin. Ty jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu a pomáhají k udržení kondice po celý život. Správná strava by měla být pestrá a pravidelná – měli bychom jíst 5× denně v přiměřených porcích. Jedna porce je vždy velká jako sevřená pěst či rozevřená dlaň. Tato strava by měla být zároveň připravena podle všech hygienických zásad a pravidel (Kunová, 2004).

### Zásady správné výživy:

- Pravidelnost – jíst v pravidelných časových intervalech.
- Pestrost – jíst od všeho trochu, střídat ovoce, zeleninu, maso, různé přílohy apod.
- Přiměřenost – porce by neměla být velká ani malá, zkrátka přiměřená.
- Příprava – veškeré jídlo je třeba vždy vhodně připravit (důkladně omýt, tepelně zpracovat apod.).
- Pitný režim – během celého dne pravidelně doplňovat vhodné tekutiny.

### Výživová doporučení:

- Jíst pestrou stravu rozloženou do celého dne.
- Zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce.
- Denně vypít alespoň 1,5 litru tekutin, nejlépe čisté vody.
- Nezapomenout na denní konzumaci mléčných výrobků.
- K vaření a přípravě pokrmů používat pouze rostlinné tuky, do salátu rostlinné oleje.
- Jíst pouze libové maso.
- Omezit smažené pokrmy, sladkosti a sůl (Mužíková, 2018).

Nejnovější výživová doporučení lze najít na webových stránkách Společnosti pro výživu:



**Společnost pro výživu**

<https://www.vyzivapol.cz/>

### Potravinová pyramida

Význam níže uvedené pyramidy spočívá v tom, že je to přehledný obrázek, díky kterému lze jednoduše a dobře pochopit informace o výživových doporučeních.

Nejnovější pyramidou je Výživová pyramida pro moderní Česko (Společnost pro výživu, 2021).

Pro děti lze využít pyramidu Mužíkové a Březkové (2014).



## VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

**POCHUTINY** | Doporučení: zadržujte výjimečně v malém množství

**MASO, VEJCE, LUŠTĚNINY**

**Doporučení:** 2-3 porce denně

**Jedna denní porce:** 100 g tepelně upraveného masa, nebo 150 g tepelně upravených luštěnin, nebo 1-2 vejce (včetně těch obsažených v potravinách)

**Maso, ryby, vejce, luštěniny** jsou hlavním zdrojem bílkovin. Maso vybírejte libové. Alespoň dvakrát týdně zadržujte ryby. Vhodné je střídání sladkovodní i mořské. Vyhnete se zejména průmyslově zpracovanému masu (např. jemné a tvárné salámy, kobosy apod.). Luštěniny by měly být v jídelníčku výjimečné, např. v podobě šunky (zde se zaměťte zejména na vyšší podíl libového masa a nižší obsah soli). Maso nemusí být konzumováno každý den, v bezmasých dnech doplníte bílkoviny libovými luštěninami. Ty jsou také dobrým zdrojem bílkovin i vlákniny, v jídelníčku se mohou objevovat každý den (alespoň 2-3x týdně). Luštěniny zadržujte ve formě hlavních pokrmů, nebo např. pomazánek. Pro zvýšení stravitelnosti je vhodné namáčení nebo hlúbení luštěnin. Vhodné jsou čočka, fazole, sója, hrách nebo cizrna. **Vejce** jsou zdrojem velmi kvalitní bílkoviny, ale také tuků (vaječný žloutek). Nemusíte se jejich konzumace bát, proto je zadržujte pro zpestření jídelníčku.

**Mléčné výrobky**

**Doporučení:** 2-3 porce denně

**Jedna porce:** 250 ml mléka nebo jogurt, nebo 30 g syru

**Mléčné výrobky** jsou především zdrojem vápníku, bílkovin. Fermentované výrobky obsahují také mikroorganismy prospěšné pro naše zažívání. Vybírejte zejména polotučné mléčné výrobky. Z mléčných výrobků i rostlinných alternativ se snažte vybrat ty bez přidaného cukru. Pro zpestření jídelníčku můžete sáhnout po rostlinné alternativě, např. sójovém nápoji a fermentovaném výrobku. Z nich vybírejte produkty obohacené o vápník a vitamín D. Tyto rostlinné alternativy mohou využít i osoby, které s ohledem na prokázané zdravotní důvody nemohou konzumovat mléko.

## PRO MODERNÍ ČESKO

Pochutiny jsou významným zdrojem cukru, tuku, ale často i soli. Sladké, ale i slané pochutiny nekonzumujte ve větším množství, nebo si je přiveďte doma za použití celozrnných obilovin, mléčných nebo rostlinných produktů nebo ovoce. Snažte se vyhýbat zejména konzumaci velkého množství slazených nápojů, sůsinek, sladkého pečiva a smazaných bramborových lupínků.

**ROSTLINNÉ OLEJE, TUKY, ORECHY A SEMENA**

**Doporučení:** 1-2 lžičky přídavné tuku oleje, 30 g ořechů nebo semen denně

**Rostlinné oleje, ořechy a semena** jsou zdrojem nenasycených a vícenenasycených (polynenasycených) mastných kyselin (omega 3, omega 6, omega 9), které jsou důležitá v prevenci onemocnění srdce a cév. Tuky (mastné kyseliny) jsou nezbytné pro vstřebávání vitamínů A, D, E, K. Vyhýbejte se tukům s převahou nasycených mastných kyselin, které jsou pro naše srdce a cévy rizikové, např. kokosový či palmový tuk. Pokud chceme použít tuk na napažení pečiva, můžete zadržovat i máslo. Nezapomínejte však, že tuk je energieticky bohatý, proto musí být příjem jeho zdroje omezeny. Do studené kuchyně můžeme použít například i nebo kvalitní olivový olej (za studena lisovaný), do teplé kuchyně olej řepkový.

**OVOCE A ZELENINA**

**Doporučení:** alespoň 5 porcí, resp. 400-600 g denně

**Ovoce a zelenina** jsou zdrojem vlákniny, vody, vitamínů, minerálních látek a saponinových prvků, antioxidantů. Vhodné je střídání různých barev ovoce i zeleniny, přičemž součástí každého jídla by měla být právě zelenina nebo ovoce. Hlavně ovoce je také zdrojem přírodních cukrů, které mají vyšší obsah vlákniny, minerálních látek. Zařadit do této skupiny můžeme i ovesné vločky, ovesné kaše nebo snídaňové cereálie, zde se mimo jiné zaměťte také na obsah přidaného cukru.

**MÉNĚ ČASTO** ←

→ **ČASTĚJI**

**PEČIVO, BRAMBORY nebo RÝŽE**

**Doporučení:** 3-5 porce denně

**Jedna porce:** krajíc chleba, nebo 200 g brambor, nebo 1 šálek těstovín, nebo 4 lžiče cereálií

**Péčivo, brambory nebo rýže** jsou zdrojem komplexních sacharidů, stejně jako další obiloviny (pohanka, kuskus) či výrobky z nich (těstoviny apod.). Jedná se o významný zdroj energie. Vybírejte zejména výrobky z celozrnných obilovin, které mají vyšší obsah vlákniny, minerálních látek. Zařadit do této skupiny můžeme i ovesné vločky, ovesné kaše nebo snídaňové cereálie, zde se mimo jiné zaměťte také na obsah přidaného cukru.

**SŮL**

**Doporučení:** do 5 g denně

**Pitný režim**

**Doporučení:** min. 1,5 l denně

**CUKR**

**Doporučení:** max. 50 přídavných gramů denně (max. 10 přídavných kostek cukru)

**SODÍK**

**Doporučení:** téměř téměř všech potravin, v našem jídelníčku je nepostradatelný. Často je příjímáme nadbytek ve formě soli. Proto příliš nedosolujte již hotové pokrmy, zejména na ne ještě před ochutnáním. Dbejte pozor na obsah soli v sýrech, sůsice a jiných uzeninách.

**CUKR**

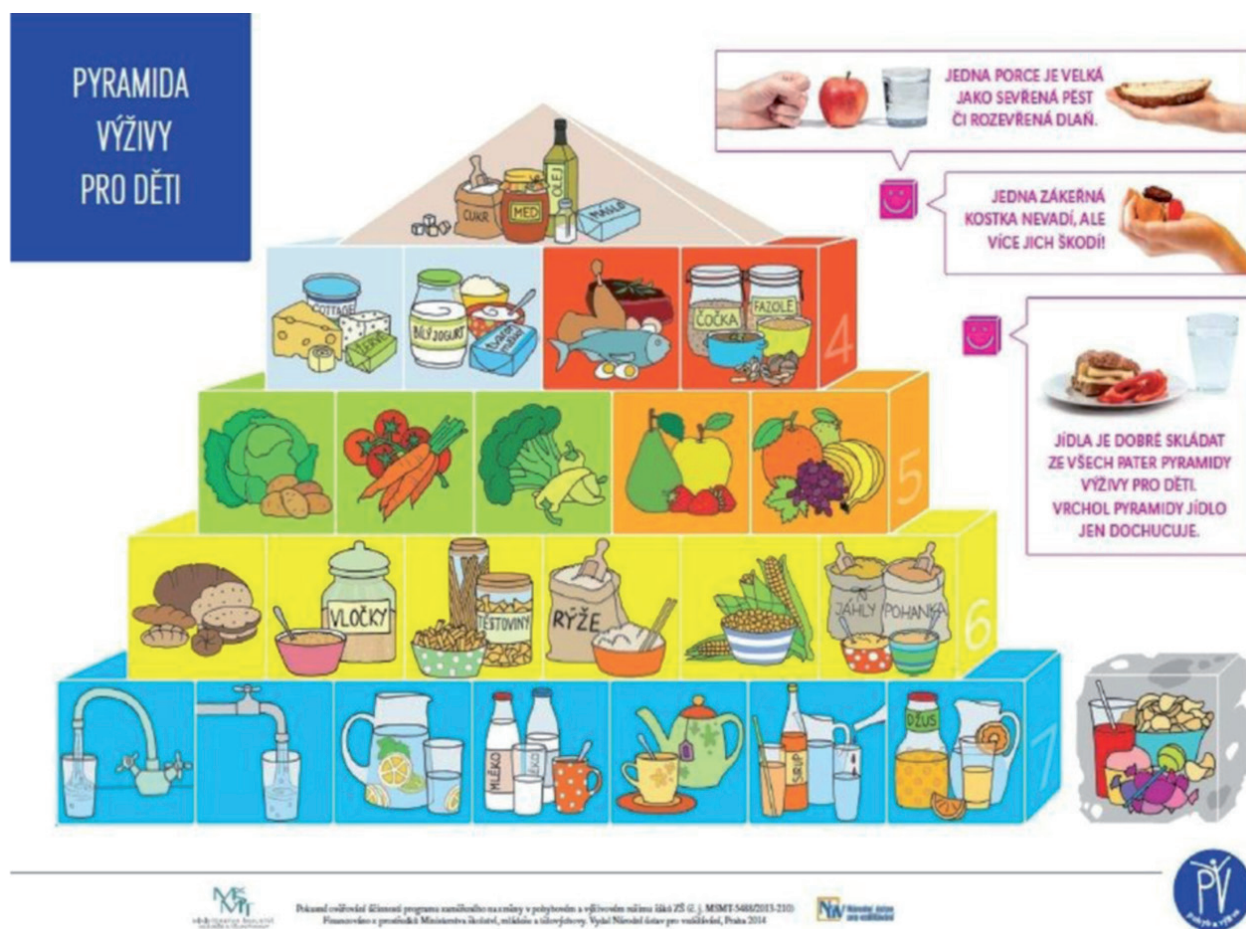
**Doporučení:** max. 50 přídavných gramů denně (max. 10 přídavných kostek cukru)

**CUKR** a zejména sladké potraviny jsou velmi oblíbené. Nadbytek je rizikový pro vzrůst tělesné hmotnosti. Obsah (přidávaného) cukru hledajte např. v snídaňových cereáliích nebo mléčných výrobcích s přídavným cukrem.

**NEUČÍTE CHYBU, POKUD BUDETE KONZUMOVAT VÝROBKY S PROBIOTIKY, COŽ JSOU ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ BAKTERIE, KTERÉ KULTIVUJÍ STŘEVNÍ MIKROBIOTU ČLOVĚKA.**

[www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz)

Výživová pyramida pro moderní Česko (<https://www.vyzivaspol.cz/vyziva-a-potraviny-1-2021/>)



Dokonalý učebnice školního programu zaměřeného na zdraví v polytechnice a výživové učivo látky ZŠ G. J. MIMT 548/2013-2014  
Financováno z prostředků Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Vydání školní ústavy pro učitelé, Praha 2014



Výživová pyramida pro děti (Mužíková, Březková, 2014)

Většina pyramid je sestavována pro potřeby průměrného, víceméně zdravého člověka. Pyramidy zdravé výživy vychází ze současných poznatků o vlivu výživy na zdraví člověka. Volba potravin závisí na zajištění přiměřené dávky bílkovin, zdravých tuků a sacharidů, dostatku vitamínů, minerálních látek a vlákniny.

### Správná velikost porce

Správná porce jídla by měla být stejně velká, jako je velikost sevřené pěsti nebo rozevržené dlaně strážníka. Každý strážník má velikost dlaně či pěsti jinou, proto je důležité brát na ohledy na to, komu je porce připravována. Během života jedince se zvyšuje spotřeba energie a živin, stejně jako se zvětšuje velikost ruky jedince (Mužíková, Březková, 2014).

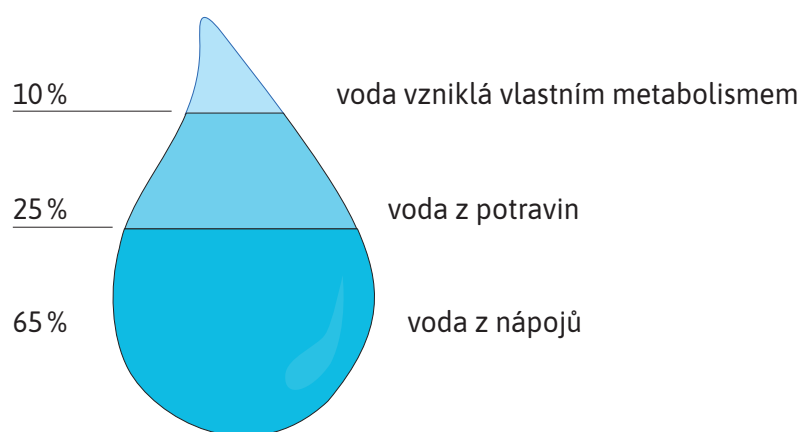
### Pitný režim

Pitný režim znamená pravidelný a dostatečný příjem vhodných tekutin během dne. Základem pitného režimu u každého člověka by měla být voda. Voda je nejdůležitější součástí výživy, jelikož zprostředkovává funkce ostatních složek výživy, jako vylučování odpadních látek ledvinami, přesun látek z krve do tkání, udržuje tělesnou teplotu, funguje jako rozpouštědlo či transportní prostředek. Dále má voda největší podíl na celkové hmotnosti těla. Množství vody v těle závisí na věku, kdy tělo novorozence obsahuje až 75 % vody, zatímco tělo starého člověka pouze 50%. Příjem a výdej vody během dne musí být v rovnováze. Vodu přijímáme nejen z nápojů, ale také z potravin a malá část vody je zprostředkována metabolismem živin. Naopak vodu vylučujeme nejen močí, ale také dýcháním, pocením, ve stolici.

Důležité je tekutiny doplňovat pravidelně během celého dne, více pak během intenzivnějšího výkonu a po něm, při průjmu, zvracení, horečce, nemoci, suchém vzduchu (Mužíková, 2018).

Děti by se měly vyvarovat pití slazených nápojů, a to nejen z důvodu přítomnosti vysokých dávek cukru, ale také kvůli přítomnosti jiných látek, např. kofeinu nebo chininu. Pro děti je dále nevhodné pít energetické nápoje, alkohol, kávu. Čaje ovocné či bylinné je vhodné pít neslazené. Minerální vody jsou vhodnější neperlivé, co se týče ovocných džusů, jsou lepší výrobky pasterizované, bez obsahu umělých sladidel a barviv (Doležel, 2007).

Zda pijeme dostatek tekutin, můžeme lehce poznat podle barvy moči. Ta by měla být světle žlutá, neměla být ani příliš tmavá, ale ani bezbarvá. Na tuto jednoduchou pomůcku pro hodnocení pitného režimu upozorňuje kampaň „Udržuj ji světlou“ (Keep it light!)



(Mužíková, 2018)

### Vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví

Vždy je dobré si stravu během dne řádně rozvrhnout. Pokud tak člověk neudělá, může docházet k mnoha nepříjemnostem, mezi něž patří pocit prázdného žaludku, hladovění, kvůli čemuž se může dostavit únava, nevolnost, oslabení organismu. Pokud špatné stravovací návyky trvají dlouhodobě, mohou vést k mnoha vážným onemocněním, mezi něž patří například diabetes, vysoký krevní tlak, špatná hladina cholesterolu a kardiovaskulární choroby (Vymětalová, 2012).

### Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy se kvůli své zákeřnosti řadí mezi jedny z nejzávažnějších onemocnění a také mezi nemoci spojené s vyšší úmrtností. Poruchy příjmu potravy se vyskytují většinou u mladých a dospívajících žen. Samozřejmě to není pravidlem. S tímto onemocněním se můžeme setkat i u starších žen, dětí i mužů.

Mezi nejznámější poruchy řadíme mentální anorexii a mentální bulimii. Mezi další pak můžeme zařadit ještě systematické přejídání (obžerství), ortorexii (posedlost zdravou výživou), drunkorexii (nahrazování jídla alkoholem) a pregorexii (těhotenská anorexie).



**Anabell**

[www.anabell.cz](http://www.anabell.cz)

Centrum, které se zabývá pomocí a podporou osobám s poruchami příjmu potravy a nejen jim.

### **Mentální anorexie**

Porucha příjmu potravy, která je charakteristická zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Toto rozhodnutí „zhubnout“ může vést až ke smrti nemocné osoby. Nejčastějšími osobami trpícími anorexií jsou mladé dívky a dospívající ženy, které chtějí co nejvíce zhubnout a udržet si co možná nejtíhlejší postavu. Tito lidé často odmítají potravu, užívají různé prostředky na hubnutí, extrémně cvičí, a dokonce si sami vyvolávají zvracení (Černohousová, 2010; Krch, 2005).

### **Mentální bulimie**

Tato porucha je charakterizovaná především opakujícím se záchvatovitým přejídáním spojeným s přehnanou kontrolou hmotnosti.

Rozdíl mezi anorexií a bulimií je hlavně v tom, že osoby s anorexií upoutají na první pohled svou extrémní vyhublostí. Bulimičky vypadají naopak úplně normálně, takže svoji nemoc dokážou poměrně dlouho tajit.

Mentální anorexie a mentální bulimie jsou si hodně podobné – tyto formy se mohou navzájem prolínat. Stává se, že ženy s anorexií přejdou postupně k bulimii, a naopak (Černohousová, 2015).

### **Bigorexie**

Bigorexie je onemocnění, které souvisí s poruchou příjmu potravy. Člověk, který trpí tímto onemocněním, disponuje zkresleným vnímáním svého těla. Neustále myslí na vlastní tělo a velikost svalstva. Při tomto onemocnění člověk může přijímat velké množství anabolických steroidů, které mají mít za následek navýšení svalové hmoty. Bigorexie postihuje především muže, kteří mají za cíl mít svalnatější postavu (Vymyslická, 2016).

### **Ortorexie**

Ortorexie je řazena mezi poruchy příjmu potravy. Jde o tzv. posedlost zdravým stravováním. Základem pro propuknutí ortorexie je zdravý životní styl. Stejně jako bigorexie je řazena do nově vzniklých poruch příjmu potravy. Ortorexie bývá přirovnávána k anorexii s jediným rozdílem, že anorexie je zaměřena na kvantitu jídla a co nejvíce štíhlou postavu, naopak ortorexie je zaměřena na kvalitu jídla. Cílem ortorexie není hubnutí, ale zdravé stravování (Vašíček, 2017).

### **Vegetariánství**

Vegetariánství je způsob výživy, kdy jedinec přijímá pouze rostlinnou stravu a produkty živých zvířat (mléko, vejce, med). Přijímání potravy z mrtvých zvířat a živočišných produktů z nich vytvořených je v tomto způsobu výživy zakázané (Sládečková, 2018).

### **Veganství**

Veganství je forma vegetariánství. Při tomto způsobu výživy jedinec přijímá pouze rostlinnou stravu. Jedinec odmítá jakékoliv potraviny živočišného původu, tedy i med. Jídelníček veganů je složený především z ovoce a zeleniny, luštěnin a obilovin (Sládečková, 2018).

### **Podvýživa (malnutrice)**

Podvýživa je chorobný stav, při kterém jedinec trpí nedostatkem potravy (bílkovin, sacharidů, tuků a živin). Jedinec je napohled pohublý, unavený, bez elánu. Malnutrice je spojená se sníženým příjmem potravy, na nějž naopak navazují vyšší metabolické požadavky a vyšší ztráta živin (Papežová, 2011).

### **Obžerství (nestřídnost)**

Obžerství můžeme definovat jako systematické přejídání, resp. nadměrnou konzumaci jídla. Člověk tedy přijímá nadměrné množství potravy a k tomu má velmi nízký energetický výdej. Tato porucha může vést k závažným onemocněním, například k ateroskleróze.

### **Obezita**

Nadváha a obezita patří mezi chronická onemocnění metabolismu. Projevem tohoto onemocnění je patologické navýšení podílu tělesného tuku na celkové tělesné hmotnosti. Obezita je v současné době charakterizována jako epidemie, která představuje jeden z nejzávažnějších zdravotních problémů moderního světa. Tělesnou hmotnost člověka lze posoudit podle BMI (Body Mass Index), který se vypočítá jako podíl hmotnosti člověka v kilogramech a druhé mocniny tělesné výšky člověka v metrech. Nadváha je poté hodnocena jako BMI nad 90. percentil a obezita jako BMI nad 97. percentil (Brtníková, 2016).

### **Diabetes mellitus (cukrovka)**

Cukrovka je nemoc, která se vyznačuje především vysokou hladinou cukru v krvi a částečným či úplným nedostatkem inzulínu v těle. Hormon inzulín se vytváří ve slinivce břišní a má za úkol udržovat optimální hladinu cukru v krvi. Pokud má člověk nedostatek inzulínu, má to za následek poruchu látkové výměny. Onemocnění ovlivňuje člověka během celého života. Člověk s cukrovkou je nucen dodržovat zásady léčení, dále udržovat správný jídelníček a zásady zdravého životního stylu. Cukrovka je rozlišena na dva základní typy: diabetes mellitus 1. typu a diabetes mellitus 2. typu (Kubíková, 2018).

- **Diabetes mellitus 1. typu (autoimunitní typ)**

Člověk je závislý na příjmu inzulínu. Tento typ cukrovky je typický pro děti a mladistvé. Organismus člověka ztrácí schopnost produkce inzulínu (většinou po prodělané infekci) a v důsledku toho neudrží vhodnou hladinu cukru v krvi. Onemocnění je doprovázeno únavou, pocitem žízně, opakovaným močením, snížením hmotnosti a hladem. Důležitá je aplikace inzulínu a pravidelná kontrola cukru v krvi. Dávky inzulínu se mohou lišit a upravovat, záleží na fyzické aktivitě jedince či stravování (Kubíková, 2018).

- **Diabetes mellitus 2. typu (metabolický typ)**

Člověk není vždy závislý na příjmu inzulínu. Vzniku tohoto druhu cukrovky předchází obezita, dědičnost, stres, nedostatek pohybu a nezdravý životní styl. Onemocnění je doprovázeno dlouhodobým hojením ran, vysokou hladinou cholesterolu, únavou, malátností, cévními potížemi (Kubíková, 2018).



## NÁVRH 5. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivita č. 1: Sůl v potravinách</li> <li>• Aktivita č. 2: Cukr v potravinách</li> </ul>	Aktivizační metoda	Hromadná, skupinová	10 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zásady zdravého stravování (potravinová pyramida, 5P, velikost porce)</li> <li>• Pitný režim – aktivita č. 3: Cukr v nápojích</li> <li>• Vliv způsobu stravování na zdraví (podvýživa, obezita, cukrovka, vegetariánství, veganství)</li> <li>• Poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie, obžerství, bigorexie, ortorexie)</li> </ul>	Výklad, diskuse, aktivizační metoda	Hromadná, skupinová	20 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Písemné opakování pomocí pracovního listu</li> <li>• Ústní opakování probírané látky</li> </ul>	Práce s pracovním listem, diskuse	Samostatná, hromadná	12 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zadání DÚ – vypsát svůj týdenní jídelníček</li> <li>• Aktivita č. 4: Pexeso</li> </ul>	Aktivizační metoda	Samostatná, hromadná	3 min

### Motivace

V rámci motivace proběhne aktivita č. 1 Sůl v potravinách a zároveň aktivita č. 2 Cukr v potravinách. Cílem těchto her je žáky namotivovat na začátku hodiny k pozornosti a zájmu o danou látku. Motivace spočívá v tom, že žáci zjistí množství cukru a soli v potravinách, začnou přemýšlet nad danou problematikou a pomalu se vcítí do hodiny.

### Expozice

Hlavní část hodiny je založena na výkladu vyučujícího o teoretických poznacích a objasnění základních pojmů týkajících se výživy a zdraví. Hlavními tématy jsou: zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv způsobu stravování na zdraví a poruchy příjmu potravy. Začleněna je i aktivita č. 3 Cukr v nápojích, při níž budou žáci určovat množství cukru v předem vybraných nápojích.

### Fixace

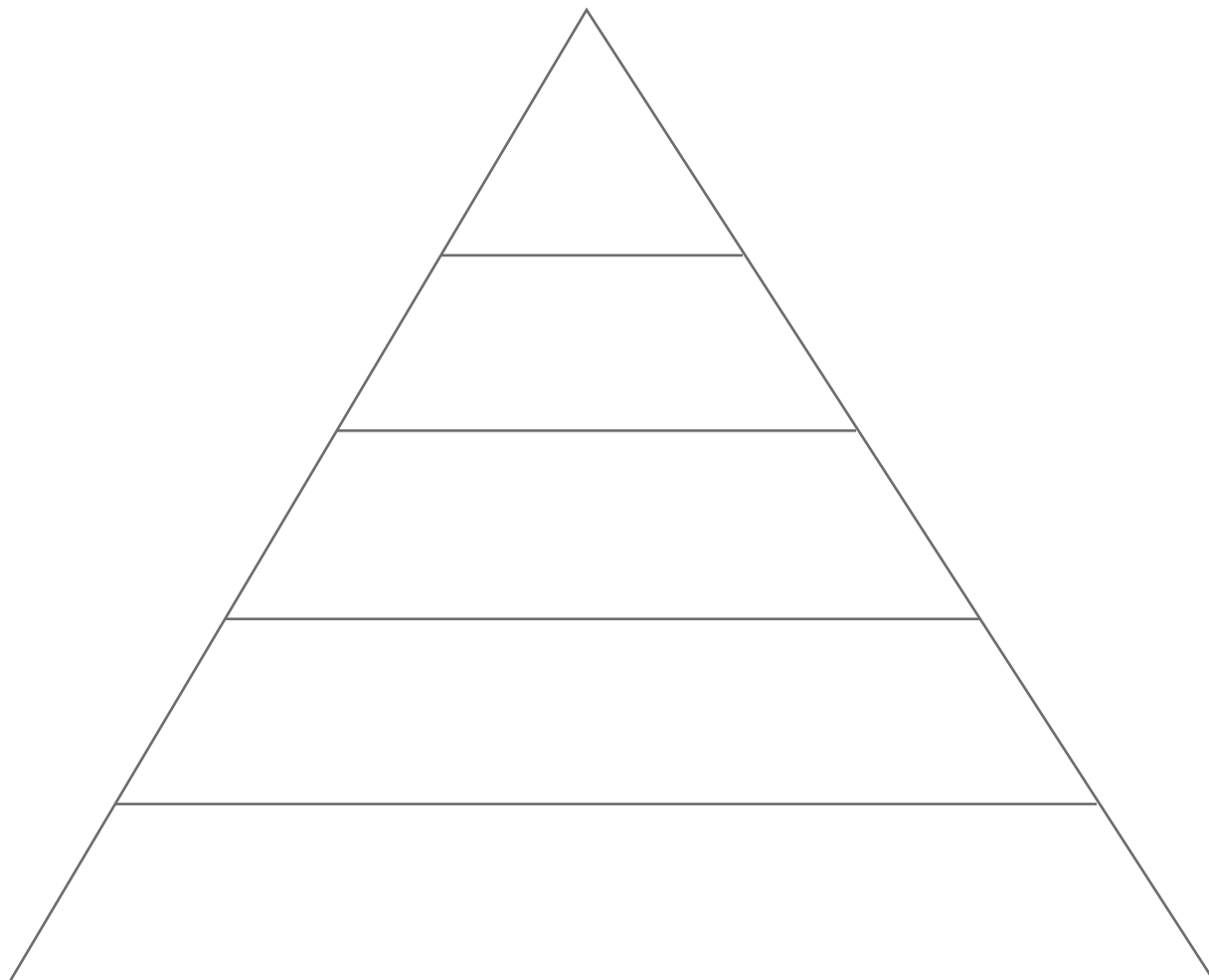
V rámci fixace dojde k vyplnění *pracovního listu*, kdy každý z žáků bude pracovat samostatně a po dokončení pracovního listu všemi žáky dojde k jeho společné kontrole s vyučujícím. Vyplnění *pracovního listu* je vhodné doplnit diskusí a výkladem vyučujícího. V úkolu č. 1 budeme rozvíjet žakovu kreativitu pomocí potravinové pyramidy. Úkolem každého žáka je zakreslit do každého z pater správné potraviny. 2. úkol opět rozvíjí žakovu kreativitu a spočívá v hledání slov a určení toho, zda jsou dané potraviny zdraví prospěšné více či méně. V úkolu č. 3 žák/žákyně musí spojit





**PRACOVNÍ LIST**

1. Do jednotlivých pater potravinové pyramidy dle Výživové pyramidy pro moderní Česko nakresli 3–5 potravin, které tam patří.



2. Z jednotlivých písmen poskládej názvy potravin a nakresli za ně veselého nebo smutného smajlíka podle toho, jaký mají vliv na zdraví.

O P I V

--	--	--	--	--

L O Z E A V

--	--	--	--	--	--	--	--

H L L O O A K

--	--	--	--	--	--	--	--	--

U K T

--	--	--

I A E E N N Z L

--	--	--	--	--	--	--	--

T Ý N I P E M R Ž I

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--



3. Spoj název s definicí.

**ANOREXIE**

Posedlost zdravou výživou

**PREGOREXIE**

Záchvatovité přejídání

**BULIMIE**

Systematické přejídání

**ORTOREXIE**

Anorexie během těhotenství

**OBŽERSTVÍ**

Úmyslné hladovění a snižování tělesné hmotnosti

**DRUNKOREXIE**

Omezování jídla a zvýšený příjem alkoholu

4. Najdi v osmisměrce všechna slova spojená s výživou a zdravím.

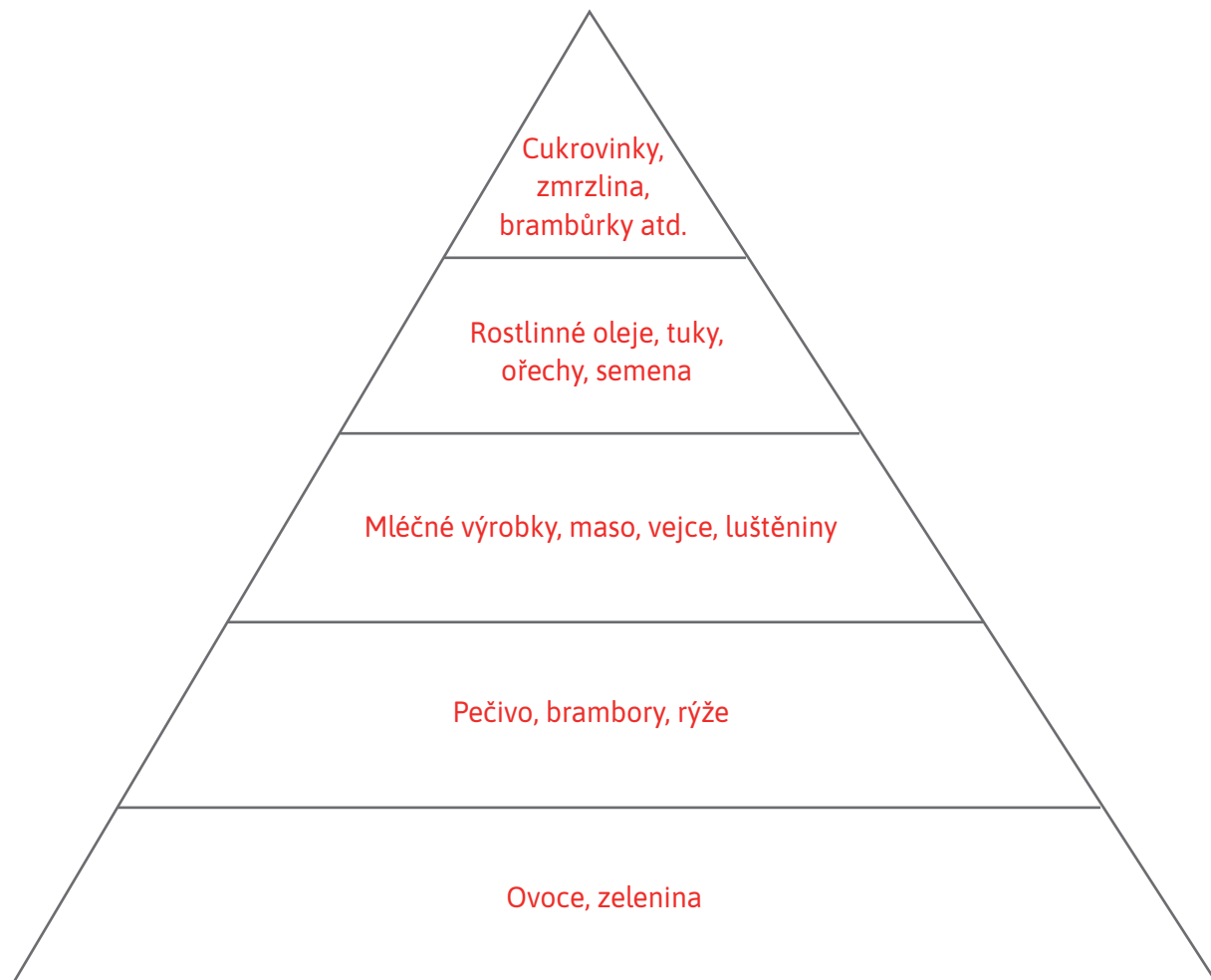
L	B	C	T	S	J	B	E
P	R	Í	U	F	CH	O	I
K	A	V	K	K	D	S	X
R	M	A	Y	B	R	T	E
A	B	R	L	Ž	V	R	R
J	O	D	D	O	I	A	O
Č	R	Z	D	N	T	V	N
E	Y	A	A	B	A	A	A
C	K	G	L	J	M	J	L
O	E	K	P	V	Í	N	O
V	L	P	M	S	N	F	J
O	S	A	M	V	Y	B	L

OVOCE  
 VEGANI  
 ZDRAVÍ  
 CUKR  
 RAJČE  
 TUKY  
 VÝŽIVA  
 VITAMÍNY  
 ANOREXIE  
 VÍNO  
 STRAVA  
 BRAMBORY  
 MASO  
 VODA



## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

1. Do jednotlivých pater potravinové pyramidy dle Výživové pyramidy pro moderní Česko nakresli 3–5 potravin, které tam patří.



2. Z jednotlivých písmen poskládej názvy potravin a nakresli za ně veselého nebo smutného smajlíka podle toho, jaký mají vliv na zdraví.

O P I V

P I V O



L O Z E A V

F A Z O L E



H L L O O A K

A L K O H O L



U K T

T U K



I A E E N N Z L

Z E L E N I N A



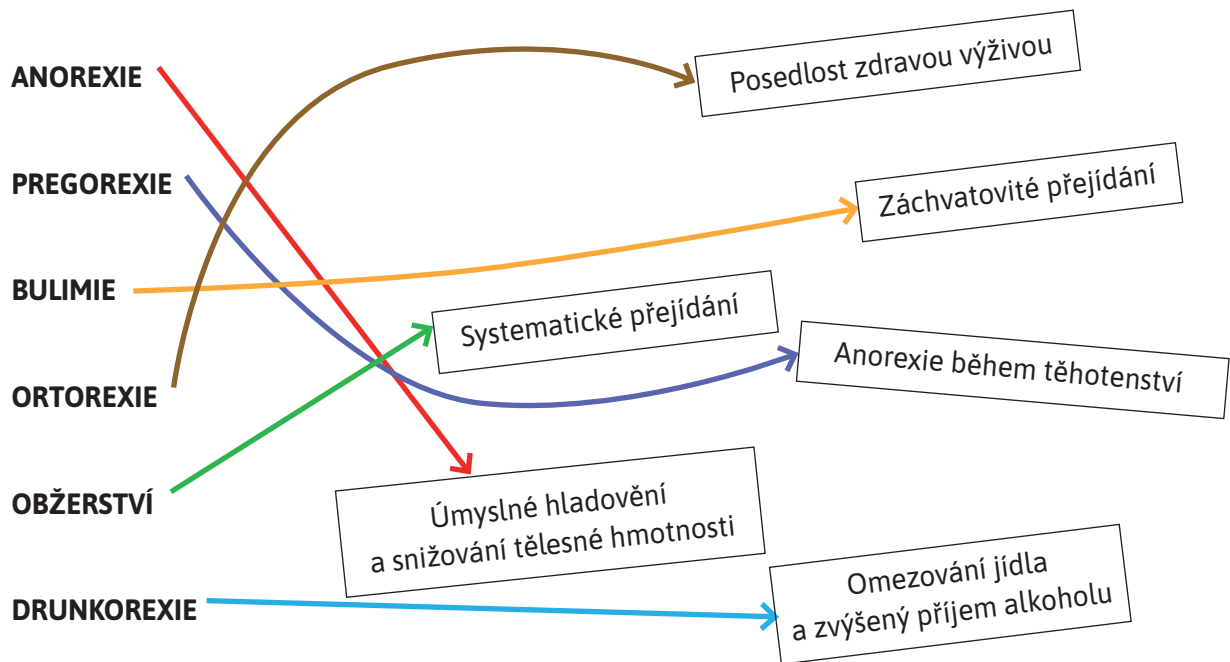
T Ý N I P E M R Ž I

P I T N Ý

R E Ž I M



3. Spoj název s definicí.



4. Najdi v osmisměrce všechna slova spojená s výživou a zdravím.

L	B	C	T	S	J	B	E
P	R	J	U	F	CH	O	
K	A	Y	K	K	D	S	X
R	M	A	Y	B	R	T	E
A	B	R	L	Ž	V	R	R
J	O	D	D	O	X	A	O
Č	R	Z	D	N	T	V	N
E	Y	A	A	B	A	A	A
C	K	G	L	J	M	J	L
O	E	K	P	V	N	O	
V	L	P	M	S	N	F	J
O	S	A	M	V	Y	B	L

- ~~OVOCE~~
- ~~VEGANI~~
- ~~ZDRAVÍ~~
- ~~CUKR~~
- ~~RAJČE~~
- ~~TUKY~~
- ~~VÝŽIVA~~
- ~~VITAMÍNY~~
- ~~ANOREXIE~~
- ~~VÍNO~~
- ~~STRAVA~~
- ~~BRAMBORY~~
- ~~MASO~~
- ~~VODA~~



## AKTIVITY PRO ŽÁKY



Pro aktivity 1, 2 a 3 je vhodné použít webovou stránku:

### Databáze složení potravin ČR verze 8.20

<https://www.nutridatabaze.cz/>

U jednotlivých aktivit jsou však uvedeny i jiné webové stránky, ze kterých je možné čerpat informace.

## AKTIVITA č. 1: Sůl v potravinách

Vyučující přinese do hodiny různé potraviny, příp. dá za úkol žákům, aby si různé potraviny donesli oni, a žáci budou odhadovat, kolik soli v dané potravine je. Množství soli obsažené v potravine mohou znázornit za pomoci soli odměřené na kuchyňské váze. Informace ohledně množství soli v potravinách lze nalézt na webové stránce níže.



### Vím, co jím: Ve kterých potravinách se skrývá sůl a nevíte o tom?

[https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Ve-kterych-potravinach-se-skriva-sul-a-nevite-o-tom\\_\\_s10012x11168.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Ve-kterych-potravinach-se-skriva-sul-a-nevite-o-tom__s10012x11168.html)

Na této stránce je k dohledání i přehledná tabulka některých potravin.

Potravina	mg soli/kg
maso vepřové	450–600
maso kuřecí	470
vepřová játra	770
ryby	650–1200
mléko plnotučné	480–500
sýry	450–14100
vejce	1 350
chléb celozrnný	4000–6000
luštěniny	20–550
špenát	600–1200
čokoláda mléčná	2 800
Poděbradka	500

## AKTIVITA č. 2: Cukr v potravinách


Vyučující přinese do hodiny různé potraviny, příp. dá za úkol žákům, aby si různé potraviny donesli oni, a žáci budou odhadovat, kolik cukru v dané potravine je. Množství cukru obsaženého v potravine mohou znázornit za pomoci kostkového cukru. Příklady počtu kostek cukru jsou znázorněny na obrázku níže (tn.nova.cz, převzato z dailymail.co.uk). Informace o potravinách a v nich obsažených látkách můžeme najít například na webové stránce níže.



### Kalorické tabulky

<http://www.kaloricke-tabulky.cz/kaloricke-tabulky-potravin>

Na této stránce si může každý vyučující najít ty potraviny, které bude chtít s dětmi ve výuce probírat.

<b>Boloňská omáčka</b>   6 kostek	<b>Sušenka Oreo</b>   1 kostka	<b>Tyčinka Mars</b>   6,5 kostek	<b>Bagel</b>   1,5 kostky
<b>Mango</b>   9 kostek	<b>Banán</b>   3,5 kostky	<b>Jablko</b>   4,5 kostky	<b>2 mrkve</b>   1 kostka
<b>Muller Light jahodový jogurt</b>   2,5 kostky	<b>Red Bull</b>   5,5 kostek	<b>Cereálie</b>   4,5 kostky	<b>Cereálie s vlákninou</b>   2 kostky
<b>Plechovka koly</b>   7,5 kostek	<b>Starbucks horká čokoláda se šlehačkou</b>   9,5 kostek	<b>Ben &amp; Jerry's zmrzlina</b>   25,5 kostek	<b>Pomerančový džus 500 ml</b>   10 kostek
<b>Cider</b>   5 kostek	<b>Rajčatová omáčka</b>   5 kostek	<b>Čokoládový milkshake</b>   12 kostek	<b>Voda s příchutí</b>   3 kostky

### AKTIVITA č. 3: Cukr v nápojích

Obdobná aktivita je i tato, kde se pro změnu zkoumá cukr v různých nápojích. Zde je dobré pro lepší představivost použít obyčejný cukr a nasypat ho nádob slazených nápojů. Děti tak lépe pochopí, proč je nejlepší pít vodu. Pro tuto aktivitu je možné použít stejnou webovou stránku jako v aktivitě č. 1.



#### Kalorické tabulky

<http://www.kaloricke-tabulky.cz/kaloricke-tabulky-potravin>

Vyučující zde může najít ty potraviny, které bude chtít s dětmi ve výuce probírat.

Fotografie níže je přiložena pro inspiraci, jak by vyučující mohl dětem přiblížit obsah soli a cukru v potravinách.



### AKTIVITA č. 4: Pexeso

Při této aktivitě se žáci rozdělí do dvojic, popřípadě trojic a hrají pexeso. Podstatou je, že nehledají dva stejné obrázky, ale je jim položena otázka. Na otázku musí během této hry odpovědět obrázkem.



**Maso kterého živočicha bychom měli konzumovat pravidelně?**



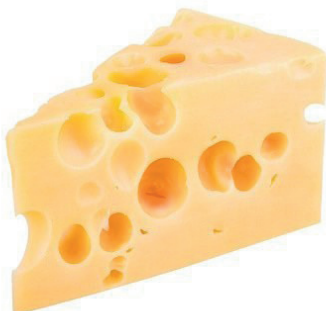
**Která zelenina obsahuje betakaroten?**



**Která tekutina by měla tvořit hlavní část našeho pitného režimu?**



**Které nápoje nejsou vhodné v pitném režimu?**



**Co nemůže sníst člověk, který má nesnášenlivost laktózy?**



**Jak by mohl vypadat člověk, který jí nevhodně?**

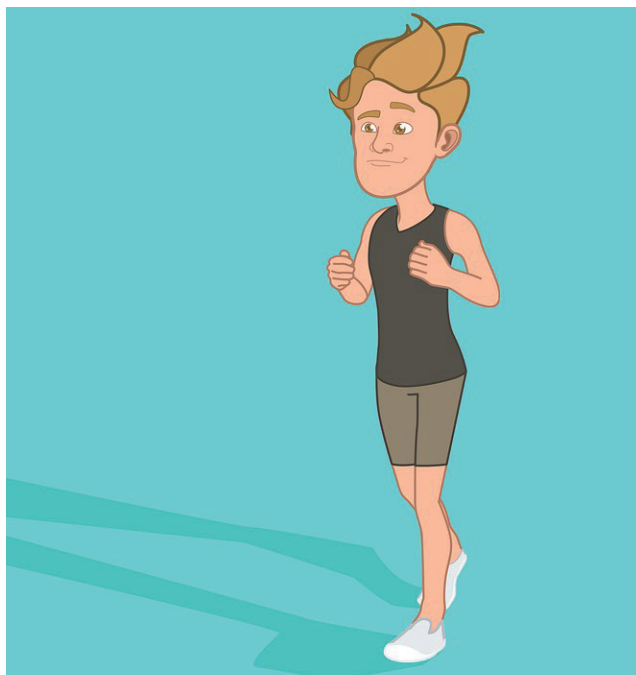


Tip pro vyučující: Další dvě aktivity jsou navíc. Lze je použít v případě zbývajících času nebo vyměnit za některou výše uvedenou.

### **AKTIVITA č. 5: Porucha příjmu potravy**

V rámci další aktivity může vyučující přinést dva obrázky postav. Jedna bude „správně se stravující“, druhá osoba bude „špatně se stravující“. Děti budou mít za úkol k těmto obrázkům přiřadit pojmy, např. nadměrné pití alkoholu, 5 porcí buď zeleniny, nebo ovoce každý den. Cílem této aktivity je, aby si děti uvědomily, které stravovací návyky jsou správné a které ne.





<b>omezení soli a cukru</b>	<b>přejídání</b>
<b>konzumace tmavého pečiva a celozrnných výrobků</b>	<b>časté stravování se ve fastfoodech</b>
<b>pravidelná konzumace ryb</b>	<b>noční návštěvy lednice</b>
<b>pravidelná konzumace jídla v přiměřených porcích</b>	<b>časté mlsání</b>
<b>pravidelný pitný režim v podobě čisté vody</b>	<b>pití přeslazených nápojů</b>
<b>konzumace ovoce a zeleniny</b>	<b>nedostatek pohybu</b>
<b>pravidelné sportování</b>	<b>časté vynechávání snídaně</b>

**6.** vyučovací  
hodina

# VLIVY VNĚJŠÍHO A VNITŘNÍHO PROSTŘEDÍ NA ZDRAVÍ

**Autorka:** Petra Urbánková

**Klíčová slova:** ovzduší, voda, hluk, teplota, osvětlení, kvalita života, zdraví, vnitřní a vnější prostředí



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Prostředí, ve kterém žijeme, má na naše zdraví významný vliv. Nejrůznější kontaminanty ovzduší a jejich vysoké koncentrace mohou způsobovat nádorová onemocnění a další zdravotní komplikace. Z toho důvodu je v souvislosti s vnějším prostředím důležité měření emisí a imisí a snižování množství zdrojů škodlivých zplodin a kontaminantů ovzduší. Vzhledem k vnitřnímu prostředí a omezení působení karcinogenních látek na naše zdraví je důležitá uvážlivá volba materiálů, jako jsou lepidla, podlahové krytiny a různý stavební materiál. Žáci by měli být poučeni, že v rámci prevence nádorových onemocnění (a dalších zdravotních obtíží) mají dodržovat pokyny pro užívání a uskladňování různých látek a rovněž dbát na zásady bezpečnosti práce při nejrůznějších činnostech.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Evropský kodex proti rakovině, Onkologie pro laiky.*

### Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

### Rozhodni se! Aneb životním stylem ke zdraví: kap. 4 Výživa

<https://www.rozhodniseprozdрави.cz/>

### Bezpečná škola

<http://www.bezpecna-skola.cz/>

### Státní zdravotní ústav: Zdraví a životní prostředí

<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi>

### Státní zdravotní ústav: Zdravotně výchovné materiály

<http://www.szu.cz/publikace/publikace-tematicky-2>

### Výchova ke zdraví: sekce Ostatní

<http://www.vychovakezdravi.com/clanky/ostatni.html>

### WHO: Environmental health

[https://www.who.int/health-topics/environmental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/environmental-health#tab=tab_1)



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Život člověka je ve velké míře ovlivňován prostředím, ve kterém žije. Proto je dobré sledovat proměnlivý stav okolí bydliště a na změny nějakým způsobem reagovat.

K faktorům vnějšího prostředí patří: ovzduší, voda, sluneční záření a hluchnost.

Nejdůležitějšími faktory vnitřního prostředí ovlivňujícími zdraví člověka jsou osvětlení a teplota. Dále sem však lze zařadit také např. vlastnosti obytného prostředí, velikost domu či bytu a jeho prostorové řešení, technické vybavení a nábytek.

### FAKTORY VNITŘNÍHO PROSTŘEDÍ

#### Ovzduší

Ovzduší je tvořeno plynným obalem Země (atmosféra). Je to jedna ze základních podmínek života. Vdechovaný vzduch spolu s dalšími látkami se dostává až do nitra člověka, proto je nutné věnovat kvalitě ovzduší velkou pozornost.

Úkolem člověka je předcházet znečištění ovzduší a snižovat úroveň znečištění tak, aby omezil rizika pro své zdraví způsobená znečištěním ovzduší, protože právě lidská činnost se nejvíce podílí na jeho kontaminaci (lokální topeniště, doprava, průmysl a energetika, zemědělství). Ovzduší mohou ovlivňovat také přírodní procesy. Znečišťující látky jsou přenášeny v atmosféře a mohou tak ovlivňovat kvalitu ovzduší jak v nejbližším okolí samotného zdroje znečištění, tak ve vzdálenějších oblastech.

*Inverze:* stav ovzduší, kdy se teplota vzduchu směrem vzhůru nesnižuje, ale zvyšuje. U povrchu země je chladnější vzduch (např. od sněhu) než ve vyšší vrstvě. Teplotní inverze brání promíchávání vzduchu a ve znečištěném ovzduší průmyslových oblastí se vytváří smog.

*Smog:* směs prachu, mlhy a kouřových zplodin, ve městech vzniká působením výfukových plynů (Marádová, 2007; [ww.mzp.cz](http://www.mzp.cz)).

#### Voda a její kvalita

Pitná voda patří k základním životním potřebám a její odpovídající příjem je podmínkou pro správné fungování všech procesů v lidském těle a přispívá i k duševní pohodě člověka. Pokud její kvalita neodpovídá hygienickým požadavkům, může způsobit různé zdravotní problémy akutního či chronického rázu.

Znečištěná pitná nebo koupací voda v rozvinutých zemích sice nepatří mezi hlavní příčiny onemocnění (na rozdíl od zemí rozvojových), přesto nelze toto riziko podceňovat, jak dosvědčují známé epidemie a otravy i z mnoha vyspělých států. S postupujícím poznáním jsou navíc objevovány stále nové látky a organismy, kterým je nutné věnovat pozornost ([www.szu.cz](http://www.szu.cz)).

Nemoci z vody jsou často infekční onemocnění, jež způsobují mikroorganismy vyskytující se v kontaminované vodě. Ke kontaminaci vody může jednoduše dojít například ve vodovodním potrubí. U vod ze studní může dojít k infikování výkaly nebo zbytky hnojiv. Proto jsou důležité pravidelné kontroly.

Onemocnění z vody může být mnoho. Zde jsou popsány alespoň příznaky nemocí z vody:

- Bolesti a křeče břicha
- Průjem
- Žaludeční problémy
- Zvracení
- Únava

## Hluk a naše zdraví

Hluk je jakýkoliv zvuk, který vyvolává nepříjemný nebo rušivý pocit a může být zdraví škodlivý. Vnímání hluku je velice subjektivní, liší se vysokou mírou individuality.

Hluk je neodstranitelná součást lidského životního prostředí, protože je důsledkem aktivního a produktivního života lidí.

Působení hluku na naše zdraví:

- Poškozuje sluchové ústrojí.
- Vyvolává poruchy spánku.
- Zvyšuje krevní tlak, vyvolává stres, bolesti hlavy, únavu.
- Negativně působí na paměť a pozornost; zhoršení komunikace, poruchy v učení a soustředění.
- Ovlivňuje obezitu, depresi, pracovní úrazy a zkrácení délky života.

Zdroje hluku: doprava, průmysl, stavební činnost, zemědělská činnost, různé provozovny (restaurace, bary apod.), hluk spojený s bydlením (Marádová, 2007; Tkáčiková, 2017).

## FAKTORY VNĚJŠÍHO PROSTŘEDÍ

### Osvětlení

Chceme-li zdravě bydlet, měli bychom umět vytvořit v bytě (pomocí denního a umělého osvětlení) zrakovou pohodu.

Zrakovou pohodu zajistíme:

- výběrem vhodných světelných zdrojů a svítidel (stropních, stolních, nástěnných aj.);
- správnou intenzitou osvětlení;
- rovnoměrností osvětlení;
- správným směrem světla;
- vhodným barevným řešením bytu (Marádová, 2007).

Rozdělení:

1. Denní osvětlení – sluneční energie;
2. Umělé osvětlení – světlo vzniklé přeměnou jiného druhu energie;
3. Sdružené osvětlení – kombinace denního a umělého osvětlení.

Denní světlo je důležitou fyziologickou a psychickou potřebou lidského organismu a je v tomto smyslu pro člověka nenahraditelné. Člověk se vyvíjel v podmínkách denního světla a střídání dne a noci miliony let, a je proto dennímu světlu dokonale přizpůsoben.

*Denní osvětlení* je hodně proměnlivé, pravidelné změny způsobují periodické změny vyplývající z rotace Země kolem Slunce, kdežto nepravidelné změny tohoto osvětlení závisí na stavu atmosféry, hlavně na oblačnosti a znečištění vzduchu (Kaňka, 2010; Marková, 2005).

*Umělé osvětlení* vhodně doplňuje nebo zcela nahrazuje denní osvětlení v případě jeho nedostatku a tím přispívá ke zlepšení zrakové pohody člověka. Umělé osvětlení ale potřebuje zdroj energie, protože vzniká transformací jiného druhu energie (např. elektrické nebo chemické).

*Sdružené osvětlení* je záměrné současné osvětlení vnitřního prostoru denním i umělým osvětlením. Používá se v prostorách, kde je nedostatečné denní osvětlení a je třeba ho doplnit právě osvětlením umělým, např. v šatnách, jídelnách, kuchyních, koupelnách, zasedacích místnostech, značně zacloněných prostorech (stavbou, terénem – prudký svah proti oknům, stínem vysokých rostlin) apod. (Marková, 2005; Smolík, 1985).

### Teplota

- Za optimální se považuje teplota v místnostech okolo 20 °C. Zdravý člověk se ale cítí pohodlně i při 18 °C.

- Teplota v místnostech závisí také na způsobu jejich využití. V koupelně je dobré mít tepleji, naopak na chodbě nebo ve spíži chladněji.
- Přetápění je nejen energeticky náročné, ale též zdraví škodlivé. Snižuje se adaptabilita lidského organismu na chlad, což vede k vyšší nemocnosti.

Teplotu vzduchu v domě či bytě si samozřejmě určujeme sami tak, abychom se cítili dobře. Obecně se dá říct, že teplota v interiéru by se měla pohybovat okolo 20 °C. Dřív lidé žili ve větším chladu. Tepelné spotřebiče sloužily hlavně pro vaření a lidé se museli zahřívat dobrým oblečením a v noci pod pořádnou peřinou.

Dnes jsme už o poznání zhýčkanější. Například jedna z mnoha analýz ukázala, že lidé se cítí nejlépe při teplotě interiéru mezi 18–20 °C, ale pokud se dostatečně obléknou, není problém ani 16 °C.

Doporučené teploty místností:

- Obývací pokoj: 20–21 °C
- Ložnice: 16–18 °C
- Kuchyně: 18 °C
- Chodba, schodiště: 10–15 °C
- Koupelna: 24 °C ([www.eon.cz](http://www.eon.cz))



## NÁVRH 6. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1: Škálování</li> </ul>	Didaktická hra	Hromadná výuka	10 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krátká prezentace s výkladem</li> <li>Práce s pracovním listem</li> <li>Společná kontrola a doplnění pracovního listu</li> </ul>	Frontální výuka, názorně-demonstrační metoda, samostatná práce žáků	Frontální výuka, individualizovaná výuka	20 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ústní opakování teoretických poznatků</li> <li>Aktivita č. 2: Bingo!</li> </ul>	Diskuse, didaktická hra	Hromadná výuka, projektová výuka	12 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu – změřit teplotu doma v jednotlivých pokojích</li> </ul>	Dovednostně-praktická metoda	Individualizovaná výuka	3 min

**Motivace**

V rámci motivace proběhne aktivita č. 1 Škálování, při které se žáci budou pohybovat na škále ano / spíše ano / nevím / spíše ne / ne. Budou jim kladeny různé otázky týkající se vnějšího a vnitřního prostředí, na které budou odpovídat pomocí svého postavení na škále.

**Expozice**

Prvním bodem expozice bude výklad.

**Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví člověka****Ovzduší**

- Ovzduší je tvořeno plynným obalem Země (atmosféra).
- Je to jedna ze základních podmínek života.
- Vdechovaný vzduch spolu s dalšími látkami se dostává až do vnitřního prostředí člověka, proto je nutné věnovat kvalitě ovzduší velkou pozornost.

**Voda**

- Pitná voda patří k základním životním potřebám a je nejen podmínkou pro správné fungování všech procesů v lidském těle, ale přispívá i k duševní pohodě člověka.
- Pokud její kvalita neodpovídá hygienickým požadavkům, může způsobit různé zdravotní problémy akutního či chronického rázu.

**Hluk**

- Hluk je jakýkoliv zvuk, který vyvolává nepříjemný nebo rušivý pocit a může být škodlivý pro zdraví.
- Hluk je neodstranitelná součást lidského životního prostředí, protože je důsledkem aktivního a produktivního života lidí.
- Zdroje hluku: doprava, průmysl, stavební činnost, zemědělská činnost, různé provozovny (restaurace, bary apod.), hluk spojený s bydlením.

### Osvětlení

- Chceme-li zdravě bydlet, měli bychom umět vytvořit v bytě (pomocí denního a umělého osvětlení) zrakovou pohodu.
- Denní osvětlení — sluneční energie.
- Umělé osvětlení — světlo vzniklé přeměnou jiného druhu energie.
- Sdružené osvětlení — kombinace denního a umělého osvětlení.

### Teplota

- Za optimální se považuje teplota v místnostech okolo 20 °C. Zdravý člověk se ale cítí pohodlně i při 18 °C.
- Obývací pokoj: 20–21 °C
- Ložnice: 16–18 °C
- Kuchyně: 18 °C
- Chodba, schodiště: 10–15 °C
- Koupelna: 24 °C

Na základě těchto informací budou poté žáci nejprve sami pracovat s přiděleným *pracovním listem*. Až budou žáci hotoví, proběhne kontrola a společné doplňování. Kontrola proběhne v rámci vyvolání jednotlivců, kteří přečtou otázku a svoji odpověď a zdůvodní, proč odpověděli právě takto. U chybné odpovědi budou popřípadě odpovídat další vyvolaní žáci. Po vyplnění celého pracovního listu si ho žáci vlepí do sešitu.

### Fixace

V rámci fixace nejdříve proběhne ústní opakování probírané látky, kdy budou žákům kladeny různé otázky z teorie a vyvolaní jedinci budou odpovídat. Následuje aktivita č. 2 Bingo!, při které se žáci budou pohybovat v prostoru třídy, spolupracovat se spolužáky a pracovat s přidělenou tabulkou.

### Aplikace

V rámci aplikace je žákům zadán *domácí úkol*. Účelem tohoto úkolu je zjistit teplotu jednotlivých libovolných místností a určit tak, zda tato teplota odpovídá teoretickým poznatkům. Žáci si do sešitu vytvoří tabulku a připišou sledované teploty. Tabulka bude mít následující podobu.

Místnost v domě	Naměřená teplota



## PRACOVNÍ LIST

## 1. Vysvětli pojmy:

**Inverze:** .....

.....

**Smog:** .....

.....

## 2. Škrtni příznaky nemocí, které nejsou způsobené kontaminovanou vodou.

bolesti a křeče břicha	průjem	zvracení	ztráta chuti
nespavost	žaludeční problémy	poruchy zraku	
poruchy vnímání	bolesti hlavy	únava	

## 3. Vybarvi správná tvrzení, která se týkají hluku a jeho působení na zdraví.

Hluk může vyvolat i poruchy učení

Vyvolává poruchy spánku

Poškozuje sluchové ústrojí

Zdraví nijak neovlivňuje

Vyvolává bolest hlavy

Může docházet i ke zhoršení komunikace

Zhoršuje paměť a pozornost

Hluk nás uklidňuje

Zvyšuje krevní tlak, vyvolává stres

Hluk je většinou příjemný a nijak nás neruší

Při hluku se klidně a rychle usíná

## 4. Vypiš tři základní druhy osvětlení.

1. ....

2. ....

3. ....

## 5. Spoj danou místnost s její doporučenou teplotou.

10–15 °C                      Obývací pokoj

24 °C                         Ložnice

20–21 °C                    Kuchyně

18 °C                         Chodba, schodiště

16–18 °C                    Koupelna





## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

### 1. Vysvětli pojmy:

**Inverze:** stav ovzduší, kdy se teplota vzduchu směrem vzhůru nesnižuje, ale zvyšuje. U povrchu země je chladnější vzduch (např. od sněhu) než ve vyšší vrstvě. Teplotní inverze brání promíchávání vzduchu a ve znečištěném ovzduší průmyslových oblastí se vytváří smog.

**Smog:** směs prachu, mlhy a kouřových zplodin, ve městech vzniká působením výfukových plynů.

### 2. Škrtni příznaky nemocí, které nejsou způsobené kontaminovanou vodou.

bolesti a křeče břicha	průjem	únava
<del>nespavost</del>	žaludeční problémy	<del>ztráta chuti</del>
<del>poruchy vnímání</del>	bolesti hlavy	<del>poruchy zraku</del>

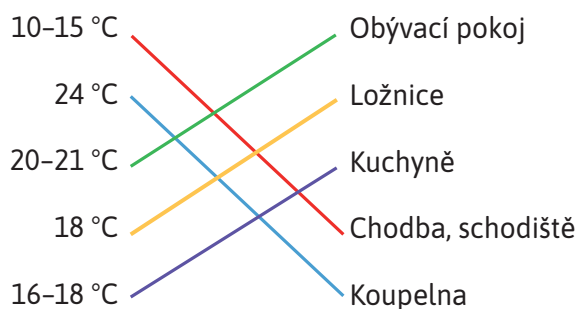
### 3. Vybarvi správná tvrzení, která se týkají hluku a jeho působení na zdraví.



### 4. Vypiš tři základní druhy osvětlení.

- Denní osvětlení
- Umělé osvětlení
- Sdružené osvětlení

### 5. Spoj danou místnost s její doporučenou teplotou.





## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Škálování

Vyučující pro tuto aktivitu využije prostornější část třídy, kde se budou moci žáci pohybovat. Podstatou aktivity je zjištění názorů a vědomostí žáků. Vyučující při této aktivitě klade různé otázky k tématu a žáci se pohybují na škále (ano – spíše ano – nevím – spíše ne – ne).



Tip pro vyučující: Vyučující může v hodině využít tyto otázky:

- Je třída, ve které se nacházíme, dobře osvětlená?
- Je voda z kohoutku ve škole vždy zdravá a nezávadná?
- Je hluk vždy nepříjemný nebo rušivý pocit, který je škodlivý pro naše zdraví?
- Měla by mít koupelna nejvyšší teplotu?
- Je pravda, že smog vzniká působením výfukových plynů?
- Patří ke zdrojům hluku i doprava?
- Patří ke zdrojům hluku i hlasité tikání hodin?
- Lze hluk naprosto odstranit?
- Je ovzduší základní podmínka života?
- Měla by se teplota obývacího pokoje pohybovat okolo 20 °C?
- Vznikne kombinací denního a umělého světla sdružené osvětlení?
- Poškozuje hluk naše sluchové ústrojí?
- Může být hluk i zdravý?
- Může se voda kontaminovat i ve vodovodním potrubí?
- Je pravda, že smog vzniká smícháním prachu, mlhy, kouřových zplodin a výfukových plynů?
- Může hluk vyvolat i problémy s učením?
- Je pravda, že existuje 5 druhů osvětlení?
- Může kontaminovaná voda vyvolat zvracení?

### AKTIVITA č. 2: Bingo!

Vyučující rozdá žákům vytištěnou tabulku obsahující otázky, jež se týkají vnějšího a vnitřního prostředí. Žáci chodí s tabulkou v prostoru třídy mezi sebou a vždy jednomu spolužákovi položí otázku. Pokud dotazovaný/á žák/žákyně odpoví správně, podepíše se tazateli do tabulky. Žák/žákyně takto musí získat podpisy do všech okének v tabulce. Každý podpis musí být vždy od jiného spolužáka. Kdo získá podpis ke každému políčku, smí vykřiknout slovíčko BINGO!

Jaká je doporučená teplota obývacího pokoje?	Uveď příklad zdroje, který znečišťuje ovzduší.
Jak vzniká umělé osvětlení?	Jaká je doporučená teplota ložnice?
Uveď alespoň dva zdroje hluku.	Co může obsahovat kontaminovaná voda?
Jaká je doporučená teplota koupelny?	Hluk je vždy nepříjemný a rušivý. ANO / NE
Uveď příklad, jak působí hluk na naše zdraví.	Jmenuj dva příznaky nemocí způsobené kontaminovanou vodou.
Které druhy osvětlení rozlišujeme?	Jakou směs obsahuje smog?
Jaká je doporučená teplota kuchyně?	Může hluk vyvolávat poruchy spánku? ANO /NE
Které osvětlení je pro nás nejlepší?	Jaká je doporučená teplota chodby nebo schodiště?

**7.** vyučovací  
hodina

# TĚLESNÁ A DUŠEVNÍ HYGIENA, DENNÍ REŽIM

**Autorka:** Vanda Lízalová

**Klíčová slova:** zdraví, tělesná hygiena, osobní hygiena, intimní hygiena, duševní hygiena, otužování, denní režim, odpočinek, pohyb



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Podpora zdraví, ať už v podobě fyzické, intimní, či duševní hygieny, může snížit riziko rozvoje nádorového onemocnění. Nastavení a dodržování vhodného denního režimu s dostatkem spánku, relaxace a pohybové aktivity je vhodným preventivním faktorem, ale také dobrým způsobem, jak si zachovat pozitivní naladění a psychickou pohodu při léčbě nádorového onemocnění daného člověka nebo jeho blízkého. Jak vyplývá z pojetí zdraví dle WHO, zdraví je stav, kdy je člověk v pohodě po stránce fyzické, duševní i sociální, proto je nutné nezanedbávat žádnou z těchto složek.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### **Liga proti rakovině**

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Evropský kodex proti rakovině, Onkologie pro laiky.*

### **Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem**

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

### **Rozhodni se! Aneb životním stylem ke zdraví**

[https://www.rozhodniseprozdراحی.cz/](https://www.rozhodniseprozdрави.cz/)

### **Masarykův onkologický ústav: Vše o prevenci: Výživa**

<https://www.mou.cz/jak-predchazet-br-rakovine/t1291>

### **Státní zdravotní ústav: Zdravotně výchovné materiály: Duševní zdraví a stres**

<http://www.szu.cz/publikace/dusevni-zdravi-a-stres>

### **Státní zdravotní ústav: Rizikové faktory životního stylu**

<http://www.szu.cz/tema/prevence/rizikove-faktory-zivotniho-stylu>

### **WHO: Mental health**

[https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

### **WHO: Health Promotion Glossary**

<https://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf>



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Zdraví je stav psychické, fyzické a sociální pohody, nikoli jen nepřítomnost nemoci. Tělesné zdraví je důležitý základ našeho života. Týká se zejména naší kondice neboli zdatnosti. Po tělesné stránce jsme zdraví tehdy, pokud nás netrápí nějaká nemoc nebo vada. Důležitým faktorem tělesného zdraví je strava a tělesná hygiena. Pro zachování tělesného zdraví je také důležité se pravidelně hýbat, umět správně dýchat nosem a uvolňovat svalové napětí. Tak zvyšujeme odolnost a imunitu našeho organismu před virovými a bakteriálními onemocněními. Duševní hygiena nám pomáhá vyrovnávat se s psychicky náročnými a stresovými situacemi (Mlčák, 2011).

Hygiena je věda o uchování zdraví. Zabývá se ochranou a podporou zdraví. Zabývá se všemi faktory ovlivňujícími tělesné zdraví i duševní pohodu člověka (Tuček a kol., 2018).

### Osobní hygiena

K osobní hygieně řadíme zásady, kterými by se měl člověk řídit, aby chránil a utužoval své zdraví. Patří k ní péče o čistotu těla (mytí rukou po použití WC, po příchodu domů, před jídlem, denní mytí celého těla...), péče o vlasy, vousy, ústní dutinu (čištění zubů), hygiena odívání (pravidelná výměna oblečení a spodního prádla), otužování a dodržování dalších hygienických návyků. Otužování vede ke zvyšování celkové odolnosti organismu a schopnosti zvládat zátěž. Přirozené je otužování vzduchem, sluncem, vodou. Otužilý člověk nebývá často nemocný, je odolnější proti fyzickému a psychickému vypětí, dobře se vyrovnává s chladem, horkem a nepříznivými povětrnostními podmínkami. K otužování nám může pomáhat i ranní rozcvička, spánek, procházky (Mlčák, 2011).

### Intimní hygiena

Do intimní hygieny řadíme péči o vnější pohlavní orgány. U ženy na sebe vnější a vnitřní pohlavní orgány navazují, a proto je důležité dbát na intimní hygienu, aby se zabránilo vniknutí infekce do těla. Z tohoto důvodu je důležité v rámci hygieny dbát na každodenní sprchování rodidel a zvýšenou péči věnovat hygieně v období menstruace. Genitálie se doporučují omývat vlažnou vodou a utírat vždy směrem od pochvy, aby se předcházelo vniknutí infekce do pochvy. V období menstruace se využívají na zachycení menstruační krve nejčastěji vložky nebo tampony. V současné době lze použít i menstruační kalíšek. Z hygienických důvodů má docházet k časté výměně těchto pomůcek. U chlapců klademe důraz na omývání předkožky (Janošová, 2008; Hořejší, 2003).

### Duševní hygiena

Duševní hygiena je obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví. Duševně zdravý člověk je schopen orientovat se v nejrůznějších životních situacích a přiměřeně reagovat na vnější podněty a vyrovnávat se s nimi. Jde o soubor opatření, postupů a poznatků o způsobu života a chování, které umožňují zachovat si a udržet psychické zdraví. Základem duševní pohody je čistota myšlení, pocit svobody, spokojenosti a zdravého sebevědomí. Mezi nejčastější jevy, které provázejí naši dobu, patří stres a napětí. V důsledku stresu v nás narůstá neklid, nesoustředěnost a podrážděnost. U některých osob se může objevit agresivita, úzkost a strach. K udržení optimálního duševního zdraví podporujeme u dětí kvalitní spánek, správnou životosprávu, správné dýchání, relaxační cvičení, aktivní a pasivní odpočinek (Křivohlavý, 2001). V současné době se zkoumá, zda je stres rizikovým faktorem pro rozvoj onkologických onemocnění (Bencko, Appelman, 2019).

## Denní režim

Denní režim označuje časové rozvržení všech činností a odpočinku v průběhu dne. Ze zdravotního hlediska je doporučováno vyvážit délku různých forem činností a odpočinku. Vhodné je jednotlivé složky režimu dne opakovat pravidelně, vždy ve stejnou dobu. Opakování určitých činností v téže době a ve stejném sledu vede k vytváření a upevňování návyků. Vytvoření těchto návyků usnadňuje usínání i probouzení, zlepšuje chuť k jídlu, vede k vyššímu pracovnímu soustředění a výkonnosti. Správný režim dne by měl obsahovat čas na práci, na osobní hygienu, ale i čas na odpočinek a jídlo, na zábavu, sport a pohyb na čerstvém vzduchu. Důležitý je také čas strávený s rodinou a čas vyhrazený pro spánek. Během něj je organismus v útlumu a odpočívá. Dochází tak k obnově tělesných a duševních sil. Takový odpočinek nazýváme pasivní. Do pasivního odpočinku řadíme například i četbu nebo sledování televize. Naopak aktivní odpočinek nastává, pokud jsou zaměstnávány svaly či jednotlivé tělesné orgány a mozková kůra (Mlčák, 2011). K primární prevenci rakoviny můžeme zařadit také spánek. Hormon melatonin je hormon epifyzy a je více vytvářen za tmy. Řadí se mezi tzv. antioxidanty, tj. látky, které dokáží „ničit“ volné radikály. Pozitivní význam melatoninu je patrný hlavně u nádorů prsu nebo prostaty (MOÚ, Spánek, 2022).

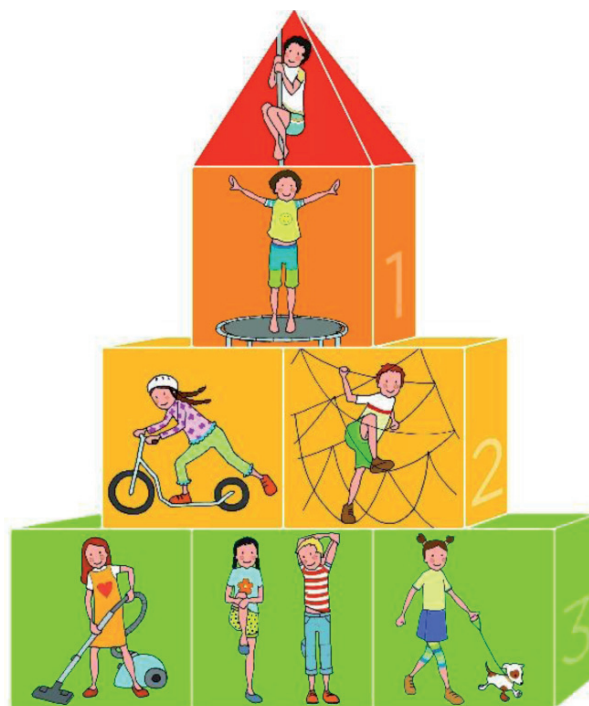
## Význam pohybu pro zdraví

Pohybem příznivě ovlivňujeme funkce našeho organismu. Pravidelná pohybová aktivita přispívá k větší odolnosti organismu. Pohyb přispívá ke zdraví i kráse člověka. Pohyb patří k základním fyziologickým potřebám dítěte i dospělého člověka. Pohybová činnost je také nepostradatelná pro správný vývoj a funkci lidských orgánů. Díky přirozenému pohybu (plazení, lezení aj.) se vyvíjí svalový aparát dítěte a utváří se tzv. svalový korzet, který je nezbytný pro správný vývoj kostry a pro držení těla v různých přirozených polohách: v sedu, ve stoji, při chůzi a běhu. Denně by děti měly věnovat 60 minut spontánní pohybové aktivitě a 60 minut řízené pohybové aktivitě. Zahájením povinné školní docházky se spontánní pohyb vytrácí a začíná převažovat sedavý způsob života. Tím se nepřiměřeně snižuje tělesné zatížení organismu, oslabuje se svalový aparát a zhoršuje se celková tělesná zdatnost dítěte. Nedostatek pohybu vede časem k ochablému držení těla a řadě dalších ortopedických potíží (Zdravotně preventivní aktivity [online], 2018). Tělesný pohyb má několik ochranných funkcí. Pomáhá snižovat nadváhu, podporuje posun potravy ve střevech a v neposlední řadě má vliv na zlepšení psychiky. Fyzická nečinnost je dnes považována za rizikový faktor mnoha zhoubných nádorů. Pohybem můžeme například snížit riziko výskytu nádoru tlustého střeva, nádoru prsu, rakoviny plic a také dělohy (MOÚ, Pohyb, 2022).

## Pyramida pohybu

Pomocí pyramidy pohybu pro děti můžeme více přiblížit pohybový denní režim. Ukazatele pohybu jsou označovány zkratkou FITT: F – frekvence (četnost), I – intenzita, T – trvání a T – typ tělesného zatížení. Typ a druh pohybové aktivity není pro plnění ukazatelů FITT předepsaný, proto můžeme do vhodných pohybových aktivit zahrnout i činnosti běžného života včetně chůze. Pyramida pohybu pro děti odpovídá mezinárodně uznávanému požadavku na nejméně jednu hodinu intenzivnějšího pohybu denně.

Pyramida je rozdělena do tří pater a střechy a skládá se z jednotlivých oddělených kostek. Frekvence je znázorněna každodenním naplněním celé pyramidy pohybu. Intenzita zatížení je odlišena jednotlivými patry pyramidy. Dětem intenzitu zatížení přibližujeme pomocí velikosti námahy a zadýchání. Trvání pohybu je vyjádřeno kostkami znázorňujícími tzv. porce pohybu o délce 15 až 30 minut. Celá pyramida tedy představuje přibližně 45 až 90 minut pohybu s nízkou intenzitou zatížení a 45 až 90 minut pohybu se střední nebo vyšší intenzitou zatížení. Typ pohybu je zobrazen pomocí různých pohybových aktivit na kostkách, tj. porcích pohybu. Pyramida je doplněna stříškou znázorňující krátkodobou vysokou intenzitu zatížení (Zdravotně preventivní aktivity [online], 2018).



Pyramida pohybu (<https://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>)



**Fandíme zdraví: PYRAMIDA POHYBU** (6:26 min)

[https://www.youtube.com/watch?v=ycckZ\\_a52x4](https://www.youtube.com/watch?v=ycckZ_a52x4)

**Janošková, Šeráková, Mužík (2017–2018): Zdravotně preventivní pohybové aktivity:**

[https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove\\_aktivity/web/docs/zdravotne\\_preventivni\\_pohybove\\_aktivity-skripta.pdf](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivity/web/docs/zdravotne_preventivni_pohybove_aktivity-skripta.pdf)

Obrázek pohybové pyramidy:

**RVP Metodický portál**

[https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy\\_pohybu\\_a\\_vyzivy/PYRAMIDA-POHYB.jpg](https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy_pohybu_a_vyzivy/PYRAMIDA-POHYB.jpg)

**RVP Metodický portál: Pohyb a výživa**

<https://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>



## NÁVRH 7. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze hodiny	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Myšlenková mapa – téma: zdraví, hygiena</li> </ul>	Diskuse	Hromadná	7 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úvod a vymezení tématu</li> <li>Hygiena – úkol č. 1 a 2</li> <li>Video: pyramida pohybu <a href="https://youtu.be/ycckZ_a52x4">https://youtu.be/ycckZ_a52x4</a> (6:26 min) a práce s pracovním listem – úkol č. 3 a 5</li> <li>Denní režim – úkol č. 4</li> <li>Hra Bingo</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem, projekce dynamická, aktivizační metoda	Hromadná, práce ve dvojicích, skupinová	25 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zopakování tématu formou otázek</li> <li>Jaký je váš denní režim? Jste spokojeni se svým denním režimem?</li> </ul>	Samostatná práce, diskuse	Samostatná, hromadná	10 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání pohybového úkolu</li> </ul>	Výklad	Samostatná	3 min

**Motivace**

Na začátku hodiny napíše vyučující na tabuli slova „zdraví“ a později „hygiena“. Žáci odpovídají, co se jim vybaví při těchto pojmech. Vyučující vše píše na tabuli. Tak vznikne myšlenková mapa, na kterou vyučující naváže výkladem o tělesné a duševní hygieně.

**Expozice**

Vyučující vysvětlí žákům rozdíl mezi tělesnou a duševní hygienou. Rozdělí ji na tři skupiny (osobní, intimní a duševní hygiena). Žáci vypracují *pracovní list* (úkol 1 a 2) na téma hygiena. Na *pracovním listu* jsou uvedeny činnosti, které se vztahují k intimní, osobní a duševní hygieně. Úkolem žáků je tyto činnosti přiřadit do správné skupiny. Následně proběhne společná kontrola.

K vysvětlení důležitosti pohybu se žáci seznámí s pyramidou pohybu pomocí videa.



**Fandíme zdraví: PYRAMIDA POHYBU** (6:26 min)

[https://youtu.be/ycckZ\\_a52x4](https://youtu.be/ycckZ_a52x4)

Po zhlédnutí videa žáci vyplní pracovní list (úkol č. 2), který obsahuje otázky týkající se videa (6:26 min). Poté žáci vyplní úkol č. 5 a nakonec úkol č. 4 o denním režimu.

V další části hodiny budou žáci hrát hru Bingo! (viz *aktivita 1*). Cílem hry je co nejrychleji vyplnit všechny čtverečky jmény svých spolužáků. Otázky ve hře budou směřované na denní režim, odpočinek a pohyb v jejich životě. Hra probíhá tak, že žáci musí najít ve třídě spolužáka, který na otázku odpoví kladně. Ten se mu pak do rámečku podepíše. Kdo bude mít první podepsané všechny čtverečky, řekne



„Bingo“, vyhrál a hra končí. Podle počtu žáků zvolíme, zda se žák/žákyně může podepsat jen jednou k jednomu políčku, nebo vícekrát. Následně s celou třídou probereme otázky a můžeme žákům pokládat doplňující otázky vztahující se k pohybu a dennímu režimu.

### Fixace

Ke konci hodiny proběhne opakování. Opakování proběhne formou písemných nebo ústních otázek.

Návrhy možných otázek:

- Jak byste charakterizovali tělesné zdraví?
- Vysvětlíte pojem hygiena.
- Vypište alespoň 5 zásad hygieny.
- K čemu nám může být užitečný denní režim?
- Vysvětlíte rozdíl mezi aktivním a pasivním odpočinkem a uveďte příklad.

Následně mohou sami žáci popřemýšlet nad svým denním režimem, nad tím, jakým způsobem odpočívají a kolik času věnují aktivnímu odpočinku.

### Aplikace

Žákům je zadán úkol, aby zkusili více dbát na svůj pohybový režim a seznámili rodiče s důležitostí pohybu (např. cestou ze školy nepojedou jen autobusem, tramvají, ale zkusí jít dvě zastávky pěšky nebo zkusí s rodiči podniknout během víkendu procházku v přírodě).



Tip pro vyučující: V rámci hodin výchovy ke zdraví nebo výtvarné výchovy můžeme s dětmi vyrábět domácí mýdla. Mýdlovou hmotu rozpustíme ve vodní lázni, přisypeme usušené okvětní lístky (růže, měsíček...). Pak přelijeme do menší krabičky, kterou vytvoříme například z krabice od mléka. Mýdlo necháme ztuhnout a za 24 hodin vyklopíme.



## PRACOVNÍ LIST

1. Vysvětli, co znamená pojem hygiena.

.....

.....

.....

.....

2. Rozděl zásady hygieny do skupin podle toho, k jakému typu hygieny patří.

dostatečný spánek	používání mýdla
sprchování každý den	pohybová aktivita
správné dýchání	čištění zubů
pravidelná výměna prádla	zvýšená hygiena při menstruaci
relaxace	použití deodorantu
umývání rukou po příchodu ze školy	oplachování vnějších pohlavních orgánů

OSOBNÍ HYGIENA	INTIMNÍ HYGIENA	DUŠEVNÍ HYGIENA

3. Na základě zhlédnutí videa odpovězte na následující otázky:



**Fandíme zdraví: PYRAMIDA POHYBU** (6:26 min)

[https://youtu.be/ycckZ\\_a52x4](https://youtu.be/ycckZ_a52x4)

a) Proč je pohyb důležitý?

.....

b) Co nám ukazuje pyramida pohybu?

.....

c) Kolik pater má pyramida pohybu?

.....

d) Jak náročný pohyb patří do 2. patra pyramidy?

.....

e) Které aktivity byste zařadili do 2. patra?

.....

f) Jak se na našem těle projeví pohyb, který řadíme do 3. patra?

.....

g) Jak dlouho trvá pohyb ze „špičky“ pyramidy?

.....

h) Kolik minut bychom měli věnovat lehkému pohybu?

.....

4. Vylušti přesmyčky a doplň do textu.

UKIČNPDOO ŤUCH	VUZÁAB NŮKÁVY	PĚNRLAVIDE BYHOP	ŠVĚÍCHNUD
-------------------	------------------	---------------------	-----------

Denní režim označuje časové rozvržení všech činností a \_\_\_\_\_ v průběhu dne. Vhodné je jednotlivé složky režimu dne opakovat \_\_\_\_\_, vždy ve stejnou dobu. Opakování určitých činností vede k vytváření a upevnování \_\_\_\_\_. Vytvoření těchto návyků usnadňuje usínání i probouzení, zlepšuje \_\_\_\_\_ k jídlu, vede k vyššímu pracovnímu soustředění. Správný režim dne by měl zahrnovat čas na práci, na osobní hygienu, ale i čas na odpočinek a jídlo, na \_\_\_\_\_, sport a \_\_\_\_\_ na čerstvém vzduchu. Důležitý je i čas strávený s rodinou a čas vyhrazený pro spánek. Během něj je organismus v útlumu a odpočívá. Dochází tak k obnově tělesných a \_\_\_\_\_ sil.

5. Ukazatel pohybu označujeme zkratkou FITT. K jednotlivým písmenům napiš, co znamenají.

**F** .....

**I** .....

**T** .....

**T** .....



## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

### 1. Vysvětli, co znamená pojem hygiena.

Lékařský vědní obor, který se zabývá působením okolního prostředí na lidský organismus. V rámci hygieny jsou realizována opatření, jejichž cílem je omezit působení škodlivých vlivů na naše tělo a upevňovat naše zdraví.

### 2. Rozděl zásady hygieny do skupin podle toho, k jakému typu hygieny patří.

dostatečný spánek	používání mýdla
sprchování každý den	pohybová aktivita
správné dýchání	čištění zubů
pravidelná výměna prádla	zvýšená hygiena při menstruaci
relaxace	použití deodorantu
umývání rukou po příchodu ze školy	oplachování vnějších pohlavních orgánů

OSOBNÍ HYGIENA	INTIMNÍ HYGIENA	DUŠEVNÍ HYGIENA
sprchování každý den	pravidelná výměna prádla	dostatečný spánek
mytí rukou po příchodu ze školy	zvýšená hygiena při menstruaci	pohybová aktivita
čištění zubů	oplachování vnějších pohlavních orgánů	relaxace
použití deodorantu	používání mýdla	správné dýchání

\* Zásady označené zeleně mohou patřit jak k osobní, tak intimní hygieně.

### 3. Na základě zhlédnutí videa odpovězte na následující otázky:



Fandíme zdraví: PYRAMIDA POHYBU (6:26 min)

[https://youtu.be/yckZ\\_a52x4](https://youtu.be/yckZ_a52x4)

#### a) Proč je pohyb důležitý?

Pohyb je důležitý pro správný růst člověka, pro vývoj mozku, naše srdce, udržení správné hmotnosti, odolnosti proti nemocem, pro dobrou náladu.

#### b) Co nám ukazuje pyramida pohybu?

Pyramida pohybu nám ukazuje, jak dlouho a jak namáhavě bychom se měli každý den hýbat.

#### c) Kolik pater má pyramida pohybu?

Pyramida pohybu se skládá ze tří pater a střechy.

#### d) Jak náročný pohyb patří do 2. patra pyramidy?

Do druhého patra řadíme středně náročný pohyb.

e) Které aktivity byste zařadili do 2. patra?

Rychlejší chůze, jízda na kole, na bruslích, pohyb na průlezkách, hry s míčem...

f) Jak se na našem těle projeví pohyb, který řadíme do 3. patra?

Zadýcháváme se, začervenáme se, potíme se, zvyšuje se nám srdeční frekvence.

g) Jak dlouho trvá pohyb ze „špičky“ pyramidy?

Do špičky pyramidy řadíme pohyb o vysoké intenzitě, aktivita je krátkodobá, pohyb trvá max. 20 s, ale může být zařazen vícekrát během dne.

h) Kolik minut bychom měli věnovat lehkému pohybu?

Lehkému pohybu bychom měli věnovat cca 90 minut denně.

4. Vylušti přesmyčky a doplň do textu.

UKIČNPDOO ŤUCH	VUZÁAB NŮKÁVY	PĚNRLAVIDE BYHOP	ŠVEÍCHNUD
-------------------	------------------	---------------------	-----------

Denní režim označuje časové rozvržení všech činností a **ODPOČINKU** v průběhu dne. Vhodné je jednotlivé složky režimu dne opakovat **PRAVIDELNĚ**, vždy ve stejnou dobu. Opakování určitých činností vede k vytváření a upevňování **NÁVYKŮ**. Vytvoření těchto návyků usnadňuje usínání i probouzení, zlepšuje **CHUŤ** k jídlu, vede k vyššímu pracovnímu soustředění. Správný režim dne by měl zahrnovat čas na práci, na osobní hygienu, ale i čas na odpočinek a jídlo, na **ZÁBAVU**, sport a **POHYB** na čerstvém vzduchu. Důležitý je i čas strávený s rodinou a čas vyhrazený pro spánek. Během něj je organismus v útlumu a odpočívá. Dochází tak k obnově tělesných a **DUŠEVNÍCH** sil.

5. Ukazatel pohybu označujeme zkratkou FITT. K jednotlivým písmenům napiš, co znamenají.

**F** frekvence (četnost)

**I** intenzita

**T** doba trvání pohybu

**T** typ pohybu

### OTÁZKY Z FIXACE – ŘEŠENÍ

1. Jak byste charakterizovali tělesné zdraví?

Kondice neboli zdatnost; po tělesné stránce jsme zdraví tehdy, pokud nás netrápí nějaká nemoc nebo vada. Důležitým faktorem tělesného zdraví je strava a tělesná hygiena.

2. Vysvětlete pojem hygiena.

Lékařský vědní obor; v rámci hygieny realizujeme opatření, jejichž cílem je omezit působení škodlivých vlivů, chránit a upevňovat zdraví jedince i celé populace.

3. Vypište alespoň 5 zásad hygieny.

Mytí rukou, pravidelná výměna oblečení, relaxace, spánek, čištění zubů...

4. K čemu nám může být užitečný denní režim?

Opakování určitých činností v téže době a ve stejném sledu vede k vytváření a upevňování návyků. Vytvoření těchto návyků usnadňuje usínání i probouzení, zlepšuje chuť k jídlu, vede k vyššímu pracovnímu soustředění a výkonnosti.

5. Vysvětlete rozdíl mezi aktivním a pasivním odpočinkem.

Aktivní odpočinek nastává, pokud jsou zaměstnávány svaly či jednotlivé tělesné orgány a mozková kůra; pasivní odpočinek je, když jsme v klidu (četba, poslech hudby, sledování televize).



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1 – Bingo!

Cílem hry je co nejrychleji vyplnit všechny čtverečky jmény svých spolužáků. Otázky ve hře budou směřované na denní režim, odpočinek a pohyb v jejich životě. Hra probíhá tak, že žáci musí najít ve třídě spolužáka, který na jejich otázku odpoví kladně. Ten se mu pak do rámečku podepíše. Kdo bude mít první podepsané všechny čtverečky, řekne „Bingo“, vyhrál a hra končí. Podle počtu žáků zvolíme, zda se žák/žákyně může podepsat jen jednou k jednomu políčku, nebo vícekrát. Následně s celou třídou probereme otázky a můžeme žákům pokládat doplňující otázky vztahující se k pohybu a dennímu režimu.

#### Najdi někoho, kdo...

... každé ráno snídá	... alespoň 2× týdně sportuje	... se sprchuje studenou vodou	... chodí často do přírody
... každý den jí ovoce a zeleninu	... se rád dívá na televizi	... navštěvuje nějaký zájmový kroužek	... rád plave
... chodí pěšky do/ze školy	... spí alespoň 10 hodin denně	... má rád počítačové hry	... hraje na hudební nástroj

8. vyučovací  
hodinaOCHRANA PŘED  
PŘENOSNÝMI CHOROBYMI**Autorka:** Nikola Hofferíková**Klíčová slova:** infekční onemocnění, viry, bakterie**IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY**

Některá infekční onemocnění mohou mít přímý vztah k rozvoji onkologického onemocnění. Typická je nákaza HPV (human papillomavirus) a rozvoj rakoviny děložního čípku. Lidský papillomavirus je virus ze skupiny téhož jména a jako všechny viry z této skupiny napadá kůži a sliznici. HPV napadá pouze lidské buňky, člověk je jediným přenašečem tohoto viru. Kompletně popsáno je více než 100 typů. Z pohledu lidského zdraví má význam 40 typů, které infikují epitel kůže a sliznic, zejména oblast genitálu a konečníku. Ty označujeme jako lidské papillomaviry. Dle schopnosti vyvolávat změny v infikovaných buňkách vedoucí k nádorovému bujení se HPV dělí na vysoce rizikové (HR = high risk) a níže rizikové (LR = low risk). K vysoce rizikovým patří typy 16, 18. Infekce těmito typy HPV způsobuje nádorové bujení a může vést k rozvoji rakoviny u žen i mužů. Infekce HPV s vysokým rizikem vyvolává nádorové bujení a způsobuje rakovinu děložního čípku, rakovinu zevních rodidel (vulvy), rakovinu pochvy (vaginy), rakovinu penisu, rakovinu análního otvoru, rakovinu v oblasti hlavy a krku (hpv-collage [online]).

Prevenzi infekčních chorob ve vztahu k rozvoji onkologických onemocnění se věnuje bod 11 Evropského kodexu proti rakovině (2016): Zajistěte, aby se vaše děti účastnily očkovacích programů proti: hepatitidě B a lidskému papillomaviru (HPV).



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

**Liga proti rakovině**

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Evropský kodex proti rakovině, Onkologie pro laiky.*

**Liga proti rakovině: Prevence a léčba – w**

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

**Masarykův onkologický ústav: Jak předcházet rakovině: Očkování**

<https://www.mou.cz/jak-predchazet-br-rakovine/t1291>

**HPV COLLEGE**

<https://www.hpv-college.cz/>

Sdružení lékařů, kteří se dlouhodobě zabývají problematikou HPV. Cílem jejich snahy je edukace veřejnosti, účinná prevence a včasná léčba HPV onemocnění.

**My se raka nebojíme: kap. 5 Onkologická onemocnění děložního čípku a kap. 9****Evropský kodex proti rakovině**

<https://www.rozhodniseprozdрави.cz/>

**Státní zdravotní ústav: Virová hepatitida B**

[http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Infekce\\_zakladni\\_informace/VHB\\_zakladni\\_informace\\_2.pdf](http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Infekce_zakladni_informace/VHB_zakladni_informace_2.pdf)

**Státní zdravotní ústav: Očkování**

<http://www.szu.cz/tema/vakciny>

**Virová hepatitida**

<https://www.virova-hepatitida.cz/>

**E-bug**

<https://www.e-bug.eu/>

Evropský vzdělávací program pro žáky prvního a druhého stupně základních škol, zaměřený na prevenci antibiotické rezistence a zlepšení hygienických návyků.

**WHO: Cervical cancer**

[https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1)

**WHO: Hepatitis**

[https://www.who.int/health-topics/hepatitis#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/hepatitis#tab=tab_1)

**TEORETICKÁ PŘÍPRAVA**

Infekční onemocnění jsou onemocnění, která jsou způsobena mikroorganismy – bakteriemi, viry, plísněmi, prvoky. Většina z těchto nemocí je přenosná z člověka na člověka, některá onemocnění jsou přenosná ze zvířat na člověka (Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje [online]).

**Viry**

Viry jsou nebuněčné parazitické organismy, jsou neaktivní a k rozmnožování potřebují jinou hostitelskou buňku. Jsou označovány jako nitrobuněční parazité, jelikož často způsobí smrt napadené buňky. Rozlišujeme bakteriální viry (bakteriofágy), které napadají bakterie, a dále rostlinné a živočišné viry. Abychom viry mohli pozorovat, potřebujeme k tomu elektronový mikroskop (Genetika-Biologie [online], 2010). Viry, které se podílí na rozvoji vzniku onkologických onemocnění, jsou např. HPV a virus hepatitidy typu B (i typu C).

**Bakterie**

Bakterie jsou složitější organismy než viry. Dokážou žít samostatně a rozmnožují se rychlým dělením. Bakterie je tvořena pouze jednou buňkou. Můžeme je najít téměř všude. I když jsou pro mnohé postrachem, existují i bakterie, které jsou zdraví prospěšné. Většina bakterií se pohybuje pomocí bičků. Bakterie mohou do těla vstoupit například znečištěnou potravou nebo kontaminovanou vodou, také trhlinami na kůži nebo vdechnutím drobných kapiček sekretů. Některé bakterie se rovněž mohou přenášet přímým kontaktem s nakaženou osobou. Po vstupu do organismu se nákaza neprojeví ihned, bakterie se nejdříve musí začít množit. Organismus se proti bakteriím brání například vznikem zánětu, který je provázen zvýšeným prokrvením postižené oblasti. Bakteriální infekce se nejčastěji léčí léky, mezi které patří antibiotika (ČPZP [online]).

**Prvoci**

Jedná se o jednobuněčné eukaryotní organismy, které mají mikroskopické rozměry. Tělo prvků je tvořeno jednou buňkou, která vykonává všechny životní funkce. Podílejí se na rozkladu látek a jsou původci onemocnění jak u člověka, tak u živočichů (např. spavá nemoc – bičíkovec z rodu Trypanosoma, malárie – výtrusovci Plasmodium) (ELUC [online]).

**Plísně**

Plísně jsou s kvasinkami řazeny do říše hub. Jsou to vícebuněčné eukaryotní organismy. Živiny získávají z okolního prostředí. Většina plísní se podílí na koloběhu látek a energie v přírodě. Jen malá část parazituje na jiných organismech, včetně člověka (Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje [online]).



## Cesty přenosu

- Přímý přenos – děje se v prostředí, ve kterém je zároveň zdroj a vnímavý jedinec (líbání, dotek, pohlavní styk, kapénkový přenos, perinatální přenos – při porodu).
- Nepřímý přenos – děje se prostřednictvím předmětů, vody, potravy, vzduchu nebo vektoru (klíště, blecha, komár).

Nemoci přenosné vzduchem – tuberkulóza, chřipka, angína atd.

Nemoci přenosné potravou – salmonelóza, tasemnice, škrkavka, úplavice, cholera, žloutenka typu A, COVID-19, černý kašel, záškrť, meningokoková onemocnění atd.

Nemoci přenosné krví – HIV (AIDS), žloutenka typu B, tyfus atd.

Nemoci přenosné sexuální kontaktem – syfilis, kapavka, chlamydie, žloutenka typu B, HIV (AIDS) atd.

Nemoci přenosné bodnutím hmyzu – klíšťová encefalidita, lymfská borelióza, malárie, spavá nemoc, žlutá zimnice atd.

Nemoci získané kontaktem se zvířaty – vzteklna, toxoplazmóza atd.

## Příklady virových onemocnění

- **COVID-19** – koronavirové onemocnění je nakažlivé onemocnění způsobené virem SARS-CoV-2. Virus se může šířit z úst či nosu infikované osoby při kašli, kýchání, mluvení, zpívání nebo dýchání. Můžete se nakazit vdechováním viru, pokud jste blízko osoby, která má covid-19, nebo dotýkáním se kontaminovaných povrchů a následně svých očí, nosu nebo úst. Virus se šíří snadněji ve vnitřních prostorách a v davu. První případ onemocnění v České republice byl evidován 1. 3. 2020. Pro omezení šíření viru je vhodné očkování, fyzické distancování, používání respirátorů, hygiena rukou, izolace a karanténa (SZÚ [online], 2021)
- **Chřipka** – vysoce nakažlivé virové onemocnění, které se v ČR objevuje nejčastěji od ledna do března. Proti chřipce existuje očkování. Zdrojem infekce je nejčastěji člověk infikovaný virem chřipky. Příznakem chřipky je horečka, zimnice, bolesti hlavy, bolesti svalů, bolesti kloubů, malátnost atd. (Očkovací centrum [online]). Aktuální informace o očkování proti chřipce podává Státní zdravotní ústav:



### Výskyt akutních respiračních infekcí a chřipky v ČR

<http://www.szu.cz/tema/prevence/chripka-2>

- **Klíšťová encefalidita** – onemocnění, které je přenášeno ze zvířat na člověka infikovaným klíštětem a způsobí zánět mozku nebo zánět mozkových blan. První příznaky se projeví podobně jako chřipka, poté se objeví vysoká horečka, ztuhlost šíje, velké bolesti hlavy, zvracení a světloplachost. Nakonec dochází k postižení centrálního nervového systému s projevy nervové obrny. Následky této nemoci mohou být trvalého charakteru (chronické bolesti hlavy, poruchy spánku, poruchy soustředění, deprese, třes, poruchy rovnováhy, obrna svalů nebo končetin). Prevencí před klíšťovou encefalidou je oblečení, které by mělo být světlé, aby byla klíšťata lépe vidět, pevná obuv, vysoké ponožky. Při pobytu v přírodě bychom měli používat repelenty a nejvhodnějším způsobem prevence je očkování proti klíšťatům (Očkovací centrum [online]). Aktuální informace o klíšťové encefalidě a možnostech očkování podává Státní zdravotní ústav:



### Nemoci přenášené hmyzem a roztoči

<http://www.szu.cz/tema/prevence/nemoci-zpusobene-hmyzem-a-clenovci>

- **Lidský papillomavirus (HPV)** – velmi rozšířená nákaza. Po zahájení sexuálního života je do 2 let infikováno až 80% osob. Zdrojem nákazy je člověk. Existuje mnoho typů těchto virů. Dělí se na viry s vysokým rizikem způsobující zhoubné bujení a viry s nízkým rizikem, které způsobují například genitální bradavice. K přenosu dochází převážně pohlavním stykem. Prevencí je očkování a dodržování zdravého životního stylu a omezení rizikových faktorů (stres, alkohol, tabák, nechráněný sex, větší počet sexuálních partnerů) (Očkovací centrum [online]).

- **Příušnice** – akutní virové onemocnění způsobující bolestivý zánět slinných žláz, provázený jejich zduřením. Projevuje se bolestí hlavy, únavou, vysokými teplotami, postupně se přidává bolestivé měkké zduření jedné nebo více slinných žláz. Trvalým následkem může být ztráta sluchu nebo u chlapců v pubertě neplodnost. Nejúčinnější ochranou je očkování (Očkovací centrum [online]).
- **Spalničky** – nejčastěji postihují děti ve věku 4 až 5 let. Onemocnění se projevuje vysokými horečkami, rýmou, kašlem, zánětem spojivek a na sliznici v dutině ústní se objevují bělavé tečky se zarudlým okolím. Dále se přidává splývavá vyrážka. Po prodělání nemoci získává postižený dlouhodobou imunitu. Prevencí je očkování (Očkovací centrum [online]).

V České republice jsou děti pravidelně očkovány proti tuberkulóze (děti z rizikových skupin s indikací), proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, invazivnímu onemocnění vyvolanému původcem *Haemophilus influenzae b*, přenosné dětské obrně a virové hepatitidě B, proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím (SZÚ [online], 2020).

### Příklady bakteriálních onemocnění

- **Angína** – mezi první příznaky patří nepříjemné škrábání v krku, potíže s polykáním a ucpaný nos, objevit se může i horečka nebo zimnice. Typické je zarudnutí patra a zduření mandlí, na nichž se objeví malé bílé tečky (hnisavé čepy). Prevencí je zvyšování vlastní imunity, dostatek odpočinku, pitný režim, kvalitní strava a užívání vitaminů. Angína se léčí antibiotiky (NZIP [online]).
- **Kapavka** – patří mezi nejčastější sexuálně přenosné nemoci. Mezi příznaky u mužů patří pálení a řezání při močení, časté močení, výtok. U žen se kapavka projevuje pálením při močení, výtokem, může se objevit krvácení mezi menstruačními periodami nebo po sexuálním styku. Prevencí je sexuální abstinence nebo zodpovědné sexuální chování (použití kondomu). Léčí se antibiotiky (SZÚ [online]).
- **Salmonelóza** – průjmové onemocnění. Projevuje se vodnatými průjmy, bolestmi břicha, pocitem na zvracení, zvracením, horečkou atd. Vzhledem k větším ztrátám tekutin se objevují příznaky dehydratace. Prevencí je důkladná tepelná úprava rizikových potravin (maso, vajíčka). Součástí léčby je dieta a doplňování tekutin, dále se doporučuje konzumace probiotik (Bezpečnost potravin [online]).
- **Tuberkulóza** – přenáší se stykem s nakaženým člověkem. Nejčastěji zasahuje plíce, ledviny nebo také mozkové obaly, a dokonce i kosti. Nejčastější formou je tuberkulóza plic. Nemoc je spojena s celkovým vyčerpáním organismu, které je způsobeno zduřením lymfatických uzlin, horečkou a dráždivým nutkavým kašlem (může být vykašlávána i krev). Dalším příznakem je nepříjemná bolest na hrudi, dušnost, zvýšené teploty a pocení. Léčí se antibiotiky (Očkovací centrum [online]).

Bakteriální nemoci lze léčit antibiotiky. Antibiotická rezistence (odolnost bakterií vůči účinkům antibiotik) se stala velkým problémem. Bakterie na antibiotika přestávají reagovat a tím se značně komplikuje léčba infekcí, což zvyšuje riziko šíření onemocnění i úmrtí. Je nutné změnit své chování k antibiotikům, jejich nesprávnému a často nadměrnému užívání. Odolnost bakterií vůči antibiotikům by mohla mít v roce 2050 na svědomí až 10 milionů úmrtí ročně. V České republice existuje projekt „Prevence antibiotické rezistence“ a v listopadu probíhá také Evropský antibiotický den (18. 11.) a Světový antibiotický týden (18. 11. – 24. 11.).



**SZÚ: V listopadu si celý svět připomíná hrozbu ztráty účinnosti antibiotik**

<http://www.szu.cz/v-listopadu-si-cely-svet-pripomina-hrozbu-ztraty-ucinnosti?highlight=Words=antibiotick%C3%A1+resistence>



## NÁVRH 8. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Motivační otázky</li> <li>Aktivita č. 1: Cesty přenosu</li> </ul>	Aktivizující metoda	Skupinová	10 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diskuse ve skupinkách o dalších nemocech</li> <li>Hledání dalších infekčních nemocí</li> <li>Pracovní list</li> </ul>	Diskuse, práce s pracovním listem	Skupinová, práce ve dvojicích	25 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ústní opakování</li> <li>Práce u tabule</li> </ul>	Diskuse, aktivita	Hromadná	8 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu</li> </ul>	Aktivizující metoda	Samostatná	2 min

### Motivace

Na začátku hodiny položíme žákům pár základních otázek, aby si dokázali představit, co je to infekční onemocnění (např. jestli byli někdy nemocní, co jim bylo, jak se léčili, jestli někoho nakazili apod.). Poté rozdělíme žáky do skupin pomocí aktivity č. 1 Cesty přenosu, která bude zaměřena na cesty přenosu infekčních onemocnění. Do 5 rohů (míst ve třídě) budou rozmístěny barevné papírky s různými způsoby přenosu (nemoci přenosné vzduchem, nemoci přenosné krví, nemoci přenosné potravou, nemoci přenosné sexuálním kontaktem a nemoci přenosné zvířaty). Každý žák/žákyně dostane na bílém papírku jednu nemoc a podle způsobu, jímž se přenáší, se postaví k příslušnému barevnému papírku.

### Expozice

Jakmile jsou žáci rozděleni do skupinek, mají za úkol vybrat jednoho ze skupiny, který napíše na papír další nemoci, jež zná a jež jsou přenášeny stejným způsobem jako ty, které mají na svých papírcích. Dále se žáci ve skupinách krátce pobaví o každé nemoci a shrnou, jak by se proti těmto nemocem chránili. Své poznatky potom po jednotlivých skupinách sdělí všem spolužákům. Vyučující kontroluje odpovědi, popřípadě je doplňuje a vede s žáky diskusi.

Po skupinové práci žáci dostanou *pracovní list*, který vyplní už pouze ve dvojicích, a následně jej s vyučujícím kontrolují a doplňují správná řešení.

### Fixace

Fixace proběhne ústním opakováním *pracovního listu*. Vyučující rozdělí tabuli na dvě části, na první napíše nadpis „Bakterie“ a na druhou část nadpis „Viry“. Žáci mají za úkol chodit po vyvolání k tabuli a napsat na správnou polovinu tabule nějakou nemoc, kterou si zapamatovali.

### Aplikace

Zadání *domácího úkolu*: Zjistěte, které infekční onemocnění se naposledy vyskytlo u vás doma. Jak nemoc probíhala a jak se léčila?



## PRACOVNÍ LIST

## 1. Přiřaď nemoci k různým způsobům přenosu.

TUBERKULÓZA

HIV (AIDS)

VZTEKLINA

KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

CHŘIPKA

SALMONELÓZA

CHLAMYDIE

TASEMNICE

PŘÍUŠNICE

SYFILIS

SPAVÁ NEMOC

BORELIOZA

a) *Nemoci přenosné vzduchem*

.....

b) *Nemoci přenosné potravou*

.....

c) *Nemoci přenosné krví*

.....

d) *Nemoci přenosné sexuálním kontaktem*

.....

e) *Nemoci získané kontaktem se zvířaty*

.....

## 2. Roztříd' nemoci podle toho, zda jsou způsobené viry, nebo bakteriemi.

ANGÍNA

CHŘIPKA

KAPAVKA

SPALNIČKY

SALMONELÓZA

PLANÉ NEŠTOVICE

MONONUKLEÓZA

BORELIOZA

ŽLOUTENKA TYPU A

VIRY	BAKTERIE

## 3. Jak se můžeme chránit před infekčním onemocněním, které je přenosné:

Vzduchem

.....

Potravou

.....

Sexuálním kontaktem

.....

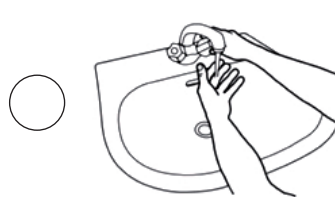
Krví

.....

## 4. Jaký je správný postup mytí rukou? Očísluj správně obrázky.



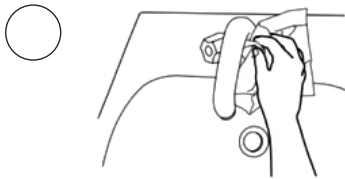
1. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



2. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



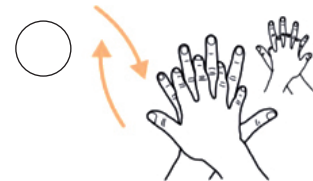
3. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



4. K uzavření kohoutku použijte jednorázový ručník.



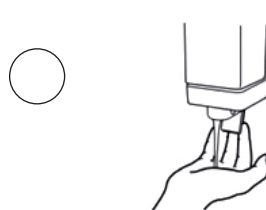
5. Dejte ruce k sobě dlaněmi. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



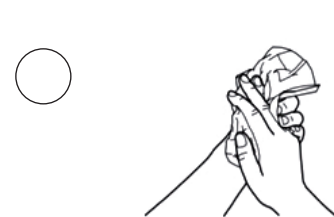
6. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaň o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



7. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



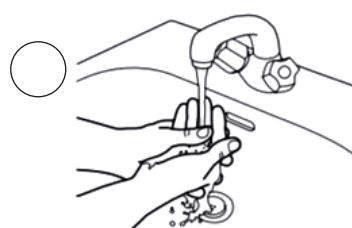
8. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



9. Ruce si pečlivě osušte.



10. Třete dlaní o dlaň krouživým pohybem.



11. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.

Trik proti koronaviru, který má smysl. Myjte si ruce dokonale jako profík  
[https://www.idnes.cz/technet/veda/jak-si-myt-ruce-koronavirus-covid-chripka-navod.A200229\\_215126\\_veda\\_pka](https://www.idnes.cz/technet/veda/jak-si-myt-ruce-koronavirus-covid-chripka-navod.A200229_215126_veda_pka)

5. Zakroužkuj tvrzení, které je NESPRÁVNÉ.

- a) Infekční onemocnění je onemocnění, které je přenosné z člověka na člověka.
- b) Infekční onemocnění je onemocnění, které může být přenosné ze zvířat na člověka.
- c) Infekční onemocnění je onemocnění, které není přenosné z člověka na člověka ani ze zvířete na člověka.

6. Napiš, jaký je rozdíl mezi chřipkou a angínou.

Chřipka

---

Angína

---



## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

### 1. Přiřaď nemoci k různým způsobům přenosu.

TUBERKULÓZA

HIV (AIDS)

VZTEKLINA

KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

CHŘIPKA

SALMONELÓZA

CHLAMYDIE

TASEMNICE

PŘÍUŠNICE

SYFILIS

SPAVÁ NEMOC

BORELIÓZA

a) Nemoci přenosné vzduchem

TUBERKULÓZA, CHŘIPKA, PŘÍUŠNICE

b) Nemoci přenosné potravou

SALMONELÓZA, TASEMNICE

c) Nemoci přenosné krví

HIV, SYFILIS

d) Nemoci přenosné sexuálním kontaktem

HIV, CHLAMYDIE, SYFILIS

e) Nemoci získané kontaktem se zvířaty

VZTEKLINA, KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA, SPAVÁ NEMOC, BORELIÓZA

### 2. Roztříd' nemoci podle toho, zda jsou způsobené viry, nebo bakteriemi.

ANGÍNA

CHŘIPKA

KAPAVKA

SPALNIČKY

SALMONELÓZA

PLANÉ NEŠTOVICE

MONONUKLEÓZA

BORELIÓZA

ŽLOUTENKA TYPU A

VIRY	BAKTERIE
CHŘIPKA	ANGÍNA
SPALNIČKY	KAPAVKA
PLANÉ NEŠTOVICE	SALMONELÓZA
MONONUKLEÓZA	BORELIÓZA
ŽLOUTENKA TYPU A	

3. Jak se můžeme chránit před infekčním onemocněním, které je přenosné:

Vzduchem

vitaminy, správná životospráva, sport, otužování, správná hygiena rukou

Potravou

omývání potravy, dobré a vhodné zpracování potravy

Sexuálním kontaktem

používání prezervativu, stálost a věrnost partnerů, pravidelné gynekologické prohlídky u dívek a žen

Krví

dodržování zásad hygieny při styku s krví, vyšetřování dárců krve

4. Jaký je správný postup mytí rukou? Očísluj správně obrázky.



7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



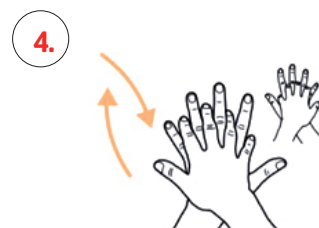
6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



11. K uzavření kohoutku použijte jednorázový ručník.



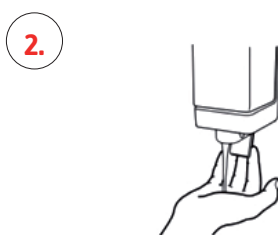
5. Dejte ruce k sobě dlaněmi. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



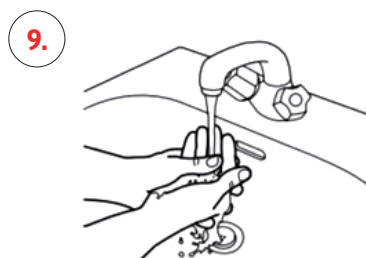
2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



10. Ruce si pečlivě osušte.



3. Třete dlaní o dlaň krouživým pohybem.



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.

Trik proti koronaviru, který má smysl. Myjte si ruce dokonale jako profík

([https://www.idnes.cz/technet/veda/jak-si-myt-ruce-koronavirus-covid-chripka-navod.A200229\\_215126\\_veda\\_pka](https://www.idnes.cz/technet/veda/jak-si-myt-ruce-koronavirus-covid-chripka-navod.A200229_215126_veda_pka))



5. Zakroužkuj tvrzení, které je NESPRÁVNÉ.

- a) Infekční onemocnění je onemocnění, které je přenosné z člověka na člověka.
- b) Infekční onemocnění je onemocnění, které může být přenosné ze zvířat na člověka.
- c) Infekční onemocnění je onemocnění, které není přenosné z člověka na člověka ani ze zvířete na člověka.

6. Napiš, jaký je rozdíl mezi chřipkou a angínou.

Chřipka

je virového původu, antibiotika ji nevléčí, můžeme se proti ní očkovat

Angína

je bakteriálního původu, léčí se antibiotiky, očkování neexistuje

**AKTIVITA PRO ŽÁKY****AKTIVITA č. 1: Cesty přenosu**

Vyučující vytiskne nebo napíše na pět barevných papírů cesty přenosu infekčních onemocnění a na bílé papíry vytiskne nebo napíše různé nemoci. Barevné papíry rozmístí na pět různých míst ve třídě. Bílé papíry poté rozdá žákům. Žáci mají za úkol podívat se na nemoc, kterou mají na papírku, a podle způsobu přenosu se postaví na to místo, kde je příslušný barevný papír. Tak vznikne pět různých skupinek.



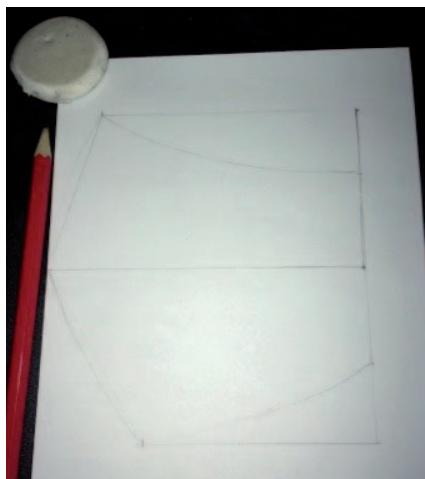
Tip pro vyučující: Některé nemoci mohou být přenosné více způsoby. Pokud na to žáci přijdou, vyučující žáka přidělí do té skupinky, kde je méně žáků. Po rozdělení do skupinek všem žákům vysvětlí, že některé nemoci jsou přenosné více způsoby.

<b>NEMOCI PŘENOSNÉ KRVÍ</b>	<b>NEMOCI PŘENOSNÉ VZDUCHEM</b>
<b>NEMOCI PŘENOSNÉ POTRAVOU</b>	<b>NEMOCI PŘENOSNÉ SEXUÁLNÍM KONTAKTEM</b>
<b>NEMOCI PŘENOSNÉ ZVÍŘATY</b>	

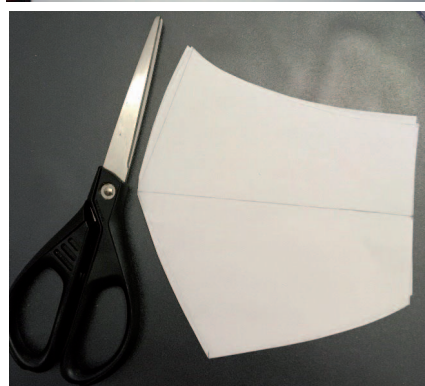
<b>TUBERKULÓZA</b>	<b>ŠKRKAVKA</b>	<b>KAPAVKA</b>
<b>CHŘIPKA</b>	<b>ÚPLAVICE</b>	<b>CHLAMYDIE</b>
<b>ANGÍNA</b>	<b>CHOLERA</b>	<b>BORELIÓZA</b>
<b>PŘÍUŠNICE</b>	<b>ŽLOUTENKA TYPU A</b>	<b>PLANÉ NEŠTOVICE</b>
<b>SPALNIČKY</b>	<b>HIV</b>	<b>VZTEKLINA</b>
<b>SPAVÁ NEMOC</b>	<b>ŽLOUTENKA TYPU B</b>	<b>GENITÁLNÍ OPAR</b>
<b>SALMONELÓZA</b>	<b>TOXOPLAZMÓZA</b>	<b>KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA</b>
<b>TASEMNICE</b>	<b>SYFILIS</b>	<b>RÝMA</b>

## OCHRANA PŘED INFEKČNÍMI CHOROBAMI – POMŮCKA

### Rouška – papírová



**Pomůcky:** papír, pravítko, lepidlo, guma nebo provázek, nůžky, izolepa, pastelky nebo nálepky na ozdobu.

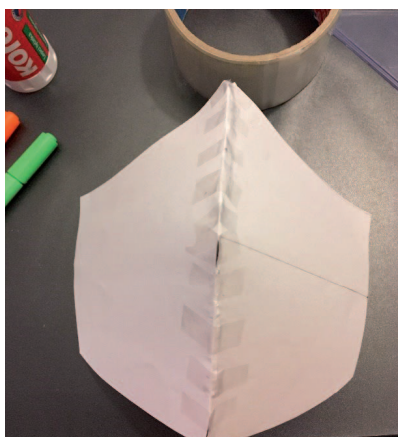


- Vezmeme papír A4, který přepůlíme a naměříme rozměry na šířku 8 cm (první šířka) nebo 10,5 cm (podle toho, jak velkou roušku chceme mít a pro koho ji děláme, jestli pro dítě, nebo pro dospělého), na nejširší část uprostřed naměříme 9,5 cm nebo 12,5 cm a na nejužší část naměříme 6,5 cm nebo 8,5 cm. Na výšku pak naměříme od vrchu 2,5 cm (3 cm), 3 cm (4 cm), 3 cm (4 cm), 2 cm (3 cm).

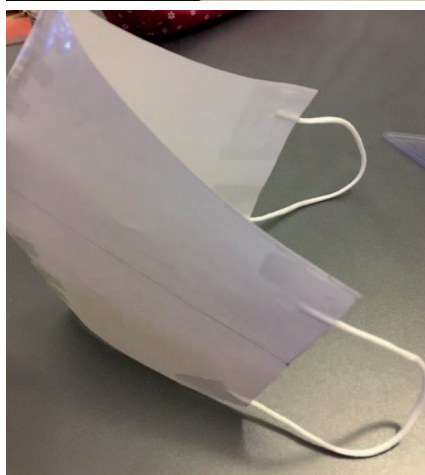
- Naměřenou a načrtnutou roušku vystříháme, tím nám vzniknou dvě stejné části, které jsou oddělené.

- Dále dvě oddělené části uprostřed slepíme nejdříve obyčejným lepidlem a poté, aby to lépe drželo, použijeme ještě izolepu.

- Na zadní část roušky nalepíme gumu (popřípadě provázek).



- V tento moment už je rouška hotová, zbývá nám ji pouze ozdobit podle toho, co se nám líbí. Takže můžeme použít pastelky, nálepky, fixy nebo cokoliv jiného podle naší představy.



## Rouška – látková

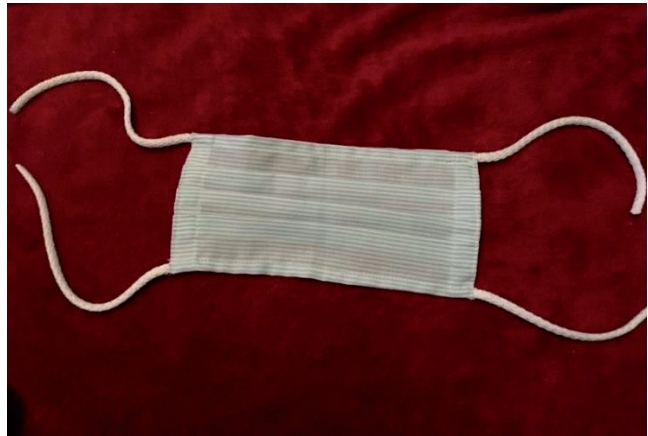
---

**Pomůcky:** látka o rozměrech cca 20 cm x 11 cm, provázky (popřípadě guma) a jehla s nití.

Vzhledem k tomu, že je výroba náročnější a pro mladší žáky může být používání jehly a nitě nebezpečné, bude lepší vyrábět tento druh roušky pouze se staršími žáky nebo přineseme na ukázkou roušku již hotovou.

Vezmeme obdélník látky a na třech místech přehneme, podobně jako když z papíru skládáme harmoniku (viz fotka).

Navrstvenou látku po krajích přišijeme. Nakonec přišijeme na strany provázek, nebo gumu.



## 9. vyučovací hodina

# OCHRANA PŘED CHRONICKÝMI NEPŘENOSNÝMI CHOROBAMI A PŘED ÚRAZY

**Autorka:** Michaela Poláková

**Klíčová slova:** prevence, kardiovaskulární onemocnění, metabolická onemocnění, životní styl, úrazy, život ohrožující situace, první pomoc



### IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Onkologická onemocnění patří do skupiny chronických neinfekčních chorob a v České republice zauímají druhé místo v příčině úmrtí (po kardiovaskulárních onemocněních).



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

#### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Evropský kodex proti rakovině*, *Onkologie pro laiky*.

#### Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

#### My se raka nebojíme

<https://www.rozhodniseprozdavi.cz/>

#### Rozhodni se! Aneb životním stylem ke zdraví

<https://www.rozhodniseprozdavi.cz/>

#### Masarykův onkologický ústav: Vše o prevenci

<https://www.mou.cz/jak-predchazet-br-rakovine/t1291>

#### Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR: Novotvary 2018

<https://www.uzis.cz/index.php?pg=aktuality&aid=8492>

#### Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR: Zdravotnická ročenka České republiky

<https://www.uzis.cz/index.php?pg=vystupy--knihovna&id=275>



### TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

#### Chronické neinfekční nemoci

Chronické neinfekční choroby jsou skupinou onemocnění, která jsou propojena s životním stylem moderní doby. Mezi hlavní příčiny vzniku těchto chorob patří zejména nadměrný příjem potravin, které jsou kalorické, jedná se o tučné, slané a přeslazené potraviny a nápoje. Mezi další faktory, které ovlivňují chronická neinfekční onemocnění, patří nízká fyzická aktivita, nadměrná konzumace alkoholu, kouření a zvýšený stres. Chronické neinfekční choroby jsou hlavní příčinou úmrtnosti obyvatel České republiky.

V níže uvedené tabulce můžeme vidět procentuální zastoupení chronických neinfekčních chorob jako příčiny úmrtí obyvatel České republiky v roce 2002 (www.czso.cz).

Příčina úmrtí	Zastoupení v %
Nemoci oběhové soustavy	53
Novotvary	27 (novotvar průdušek 17%)
Vnější příčiny (úrazy, otravy)	6
Nemoci dýchací soustavy	4
Nemoci trávicí soustavy	4

### Příčiny a rizikové faktory chronických neinfekčních chorob

Mezi rizikové faktory, které mají největší podíl na rozvoji chronických neinfekčních chorob, řadíme: kouření, nadměrné užívání alkoholu, přejídání se, konzumaci potravin s vysokým obsahem kalorií, nadměrný stres a celkovou psychickou zátěž, rizikové sexuální chování.

#### Kouření

Kouření se týká žen, mužů i dětí všech věkových kategorií. Vysoká je prevalence kuřáků především v populaci dospívajících a mladých dospělých do 34 let (20 % patnáctiletých, z toho 22 % chlapců a 18 % dívek, kouří alespoň jednu cigaretu týdně). Aktivní kouření dokáže navodit příjemný pocit, uklidnění, uspokojení a pocit úlevy. V cigaretách se vyskytuje návyková látka nikotin. U více než 250 sloučenin obsažených v tabákovém kouři byla prokázána škodlivost. Více než 50 z nich prokazatelně způsobuje rakovinu (Kouření zabíjí, 2015). Kašel kuřáků bývá intenzivní a dráždí sliznici, díky čemuž může docházet k menší odolnosti dýchacích cest. Buňky této sliznice častěji podléhají rakovinnému bujení. Kouření dělíme na aktivní a pasivní. Za aktivní kouření můžeme označit to, kdy kuřák vědomě a bez nátlaku svého okolí kouří cigaretu. Pasivní kouření spočívá v tom, že lidé vdechují vydechovaný cigaretový kouř od kuřáka. Pasivní kouření je nebezpečné také pro plod v těle matky, pokud je matka kuřačka. Na zhoubné novotvary plic, průdušek a průdušnic zemřelo v České republice v roce 2017 celkem 3 639 lidí (www.uzis.cz).



Více o problematice kouření a užívání návykových látek:

#### Tabák a alkohol

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/prevence-zavislosti>

#### Kouření zabíjí

<https://www.koureni-zabiji.cz/>

#### Alkoholismus

Nadměrné požívání alkoholu se rovněž řadí mezi faktory způsobující chronická neinfekční onemocnění. Alkoholismus je stav, kdy je jedinec závislý na požívání alkoholu a na účincích, které nadměrná konzumace alkoholu způsobuje. Jedince tato závislost postihuje jak po psychické, tak po fyzické stránce. Mezi obtíže, které jsou spojeny s nadměrným požíváním alkoholu, řadíme nervová poškození, psychické poruchy, demenci, dále je velmi častá jaterní cirhóza, žaludeční vředy, krvácení ze zažívacího traktu atd. (www.szu.cz). Alkohol je rizikový faktor pro vznik různých druhů rakoviny (dutiny ústní, jazyka, hrtanu, žaludku, slinivky břišní, tlustého střeva atd.).



#### Informace o rizicích spojených s pitím alkoholu, rady a tipy, jak pití omezit

<https://www.alkohol-skodi.cz/>

## Přejídání se, konzumace potravin s vysokým obsahem kalorií

V ČR je obezitou postiženo asi 25 % žen, 22 % mužů a nadváha obecně představuje potíže pro více než 50 % populace středního věku. Na neuspokojivém zdravotním stavu se významně podílela a dosud podílí nevhodná skladba výživy (nadměrný energetický přívod, převaha živočišných tuků, jednoduchých cukrů, soli, stále ještě nedostatečná konzumace vlákniny, zeleniny a ovoce) (SZÚ: Výživa, 2022). Trvalé přejídání velmi často vyúsťuje ve výskyt obezity a vznik mnoha dalších zdravotních potíží. Vysoký energetický příjem a následný malý výdej této energie zatěžuje kardiovaskulární a pohybový systém. Toto zatížení může vést až ke vzniku diabetu. V dnešní době se obezita a obtíže s ní spojené řadí na přední příčky příčin úmrtí (www.szu.cz). Více o nadváze a obezitě na níže uvedeném odkazu.



### Nadváha a obezita

<http://www.szu.cz/tema/prevence/nadvaha-a-obezita>

## Nadměrný stres, celková psychická zátěž

Dnešní doba je velmi uspěchaná a stres postihuje každého z nás. Je důležité naučit se vyrovnávat se stresovými situacemi. Dlouhodobá a často trvalá psychická zátěž udržuje člověka ve stavu napětí a pozornosti. Je žádoucí snížit mentální, emoční a fyzickou zátěž, která by mohla vést k vytvoření dlouhodobého stresu. Stres se projevuje úzkostí, nejistotou, panikou, pocitem ohrožení, depresí a ovlivňuje jak fyzickou, tak psychickou stránku člověka (www.szu.cz).

## Rizikové sexuální chování

Rizikové sexuální chování patří taktéž mezi faktory, které se podílejí na projevu chronických neinfekčních chorob – máme na mysli především šíření HPV viru a s tím související vznik rakoviny děložního čípku (www.szu.cz).

## Kardiovaskulární onemocnění

Kardiovaskulární soustavu tvoří srdce a krevní cévy, kardiovaskulární onemocnění se tedy týkají onemocnění srdce a cév. Velká část těchto onemocnění je způsobena aterosklerotickými degenerativními změnami. Mezi kardiovaskulární onemocnění patří ischemická choroba srdeční (ISCH), ateroskleróza, vysoký krevní tlak, srdeční infarkt / infarkt myokardu, cévní mozkové příhody. Ischemická choroba srdeční a její akutní komplikace infarkt myokardu je nejčastější kardiovaskulární chorobou. Na nemoci spojené s oběhovou soustavou zemřelo v České republice v roce 2017 celkem 22 840 lidí. Do této skupiny se řadí chronické revmatické choroby srdeční, akutní a pokračující infarkt myokardu, ostatní ischemické nemoci srdeční, jiné formy srdečního onemocnění a cévní nemoci mozku (www.uzis.cz). Pro rozvoj kardiovaskulárních onemocnění je rizikový metabolický syndrom (Stárněme úspěšně: Smrtící kvartet zvaný metabolický syndrom, 2016)

Srdeční příhody vznikají kvůli nedostatečnému zásobení srdečního svalu. Takový stav se nazývá ischemická choroba srdeční (ICHS). ICHS je rozdělena na akutní formy ICHS a chronické formy ICHS. Do akutních forem ICHS patří již zmiňovaný infarkt myokardu a nestabilní angina pectoris. Mezi chronické formy ICHS se řadí stabilní angina pectoris. Angina pectoris se projevuje silnou bolestí na hrudi v důsledku těžké fyzické námahy. Infarkt myokardu je onemocnění, při kterém dochází k uzavření věnčitě tepny a v důsledku toho k odumření části srdeční svaloviny. Infarkt myokardu se projevuje většinou silnou bolestí na hrudi, která vystřeluje do levé ruky (příznakem ale může být jakákoli náhlá prudká bolest od pasu nahoru). Mezi další chronická onemocnění srdce se řadí například arytmie a porucha srdečního rytmu (Pacovský, 1993).

Ateroskleróza neboli kornatění tepen je onemocnění, při kterém dochází k ukládání tuku ve formě tzv. ateromu na vnitřní stranu tepen. Kvůli ukládání tuku dochází k poruše funkce tepen, ke snížení



pružnosti tepen a především k postupnému zužování tepen, což může vést k jejich ucpání. Snížená průchodnost až ucpání zapříčiňuje menší či úplně zabránění přísunu okysličené krve do některé části těla a tkáň přestává být vyživována. Tento stav může vést až k úmrtí jedince. Příčinami aterosklerózy může být vysoká hladina cholesterolu v krvi, vysoký obsah tuků v potravě, kouření. Tvorba ukládání plátů začíná v lidském organismu prokazatelně mezi 10. a 20. rokem věku (Stárněme úspěšně, 2016). Hypertenze neboli vysoký krevní tlak se taktéž řadí mezi cévní onemocnění. Příčiny vysokého krevního tlaku nejsou přesně známy, avšak mezi vlivy můžeme zařadit dědičnost, obezitu, nadměrnou konzumaci soli a alkoholu, stres a kouření. Tímto onemocněním trpí častěji muži. Jedná se o zvýšený tepenný tlak ve velkém tělním oběhu ([www.szu.cz](http://www.szu.cz)). Na hypertenzní nemoci zemřelo v České republice v roce 2017 1 322 lidí ([www.uzis.cz](http://www.uzis.cz)).

Mozkové příhody jsou v České republice řazeny na přední příčky příčin úmrtí. Jsou způsobeny nedodáním krve s kyslíkem do jednotlivých částí mozku (buď ucpáním krevní sraženinou, nebo krvácením z prasknuté cévy). Jakékoliv omezení přísunu krve s kyslíkem do mozku způsobuje jeho poškození. Míra poškození je úměrná době, kdy do mozku nebyla přiváděna krev s kyslíkem. Prevencí kardiovaskulárních onemocnění a především prevencí cévních mozkových příhod se v České republice zabývá projekt HOBIT ([www.projekthobit.cz](http://www.projekthobit.cz)).

Díky výše zmíněným poznatkům můžeme říci, že významnými rizikovými faktory ICHS jsou kouření a obezita, hypertenze, stáří, vysoký cholesterol, diabetes, fyzická nečinnost a rodinná anamnéza. Stáří a rodinnou anamnézu člověk ovlivnit nemůže, avšak u zbytku uvedených faktorů je možné změnit jejich působení na organismus vlastním chováním a životním stylem (O'Rourke et al., 2010).

### **Metabolická onemocnění**

Metabolická onemocnění (MO) jsou choroby, při nichž je narušena látková výměna a tvorba živin. Při nadbytku nebo nedostatku látek dochází k poruše orgánů či celého organismu. Souhrnem veškerých chemických reakcí, které v našem těle probíhají, je metabolismus (Kubíková, 2018).

Metabolický syndrom je termín, který označuje řadu rizikových faktorů, či nemocí, které se vyskytují společně a vedou k různým onemocněním. Metabolický syndrom je rizikový pro rozvoj diabetu 2. typu, kardiovaskulární a onkologická onemocnění. Tato onemocnění jsou nebezpečná tím, že se rozvíjejí bez příznaků, člověk se necítí být nemocný a díky tomu nedodrží žádná zdravotní opatření. Metabolický syndrom je typickým příkladem, kdy základním předpokladem primární a sekundární prevence je zásadní změna životního stylu (Svobodová, 2012). Do této změny lze zařadit změny ve stravování, jako je její zpestření, zkvalitnění a její pravidelný přísun. Dále je vhodné omezení konzumace alkoholu, tabákových výrobků, drog, případně úplná abstinence a naopak zvýšení tělesné aktivity, dostatek kvalitního spánku, správný pitný režim, vyhnutí se stresovým situacím a mnoho dalšího (Kubíková, 2018).

### **Odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě)**

Mezi hlavní cíle první pomoci (PP) patří zachování života (oběti, záchránců i dalších přítomných), ochrana postiženého před dalším poškozením a zajištění bezpečného prostředí, zabránění dalšímu zhoršování stavu postiženého a umožnění další léčby. Dále pak poskytnutí uklidnění a úlevy od bolesti, zmírnění utrpení a zajištění podmínek pro odpovídající transport. V takových chvílích je důležitý klid a rozvaha, správnost a účelnost, rozhodnost a rychlost (Lejsek a kol., 2013).

Při poskytování pomoci postiženému s náhlou poruchou zdraví nebo úrazem lze rozlišit tři fáze: technická první pomoc, laická první pomoc a odborná první pomoc. K technické první pomoci řadíme odstranění zevních příčin, které nám poruchu zdraví způsobily nebo zhoršují stav postiženého, trvá-li jejich účinek. Do technické pomoci dále patří zhodnocení situace záchráncem tak, aby neohrožoval život kohokoliv ze zúčastněných (Lejsek a kol., 2013).

Jako laická pomoc je označována každá pomoc, která je poskytnuta kýmkoliv, kdo se stal svědkem úrazu, nehody či náhlého postižení zdraví. Její součástí je svépomoc, vzájemná pomoc, pomoc neškolených laiků a pomoc vyškolených laiků (Lejsek a kol., 2013).

Odborná první pomoc je složena z přednemocniční neodkladné péče, která je poskytována výjezdovými skupinami zdravotnické záchranné služby (ZZS) na místě nehody, a transportu do zdravotnického zařízení (Lejsek a kol., 2013).

Důležité je znát správná telefonní čísla na tísňové linky. Mezi základní řadíme Policii České republiky (158), Hasičský záchranný sbor České republiky (150), Horskou službu (1210), Zdravotnickou záchrannou službu (155), Jednotné evropské číslo tísňového volání (112) a Městskou policii (156).

### **Úrazy v domácnosti**

Mezi úrazy, které se nám mohou přihodit v domácnosti, patří úraz způsobený elektrickým proudem, krvácivá zranění, nabodnutí na předmět, amputace, zhmoždění tlakem, řezné rány a odřenyiny, cizí těleso v řezné ráně, pohmoždění a podlitiny, vymknutí kloubu, podvrtnutí, namožení, naražení, zlomeniny, otřes mozku, popáleniny, otrava, poleptání, náhlá ztráta vědomí, mdloby (Jandová, 2003). Na webových stránkách Děťství bez úrazů ([www.detstvizurazu.cz](http://www.detstvizurazu.cz)) si může zájemce zhodnotit bezpečí svého domova pomocí brožury „Bezpečnostní audit domova“.

### **Úrazy při sportu**

Mezi úrazy, které se nám mohou přihodit při sportu, patří krvácivé zranění, nabodnutí na předmět, amputace, zhmoždění tlakem, řezné rány a odřenyiny, cizí těleso v řezné ráně, cizí těleso v jakékoli části těla, pohmoždění a podlitiny, vymknutí kloubu, podvrtnutí, namožení, naražení, zlomeniny, otřes mozku, náhlá ztráta vědomí, úpal, úžeh, mdloba, astmatický záchvat, tonutí (Jandová, 2003).

### **Úrazy na pracovišti**

Mezi úrazy, které se nám mohou přihodit na pracovišti, patří krvácivé zranění, nabodnutí na předmět, amputace, zhmoždění tlakem, řezné rány a odřenyiny, cizí těleso v řezné ráně, cizí těleso v jakékoli části těla, pohmoždění a podlitiny, vymknutí kloubu, podvrtnutí, namožení, naražení, zlomeniny, otřes mozku, náhlá ztráta vědomí, úpal, mdloba, astmatický záchvat (Jandová, 2003).

### **Úrazy v dopravě**

Mezi úrazy, které se nám mohou přihodit v dopravě, patří krvácivé zranění, nabodnutí na předmět, amputace, zhmoždění tlakem, řezné rány a odřenyiny, cizí těleso v řezné ráně, cizí těleso v jakékoli části těla, pohmoždění a podlitiny, vymknutí kloubu, podvrtnutí, namožení, naražení, zlomeniny, otřes mozku, náhlá ztráta vědomí, úpal, mdloba, astmatický záchvat (Jandová, 2003).



Více k prevenci úrazů doma, ve škole, při sportu, v dopravě a v obci:

**Dětství bez úrazů**

[www.detstvibezurazu.cz](http://www.detstvibezurazu.cz).

### Základy první pomoci

U poskytování první pomoci je na prvním místě vlastní bezpečí zachránce, jakmile vyhodnotí bezpečnost situace, přichází na řadu oslovení zraněného z bezpečné vzdálenosti. Pokud postižený reaguje na oslovení, přistoupíme k němu a přecházíme k poskytnutí první pomoci dle závažnosti zranění. Pokud postižený na oslovení nereaguje, přistoupíme blíže a zkusíme štipnutím nebo způsobením nějakého bolestivého podnětu probuzení postiženého. Jestli ani teď nedochází k reakci ze strany zraněného, zakloníme mu hlavu a zprůchodníme dýchací cesty. Poté následuje kontrola dechu. Jakmile zjistíme, že pacient dýchá, voláme ZZS a necháme ho v poloze na zádech, hlavu držíme v záklonu. Jestliže však u zraněného došlo k zástavě dechu, voláme 155 a zahájíme nepřímou masáž srdce. Postupy poskytování první pomoci jsou velmi individuální, záleží na počtu zraněných, místu, kde se nachází, závažnosti všech zranění a veškerých okolnostech.



Více informací o postupech první pomoci na:

**První pomoc nejsou žádné čáry**

<https://zachrannasluzba.cz/prirucka-prvni-pomoci/>

**Záchranný kruh**

<https://www.zachranny-kruh.cz/>



## NÁVRH 9. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1: Ano/ne</li> </ul>	Aktivizační metoda	Hromadná	5 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chronická neinfekční onemocnění + práce s pracovním listem</li> <li>Kardiovaskulární a metabolická onemocnění + práce s pracovním listem</li> <li>Chování v situacích úrazu</li> <li>Aktivita č. 2: Komu budeme volat?</li> <li>Vypracování zbylé části pracovního listu</li> <li>Úrazy na různých místech</li> <li>Základy první pomoci</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem, aktivizační metoda	Hromadná, samostatná, práce ve dvojicích, skupinová	20 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ústní opakování základních pojmů</li> <li>Aktivita č. 3: Co dělat v dané situaci?</li> </ul>	Diskuse	Hromadná, skupinová	18 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu – domácí lékárníčka</li> </ul>	Aktivizační metoda	Hromadná, samostatná	2 min

**Motivace**

V rámci motivace proběhne *aktivita č. 1 Ano/ne*. Celý průběh aktivity je vysvětlen a popsán v podkapitole *Aktivity pro žáky*. Cílem této hry je žáky namotivovat na začátku hodiny k pozornosti a zájmu o danou látku. Žáci by se měli pohybem „probudit“ a aktivizovat, aby pak vyučujícího pozorně vnímali.

**Expozice**

V hlavní části hodiny vysvětlujeme a probíráme látku, následně přejdeme k *aktivitě č. 2 Kam budeme volat?* a na závěr k vypracování *pracovního listu*. *Aktivita č. 2* je dobrá pro vcítění se do různých situací, které vyžadují první pomoc. Dále také slouží k hlubšímu vnímání dané problematiky a uvědomování si toho, jak je důležité umět se správně zachovat v daných situacích. Po této aktivitě přejdeme k *pracovnímu listu*, kdy každý z žáků bude pracovat samostatně. Po dokončení pracovního listu všemi žáky jej vyučující společně s nimi zkontroluje. Vypracování pracovního listu je vhodné doplnit diskusí a výkladem vyučujícího. Úkoly č. 1 a 3 v pracovním listu jsou zaměřeny na to, zda si žáci zapamatovali předkládané informace. Druhý úkol slouží k tomu, abychom zjistili, zda si žáci uvědomují, co škodí a co naopak prospívá jejich zdraví. V úkolu č. 4 zjistíme, zda žáci pochopili, jak se správně zachovat v situacích, kdy je ohrožen život. Poznáme také, jak by v těchto situacích žáci reagovali, a na to můžeme navázat otevřenou debatou se třídou.

**Fixace**

V rámci fixace bude vyučující s dětmi opakovat význam pojmu *chronická neinfekční onemocnění* a to, která onemocnění mezi ně řadíme, dále význam pojmů *mozkové příhody* a *ateroskleróza*, *prevence* a *příčiny kardiovaskulárních onemocnění*, *prevence* a význam *metabolických onemocnění*. *Fixace* proběhne tak, že vyučující bude žákům pokládat otázky a následně vyvolá jednotlivce, kteří na otázky

budou odpovídat. Následovat bude *aktivita č. 3* Co dělat v dané situaci?, kdy si žáci vyzkouší na „vlastní kůži“, jaké je to ocitnout se v takové situaci. Zjistí, že reakce ve stresu je mnohdy jiná, a uvědomí si, co mohli udělat lépe a jinak. Díky tomu budou lépe připraveni na reálnou situaci, ve které by museli pomoci někomu v nouzi.

### **Aplikace**

V rámci aplikace je žákům zadán *domácí úkol* Domácí lékárnička, kdy je jejich úkolem zjistit, jak u nich doma vypadá lékárnička, co obsahuje a kde je umístěna. Zjištěné informace by si měli zapsat do sešitu. Na domácí úkol může vyučující plynule navázat v další hodině.



## PRACOVNÍ LIST

1. Do textu doplň správná slova a slovní spojení.

Kardiovaskulární onemocnění jsou onemocnění postihující ..... Nejčastějším kardiovaskulárním onemocněním je ..... Mezi nejčastější chronické nepřenosné choroby patří .....

..... Mezi jednu z příčin ..... patří časté přejídání.

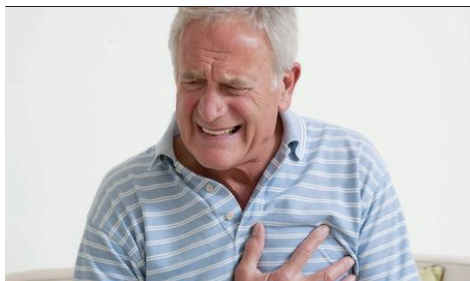
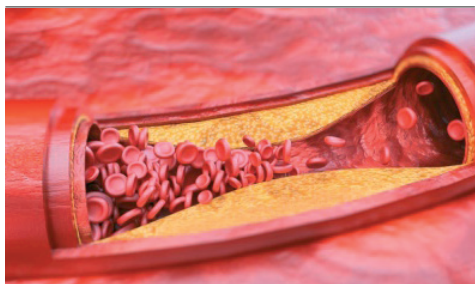
2. K obrázku č. 1 přiřaď, co zdraví škodí, a k obrázku č. 2 přiřaď, co zdraví prospívá.



VYVÁŽENÁ STRAVA  
 KOUŘENÍ  
 SPORTOVÁNÍ  
 KONZUMACE ALKOHOLU  
 DOSTATEK SPÁNKU  
 ÚNAVA  
 STRES  
 RADOST A SPOKOJENOST  
 NEDOSTATEK POHYBU  
 DOSTATEK VITAMÍNŮ



3. Zkus popsat, co vidíš na obrázku a jakou by obrázek mohl mít souvislost s chronickými neinfekčními chorobami.



4. Podtrhni, co bys udělal(a), kdybys slyšel(a), jak někdo volá o pomoc.
- Šel/šla bych dál a dělal(a), že nic neslyším. Porozhlédl(a) bych se okolo, zda se mi volání pouze nezdálo, pokud zjistím, že ne, začal(a) bych volajícího hledat.
  - Jakmile bych volajícího našel/našla, zjistil(a) bych, jak vážné je jeho zranění. Jakmile bych volajícího našel/našla, začal(a) bych se mu smát, že je nešikovný.
  - Zavolal(a) bych záchranou službu a popsal(a) jim celou situaci. Řekl(a) bych, že nemám dostatek kreditu na telefonu a ať si raněný poradí sám.
  - Jakmile bych raněnému řekl(a), že nemám kredit, usmál(a) bych se, popřál(a) mu hezký den a šel/šla s dobrým pocitem domů. Jakmile bych oznámil(a) celou situaci záchrané službě, snažil(a) bych se zraněnému co nejvíce pomoci, ulevit od bolesti a poskytnout co nejlepší první pomoc.

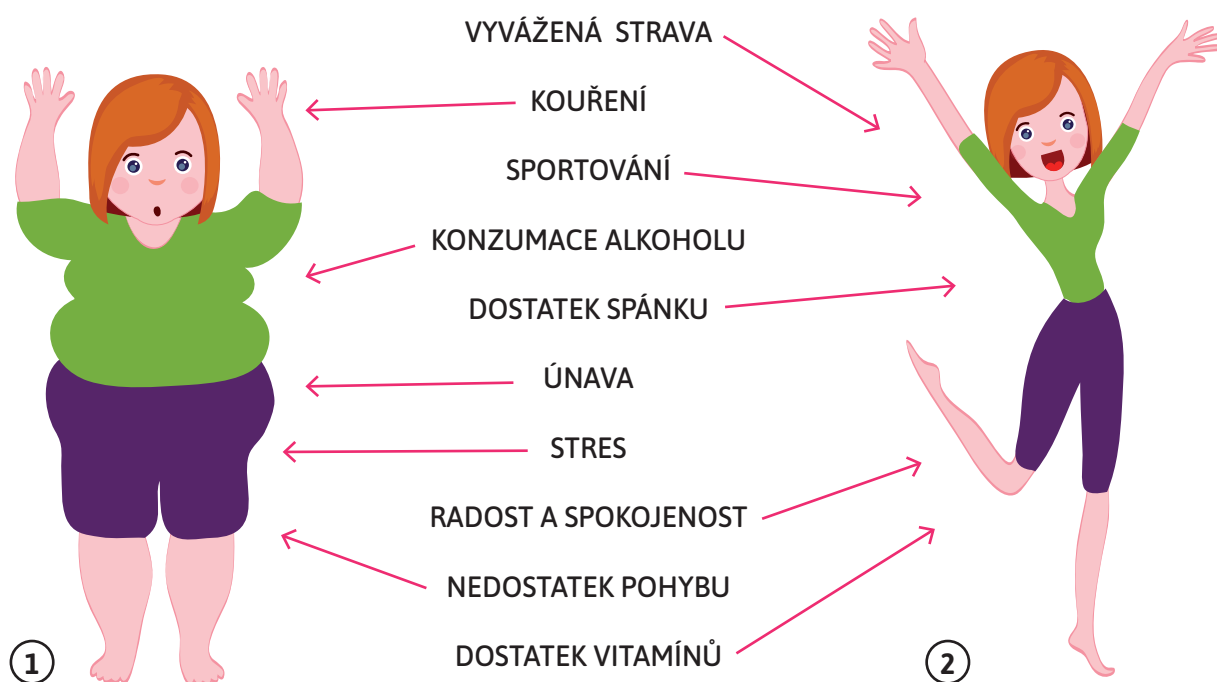


## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

1. Do textu doplň správná slova a slovní spojení.

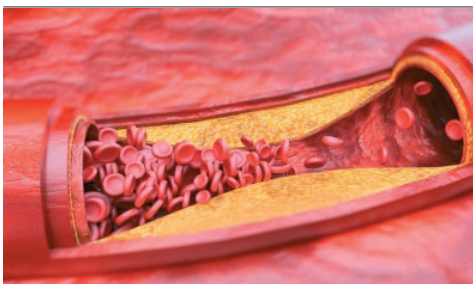
Kardiovaskulární onemocnění jsou onemocnění postihující **srdce a cévy**. Nejčastějším kardiovaskulárním onemocněním je **ischemická choroba srdeční (ICHS)**. Mezi nejčastější chronické nepřenositelné choroby patří **ateroskleróza, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, srdeční příhody, mozkové příhody, nádorová onemocnění, obezita**. Mezi jednu z příčin **obezity** patří časté přejídání.

2. K obrázku č. 1 přiřaď, co zdraví škodí, a k obrázku č. 2 přiřaď, co zdraví prospívá.





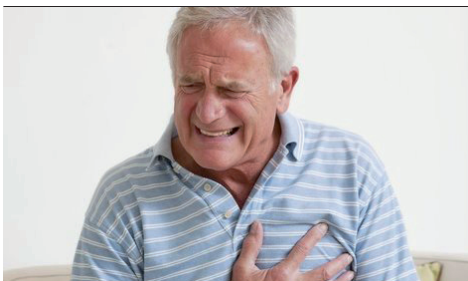
3. Zkus popsat, co vidíš na obrázku a jakou by obrázek mohl mít souvislost s chronickými neinfekčními chorobami.



Ateroskleróza = ukládání tuku ve stěně tepen, které je způsobeno nezdravým životním stylem. Po nahromadění velkého množství tuku dojde k neprůchodnosti (ucpání) cévy a krev nemůže dál proudit tělem.



Pohyb je důležitá prevence proti vzniku neinfekčních chronických onemocnění.



Muž, který se chytá za levou část hrudníku (u srdce). Nejspíše cítí svíravou bolest v této oblasti za hrudní kostí. Toto je jeden z příznaků infarktu. Infarkt je způsoben krevní sraženinou, která ucpe cévu a ta je následně neprůchodná. Tato sraženina může být původu tukového (ateroskleróza).



Správná výživa působí jako prevence vzniku chronických neinfekčních onemocnění.

4. Podtrhni, co bys udělal(a), kdybys slyšel(a), jak někdo volá o pomoc.
- Šel/šla bych dál a dělal(a), že nic neslyším. Porozhlédl(a) bych se okolo, zda se mi volání pouze nezdálo, pokud zjistím, že ne, začal(a) bych volajícího hledat.
  - Jakmile bych volajícího našel/našla, zjistil(a) bych, jak vážné je jeho zranění. Jakmile bych volajícího našel/našla, začal(a) bych se mu smát, že je nešikovný.
  - Zavolal(a) bych záchrannou službu a popsal(a) jim celou situaci. Řekl(a) bych, že nemám dostatek kreditu na telefonu a ať si raněný poradí sám.
  - Jakmile bych raněnému řekl(a), že nemám kredit, usmál(a) bych se, popřál(a) mu hezký den a šel/šla s dobrým pocitem domů. Jakmile bych oznámil(a) celou situaci záchranné službě, snažil(a) bych se zraněnému co nejvíce pomoci, ulevit od bolesti a poskytnout co nejlepší první pomoc.



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Ano/ne

Aktivita je záměrně zařazena na začátek hodiny jako rozehřívací pětiminutovka. Vyučující bude klást žákům otázky, které se mohou, ale i nemusí týkat probírané látky. Otázky budou jednoduché a budou pokládány tak, aby na ně bylo možné odpovědět ano a ne. Vyučující určí, který roh třídy bude představovat ano a který roh bude představovat ne. Po položení otázky vyučujícím se každý žák/žákyně sám za sebe rozhodne, zda je jeho odpověď na otázku ano, nebo ne. Jakmile si bude jistý svojí odpovědí, přejde do daného rohu třídy. Díky této aktivitě se žáci fyzicky uvolní a budou naladěni na hodinu. Jako další výhodu lze vnímat to, že se o sobě spolužáci dozvědí nové informace. Otázky v této aktivitě nemají být intimní a nepříjemné.

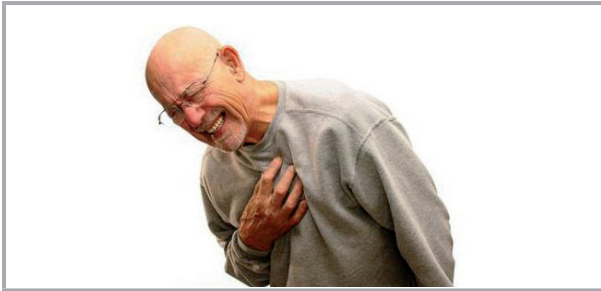


Tip pro vyučující: Příklady otázek, které může pokládat:

- Těšil(a) jsem se na dnešní hodinu?
- Jsem unavený(á)?
- Prospívá kouření cigaret našemu zdraví?
- Znáte ve svém okolí někoho, kdo prodělal infarkt?
- Pomohl(a) jsem člověku, který byl nějak zraněný – potřeboval pomoci?
- Myslím si, že poskytnutí první pomoci je důležité?
- Patří do zdravého životního stylu také kvalitní spánek?
- Myslíš si, že je správné pít alkohol?
- Může nedostatek pohybu a velké množství nezdravého jídla zapříčinit nadváhu?
- Jsem momentálně v nějakém stresu?

### AKTIVITA č. 2: Komu budeme volat?

V rámci této aktivity žáky rozřadíme do menších skupinek, maximálně po pěti, ideálně 2–3 žáci ve skupince. Rozdáme jim dvě hromádky kartiček. V první hromádce budou znázorněny odlišné situace, jako například dopravní nehoda, lyžař se zlomenou nohou na svahu, člověk v bezvědomí na ulici. V druhé hromádce budou různá telefonní čísla. Úkolem žáků bude správně vyhodnotit danou situaci a přiřadit nehodu na obrázku ke správnému telefonnímu číslu, na které by měli v určité situaci volat.



155



158



112



155



155



150



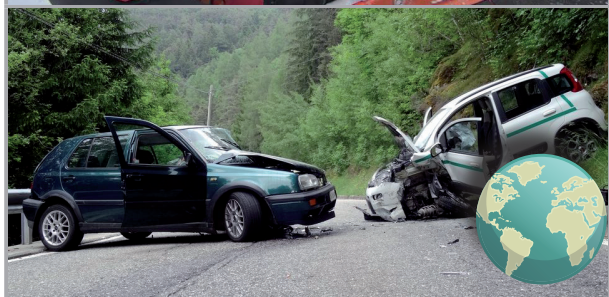
150



158



1210



112

### AKTIVITA č. 3: Co dělat v dané situaci?

Tato aktivita je záměrně zvolena na závěr hodiny, jelikož nám ukáže, co si žáci z dané hodiny odnesli. Žáci budou rozřazeni do větších skupinek, cca 5-7 dětí. Každá skupinka bude aktivitu provádět v dobu, kdy ji ostatní skupinky budou pozorovat jako přihlížejí. Jeden z žáků ve skupince si vylosuje od vyučujícího kartičku, na které bude vyobrazena určitá situace. Tento žák/žákyně kartičku nesmí nikomu ukázat a bude mít cca minutu na to, aby si rozmyslel, jak situaci zahraje před skupinkou žáků, ve které se nachází. Tito žáci budou muset na situaci reagovat, pomoci „herci – zraněnému“. Jakmile si budou myslet, že vše udělali správně, přijdou na řadu přihlížejí a budou společně s vyučujícím předvedenou situaci hodnotit. Po zhodnocení se skupinky vymění, v rámci aktivity by se měly vystřídat všechny skupinky.

**BEZVĚDOMÍ**

**EPILEPSIE**

**INFARKT**

**OPILOST**

**CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA (FAST)**

**STŘEP V OKU**

**OBEZITA, PŘEJÍDÁNÍ, NEDOSTATEK POHYBU**

**PRASKNUTÍ PLODOVÉ VODY (POROD)**

**SILNÁ ALERGICKÁ REAKCE**

**ZASEKNUTÍ KONČETINY MEZI DVĚMA PŘEDMĚTY  
(NELZE VYTÁHNOUT)**



**První pomoc**

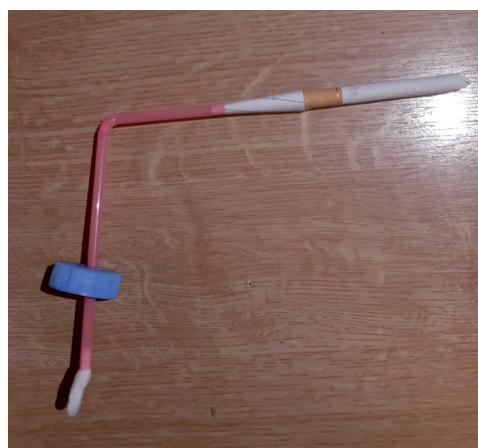
<http://www.prvni-pomoc.com/>

<https://zachrannaslužba.cz/zaklady-prvni-pomoci/>

## Plastová láhev demonstrující množství škodlivin v cigaretovém kouři

**Pomůcky nutné k výrobě:** cigareta, plastové brčko, lepicí páska, kousek papíru, vata, plastová láhev s víčkem, voda, tác, nůžky.

- Z papíru si vyrobíme trubičku, která bude dostatečně velká na to, aby se vešla do brčka a mohl přes ni proudit kouř, a zároveň tak velká, aby se do ní vešla cigareta.
- Poté trubičku z papíru vložíme do brčka užším koncem, přelepíme lepicí páskou, aby nedošlo k unikání cigaretového kouře.
- Do druhé strany trubičky vložíme cigaretu koncem, který kuřák vkládá do úst (filtrem), a taktéž přelepíme lepicí páskou, abychom zabránili úniku kouře.
- Do druhého konce plastového brčka vložíme vatu, musíme si dát pozor na to, aby vata nemohla během pokusu vypadnout, proto se snažíme do brčka vložit co nejvíce vaty.
- Do víčka od plastové láhve vyvrtáme pomocí nůžek díru o velikosti brčka. Plastovou láhev naplníme vodou do úrovně cca 10cm pod brčkem, aby nedošlo k namočení vaty.
- Plastovou láhev zašroubujeme a vložíme do ní brčko tak, aby část s vatou byla v láhvi a cigareta venku. Víčko utěsníme lepicí páskou.
- Jakmile máme pomůcku připravenou, láhev postavíme do hlubšího tácu. Zapálíme cigaretu, až začne docházet k úniku kouře do brčka, v plastové láhvi co nejniž uděláme díрку nůžkami, aby mohla odcházet voda na tác. Díky vzniklému podtlaku bude cigareta dále hořet a kouř bude pronikat do láhve namísto vody. Cílem tohoto pokusu je ukázat škodliviny, které se usadí na vatě v brčku.



**10.** vyučovací  
hodina

# STRES A JEHO VZTAH KE ZDRAVÍ

**Autorka:** Eliška Terlová

**Klíčová slova:** stres, stresor, distres, eustres, příznaky stresu, zvládání stresu, zdravotní důsledky stresu, prevence stresu



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Nádorové onemocnění se pro pacienta i jeho nejbližší sociální okolí stává velmi významným stresorem. Tato zátěž může vést ke krizi. Člověk musí pro překonání této tíživé situace vyvinout značné úsilí. Je dobré, když každý ví, co mu pomáhá se se zátěží různého druhu vyrovnávat, a zná a aplikuje alespoň základní zásady psychohygieny. Tím může zvýšit svou psychickou odolnost a snáze překonat životní těžkosti související s fyzickým zdravím (onkologická onemocnění, chronické neinfekční nemoci atd.) či psychickou nebo sociální pohodou.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Evropský kodex proti rakovině, Onkologie pro laiky.*

### Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

### Rozhodni se! Aneb životním stylem ke zdraví, kap. 6 Stres

<https://www.rozhodniseprozdрави.cz/>

### Masarykův onkologický ústav: Vše o prevenci

<https://www.mou.cz/jak-predchazet-br-rakovine/t1291>

### Státní zdravotní ústav: Duševní zdraví a stres

<http://www.szu.cz/publikace/dusevni-zdravi-a-stres?highlightWords=stres>



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Stres je součástí každodenního života a je téměř nemožné se mu vyhnout. Možná proto je důležité naučit se s ním správně pracovat. Pokud naše schopnosti zvládání stresu nebudou efektivní, může to vést až ke vzniku některých onemocnění – především kardiovaskulárních a nádorových onemocnění (Kryl, 2004).

### Stres a stresory

Stres má, stejně jako jiné nemoci, své příznaky a není dobré je podceňovat. Stres můžeme popsat jako reakci těla na stresor – životní událost či vnitřní prožitok, který tělo chápe jako ohrožení a snaží se s ním pomocí určitých strategií (coping) vyrovnat. Reakce na stresory jsou u každého člověka individuální. Co stresuje jednoho člověka, nemusí stresovat druhého. Příklady stresorů:

- velké množství práce;
- časový tlak;

- hluk;
- nedostatek spánku;
- dlouhodobé napětí – šikana, spory mezi rodiči, spory mezi kamarády;
- zdravotní stav – onemocnění v rodině, úmrtí blízké osoby;
- přírodní katastrofa a další (Nováková, 2011).

Podle toho, jak stres na člověka působí, se rozlišují různé typy stresu:

*Působení stresu a jeho prožívání:*

- **Distres** působí negativně, jedná se o přetížení, které je spojeno s nepříjemným prožíváním:
  - neúspěch;
  - psaní testu;
  - referát před třídou...
- **Eustres** působí pozitivně a jedná se o přetížení, které je spojeno s příjemným prožíváním:
  - svatba;
  - narození potomka;
  - rande...

*Délka trvání stresu:*

- **Akutní stres** trvá krátkou dobu, nepředstavuje zdravotní riziko a projevuje se zvýšeným krevním tlakem a srdeční frekvencí, pocením, zrychleným dýcháním, pocity napětí, nevolností, podrážděností. Projevy akutního stresu jsou u každého člověka individuální.
- **Chronický stres** trvá dlouhou dobu a je pro něj typické dlouhodobé působení jednoho nebo více stresorů. Je mnohem vážnější a přináší vážné zdravotní důsledky (Večeřová-Procházková, Honzák, 2008).

*Příznaky stresu*

Příznaky stresového stavu můžeme rozdělit podle Světové zdravotnické organizace (WHO) celkem na tři skupiny – behaviorální (chování), fyziologické a psychické.

*Behaviorální příznaky:*

- nerozhodnost – nejistota při možnosti volby (volit to či ono);
- změněný denní rytmus – dlouhé bdění, probouzení se v noci, brzké vstávání s pocitem únavy;
- stěžování si – neustálé nářky a bědování téměř na cokoli;
- vztah k potravě – nechutenství nebo naopak přejídání;
- zvýšená nepozornost – zhoršení koncentrace, zmatené chování;
- snížené množství vykonané práce a zhoršená kvalita práce.

*Psychické příznaky:*

- změny nálady – často velmi výrazné (od velké radosti k velkému smutku);
- zvýšená podrážděnost a úzkost;
- pocity únavy;
- přehnané starosti o vlastní stav – zdravotní (Co mi je?) a fyzický (Jak vypadám?);
- omezování kontaktu s okolím.

*Fyziologické příznaky:*

- bušení srdce;
- bolesti hlavy;
- svalové napětí – krční oblast a dolní část páteře;
- svíravé bolesti břicha – někdy až křečové stavy, průjem či zvracení;
- nucení na močení (Křivohlavý, 2010).

### **Zvládání stresu – coping**

Když zjistíme, že se nacházíme ve stresové situaci, je potřeba začít s daným stavem pracovat a správně jej „léčit“, aby se předešlo zhoršování a vystavení se vážnějšímu stavu (chronický stres). Existuje mnoho



postupů, kterými se dá stres zvládat nebo proti němu bojovat, a my sami si musíme najít vhodnou strategii zvládnání. Tyto strategie jsou v podstatě dvojího druhu:

- **mechanismy obranné** (maladaptivní zvládnání):
  - únik – fyzický i psychický (př. návykové látky / fantazie);
  - útok – fyzické násilí, křik, sebepoškozování;
  - potlačení – vědomě na problém nemyslím, např. nemoc;
  - vytěsnění – neuvědomovaný děj, např. zapomenutí traumatického zážitku;
  - popření – např.: „Ta bulka nemůže být nádor“ (Mikotová, 2016).
- **mechanismus přizpůsobení** (adaptivní zvládnání):
  - změna chování – pokus o řešení situace, posílení žádoucího chování;
  - psychologické očkování:
    1. pojmenování problému – uvědomit si, co vyvolává stresovou situaci (př. umývání oken a strach z výšek);
    2. nový způsob zvládnání – relaxace, imaginace, dýchání;
    3. tzv. generální zkouška – vystavení mírné formě stresu a nácvik relaxace;
    4. tzv. živá situace – reálné působení stresu (Mikotová, 2016).

Cíle, které si klademe, když stojíme tváří v tvář stresu, jsou pro každého rozdílné. V přehledu si uvedeme pouze ty základní:

- snížení úrovně toho, co nás zatěžuje;
- tolerance – unést po určitou dobu zátěž;
- pozitivní pohled na sebe sama;
- emocionální klid;
- zlepšení životních podmínek;
- udržet si sociální interakci (Křivohlavý, 2010).

### Zdravotní důsledky stresu

- bolesti hlavy;
- poruchy spánku, chronická únava;
- kardiovaskulární onemocnění;
- nádorová onemocnění;
- deprese;
- žaludeční vředy;
- alergie, astma;
- obezita, cukrovka (Křivohlavý, 2010).

### Prevence stresu

Jako u ostatních faktorů životního stylu je velmi významná prevence. V rámci prevence se klade důraz na dostatečnou informovanost o stresu, jeho zdravotních důsledcích a možnostech prevence a zvládnání stresu. Dále se k prevenci stresu zařazuje:

- sebepoznání a sebepojetí;
- autoregulace emocí a zvládnání negativních emocí (např. fyzická aktivita – chůze, běh, křik; napočítat do deseti; odejít pryč...);
- naučit se radovat z maličkostí;
- správná výživa a dostatek pohybové aktivity;
- spánek;
- relaxace (Vávrová, 2015; Gilbertová, nedatováno).

## Relaxační cvičení

### Progresivní svalová relaxace

---

Napínání a uvolňování svalů. Pro progresivní svalovou relaxaci je důležité najít nejpříjemnější polohu pro celé tělo. Postupně budeme napínat a uvolňovat svaly a soustředit se na pocit uvolnění.

Normální nádech, po kterém co nejvíce zatneme svaly na dobu pěti vteřin a poté uvolníme napětí svalů po dobu 10 až 15 vteřin. Takto postupně napínáme a uvolňujeme svaly od lýtek až po oční víčka:

1. lýtka – špičky tlačíme dopředu a paty dozadu;
2. holenní svaly;
3. zadní strana stehen – paty tlačíme do podložky;
4. přední strana stehen – propneme nohy v kolenou;
5. sedací svaly;
6. břišní svaly;
7. hrudní svaly – vypneme hrudí;
8. svaly na zádech – vystrčíme břicho;
9. svaly ramen – přitáhneme ramena k uším;
10. bicepsy – zatneme ruce v pěst;
11. zápěstí – tlačíme dlaněmi proti sobě;
12. ústa – našpulíme rty;
13. žvýkácké svaly – skousneme do stoliček;
14. nos – skrčíme nos, jako když nám něco smrdí;
15. čelo – sraštíme čelo, jako když se něčemu dívíme;
16. oči – zavřeme víčka, jako bychom se na něco nechtěli dívat (Weimerová, nedatováno).

### Dýchání do břicha

---

Hluboký nádech do břicha, zadržet dech na pět vteřin a vydechnout, jako byste chtěli sfouknout svíčku. Pro kontrolu správného dýchání si můžete dát na břicho ruku, aby se s nádechem zvedala. Opakujeme sedmkrát a zaměřujeme se na jednotlivé části těla:

- sedm – nádech do hlavy a čela;
- šest – obličej;
- pět – krk a ramena;
- čtyři – hrudník;
- tři – oblast nad pupíkem;
- dva – oblast pod pupíkem;
- jedna – boky, hýždě, nohy a chodidla (Loja, 2018).

### Všech pět pohromadě

---

Zastavte se právě v té poloze, v jaké jste, nebo si ji mírně upravte do pohodlí. Zavřete oči a soustředte se postupně na jednotlivé smysly:

- Hmat: Kde se vaše tělo dotýká podložky, země, židle, podlahy? Uvědomte si kontakt oblečení s pokožkou. Jaký je to pocit mít něco na sobě? atd.;
- Chuť: Jakou chuť máte v puse?;
- Čich: Jaké vůně či pachy v tuto chvíli cítíte?;
- Sluch: Co slyšíte? V místnosti, na chodbě, za oknem, venku...;
- Zrak: Otevřete oči a jenom pozorujte, co je kolem vás – barvy, tvary, předměty, lidé (Loja, 2018).



## NÁVRH 10. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreslení „stresu“</li> <li>• Pracovní list, úkol č. 1</li> <li>• Aktivita č. 1: Co mě stresuje?</li> </ul>	Aktivizační	Skupinová	8 min.
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stresor, eustres a distres</li> <li>• Pracovní list, úkol č. 2</li> <li>• Projevy akutního stresu</li> <li>• Pracovní list, úkol č. 3</li> <li>• Procvičení relaxační techniky</li> <li>• Aktivita č. 2: Relaxační hudba</li> </ul>	Výklad, práce s pracovním listem, aktivizační	Frontální, samostatná, skupinová	29 min.
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hodnocení relaxační techniky</li> <li>• Opakování</li> </ul>	Diskuse	Hromadná	5 min.
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivita č. 3: Antistresové omalovánky</li> <li>• Relaxační technika s rodiči</li> </ul>	Aktivizační	Samostatná	3 min.

### Motivace

Na úvod vyučovací hodiny proběhne skupinová aktivita (pouze sousední lavice), při které vyučující napíše na tabuli velkými písmeny slovo STRES, žáci začínají s úkolem č. 1 v pracovním listu a mají nakreslit či napsat, co si pod daným pojmem představují. Vyučující nechá žákům chvíli na kreslení či psaní a poté jim zadá aktivitu č. 1 Co mě stresuje?, kdy má každá skupina napsat na lísteček tři věci, které je stresují. Poté jeden ze skupiny lísteček odnese vyučujícímu, který pár příkladů přečte.

### Expozice

V hlavní části hodiny se pracuje s pracovním listem, jehož úkoly žáci postupně vypracovávají a s vyučujícím průběžně kontrolují správná řešení. Po vysvětlení pojmů (stresor, eustres, distres) nechá vyučující prostor žákům, aby sami / ve dvojicích vymysleli příklady eustresu a distresu, které doplní do úkolu č. 2, a vlastními slovy napíšou definice těchto pojmů.

K pochopení akutního stresu a jeho projevů mohou žákům pomoci např. následující otázky:

- Jak se cítíte před zkoušením?
- Jak se cítíte před testem?
- Jak se cítíte před důležitým závodem či vystoupením?

Během doplňování projevů napíše vyučující na tabuli pojmy ÚNIK, ÚTOK, POTLAČENÍ. Poté zkontroluje hromadně doplnění úkolu č. 2 a nechá žáky ve dvojicích zamyslet se, jak by mohly vypadat reakce na stres, které jsou napsané na tabuli.



Tip pro vyučující: Pro urychlení se mohou žáci rozdělit do skupinek po čtyřech v sousedních lavicích, aby každá skupina přemýšlela jen nad jedním pojmem.

Společně s vyučujícím vyplní žák/žákyně úkol č. 3 – přečte příběh, třída společně doplní reakci na stres a doplněnou reakci vyučující na tabuli škrtně. Následuje úkol č. 4 *pracovního listu*. Vyučující může techniky popsat a žáci je jen přiřadí, nebo jim může nechat chvíli čas, aby je zkusili přiřadit sami.

Následně nechá vyučující třídu hlasovat o tom, kterou relaxační aktivitu by si chtěli žáci zkusit: relaxaci *všech pět pohromadě*, *dýchání do břicha* nebo *progresivní svalovou relaxaci*.



Tip pro vyučující: Pokud zbývá málo času, vybereme metodu všech pět pohromadě, žáci u ní budou více v klidu. Můžeme ji spojit s *aktivitou č. 2* a pustit relaxační hudbu.

### Fixace

Zhodnocení relaxační metody:

- Jak jste se cítili?
- Cítíte se uvolnění?
- Myslíte si, že by vám po pomohla, až někdy budete ve stresu před vystoupením, zápasem, testem apod.?



Tip pro vyučující: Opakování hodiny.

*Dnes jsme se naučili, co je to... (stres). Stres může být „špatný“ a „dobrý“ – ten „špatný“ je... (distres), „dobrý“ je... (eustres) a dohromady jsou to... (stresory). Vyjmenujte nějaký příklad, jak se můžu cítit, když budu ve stresu... (bušení srdce, pocení, podrážděnost, nevolnost, zrychlené dýchání. A jakou jsme zkoušeli relaxační techniku... (všech pět pohromadě, dýchání do břicha nebo progresivní svalovou relaxaci).*

### Aplikace

Pokud žáci budou chtít, mohou si vzít od vyučujícího malé antistresové omalovánky, vlepít si je do sešitu a vybarvit (*aktivita č. 3*). Žáci zkusí využít relaxační techniku doma s rodiči. Budou popisovat rodičům, co mají dělat, a zeptají se, jak se rodiče cítili.



## PRACOVNÍ LIST

1. Nakresli nebo napiš, co se ti vybaví, když se řekne slovo STRES.

2. Z přesmyček slož tři slova týkající se stresu, vlastními slovy je vysvětli a napiš jejich příklad.

D S I S T E R           = .....

.....

E U R S T E S           = .....

.....

R O S E R T S           = .....

.....

3. Přiřaď projevy akutního stresu.



zrychlené  
dýchání

bušení  
srdce

podrážděnost

nevolnost

pocení

4. Kamarádi šli v sobotu večer do kina a povídali si o tom, co se jim v týdnu přihodilo. Samozřejmě, že řešili i nepříjemné situace. Jak je řešili? Který mechanismus použili?

**Jana:** „V úterý jsem se ráno probudila a bolela mě hlava. Musela jsem ale do školy, abych neměla další omluvené hodiny. Chyběla jsem dost dlouho kvůli té zlomené noze. Vzala jsem si teda prášek na bolení hlavy. No, ono to sice přešlo, ale večer mě bolela hlava zase.“

.....

**Honza:** „Ale hlavní je, že jsi to nějak zvládla. Po mně mamka tenhle týden pořád něco chtěla – vynést koš, uklidit si pokoj, dělat si úkoly, dodělat čtenářský deník. Takže jsem jednou venčil Arba o hodinu déle.“

.....

**Táňa:** „Asi byl nějaký divný týden, ale po mně taky stále něco ségra potřebovala. Až jsem to včera nevydržela a řekla jí, ať si ve věcech do školy udělá pořádek sama a nechodí pořád za mnou.“

5. V levém sloupci je název relaxační techniky, spoj ji s jejím správným popisem v pravém sloupci.

Progresivní  
svalová relaxace

Zastavte se právě v té poloze, v jaké jste, nebo si ji mírně upravte do pohodlí. Zavřete oči a soustřeďte se postupně na jednotlivé smysly.

Všech pět  
pohromadě

Napínání a uvolňování svalů a soustředění se na pocit po uvolnění.

Dýchání  
do břicha

Hluboký nádech do břicha, zadržet dech na pět vteřin a vydechnout, jako byste chtěli sfouknout svíčku.



## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

1. Nakresli nebo napiš, co se ti vybaví, když se řekne slovo STRES.

Pod pojmem stres si představí každý/á žák/žákyně něco jiného, žádná kresba proto není správná nebo špatná. Můžeme však očekávat strašidlo, „strašáka“ apod.

Kresba může odhalit i případné problémy, se kterými se žák/žákyně může potýkat – šikana, špatná situace v rodině apod.

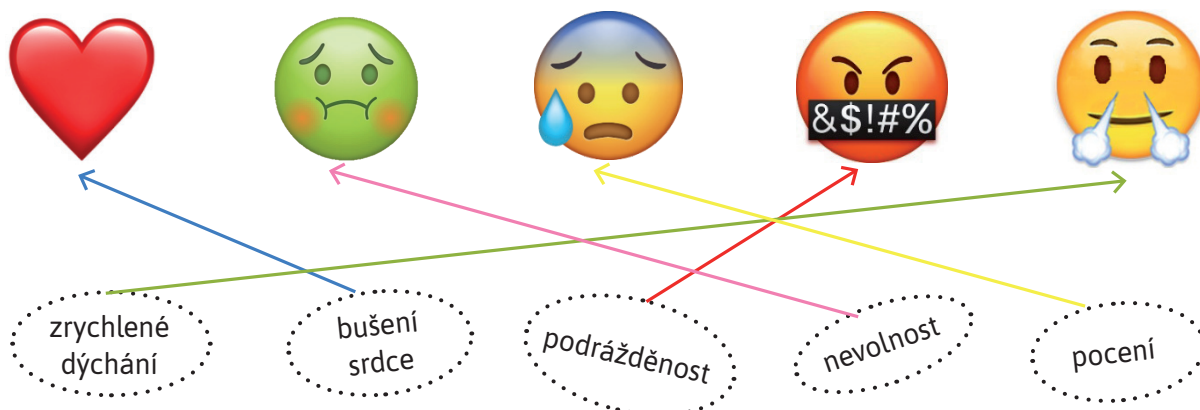
2. Z přesmyček slož tři slova týkající se stresu, vlastními slovy je vysvětli a napiš jejich příklad.

D S I S T E R    **D I S T R E S** = negativně působící stresor  
(např. referát, zkoušení, test...)

E U R S T E S    **E U S T R E S** = pozitivně působící stresor  
(např. narození potomka, svatba, rande...)

R O S E R T S    **S T R E S O R** = životní událost či vnitřní požitok,  
který tělo chápe jako ohrožení  
(např. nadměrné množství práce,  
nedostatek času...)

3. Přiřaď projevy akutního stresu.



4. Kamarádi šli v sobotu večer do kina a povídali si o tom, co se jim v týdnu přihodilo. Samozřejmě, že řešili i nepříjemné situace. Jak je řešili? Který mechanismus použili?

**Jana:** „V úterý jsem se ráno probudila a bolela mě hlava. Musela jsem ale do školy, abych neměla další omluvené hodiny. Chyběla jsem dost dlouho kvůli té zlomené noze. Vzala jsem si teda prášek na bolení hlavy. No, ono to sice přešlo, ale večer mě bolela hlava zase.“

### POTLAČENÍ

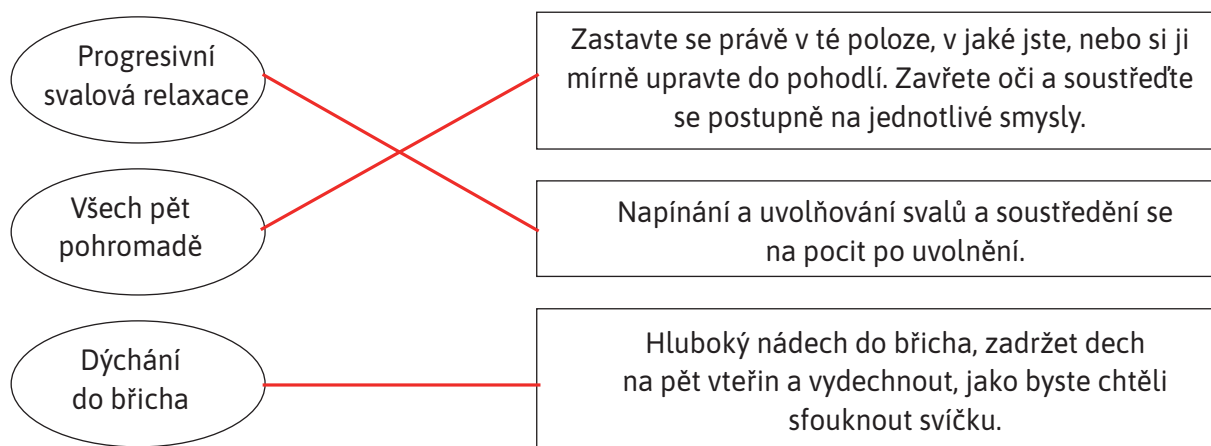
**Honza:** „Ale hlavní je, že jsi to nějak zvládla. Po mně mamka tenhle týden pořád něco chtěla – vynést koš, uklidit si pokoj, dělat si úkoly, dodělat čtenářský deník. Takže jsem jednou venčil Arba o hodinu déle.“

### ÚNIK

**Táňa:** „Asi byl nějaký divný týden, ale po mně taky stále něco ségra potřebovala. Až jsem to včera nevydržela a řekla jí, ať si ve věcech do školy udělá pořádek sama a nechodí pořád za mnou.“

### ÚTĚK

5. V levém sloupci je název relaxační techniky, spoj ji s jejím správným popisem v pravém sloupci.







## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Co mě stresuje?

Žáci se zamyslí a na malý papír sepíší situace, které je nejvíc stresují, a seřadí je od nejvíce po méně závažné. Poté vyučující jednotlivě žáky vyvolává a sepisuje stresory žáků na tabuli. Každý/á žák/žákyně zmíní ze svého seznamu jednu nebo dvě stresové situace. Při aktivitě vyučující zdůrazňuje, že u každého člověka může být stres vyvolán jinými situacemi.



Tip pro vyučující: Stresové situace se mohou psát na lepíky, žáci je poté mohou nalepit na tabuli a vyučující je bude číst.

### AKTIVITA č. 2: Relaxační hudba

Vyučující spustí relaxační hudbu, při které žáci budou odpočívat. Položí si hlavu na lavici, zavřou oči a mohou myslet na něco hezkého. Pokud by zbylo více času, je možné žákům vysvětlit techniku správného břišního dýchání a během relaxační hudby by si ji žáci mohli sami vyzkoušet.



**Relaxační hudba** (3:00:22 h)

<https://youtu.be/YxfnUPqWV0k>

### AKTIVITA č. 3: Antistresové omalovánky

Vyučující poskytne žákům několik vytištěných antistresových omalovánek. Žáci by měli mít také k dispozici pastelky. Každý si může vybrat omalovánku, kterou vymaluje. Po aktivitě mohou žáci diskutovat, jak se při tom cítili, na co mysleli.



Tip pro vyučující: K vymalování je možné pustit relaxační hudbu, která je uvedena v rámci aktivity č. 2.



**Antistresové omalovánky**

<https://www.centrum-mandala.cz/mandaly-k-vytisknuti>

## Zenová zahrada

Zenová zahrada je druh japonské zahrady sloužící k meditaci a rozjímání. Japonci však pojem zenová zahrada neznají. Jedná se pouze o „západní“ pojmenování tohoto druhu zahrady. Japonci pro tento typ zahrady používají výraz *kare sansui*, což v doslovném překladu znamená *suché hory a vody* neboli *suchá krajina*. Jedná se o zahradu vytvořenou pouze ze štěrku, písku, kamenů, popř. mechu. Prvek vody je zde nahrazen uhrabaným pískem vyjadřujícím vlny na hladině moře nebo kameny znázorňujícími koryto potoka či řeky.

### Výroba zahrady:

- krabice od bot
- umělecký drát (Ø 0,7 mm)
- dekorativní písek
- kleště
- korky
- prkénko a nůž
- psací potřeby: tužka, fixy, suché křídly
- lak na vlasy
- barevné čtvrtky (zelená a růžová/červená)

### Postup výroby

#### 1. Výroba stromečku:

- korek
- umělecký drát
- kleště
- barevné čtvrtky

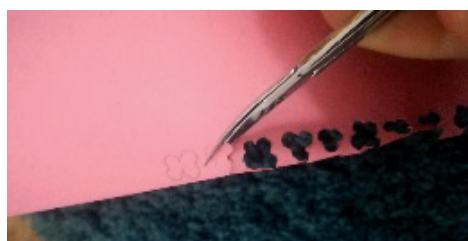
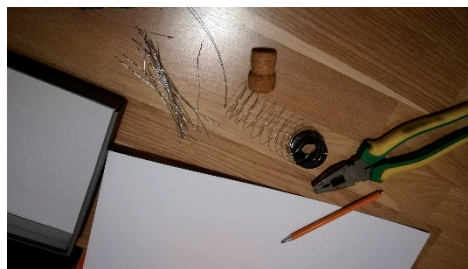
Pomocí kleští naštipeme drátky cca 7–8 cm dlouhé, podle počtu kusů se bude odvíjet počet větviček (použijte cca 16 drátků).

Přibližně 0,5 mm drátu zasuneme pomocí kleští do korku.

Postupně tvarujeme stromeček – obtáčením jednoho drátku kolem ostatních vytvarujeme kmen. Zbylé drátky vytvarujeme do větví.

Stromeček můžeme ozdobit lístky a květy, které vystříháme z barevné čtvrtky.

Výsledný stromeček.

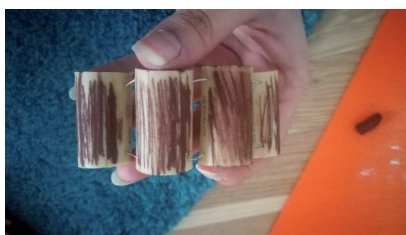
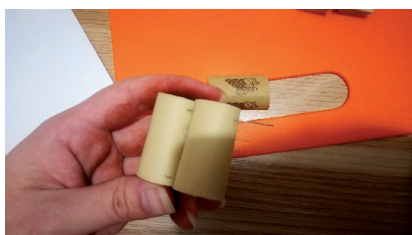


**2. Výroba mostu:**

- 2-3 korky
- prkénko
- nůž
- umělecký drát
- suché křídý
- lak na vlasy

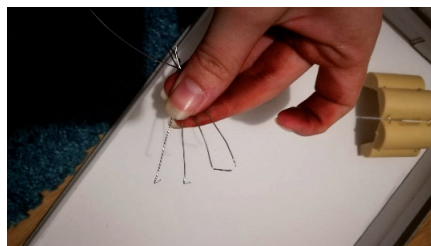
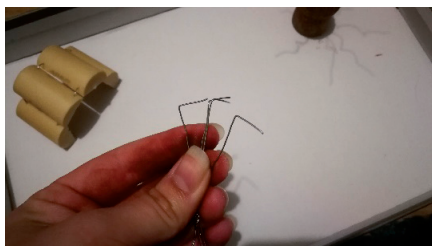
Podle požadované délky mostu rozřízneme napůl 2-3 korky. Nastříháme si přibližně 0,5 cm drátu na spojení korků v most.

Most nabarvíme pomocí suchých kříd, které rozetřeme prstem, aby vznikla imitace dřeva. Suché křídý zafixujeme lakem. Lak stříkejte ze vzdálenosti 20 cm.

**3. Výroba hrabiček:**

- umělecký drát
- 2 korky
- suché křídý
- lak na vlasy

Nastříháme si pět drátků přibližně 5 cm dlouhých. Čtyři z nich na konci ohneme a pátým drátkem zbylé čtyři obmotáme do poloviny, aby nám vznikla rukojeť.



Konec rukojeti zabezpečíme odřezkem korku, aby nedošlo k poškrábání o konce drátů.



**4. Výroba chodníčku:**

- korek
- suché křídý
- lak na vlasy

Korky nakrájíme na kolečka velká přibližně 0,5 cm.



Korky nabarvíme bílou barvou (můžeme přidat trochu černé, aby vznikla imitace kamene) a suché křídý zafixujeme lakem.

**6. Dokončení zahrady:**

- víko krabice
- dekorativní písek
- stromeček
- most
- hrabičky
- chodníček

Víko krabice nabarvíme suchou křídou a zafixujeme lakem na vlasy. Nasypeme do něj dekorativní písek a z vytvořených věcí vytvoříme zahradu.



# 11. vyučovací hodina

## AUTODESTRUKTIVNÍ ZÁVISLOSTI

**Autorka:** Markéta Požárová

**Klíčová slova:** vandalismus, vulgarismus, sebevražedné chování, závislost, alkoholismus, kouření, gambling, netolismus, prevence



### IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Propuknutí nádorového onemocnění u člověka nebo u někoho z jeho nejbližšího sociálního okolí může být velmi obtížně překonatelné. Pokud dotyčný danou zátěž nezvládne překonat, může sklouznout k nevhodnému chování například v podobě abúzu alkoholu či jiných omamných návykových látek. Tito lidé jsou pak ohroženi propuknutím závislosti. Naopak ale také dlouhodobá závislost např. na alkoholu je rizikovým faktorem pro vznik některých onkologických onemocnění. Onkologické onemocnění může vést k velmi negativnímu vnímání budoucnosti a vést i k sebevražednému jednání.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

#### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Evropský kodex proti rakovině, Onkologie pro laiky.*

#### Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

#### Masarykův onkologický ústav: Vše o prevenci

<https://www.mou.cz/jak-predchazet-br-rakovine/t1291>

#### Drogy.cz

<https://www.drogy.cz/>

Spolek ŘEKNI NE DROGÁM – ŘEKNI ANO ŽIVOTU působí v České republice od roku 2002 a je součástí mezinárodní sítě neziskových organizací zabývajících se protidrogovou prevencí již od roku 1993. Spolek se zaměřuje na poskytování profesionálních a čtivých materiálů, které jsou založeny na realitě náctiletých, na něž je zaměřena primární prevence v oblasti zneužívání drog. Spolek se v České republice zabývá pouze primární prevencí (specifickou i nespecifickou).

#### Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

<https://www.adiktologie.cz/>

#### Výchova ke zdraví: sekce Závislosti

<https://www.vychovakezdravi.com/clanky/zavislosti.html>

#### Státní zdravotní ústav: Autodestruktivní závislosti

<http://www.szu.cz/autodestruktivni-zavislosti-1?highlightWords=z%C3%A1vislosti>



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

### Autodestruktivní závislosti

Destrukce je chápána jako vědomé poškození či ničení věcí, tudíž pokud hovoříme o autodestrukci, je jí míněno chování namířené proti vlastní osobě. Autodestruktivní závislosti jsou tedy takové, kdy kvůli nim dochází k postupnému samočinnému ničení (Koukolík, 2001).

### Vandalismus

Je to chování jednotlivce či skupiny (vandal/vandalové), u nichž můžeme pozorovat nesmyslné ničení či znehodnocování materiální či duchovní hodnoty. S jeho projevy se můžeme setkat v každodenním životě, např. ničení zastávek, laviček, sprejování atd. Důvodem k ničení je ničení samo o sobě, těmito projevy na sebe vandalové upozorňují či se zviditelňují (Krejčí, Šafránková, 2012).

### Vulgarismus

Jde o mluvu, která se pohybuje na hraně zákona, obsahuje tedy vulgarismy či slangové výrazy. Účel vulgarismu je někoho urazit či ponížit. Už u malých dětí můžeme pozorovat vulgarismy, které pochytí v rodině, společnosti či škole, používáním těchto výrazů si děti testují platnost norem a hodnot, tedy to, co je ještě přijatelné a co už není (Krejčí, Šafránková, 2012).

### Sebevražedné chování

Je to násilné jednání charakterizované úmyslem dobrovolně zničit vlastní život. Může být dokonané, často ale jde o pokus. V definici je kladen důraz na vlastní rozhodnutí takto konat na rozdíl od sebezabití, kde není vědomý úmysl zemřít (Kohoutek, Kocourková, 2007).

Sebevražedné jednání bývá obvykle posuzováno z více hledisek:

1. *Medicínský přístup* – je zaměřen především na hledání patologických příčin sebevražedného jednání. Mezi příčiny sebevražedného jednání patří:

- Duševní onemocnění – např. u onemocnění v depresivní epizodě nebo u schizofreniků se objevují opakovaně sebevražedné myšlenky, často se tito lidé o sebevraždu i pokusí.
- Nadužívání psychoaktivní látky – např. alkohol je ve vztahu k sebevraždě považován za významný rizikový faktor.
- Porucha osobnostního vývoje – nevyrovnaný osobnostní vývoj zvyšuje tendenci k rizikovému jednání zejména v souvislosti s celkově neuspokojivým způsobem života.

2. *Sociologický přístup* – se zaměřuje na sociální faktory, které zvyšují riziko sebevražedného jednání:

- Neuspokojivé vztahy – nedostatek spolehlivého, bezpečného vztahu a sociální opory.
- Ztráta vazeb, sociální otřesy – odtržení od sociálních vazeb, odstěhování se.
- Ekonomické faktory – hospodářská krize, absence kladného vidění budoucnosti.
- Nezaměstnanost – ztráta zaměstnání, finanční či ekonomické potíže, chybějící seberealizace.

3. *Psychologický přístup* – hledá příčiny sebevražedného jednání v psychologických aspektech (Kohoutek, Kocourková, 2007).

Sebevražedné jednání se většinou po určitou dobu rozvíjí, nevzniká náhle a nečekaně, proto v tomto procesu rozlišujeme několik fází:

- Jedinec zažívá určitou zátěž a snaží se tuto zátěž vyřešit, přemýšlí tedy o řešení a jako jedno z řešení se mu jeví sebevražda. V této fázi jsou tendence pouze na symbolické úrovni, jedinec o nich zatím pouze uvažuje, příp. i mluví.
- Následuje fáze konfrontace, je charakteristická vnitřním bojem protichůdných (sebezničujících a sebezáchovných) tendencí. V tomto období se často objevují sebevražedné výhrůžky, lidé kontaktují krizová centra nebo různými gesty tzv. „volají o pomoc“. V této fázi by okolí nemělo výhrůžky ignorovat, ale snažit se co nejvíce dotyčné osobě pomoci.
- Následuje fáze uklidnění. Sebevraždu jedinec vyloučí úplně, odloží ji, nebo je uklidnění pouze zdánlivé. V tomto období pak jedinec dopracovává plán uskutečnění sebevraždy a nebezpečí realizace je velké (Kohoutek, Kocourková, 2007).

## Závislost

Závislost je stav, kdy člověk pociťuje obrovskou touhu po určité látce a nedokáže tuto touhu potlačit (Nešpor, 2011).

Příznaky:

- silná touha, pocit puzení užívat látku;
- potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení užívání a o množství látky;
- vyžadování vyšších dávek látky pro dosažení účinku původně vyvolaného nižšími dávkami;
- postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané drogy a zvýšené množství času věnovaného získávání nebo užívání látky;
- pokračování v užívání látky i přes jasně prokázané a naprosto zjevné škodlivé následky, např.: poškození jater, ledvin, depresivní stavy, destrukce vztahů s rodinnými příslušníky, partnerem, přáteli (Mühlpachr, 2008).

Druhy závislostí (podle návykové látky):

- závislost na alkoholu;
- závislost na sedativech a hypnotikách;
- závislost na kokainu;
- závislost na (jiných) stimulantech (např. pervitin);
- závislost na halucinogenech (např. marihuana);
- závislost na tabáku (Nešpor, 2011).

Druhy návykového chování:

- gambling – patologické hráčství;
- netolismus – závislost na internetu, počítačových hrách;
- workoholismus – závislost na práci;
- kleptomanie – závislost na krádežích (Nešpor, 2011).

Rizikové faktory vzniku:

1. Genetická dispozice: výskyt tzv. metabolické dispozice, která umožňuje jedinci pociťovat velmi příjemné pocity při užití látky, přičemž nepociťuje nepříjemné následky, tzn. jedinci není po užití látky špatně.
2. Osobnostní faktory: malé sebevědomí, jedinec je snadno ovlivnitelný a lehce se s ním dá manipulovat, nezdrženlivost, impulsivita, má nižší frustrační toleranci, nízké sebehodnocení, zvýšenou citlivost až přecitlivělost, je nejistý v kontaktu s lidmi, depresivní ladění, některá z poruch osobnosti.
3. Faktor učení: nápodobu rodičovského, sociálního či jiného vzoru (Vágnerová, 2004).

## Závislost na návykových látkách

Návykové látky jsou všechny přírodní i chemické látky, které mohou nepříznivě ovlivnit psychiku člověka, jeho chování a poznávací schopnosti. Jejich užívání může vést k vyvolání závislosti člověka na této látce a také ke vzniku vážných zdravotních problémů. Tyto látky se často označují pojmem drogy (Nešpor, 2011).

Nejčastější důvody užívání drog:

- snaha vyřešit problémy, zlepšit problematický stav;
- nuda, zvědavost, snaha vyrovnat se kamarádům a zařadit se do party nebo naopak odlišit se něčím od ostatních;
- snaha zbavit se nejistoty, strachu, cítit se uvolněně, lépe komunikovat, být otevřený.

Typy závislosti:

- psychická závislost – vytváří se ve vědomí, člověk není schopen bez drogy myslet a komunikovat;
- fyzická závislost – tělo potřebuje drogu, aby se udrželo v činnosti;
- sociální závislost – závislost na společnosti osob se stejným zaměřením (Nešpor, 2011).

## Alkoholismus

Nekontrolovatelné požívání alkoholu se označuje jako alkoholismus, ústředním symptomem syndromu závislosti je velice silná a nepřekonatelná touha po alkoholu. Tato závislost je velice nebezpečná, protože postihuje jak psychickou, tak fyzickou stránku člověka. Navíc je jeho užívání bráno jako běžné, protože si spousta lidí nedokáže představit oslavu či jinou společenskou událost bez popíjení alkoholu (Heller, Pecinová, 2011).

Tato závislost se vyvíjí dlouhodobě a jsou popsány hned 4 fáze jejího vzniku (Skála a kol., 1987):

- **počáteční stádium** – vyznačuje se potřebou pacienta zvyšovat dávku alkoholu, aby se dostavila dobrá nálada. Alkohol mu stále ještě více dává, než bere.
- **varovné stádium** – častá podnapilost a opilost. Pacient pije stále častěji a pivo nebo víno mění za lihoviny.
- **rozhodné stádium** – v této fázi už pacient přestává kontrolovat alkohol, ale alkohol ovládá jeho. Příznakem tohoto stadia jsou takzvaná pijácká okénka, tedy výpadky paměti zapříčiněné intoxikací alkoholem, pacient si zkrátka nepamatuje, co, kdy a kde dělal. Toto stádium může trvat týdny i měsíce.
- **konečné stádium** – pacient se cíleně opíjí do němoty. Zároveň roste tolerance vůči alkoholu, a proto ho jedinec potřebuje stále větší množství. V konečném stadiu nejsou výjimkou alkoholické psychózy. V tento moment je pacient ve fázi, kdy s alkoholem už to dál nejde, ale bez něj také ne. Zde pomůže jedině odborná pomoc protialkoholní léčebny.

## Závislost na nikotinu

- **aktivní kouření** – má neblahý vliv na zdraví. Významně se podílí na vzniku mnoha nemocí. U matek kuřáček poškozuje ještě nenarozený plod, dále ohrožuje děti i dospělé. U kuřáků jsou nejčastěji zhoubné nádory plicní, ale také nádory v ústní dutině, nádory postihující vylučovací soustavu nebo trávicí soustavu. Důsledkem kouření jsou také často mozkové cévní příhody nebo srdeční infarkty.
- **pasivní kouření** – jedná se o nedobrovolné kouření spojené s pobytem v uzavřeném, ale i otevřeném prostoru s kuřákem. Může to být na autobusové zastávce, v restauraci, na pracovišti (Nešpor, 2011).

## Jak odmítnout drogu

1. **Rychlá odmítnutí:** rychlé způsoby odmítání jsou založeny na tom, že s lidmi, kteří vás ohrožují, nemá smysl se zaplétat.



- a) Nevidím, neslyším čili ignorování nabídky: nabídku prostě ignorujeme, předstíráme, že nikoho neslyšíme ani nevidíme.
- b) Odmítnutí gestem: nejčastěji se používá zavrtění hlavou nebo odmítavé mávnutí rukou, tím dáme jasně najevo nezájem.
- c) Prostě říci „ne!": odmítneme a dále víc nevysvětlujeme (SZÚ, 2017).
2. *Zdvořilá odmítnutí*: zdvořilé způsoby používáme u lidí, na kterých nám záleží, máme s nimi nějaký vztah a chceme s nimi udržet dobré vztahy.
- a) Odmítnutí s vysvětlením: používáme v situacích, kdy chceme dát najevo, že odmítáme drogu, ale ne osobu toho, kdo nám drogu nabízí, proto mu vysvětlíme důvod, proč drogu nechceme.
- b) Nabídnutí lepší možnosti: nabízíte nějakou lepší aktivitu či možnost, např. místo alkoholu kávu nebo čaj, místo rockového klubu výstavu, kino, výlet do přírody apod.
- c) Převedení řeči jinam: odmítneme a změním téma konverzace.
- d) Odmítnutí s odložením: odůvodníme, proč drogu dnes nechceme např.: „Dnes nemůžu, řídím“ (SZÚ, 2017).
3. *Odmítnutí jako naprostý nezájem*: opak zdvořilého odmítnutí, používá se v situacích, kdy nemůžeme nabízejícího ignorovat, anebo s ním nemáme žádný vztah.
- a) Porouchaná gramofonová deska: odmítnutí opakujeme stále dokola jako zaseknutá gramofonová deska, osobu, která nám nabízí drogu, neposloucháme a stále opakujeme odmítnutí, např.: „Pojď, vyzkoušíme to.“ „Nechci!“ „No tak nedělej drahoty.“ „Nechci!“ „Jenom jednou.“
- b) Odmítnutí protiútokem: namísto omlouvání se a vysvětlování řeknete druhému, co se vám na jeho chování nelíbí, např.: „Nechci, podívej se, co to dokáže udělat s tebou.“
- c) Odmítnutí jako pomoc: tímto odmítnutím chrání člověk vlastní zdraví i zdraví nabízejícího, např.: „Opravdu nechci a ty s tím také přestaň, dokud je čas!“ (SZÚ, 2017).

### Gamblerství

Základní znaky:

1. Neschopnost odolat impulsu, pokušení, přestože dotyčný ví, že jeho jednání je nežádoucí, nedokáže odolat hře a není schopen s ní přestat.
2. Napětí předcházející tomuto jednání, které dotyčný nedokáže snížit jinak než tím, že začne hrát.
3. Hraní vyvolává pocit uspokojení (Nešpor, 2011).

Závislost vzniká ve 3 fázích:

- **fáze výher** – občasné hraní s představou naděje na velikou výhru, přehnaný optimismus, zvyšování sázek, zvyšování frekvence hraní, přechod k osamělé hře, chlubení se skutečnými výhrami;
- **fáze prohrávání** – neschopnost přestat hrát, ztráta kontroly vlastního chování, skrývání hry před rodinou, půjčování peněz, v chování dotyčného jsou patrné neklid, podrážděnost, uzavřenost, jedinec zanedbává své zdraví, problémy v rodině;
- **fáze zoufalství** – odcizení od rodiny, přátel, popírání vlastní zodpovědnosti, obviňování druhých, trestná činnost, rozpad rodiny, úvahy o sebevraždě (Nešpor, 2011).

### Závislost na počítačích a počítačových hrách

Příznaky:

- jedinec ztrácí pojem o skutečném času a prostoru, vzpírá se rodičovským zákazům hraní her či brouzdání po internetu, často pobývá u počítače a nedodrжуje životosprávu;
- přidávají se zdravotní potíže z nedostatku pohybu a námahy zraku;
- snížení pracovní výkonnosti, zanedbávání učení;
- zhoršování rodinných vztahů, opouštění dřívějších zájmů a přátel;
- krádeže peněz na nákup her (Psychoterapie anděl, 2019).



## NÁVRH 11. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45/90 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brainstorming – závislost</li> </ul>	Brainstorming, diskuse	Skupinová, hromadná	4 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Závislost</li> <li>Video: jak vzniká závislost <a href="https://youtu.be/36SXGntlRMY">https://youtu.be/36SXGntlRMY</a> (3:00 min)</li> <li>Alkoholismus</li> <li>Závislost na nikotinu</li> <li>Gamblerství</li> <li>Netolismus</li> <li>Vypracování pracovního listu</li> </ul>	Výklad, diskuse, videoprojekce, práce s pracovním listem	Hromadná, samostatná, skupinová	22 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1: Jak odmítnout drogu?</li> </ul>	Diskuse, aktivizační metoda	Skupinová, hromadná	17 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu</li> </ul>	Aktivizační metoda	Samostatná	2 min

### Motivace

Na úvod vyučovací hodiny proběhne *brainstorming*, při kterém vyučující napíše na tabuli velkými písmeny slovo ZÁVISLOST, žáci utvoří skupinky po 4 a diskutují ve skupinkách o tom, co je v souvislosti s tímto pojmem napadá. Poté vyučující vyzve žáky, aby za svou skupinku uvedli své asociace či nápady, sdělili, jak se k nim dopracovali, a jednotlivé nápady s žáky prodiskutuje. Postupně je rovněž zaznamenává na tabuli.

### Expozice

V hlavní části hodiny se pracuje s *pracovním listem*, jehož úkoly postupně žáci vypracovávají a s vyučujícím průběžně kontrolují správná řešení. Vypracování *pracovního listu* doprovází diskuse, výklad vyučujícího. Úkol č. 1 žáci vyplní na základě *brainstormingu*, doplní si definici tak, aby ji sami dobře chápali. Poté vyučující pustí video.



#### Jak vzniká závislost Cena Neuron Prima ZOOM (3:00 min)

<https://youtu.be/36SXGntlRMY>

Díky videu žáci lépe pochopí, jak závislost vzniká. Po skončení videa vyučující ověří, co si žáci z videa zapamatovali a diskutují nad videem. V úkolu č. 2 se žáci budou ve dvojicích zamýšlet, na čem může vznikat závislost, poté bude ve třídě probíhat diskuse a na základě toho si doplní chybějící políčka. Před doplňováním úkolu č. 3 se vyučující zeptá, jestli se někdo setkal s někým, kdo byl závislý. Pokud ano, vyučující ho vyzve k sdělení různých symptomů, na základě toho proběhne další diskuse všech žáků ve třídě a následné vyplnění 3. úkolu. V úkolu č. 4 budou žáci pracovat samostatně, doplňovat text podle výkladu vyučujícího. V 5. úkolu budou žáci pracovat samostatně, vyučující zkontroluje vyvoláváním správnost doplnění a vyzve žáky k diskusi nad jednotlivými

závislostmi. Po diskusi vyučující přejde k úkolu č. 6 a nechá žáky samostatně pracovat, po chvíli vyzve žáky ke kontrole a pomocí diskuse rozvine a zdůrazní jednotlivé důsledky užívání návykových látek. 7. úkol v *pracovním listu* plní vyučující společně s žáky, poté hovoří se žáky o tom, kdo z nich se setkává s pasivním kouřením, jak se pasivnímu kouření vyhnout, a zdůrazní důsledky aktivního, ale i pasivního kouření.



Tip pro vyučující: Je možné, že některé zásadní pojmy k návykovým látkám žáci uvedli při brainstormingu na začátku hodiny. Vyučující tak může již zmíněné pojmy zvýraznit a dopisovat nové.

### Fixace

V rámci fixace bude probíhat *aktivita č. 1* Jak odmítnout drogu. Vyučující k této aktivitě využije připravené pomůcky. Rozdá mezi žáky náhodně 12 kartiček v podobě pexesa. Poté vyzve žáky, aby se podle čísel na kartičkách spojili ve dvojice. Následně žákům vysvětluje zadání. Vytvořené dvojice budou hrát scénky, kde jeden z žáků nabízí drogu a druhý podle pokynů na kartičce drogu odmítá. Zbylí žáci budou scénky sledovat, poté je zhodnotí a v rámci diskuse společně třída určí, o kterou metodu odmítání drogy se jedná, a aktéři scének popíší, jak se v dané situaci cítili. Vyučující tyto metody postupně zapisuje na tabuli. Na závěr aktivity proběhne hromadná diskuse.

### Aplikace

Ve fázi aplikace je žákům zadán *domácí úkol*. S *domácím úkolem* souvisí 8. úkol v *pracovním listu*. Žáci zde mají tabulku, do které si budou celý týden zapisovat čas strávený na počítači, u televize, hraním her apod. Vyučující jednoduše vysvětlí zadání úkolu a apeluje na vzorné vyplnění. Žáci na konci týdne vlastními slovy zhodnotí svoje výsledky a následující hodinu nad nimi bude probíhat diskuse.

**PRACOVNÍ LIST**

1. Napiš vlastními slovy definici závislosti.

.....  
.....

2. Uveď, na čem může vznikat závislost.

.....

3. Popiš alespoň 3 příznaky závislosti.

.....  
.....  
.....  
.....

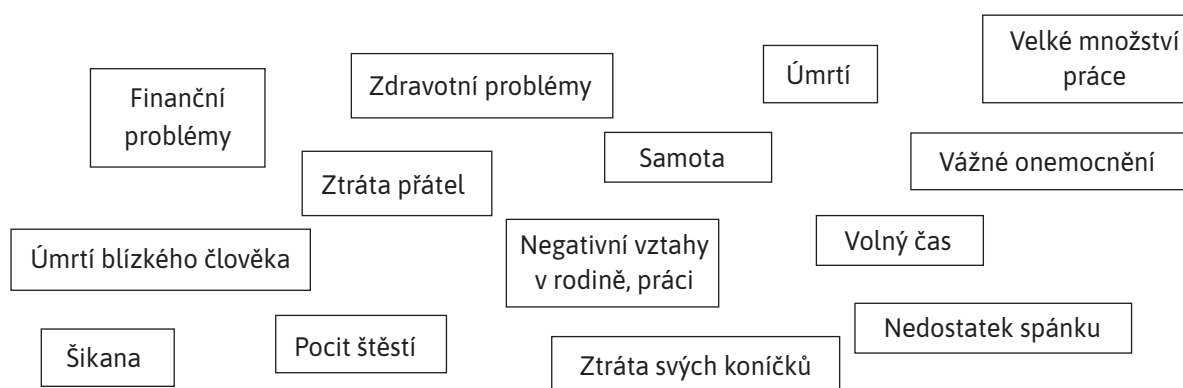
4. Doplň text.

Nekontrolovatelné požívání alkoholu se označuje jako .....,  
hlavním příznakem závislosti je velice silná a nepřekonatelná ..... po alkoholu. Tato  
závislost je velice nebezpečná, protože postihuje jak ....., tak .....  
stránku člověka. V České republice je pití alkoholu povoleno od ..... let.  
Prodej alkoholu stejně jako cigaret je v České republice .....

5. Spoj název závislosti s definicí.

- |                 |   |
|-----------------|---|
| workoholismus   | závislost na televizi, mobilním telefonu... |
| alkoholismus    | závislost na práci                          |
| gamblerství     | závislost na nakupování                     |
| netolismus      | závislost na alkoholu                       |
| oniomanie       | závislost na internetu                      |
| virtuální drogy | patologické hráčství                        |
| kleptomanie     | potřeba krás                                |

6. Označ (vybarvi), jaké důsledky mohou mít závislosti.



7. Jaký je zásadní rozdíl v aktivním a pasivním kouření?

**Aktivní** = .....

**Pasivní** = .....

8. Každý den si do tabulky zapisuj, kolik času strávíš na počítači, u televize, na internetu atd. Na konci týdne krátce zhodnoť výsledky v tabulce.

	Počítač	Televize	Facebook	Instagram	PC hry	Hry na mobilu	Jiné
1. den							
2. den							
3. den							
4. den							
5. den							
6. den							
7. den							

Zhodnocení výsledků:

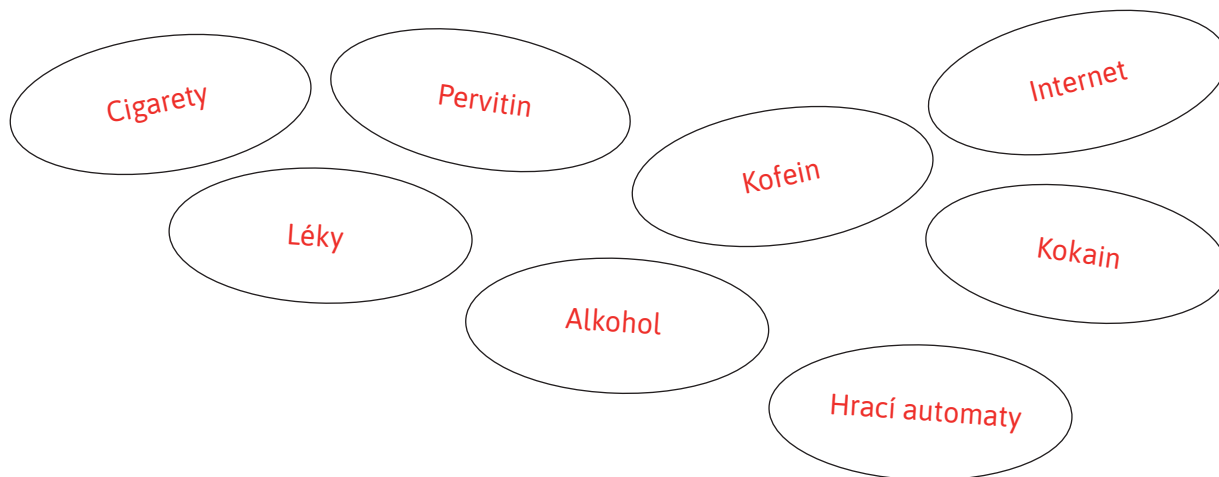


## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

1. Napiš vlastními slovy definici závislosti.

Závislost je stav, kdy člověk pociťuje obrovskou touhu po určité látce a nedokáže tuto touhu potlačit.

2. Uveď, na čem může vznikat závislost.



3. Popiš alespoň 3 příznaky závislosti.

- Silná touha, pocit puzení užívat látku.
- Potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení užívání a o množství látky.
- Vyžadování vyšších dávek látky pro dosažení účinku původně vyvolaného nižšími dávkami.

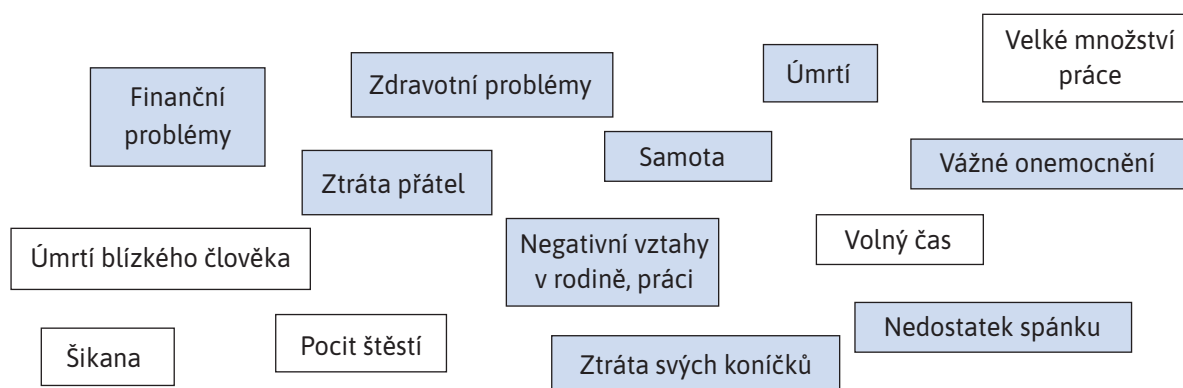
4. Doplň text.

Nekontrolovatelné požívání alkoholu se označuje jako **alkoholismus**, hlavním příznakem závislosti je velice silná a nepřekonatelná touha po **alkoholu**. Tato závislost je velice nebezpečná, protože postihuje jak **psychickou**, tak **fyzickou** stránku člověka. V České republice je pití alkoholu povoleno od **18** let. Prodej alkoholu stejně jako cigaret je v České republice **povolen**.

5. Spoj název závislosti s definicí.



6. Označ (vybarvi), jaké důsledky mohou mít závislosti.



7. Jaký je zásadní rozdíl v aktivním a pasivním kouření?

**Aktivní = dobrovolné kouření, člověk škodí sám sobě, ale i ostatním.**

**Pasivní = nedobrovolné kouření, člověk se vyskytuje v blízkosti kuřáka, který mu škodí na zdraví.**

8. Každý den si do tabulky zapisuj, kolik času strávíš na počítači, u televize, na internetu atd. Na konci týdne krátce zhodnoť výsledky v tabulce.

	Počítač	Televize	Facebook	Instagram	PC hry	Hry na mobilu	Jiné
1. den							
2. den							
3. den							
4. den							
5. den							
6. den							
7. den							

Zhodnocení výsledků:



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Jak odmítnout drogu?

Vyučující si nastuduje metody, jak odmítnout drogu. Poté vymyslí několik situací, se kterými se děti mohou v běžném životě setkat. Vyrobí několik kartiček, kde vždy budou dvě patřit k sobě. Na jednu z nich napíše pokyny pro toho, kdo bude drogu nabízet, např.: NABÍZEJÍCÍ – Jsi s kamarádkou venku. Doma jsi vzal(a) rodičům cigarety. Ukaž kamarádce, co jsi donesl(a), a pokus se ji přemluvit, aby s tebou zkusila kouřit. Na druhou kartičku napíše vyučující pokyny a metodu pro toho, kdo bude drogu odmítat, např.: ODMÍTNUTÍ S VYSVĚTLENÍM – Kamarád ti bude nabízet cigaretu, pokus se cigaretu odmítnout a vysvětlit mu, proč nechceš kouřit. Vždy na druhou stranu pokynů označ číslem, o jakou situaci se jedná, aby se kartičky nepomíchaly.

Postup přípravy kartiček je popsán výše. Po vytisknutí je nutné kartičky ze zadní strany očíslovat, aby bylo zřejmé, které dvě vždy patří k sobě.

#### NABÍZEJÍCÍ

Jsi s kamarádkou venku. Doma jsi vzal(a) rodičům cigarety. Ukaž kamarádce, co jsi donesl(a), a pokus se ji přemluvit, aby s tebou zkusila kouřit.

#### NABÍZEJÍCÍ

Jsi drogový dealer, vidíš na zastávce stát člověka, pokus se ho přesvědčit, aby si drogu koupil (zvol si libovolnou drogu, kterou znáš).

#### NABÍZEJÍCÍ

Tvoji rodiče odjeli na chatu a má k tobě přijít kamarádka. Jako překvapení pro ni budeš mít lahev tvrdého alkoholu, kterou jsi našel schovanou doma. Pokus se ji přesvědčit, aby s tebou lahev alkoholu vypila.

#### NABÍZEJÍCÍ

Našla jsi u staršího sourozence balíček s marihuanou. Zkus svému kamarádovi či kamarádce navrhnout, že spolu marihuanu vyzkoušíte.

#### NABÍZEJÍCÍ

Jsi s kamarádem či kamarádkou na diskotéce, velmi dobře se bavíte a ty zjistíš, že máš v kapse balíček s extází, kterou ti dal minulý týden někdo z tvých kamarádů. Připadá ti jako skvělý nápad extázi vyzkoušet. Pokus se kamaráda či kamarádku přemluvit, abyste společně drogu vyzkoušeli.



**NABÍZEJÍCÍ**

Zahraj si na dealera a zkus o přestávce prodat balíček marihuany svému spolužákovi.

**ODMÍTNUTÍ S VYSVĚTLENÍM**

Kamarád/ka ti bude nabízet cigaretu, pokus se cigaretu odmítnout a vysvětlit jí, proč nechceš kouřit.

**NEVIDÍM, NESLYŠÍM, IGNOROVÁNÍ NABÍDKY**

Stojíš na zastávce a najednou k tobě přistoupí neznámá osoba a začne ti nabízet drogy. Jako způsob odmítnutí použij taktiku „nevidím, neslyším“.

**NABÍDNUTÍ LEPŠÍ MOŽNOSTI**

Jdeš na návštěvu ke kamarádovi, protože jeho rodiče odjeli na chatu. Najednou ti kamarád ukáže lahev s alkoholem a začne tě přemlouvat k jeho konzumaci. Jako způsob odmítnutí použij nabídnutí lepší možnosti (udělat si čaj, smoothie, pustit si film a k tomu si dát popcorn s colou).

**ODMÍTNUTÍ GESTEM**

Kamarád ti nabízí vyzkoušet marihuanu, kterou našel u svého staršího sourozence. Jeho nabídku odmítni gestem (zavrtění hlavou, odmítavý pohyb rukou), kterým tuto situaci rychle ukončíte.

**POROUCHANÁ GRAMOFONOVÁ DESKA**

Jsi s kamarádkou na diskotéce, najednou vytáhne balíček s extází a začne tě přemlouvat, abyste ji vyzkoušeli. Jako způsob odmítnutí použij metodu gramofonové desky. Např.: „Pojď, vyzkoušíme to.“ „Nechci!“ „No tak, nedělej drahoty.“ „Nechci!“ „Jenom jednou.“

**PŘEVEDENÍ ŘEČI JINAM**

Tvůj spolužák za tebou o přestávce přijde a začne ti nabízet na prodej marihuanu. Použij taktiku odmítnutí a začni se bavit úplně o něčem jiném, pokud se k tomu bude stále vracet, pokračuj ve svém tématu konverzace.

**12.** vyučovací  
hodina

# SKRYTÉ FORMY A STUPNĚ INDIVIDUÁLNÍHO NÁSILÍ A ZNEUŽÍVÁNÍ, SEXUÁLNÍ KRIMINALITA

**Autorky:** Markéta Požárová, Lada Veverová, Tereza Šimčíková

**Klíčová slova:** šikana, násilí, zneužívání, kriminalita, sexuální zneužívání



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Propuknutí nádorového onemocnění u člověka nebo u někoho z jeho nejbližšího sociálního okolí může být velmi obtížně překonatelné. Pokud dotyčný danou zátěž nevládne překonat, může sklouznout k nevhodnému chování například v podobě sebedestruktivního chování nebo agrese vůči svému okolí. Dítě s onkologickým onemocněním může být také terčem nevhodného chování a šikany (nebo kyberšikany) spolužáků. Úmrtí rodiče s onkologickou diagnózou může dovést dítě do nevhodné party kamarádů, která se věnuje např. kriminalitě.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Jak se vyrovnat s pokročilou nádorovou nemocí, Psychologické aspekty nádorových onemocnění.*

### Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

### E-Bezpečí

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php>

Projekt E-Bezpečí je celorepublikový certifikovaný projekt zaměřený na prevenci, vzdělávání, výzkum, intervenci a osvětu spojenou s rizikovým chováním na internetu a souvisejícími fenomény. V posledních letech se projekt také věnuje pozitivnímu využívání IT ve vzdělávání a běžném životě. Projekt E-Bezpečí je realizován Centrem prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého ve spolupráci s dalšími organizacemi.

### Státní zdravotní ústav: Školní informační kanál (ŠIK)

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/skolni-informacni-kanal-moderni-forma-primarni-prevence>

Cílem projektu je oslovit co nejširší skupinu mladých lidí prostřednictvím videospotů, které mají preventivní, zdravotně výchovný a informační charakter. Tímto projektem chceme dosáhnout efektivní prevence chronických neinfekčních onemocnění s důrazem na rizikové faktory životního stylu.



### Drop In

<https://www.dropin.cz/>

Středisko prevence a léčby drogových závislostí Drop In, o. p. s., je nestátní nezisková organizace zaměřující se na poskytování zdravotnických a sociálních služeb především uživatelům nealkoholových drog, jejich rodinám a blízkým.



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

### Šikana a jiné projevy násilí

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vymezilo šikanu takto: „Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit jedinci, ohrožit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a obvykle opakované užití násilí jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí druhé osobě, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování a zneužívání. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako nápadné přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků“ (<http://www.prevence-praha.cz/index.php/agrese-a-sikana.html>).

#### Stadia šikany

- První stadium: Zrod ostrakismu  
Jde o mírné, převážně psychické formy násilí, kdy se okrajový člen skupiny necítí dobře. Je neoblíben a není uznáván. Ostatní ho více či méně odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho, spřádají proti němu intriky, dělají na jeho účet „drobné“ legrácky apod. Tato situace je již zárodečnou podobou šikanování a obsahuje riziko dalšího negativního vývoje.
- Druhé stadium: Fyzická agrese a přitvrzování manipulace  
V zátěžových situacích (což může být i školou vytvářené konkurenční prostředí), kdy ve skupině stoupá napětí, začnou ostrakizovaní žáci sloužit jako hromosvod. Spolužáci si na nich odreagovávají nepříjemné pocity například z očekávané těžké písemné práce, z konfliktu s vyučujícím nebo prostě jen z toho, že chození do školy je obtěžuje. Manipulace se přitvrzuje a objevuje se zprvu ponejvíce subtilní fyzická agrese. Stupňování agrese může být dáno také neřešením předchozí situace.
- Třetí stadium (klíčový moment): Vytvoření jádra  
Vytváří se skupina agresorů, úderné jádro. Tito šířitelé „viru“ začnou spolupracovat a systematicky, nikoliv již pouze náhodně, šikanovat nejvhodnější oběti. Zpočátku se stávají jejich oběťmi ti, kteří jsou už osvědčeným objektem ostrakizace. Třída ví, o koho jde. Jde o žáky, kteří jsou v hierarchii nejnižší, tedy ti „slabí“. Svým způsobem platí „raději on než já.“
- Čtvrté stadium: Většina přijímá normy  
Normy agresorů jsou přijaty většinou a stanou se nepsaným zákonem. V této době získává neformální tlak ke konformitě novou dynamiku a málokdo se mu dokáže postavit. Platí „Buď jsi s námi, nebo proti nám.“ U členů „virem“ přemožené skupiny dochází k vytvoření jakési alternativní identity, která je zcela poplatná vůdcům. I mírní a ukáznění žáci se začnou chovat krutě – aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají při tom uspokojení.
- Páté stadium: Totalita neboli dokonalá šikana  
Násilí jako normu přijímají všichni členové třídy. Šikanování se stává skupinovým programem. Obrazně řečeno nastává éra „vykořisťování“. Žáci jsou rozděleni na dvě sorty lidí, které lze pro přehlednost označit jako „otrokáře“ a „otroky“. Jedni mají všechna práva, ti druzí nemají práva

žádná. Ve čtvrtém a pátém stadiu hrozí reálné riziko prorůstání parastruktury šikany do oficiální školní struktury. Stává se to v případě, kdy iniciátor šikanování je sociometrickou hvězdou. Je žákem s výborným prospěchem, má kultivované chování a ochotně pomáhá pedagogovi plnit jeho úkoly (Kolář, 2011).

#### *Jaké dítě bývá obětí šikany?*

- Dítě, které se neumí nebo nemůže bránit.
- Dítě, které se jakýmkoliv způsobem odlišuje od očekávaného průměru (nosí brýle, přestěhovalo se, má nadváhu apod.).
- Dítě duševně zaostalejší, popř. pomalejší v uvažování.
- Dítě nadprůměrně duševně vybavené, dětský génius.

#### *Jak poznáme dítě-agresora?*

- Bývá zpravidla starší, tělesně zdatný, agresivní k vrstevníkům a mnohdy i k vyučujícím, mívá kázeňské problémy.
- Může být všeobecně oblíbený, temperamentní, sebevědomý, méně nadaný a někdy až překvapivě nebezpečný.
- V kolektivu často vystupuje v roli vůdce.
- Pochází často z rodiny, kde je fyzické, popř. psychické násilí používáno jako běžný komunikační prostředek.
- K maskování svých činů často používá „důvěryhodné vysvětlení“, které se snaží opřít o tvrzení svých obdivovatelů.

#### *Jaké následky může nést šikanované dítě?*

- V dlouhodobém horizontu může šikana vést k poškození fyzického a psychického zdraví.
- Dochází k přetrhání citových vazeb na své nejbližší.
- Ponižování lidské důstojnosti vedoucí ke ztrátě důvěry k autoritám, která je doprovázená ztrátou iluzí o celé společnosti, jež nedokáže garantovat alespoň minimální ochranu před násilím slabým a bezbranným jedincům společnosti.

#### *Jak můžeme poznat šikanované dítě?*

- Dítě je zaražené, smutné a nemluví o tom, co se děje ve škole.
- Špatně usíná, zdají se mu hrůzostrašné sny, křičí ze spaní.
- Dochází ke zhoršení prospěchu, je nesoustředěné a často bez zájmu.
- Před odchodem do školy nebo při příchodu ze školy si dítě stěžuje na zdravotní problémy.
- Do školy a ze školy chodí oklikami, může chodit i za školu.
- Domů přichází s roztrhaným oblečením, poškozenými školními pomůckami nebo bez nich.
- Často potřebuje peníze, ztrácí kapesné, kupuje fiktivní školní pomůcky a neplatí obědy.
- Nedokáže přesvědčivě vysvětlit svoje zranění.
- Je osamocené, s nikým se nebaví, nemá kamaráda, má často smutnou náladu, působí nešťastně a ustrašeně, stává se uzavřeným.
- Vyhrožuje sebevraždou nebo se o ni dokonce pokusí (Preventivní informace, 2019).

### **Kyberšikana**

Kyberšikana je šikana (převážně psychická) prostřednictvím moderních komunikačních prostředků, například: zasílání krutých, zesměšňujících, výhružných zpráv přes SMS, e-mail, messenger atd.,

vytváření profilů, webových stránek, koláží, videí, fotografií, které oběť uráží, zesměšňují, nebo posílání a následně komentování těchto zesměšňujících obsahů (<http://www.sikana.cz/>).

Tabulka 1: Čím se liší kyberšikana od klasické šikany (<http://www.sikana.cz/>)

Kyberšikana	Šikana
Kyberšikana má široké publikum, obrázky a videa mají velký počet zhlédnutí, zesměšňující komentáře přidávají i osoby, které oběť osobně neznají.	Šikana má počet svědků omezený prostorem, ve kterém se odehrává (třída, kroužek).
Kyberšikana probíhá neustále – dítě před ní nemůže uniknout. Příspěvek, který visí on-line, je neustále komentován a přeposílán. Agresori mohou dítě atakovat zasláním zpráv i doma.	Od šikany si může dítě v bezpečí domova alespoň na chvíli „odpočinout“, protože není na dosah agresorům.
Agresor může být krytý falešným profilem, dítě nemusí vědět, kdo za šířením stojí.	Dítě útočníka/útočnicků vždy zná osobně.
Dítě nemá zranění, náznaky jsou těžko rozpoznatelné.	Existují jasnější náznaky (zejména u fyzické šikany).



Videa k problematice kyberšikany:

**Kyberšikana** (6:24 min)

<https://youtu.be/AwIm8AfWXO8>

**Kyberšikana – a co bys udělal ty?** (2:57 min)

[https://youtu.be/s\\_5g2fvsjVs](https://youtu.be/s_5g2fvsjVs)

**Kybergrooming** (4:45 min)

[https://youtu.be/8dQn\\_9IFSp8](https://youtu.be/8dQn_9IFSp8)

## Formy sexuálního zneužívání dětí

### Sexuální zneužívání

Jedná se o nevhodné vystavení dítěte pohlavnímu kontaktu, chování či činnosti. Patří sem jakékoliv intimní doteky, pohlavní styk či vykořisťování. Osobou, která dítě sexuálně zneužívá, může být kdokoliv, např. rodič, příbuzný, odborný pracovník či cizí člověk. Týrání poškozuje dítě jak po psychické stránce, tak po té fyzické. Sexuální zneužívání se dělí na dotykové a bezdotykové. Do skupiny bezdotykové patří např. vystavování dítěte pornografických záznamům, nedochází u něj tedy k žádnému tělesnému kontaktu mezi dítětem a agresorem. Do kategorie dotykové patří např. laskání prsou či pohlavních orgánů nebo samotný pohlavní akt, dochází tedy k přímému pohlavnímu kontaktu (Vaníčková, 1999).

### Dlouhodobé následky sexuálního zneužívání u dětí

Studie potvrzují, že sexuální zneužívání zanechává na dětech dlouhodobé následky. Závažnost těchto následků závisí na několika faktorech. Prvním z nich je míra použitého násilí a délka doby zneužívání, tedy zda se jednalo o jednorázovou, či dlouhodobou záležitost. Dalším faktorem je věk dítěte, kdy k sexuálnímu zneužívání došlo. Zde platí pravidlo, že čím je dítě mladší, tím závažnější důsledky si ponese. Posledním faktorem je blízkost vztahu osoby a zneužitého. Opět platí, že čím bližší osoba, tím horší následky (Fifková in Bohm, 2009).

Jedná se např. o:

- trvalé a hluboké poruchy emočního ladění, nejčastěji ve smyslu depresivního ladění;
- poruchy sebevnímání, snížené sebehodnocení, nízké sebevědomí, potíže se sebepojetím;
- pocity samoty, izolace, opuštění, odlišnosti;
- sebevražedné myšlenky, pokusy o sebevraždu, dokonané sebevraždy;
- sexuální promiskuitu, sexuální dysfunkce;
- poruchy komunikace, poruchy navazování sociálních vztahů (Fifková in Bohm, 2009).

#### *Komerční sexuální zneužívání dětí*

Jedná se o hrubé porušování práv dětí, k němuž přesto bohužel ve světě i v České republice stále dochází. Dítě je vystaveno sexuálním aktivitám, z nichž má určitá osoba nejčastěji finanční prospěch. Stejně jako sexuální týrání dotykové či bezdotykové má i tato forma závažné dopady na fyzický a psychický vývoj dítěte (MPSV, 2009).

#### *Dětská prostituce*

Jedná se o situaci, kdy je dítě nabízeno nebo se samo nabízí k sexuálním aktivitám za účelem získání nejčastěji finančních prostředků. K tomuto jednání může být přinuceno (blízkou nebo neznámou osobou), nebo tak činí „dobrovolně“, aby např. získalo obživu pro sebe (dítě na ulici) či pro svoji rodinu. Cílem této „dobrovolné“ prostituce ale mohou být i peníze, prestiž či zábava. Pro děti, které jsou takto zneužívány, se ponížení, násilí či nedůvěra mohou stát normou a v dospělosti se často stává, že hledají morální útěchu a zázemí u lidí, kteří je zneužívali. Je nutné si uvědomit, že obě formy dětské prostituce (přinucená, dobrovolná) jsou trestným činem (MPSV, 2009).

#### *Obchodování s dětmi*

Existují dva důvody pro obchod s dětmi. Prvním z nich jsou sexuální praktiky, tím druhým pak např. adopce, dětská práce, prodej orgánů apod.

Ohrožené cílové skupiny:

- děti ulice či z velmi chudých rodin;
- děti s osobní zkušeností s jakoukoli formou interpersonálního násilí včetně pasivní formy zanedbání;
- děti z rodiny, kde je závislost rodiče na alkoholu či drogách;
- děti s postižením (MPSV, 2009).

#### *Dětská pornografie*

Dětskou pornografii dělíme na obrazovou či zvukovou. Obrazová zahrnuje jakékoli zobrazení dítěte při jednoznačné sexuální činnosti (reálné či podněcované), nestoudné vystavování pohlavních orgánů dítěte pro sexuální uspokojení uživatele. Obsahuje také výrobu, šíření či samotné používání těchto obsahů. Druhá je zvuková pornografie, která znamená používání jakýchkoliv zvukových prostředků využívajících dětský hlas pro uspokojení sexuálních potřeb. Stejně jako obrazový materiál zahrnuje i výrobu, rozšiřování nebo používání takového materiálu (MPSV, 2009).



**Zajímavý materiál pro vyučující k problematice komerčního zneužívání dětí**

<http://www.pravonadetstvi.cz/stahnout-soubor/komsexualzneuzivaniid>

#### **Kriminalita mládeže**

Kriminalita mládeže zahrnuje kriminální jednání osob do věku 18 let. Důsledkem je překročení právních a společenských norem.

- **Mladiství** – osoby ve věku 15–18 let jsou ze zákona trestně odpovědné s jistým omezením.
- **Dítě** – osoby mladší 15 let nejsou trestně odpovědné, spáchá-li však dítě mezi 12. až 15. rokem věku čin, za který lze dle trestního zákona uložit výjimečný trest, může se takovému jedinci uložit v občanskoprávním řízení ochranná výchova, kterou uloží příslušný soud.

## Prekriminalita

Předchází kriminalitě mladistvých a týká se činů jinak trestných, kterých se dopouštějí děti před dosažením trestní odpovědnosti, tj. osoby mladší 15 let. Pokud by je spáchaly osoby starší, byly by takové činy považovány za trestné.

## Delikvence

Jedná se o širší pojem než kriminalita, neboť označuje činnost porušující nejen právní, ale i společenské normy. Takové jednání se vztahuje i na děti a mladistvé. Podle stupně závažnosti činu se chování hodnotí jako disociální, asociální a antisociální. Závažnost chování obvykle stoupá s věkem.

- Disociální chování – nepřiměřené chování (proti školnímu řádu), lži, určitá věková období – „období vzdoru“, puberta.
- Asociální chování – kázeňské přestupky ve škole, neposlušnost, vzdorovitost a negativismus, dále např. i alkoholismus, záškoláctví, útěky, toulky, tabakismus, gamblerství, sebepoškozování, popř. prostituce, kdy jedinec poškozuje spíše sebe než okolí.
- Antisociální chování – závažné protisociální jednání, jež zahrnuje veškerou trestnou činnost, např. krádeže, loupeže, vandalství, sexuální delikty, zabití i vraždy.

## Prevence sociálních deviací:

- a) primární – práce se sociálně „zdravými“ jedinci, kteří nepáchají delikventní činnost, prevenci by měli provádět rodiče, vyučující a společnost;
- b) sekundární – pracuje se s lidmi, kteří balancují na hraně, má za úkol strhnout jedince na dobrou stranu. Instrukce: sociální pracovníci, kteří chodí mezi rizikovou mládež (lidé v terénu), výchovné ústavy, pedagogicko-psychologické poradny, protidrogová centra, církevní charitativní organizace.
- c) terciární – pracuje se s jedinci, kteří mají na kontě kriminální činy či berou drogy, hlavním úkolem je ochrana společnosti a snižování následků. Instrukce: Drop In, protialkoholní léčebny, psychiatrické léčebny, vězení, výchovné ústavy.

Mezi subjekty prevence patří především děti, které selhávají ve škole, děti s poruchami chování, děti zneužívané a týrané v rodinách, děti ze čtvrtí s vysokou úrovní kriminality, děti z rodin žijících pod hranicí životního minima, děti z neúplných rodin (bez otce či matky).

Nejčastější delikty mladistvých jsou násilí proti jednotlivci či skupině, opilství a výtržnictví, neoprávněné užívání motorového vozidla, rozkrádání, vandalismus, toxikomanie, prostituce, gamblerství (Matoušek, Matoušková, 2011).

Které tresty mohou být uloženy:

- Aby mohl být mladistvý za spáchané provinění odpovědný, musí dosáhnout takové rozumové a mravní vyspělosti, aby mohl rozpoznat jeho protiprávnost nebo ovládat své jednání.
- Sankce, které je možné uložit mladistvému za spáchané provinění, se nazývají opatření.
- Při upuštění od trestního opatření nebo podmíněném upuštění od trestního opatření mohou být uložena mladistvému výchovná opatření.

Těmito výchovnými opatřeními jsou:

- dohled probačního úředníka;
- probační program;
- výchovné povinnosti;
- výchovná omezení;
- napomenutí s výstrahou.

Pokud nepostačuje mladistvému uložit výchovné opatření, je možné jej sankcionovat ochranným opatřením.

Nejpřísnějším trestem, kterým lze mladistvého potrestat, je uložení trestního opatření.

Za spáchané provinění může soud pro mládež mladistvému uložit tato trestní opatření:

- obecně prospěšné práce;
- peněžité opatření;
- peněžité opatření s podmíněným odkladem výkonu;
- propadnutí věci;
- zákaz činnosti;
- vyhoštění;
- domácí vězení;
- zákaz vstupu na sportovní, kulturní a jiné společenské akce;
- odnětí svobody podmíněně odložené na zkušební dobu (podmíněně odsouzení);
- odnětí svobody podmíněně odložené na zkušební dobu s dohledem;
- odnětí svobody nepodmíněně (Hulmáková, 2013).

### **Komunikace se službami odborné pomoci**

LINKY DŮVĚRY, KRIZOVÁ CENTRA, PORADNY

Bezplatně můžete telefonovat z celé republiky. Nepotřebujete k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé vám budou věřit, protože nejste sami, komu se něco podobného děje.

- Linka bezpečí – 800 155 555 (nonstop)
- Linka důvěry – 222 521 912
- Bílý kruh bezpečí – 116 006
- Nadace Drop In – 222 221 431 (nonstop)
- Domácí násilí – 251 51 13 13
- Další linky pomoci – <https://www.mvcr.cz/clanek/adresar-pomoci-telefonni-informacni-a-krizove-linky-a-online-pomoc-v-ceske-republice.aspx>
- LD pro děti a mládež – <https://www.bkb.cz/pro-odborniky/policiste-straznici/linky-duvery-pro-deti/>
- LD pro celou populaci – <https://www.krizova-pomoc.cz/seznam-linek-duvery-pro-celou-populaci>
- Česká asociace pracovníků linek důvěry – [www.capld.cz](http://www.capld.cz)
- Charita – [www.dchbrno.charita.cz](http://www.dchbrno.charita.cz)
- Krizové centrum Brno – krizové centrum pro děti a dospívající Hapalova 4, Brno-Řečkovice, tel.: 541 22 92 98, mobil: 723 006 004





## NÁVRH 12. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brainstorming</li> </ul>	Brainstorming	Hromadná	5 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Šikana, kyberšikana</li> <li>Video: kyberšikana <a href="https://youtu.be/s_5g2fvsjVs">https://youtu.be/s_5g2fvsjVs</a> (2:57 min)</li> <li>Práce s pracovním listem – šikana</li> <li>Diskuse o sexuálním zneužívání</li> <li>Práce s pracovním listem – formy sexuálního zneužívání</li> <li>Kriminalita mládeže</li> <li>Práce s pracovním listem – kriminalita mládeže</li> <li>Komunikace se službami odborné pomoci</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem	Hromadná, samostatná, práce ve dvojicích	20 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1: Přiřazování kartiček</li> <li>Aktivita č. 2: Řešení konkrétních situací</li> </ul>	Aktivizační	Skupinová, hromadná	18 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu – zhlédnout video o kyberšikaně: <a href="https://youtu.be/AwIm8AfWXO8">https://youtu.be/AwIm8AfWXO8</a> (6:24 min)</li> <li>Dotazy žáků k tématům</li> </ul>	Výklad, rozhovor	Hromadná, frontální	2 min

### Motivace

V úvodu hodiny jsou žáci vyzváni, aby sdělovali své nápady k tématu skryté formy a stupně individuálního násilí, sexuální zneužívání a kriminalita. Vyučující může nápady zapisovat na tabuli. Úvodní diskuse vede žáky k zamýšlení nad tématem a zároveň vyučující může analyzovat, co si představují pod tímto pojmem.

### Expozice

Expoziční část výuky začneme tím, že žáky navedeme na téma šikany a otevřeme diskusi. Zeptáme se žáků, jestli vědí, co je to šikana, jestli se s ní někdy setkali, jestli vědí, jak se bránit nebo jak se chovat, staneme-li se svědky šikany. Vyučující následně doplní informace, které nezazněly. Plynule přejdeme na téma kyberšikany, a to krátkým videem o příběhu dívky, která přišla do nové školy a stala se obětí kyberšikany, viz následující video.



**Kyberšikana – a co bys udělal ty?** (2:57 min)

[https://youtu.be/s\\_5g2fvsjVs](https://youtu.be/s_5g2fvsjVs)

Video má otevřený konec a nabízí se otázky, co bychom udělali, kdybychom se ocitli v dané situaci. Tyto otázky si s žáky zodpovíme a otevřeme další diskusi. Pokračujeme prací s *pracovním listem*,

konkrétně prvními dvěma úkoly, které se týkají šikany. Po zkontrolování úkolů týkajících se tématu šikany, se vyučující zeptá, zda je žákům vše jasné, pokud ne, zodpoví jejich dotazy, pokud ano, přejde k dalšímu tématu – sexuálnímu zneužívání dětí.

Děti budou vyzvány, aby vyjádřily svůj názor na danou problematiku, pokud to půjde, vyučující s nimi bude diskutovat na dané téma. Dále bude následovat práce s *pracovním listem*, úkol č. 3 se pokusí žáci vyplnit sami. Po kontrole řešení úkolu třetího budou pokračovat v úkolu č. 4, který žáci vyplní ve dvojicích. Bude následovat kontrola a diskuse nad tématem.

Pokračujeme výkladem k tématu kriminalita mládeže. Žákům sdělíme, jak se kriminalita mládeže dělí dle věku. K tomuto tématu se vztahuje 5. úkol z *pracovního listu*, kde si žáci procvičí pojmy spojené s věkovou kategorizací. Dále se zaměříme na delikvenci a rozdělení chování dle závažnosti činu, toto si žáci procvičí v 6. úkolu *pracovního listu*. Posléze s žáky probereme možnosti prevence sociálních deviací. Poslední expoziční část uzavřeme výkladem o tématu komunikace se službami odborné pomoci.

### Fixace

V rámci *aktivity* č. 1 Přiřazování kartiček budou žáci rozděleni do dvojic, poté jim vyučující rozdá rozstříhané papírky, které se týkají komunikace se službami odborné pomoci. Žáci mají za úkol hledat správné informace vždy tak, aby lístečky tvořily trojici (název – informace – číslo). Vyučující dá žákům chvíli čas na práci a poté zkontroluje správnost hromadnou rozpravou. Před *aktivitou* č. 2 Řešení konkrétních situací v této fázi vyučující rozdělí žáky do šesti skupin, každé skupince dá kartičku, na které budou mít popsanou určitou situaci, ve skupině se domluví nad postupem řešení situace. Vyučující jim dá chvíli čas na promyšlení, potom z každé skupiny jeden žák / jedna žákyně vysvětlí ostatním spolužákům, jakou situaci dostali, a vysvětlí postup jejího řešení. Vyučující poté vyhodnotí, jestli by žáci řešili situaci správným způsobem, a pokusí se ke každé situaci rozvést krátkou diskusi.

### Aplikace

Jako *domácí úkol* zadáme žákům podívat se na Youtube na video o kyberšikaně.



**Kyberšikana** (6:24 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=Awlm8AfWXO8>

K videu si žáci napíší poznámky – co je zaujalo a co se ve videu dozvěděli. Na začátku příští hodiny si video připomeneme, řekneme si, co jsme viděli, a případně vysvětlíme nejasnosti a zodpovíme otázky. Žáci mají také na závěr hodiny možnost zeptat se vyučujícího na cokoli, co je k tématům ještě zajímavá.



## PRACOVNÍ LIST

1. V následující tabulce jsou výroky týkající se šikany a kyberšikany. Označ usměvavým smajlíkem :) výroky, u kterých je vše v pořádku, a smutným smajlíkem :( označ výroky, u kterých je něco špatně.

Ve škole mi ubližují a často mám z toho boule na hlavě a modřiny. Je to ale jen můj problém a nikoho s tím nechci otravovat!	
Mám strach, že se o mém problému s Patrikem dozvědí rodiče nebo paní učitelka. Vyhržoval mi, že mě zbije, pokud někdo zjistí, že mi krade peníze, proto to nikomu raději neřeknu. On snad někdy přestane.	
Když mi naposledy Patrik vyhržoval, rozhodl jsem se mu s kamarády postavit. Je nás víc a mí kamarádi za mnou stojí!	
Včera dal Patrik na Facebook fotku, kde mě nahého vyfotil ve sprše. Nejdřív to byla sranda, ale teď se cítím trapně. Nechce ji oddělat, když jsem ho o to prosil. Budu to muset asi vydržet.	
Povídali jsme si s holkami o tom, která spolužačka má pěknější vlasy. Holky se shodly, že Agáta, naše spolužačka, je má z nás holek nejhnusnější! Já se za ni ale postavila, protože ji mám ráda a chová se ke mně pěkně.	
Včera dali Lukášovi přezdívku Kužel. Všichni se mu za jeho obezitu posmívali a on prohlásil, že se mu tato přezdívka nelíbí. Přestože s tím nesouhlasí, všichni mu tak říkají. Ale on si zvykne!	

2. Roztříd' následující situace podle způsobu šikany.

zasílání obtěžujících e-mailů	nadávky
bití	nucení někomu čistit boty
nucení jíst z podlahy	vyhržování
nahrání ponižující scény na mobilní telefon a zveřejnění videa na Facebooku	požadování po někom placení svačiny
ničení věcí	pomluvy

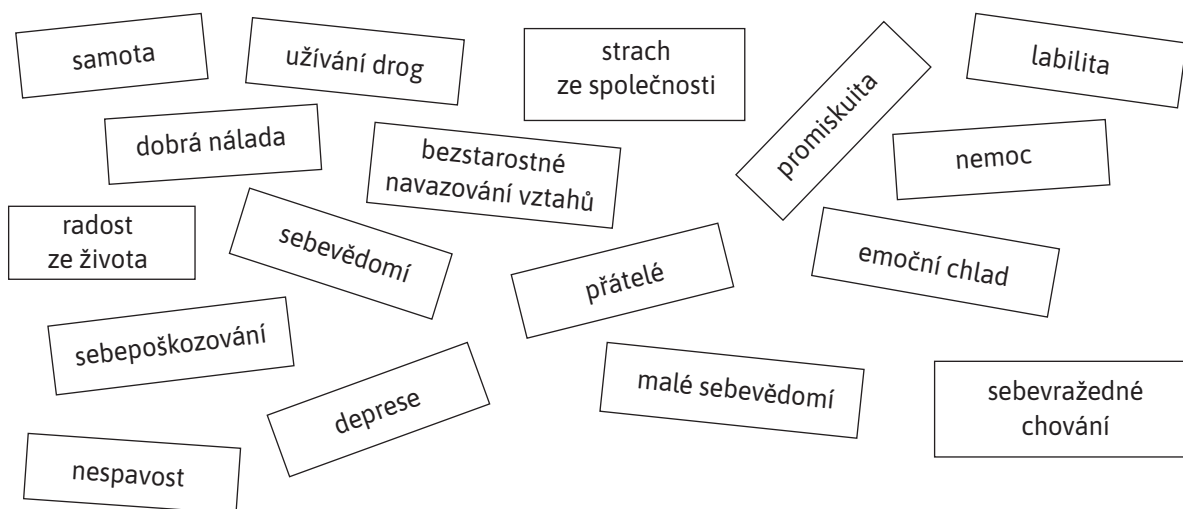
FYZICKÁ ŠIKANA .....

SLOVNÍ ŠIKANA .....

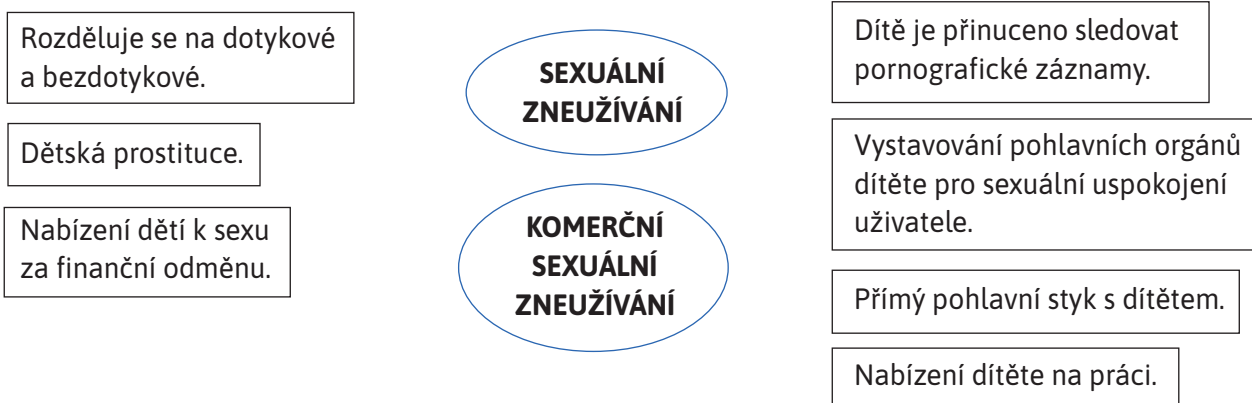
PSYCHICKÝ NÁTĹAK .....

KYBERŠIKANA .....

3. Vyznač barevně políčka, která jsou spojena s důsledky sexuálního zneužívání.



4. Uvedené charakteristiky správně rozděl k sexuálnímu zneužívání a komerčnímu sexuálnímu zneužívání.



5. Spoj následující pojmy se správnými charakteristikami.

- DELIKVENCE
- KRIMINALITA
- MLADISTVÝ
- DÍŤE
- ZLETILÝ

Osoba starší 18 let.

Osoba ve věku 15–18 let, ze zákona trestně odpovědná s jistým omezením.

Osoba mladší 15 let, není trestně odpovědná.

Činnost porušující jak právní, tak i společenské normy.

Souhrn trestné činnosti.

6. Přiřaď (označ barvou) uvedené definice k jednotlivým typům chování.

DISOCIÁLNÍ – žlutá barva, ASOCIÁLNÍ – modrá, ANTISOCIÁLNÍ – červená

- ÚTĚKY, TOULKY, ZÁŠKOLÁCTVÍ
- POHLAVNÍ ZNEUŽITÍ, ZNÁSILNĚNÍ
- GAMBLERSTVÍ
- LŽI
- NEPOSLUŠNOST
- SEBEPOŠKOZOVÁNÍ
- PŘESTUPKY PROTI ŠKOLNÍMU ŘÁDU
- VANDALSTVÍ
- LOUPEŽ



## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

1. V následující tabulce jsou výroky týkající se šikany a kyberšikany. Označ usměvavým smajlíkem :) výroky, u kterých je vše v pořádku, a smutným smajlíkem : ( označ výroky, u kterých je něco špatně:

Ve škole mi ubližují a často mám z toho boule na hlavě a modřiny. Je to ale jen můj problém a nikoho s tím nechci otravovat!	
Mám strach, že se o mém problému s Patrikem dozvedí rodiče nebo paní učitelka. Vyhrožoval mi, že mě zbije, pokud někdo zjistí, že mi krade peníze, proto to nikomu raději neřeknu. On snad někdy přestane.	
Když mi naposledy Patrik vyhrožoval, rozhodl jsem se mu s kamarády postavit. Je nás víc a mí kamarádi za mnou stojí!	
Včera dal Patrik na Facebook fotku, kde mě nahého vyfotil ve sprše. Nejdřív to byla sranda, ale teď se cítím trapně. Nechce ji oddělat, když jsem ho o to prosil. Budu to muset asi vydržet.	
Povídali jsme si s holkami o tom, která spolužačka má pěknější vlasy. Holky se shodly, že Agáta, naše spolužačka, je má z nás holek nejhnusnější! Já se za ni ale postavila, protože ji mám ráda a chová se ke mně pěkně.	
Včera dali Lukášovi přezdívku Kužel. Všichni se mu za jeho obezitu posmívali a on prohlásil, že se mu tato přezdívka nelíbí. Přestože s tím nesouhlasí, všichni mu tak říkají. Ale on si zvykne!	

2. Roztříd' následující situace podle způsobu šikany:

zasílání obtěžujících e-mailů	nadávky
bití	nucení někomu čistit boty
nucení jíst z podlahy	vyhrožování
nahrání ponižující scény na mobilní telefon a zveřejnění videa na Facebooku	požadování po někom placení svačiny
ničení věcí	pomluvy

FYZICKÁ ŠIKANA

bití, ničení věcí

SLOVNÍ ŠIKANA

nadávky, vyhrožování, pomluvy

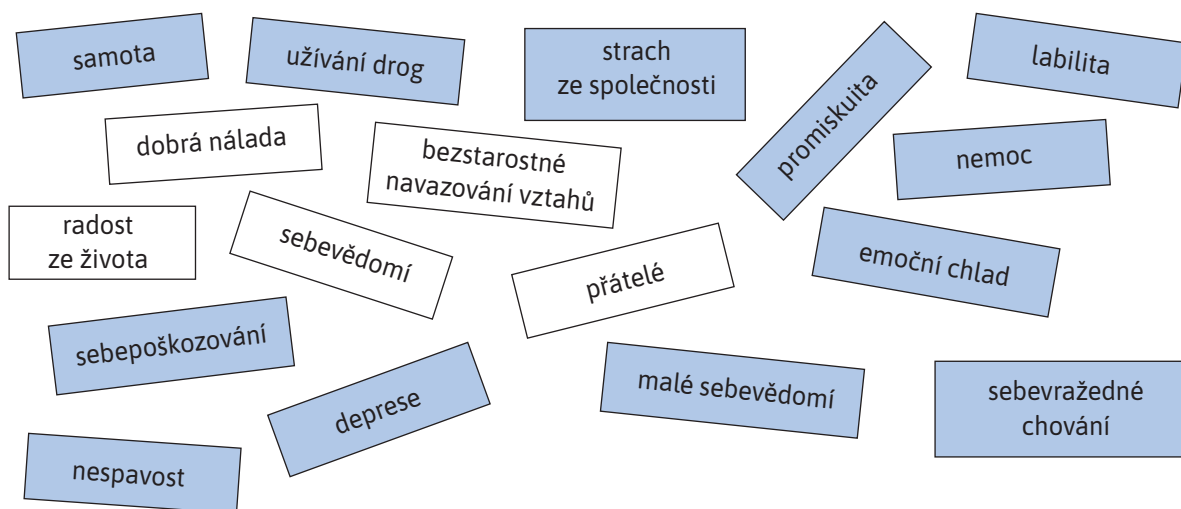
PSYCHICKÝ NÁTLAK

nucení jíst z podlahy, nucení někomu čistit boty, požadování po někom placení svačiny

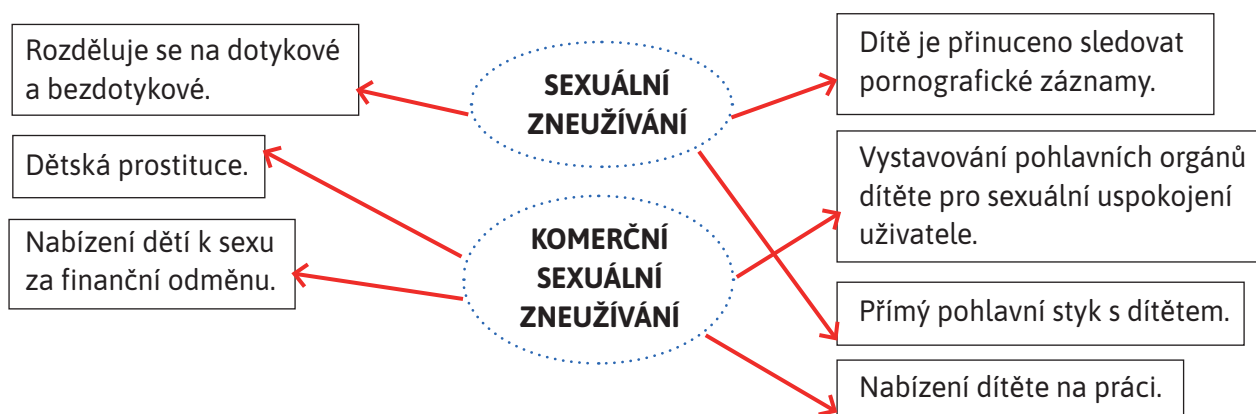
KYBERŠIKANA

zasílání obtěžujících e-mailů, nahrání ponižující scény na mobilní telefon a zveřejnění videa na Facebooku

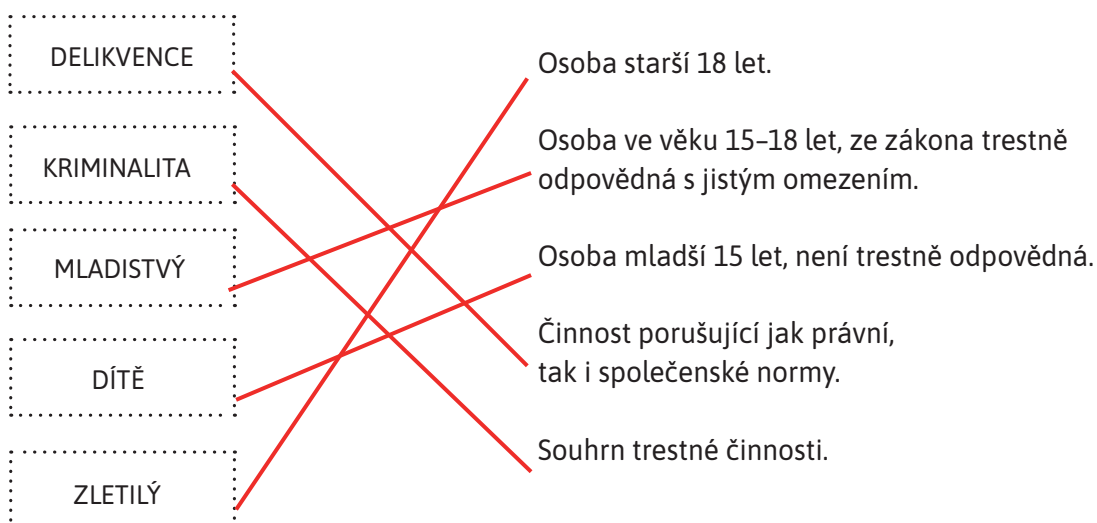
3. Vyznač barevně políčka, která jsou spojena s důsledky sexuálního zneužívání.



4. Uvedené charakteristiky správně rozděl k sexuálnímu zneužívání a komerčnímu sexuálnímu zneužívání.



5. Spoj následující pojmy se správnými charakteristikami.



6. Přiřaď (označ barvou) uvedené definice k jednotlivým typům chování.  
DISOCIÁLNÍ – žlutá barva, ASOCIÁLNÍ – modrá, ANTISOCIÁLNÍ – červená

- ÚTĚKY, TOULKY, ZÁŠKOLÁCTVÍ
- POHLAVNÍ ZNEUŽITÍ, ZNÁSILNĚNÍ
- GAMBLERSTVÍ
- LŽI
- NEPOSLUŠNOST
- SEBEPOŠKOZOVÁNÍ
- PŘESTUPKY PROTI ŠKOLNÍMU ŘÁDU
- VANDALSTVÍ
- LOUPEŽ





## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Přiřazování kartiček

Vyučující vytiskne a rozstříhá lístečky a rozdá je žákům do dvojic. Žáci mají za úkol hledat správné zbývající informace vždy tak, aby lístečky tvořily trojici (název – informace – číslo). Poté si žáci zapíší tato čísla a názvy linek do sešitu nebo telefonu.

<b>LINKA DŮVĚRY (modrá linka)</b>	<b>Telefonická krizová pomoc (bez ohledu na věk)</b>	<b>608 902 410 (9:00–21:00)</b>
<b>LINKA BEZPEČÍ</b>	<b>Linka krizové pomoci pro mladé lidi</b>	<b>800 155 555 (nonstop)</b>
<b>BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ</b>	<b>Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí</b>	<b>116 006</b>
<b>NADACE DROP IN</b>	<b>Poradenská linka určená uživatelům drog</b>	<b>222 221 431 (nonstop)</b>
<b>DOMÁCÍ NÁSILÍ</b>	<b>Pomoc obětem domácího násilí</b>	<b>251 51 13 13</b>

**AKTIVITA č. 2: Řešení konkrétních situací**

Před touto aktivitou vyučující rozdělí žáky do šesti skupin, každé skupince dá kartičku, na které budou mít popsanou určitou situaci, ve skupině se žáci domluví na postupu řešení situace. Vyučující jim dá chvíli čas na promyšlení, potom z každé skupiny jeden žák / jedna žákyně vysvětlí ostatním spolužákům, jakou situaci dostali, a vysvětlí postup jejího řešení. Vyučující poté vyhodnotí, jestli by žáci řešili situaci správným způsobem, a pokusí se ke každé situaci rozvést krátkou diskusi.

Vyučující vytiskne následující kartičky, na kterých jsou situace, se kterými se žáci mohou v běžném životě potkat. Rozstříhá je a rozdává skupinkám žáků.

1. Vyučování skončilo, ale něco tě zdrželo ve třídě, takže když se vracíš ke skříňkám, už tam nikdo z tvých spolužáků není. Najednou uslyšíš nějaký hluk a smích, otočíš se a uvidíš dva starší kluky ze školy, které znáš pouze od vidění, jak trápí chlapce asi z prvního stupně. Vidíš, že mu vzali jeho aktovku a pomalu z ní vyhazují sešity, penál a rozhazují je po celé chodbě. Malý chlapec poňukává a snaží se pro svoji aktovku vyskočit, vtom do něj jeden ze starších kluků strčí a malý chlapec upadne na zem. Jak se v této situaci zachováš?

2. V poslední době máš dojem, že je tvoje kamarádka ze třídy zvláštní. Víš jenom, že se její rodiče před půl rokem rozvedli a maminka si našla nového přítele, který se k nim hned nastěhoval a tvoje kamarádka ho nemá ráda. Přijde ti zvláštní, že se nálady kamarádky spíše horší než lepší, je často uplakaná, nechce chodit ven, mimo školu nejste skoro v kontaktu. O pár týdnů později, když se její nálady stále nelepší, se jí zeptáš, jestli se ti nechce s něčím svěřit. Kamarádka se ti svěří, že jí nový přítel od matky začal sexuálně zneužívat a vydírat, ale ona se to bojí komukoliv říct, protože jí vyhrožuje. Je velmi ustrašená a prosí tě, abys to také nikomu dále neříkala. Jak se v této situaci zachováš?

3. Odpoledne jdeš domů ze školy, jdeš obvyklou cestou okolo dětského hřiště, na hřišti zahlédneš několik kluků z první třídy, kteří letos nastoupili k vám na školu. Když se víc přiblížíš k hřišti, všimneš si něčeho zvláštního. Tři kluci pobíhají okolo jednoho a sprostě mu nadávají, a vždy když kolem něj proběhnou, tak ho kopnou nebo plácnou rukou silně do těla. Chlapec mezi nimi je naprosto zoufalý, pláče a křičí, aby ho nechali jít domů. Jak se v této situaci zachováš?

4. Vracíš se o víkendu domů od spolužáka a je už tma. Jdeš obvyklou cestou a pod železničním mostem zahlédneš nějaké tři siluety, zřejmě mužů. Snažíš se toho dále nevšímat, ale čím víc se přibližuješ, tak si všimneš, že to jsou nějakí kluci v kapucích a sprejují na zeď mostu. Jak se v této situaci zachováš?
5. Dneska ve třídě ti spolužáci říkali o nějaké fotce holky z vedlejší třídy, která koluje na internetu. Když odpoledne přijdeš domů, sedneš k počítači a zapneš Facebook. Najednou si všimneš několika výsměšných příspěvků právě na účet holky, o které ti dnes tvoji spolužáci říkali. Vtom ti přijde zpráva od jednoho kluka ze školy, se kterým se znáš, ale moc se s ním nebavíš. Zjistíš, že ti poslal onu fotku dívky. Dívka je na fotce nahá. Potom k fotce dodal, ať ji rozposíláš dál. Jak se v této situaci zachováš?
6. Začal nový školní rok a do tvé třídy přišla nová spolužačka, hned sis všiml(a), že má na sobě zvláštní oblečení a celkově působí tak trochu ušmudlaně. Po pár týdnech si všímáš, že je nová spolužačka velmi tichá, o přestávce sedí pouze v lavici a jen všechny tiše pozoruje, párkrát s ní zkusíš navázat rozhovor, komunikuje s tebou, ale je vidět, že je opravdu málomluvná, ale myslíš si, že je fajn. Po nějakém čase pár holek z vaší třídy si začne novou holku dobírat, posmívat se jí, že nosí hrozné oblečení. Jejich chování se stupňuje, párkrát jí tajně nalepily na záda papír s nápisem LOOSER a všichni z toho měli legraci. Potom zjistíš, že ji začaly tajně fotit a dávat její fotky s výsměšnými komentáři na Facebook. Jak se v situaci dále zachováš?

**13.** vyučovací  
hodina

# BEZPEČNĚ CHOVÁNÍ A KOMUNIKACE

**Autorky:** Eliška Terlová, Nikola Hofferíková, Daniela Trčková (TV)

**Klíčová slova:** verbální komunikace, neverbální komunikace, komunikace s vrstevníky, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, bezpečný pohyb na internetu, sebeobrana a sebeochrana



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Propuknutí nádorového onemocnění u člověka nebo u někoho z jeho nejbližšího sociálního okolí je závažná zátěžová situace. Zásadní je komunikace mezi lékařem a pacientem a také jeho rodinou a komunikace v rodině. Opomíjena nesmí být ani škola, vyučující a spolužáci pacienta, pokud se jedná o dítě s onkologickým onemocněním. Pacient s onkologickým onemocněním a jeho rodina se nachází v citlivém období a je možné, že se v této době více uchýlí k virtuální komunikaci, která s sebou přináší celou řadu nebezpečí.

Komunikace je důležitá v našem každodenním životě, i pokud je vše kolem nás v pořádku a my i naši nejbližší jsme zdraví.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Jak se vyrovnat s pokročilou nádorovou nemocí, Psychologické aspekty nádorových onemocnění.*

### Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

### Bezpečná škola

<http://www.bezpecna-skola.cz/>

Členem mezinárodní sítě Bezpečných škol WHO se může stát jakákoliv škola, která naplňuje indikátory programu a o přijetí požádá centrum v Tucsonu (USA), nejlépe prostřednictvím Centra úrazové prevence při II. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

### Škola podporující zdraví

<http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>

Program sdružuje školy, pro které zdraví neznámá jen nepřítomnost nemoci, ale vnímají je jako výsledek vzájemně působících faktorů biopsychosociálních, tzv. holistické pojetí zdraví, které odpovídá i pojetí WHO. Tyto faktory se školy snaží rozvinout pomocí respektu k přirozeným potřebám jednotlivce, podporou komunikace, spolupráce, důrazem na odpovědnost k vlastnímu zdraví a rozvíjením životních kompetencí všech členů školního společenství. Koordinátorem a garantem programu ŠPZ v České republice je Státní zdravotní ústav (SZÚ) se sídlem v Praze.



### E-bezpečí

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php>

Projekt E-Bezpečí je celorepublikový certifikovaný projekt zaměřený na prevenci, vzdělávání, výzkum, intervenci a osvětu spojenou s rizikovým chováním na internetu a souvisejícími fenomény. V posledních letech se projekt také věnuje pozitivnímu využívání IT ve vzdělávání a běžném životě. Projekt E-Bezpečí je realizován Centrem prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého ve spolupráci s dalšími organizacemi.

### Závažně somaticky nemocný žák/žákyně

<https://pskrobanek.wixsite.com/zsnzak>

Web je určen především pro vyučující, kteří vzdělávají somaticky nemocné žáky, ale může být inspirací také pro vyučující, kteří podobné zkušenosti nemají. Rady a zajímavosti zde mohou čerpat také rodiče somaticky nemocných dětí či další zájemci o tuto problematiku.



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

### Komunikace

Komunikací rozumíme sdělování a přijímání informací, které probíhá jednak pomocí slov, jednak pohyby, mimikou, pozicí těla i dotyky (Vymětal, 2008).

*Pravidla komunikace:*

- Jasně definovaný záměr – chceme pouze předat sdělení nebo i změnit postoje či názory příjemce?
- Konkrétnost sdělení – odesílatel by neměl počítat s jasnovidectvím příjemce či s jeho schopností číst mezi řádky.
- Srozumitelnost podání – vyžaduje se odstranění veškerých rušivých momentů, které zhoršují srozumitelnost sdělení.
- Srozumitelnost jazyka – omezení používání specializovaných termínů, slangových výrazů, čísel předpisů, norem a paragrafů, pokud je příjemce běžně nepoužívá.
- Dávkování – obsáhlé sdělení blokuje kvalitu příjmu, příliš stručné sdělení může příjemce znejistit, proto je nutno volit přiměřenou velikost odesílaného sdělení adekvátní osobě příjemce.
- Jednoznačnost sdělení – sdělení má být jasné, jedna část nemá odporovat druhé.
- Otevřenost komunikace – relevantní sdělení se má komunikovat otevřeně, včetně potřeb i pocitů odesílatele a včetně zásad etiky sdělení.
- Forma komunikace – pečlivá volba kritiky, příkazu, žádosti, poděkování za dodržení pravidel slušnosti i empatie.
- Verifikace sdělení – v průběhu sdělení nebo po jeho odeslání by měl odesílatel ověřovat (formou zpětné vazby), zda sdělení bylo dekodováno tak, jak bylo zakódováno (Vymětal, 2008).

*Funkce komunikace*

Každá komunikace má určité funkce, které se mohou vzájemně kombinovat. Základní komunikační funkce jsou informativní, poznávací, instruktivní, vzdělávací a výchovná, ujasnění osobní identity (ujasnění si svého já, svých postojů, názorů, sebevědomí a ambicí), socializační a společensky integrující, přesvědčovací, posilující a motivující, zábavná, svěřující a úniková (odreagování se od starostí, shonu) (Vymětal, 2008). Komunikace ovšem není vždy jen pozitivní a přínosná, má i své negativní projevy. Mezi takové projevy patří například pomluvy a fámy, lhaní, manipulace, agresivita, dezinformace atp. Důležité není jen to,

co říkáme, ale i to, jak to říkáme. Pro úspěšnou komunikaci se potřebujeme umět vžít do ostatních lidí a získat si jejich důvěru (Kryštofová, 2014–2015).

#### Typy komunikace

- Verbální (slovní) komunikace – předává informace pomocí slov (mluvené a psané projevy). Schopnost dorozumět se nějakým jazykem je nejdůležitější formou lidské komunikace.
- Neverbální (mimoslovní) komunikace – jedná se o „řeč těla“, která jde obvykle ruku v ruce s verbální komunikací. Do neverbální komunikace řadíme oční kontakt (vizika), gesta (pohyby hlavou, rukama), mimiku (výraz obličeje), intonaci (tón hlasu), držení těla (posturika), tělesný kontakt (haptika), vzdálenost mezi komunikujícími (proxemika) (Kryštofová, 2014–2015).

Při rozhovoru vyjadřujeme 50 % informací neverbální komunikací (řečí těla), 40 % způsobem sdělení (intonací – změny tónu v průběhu řeči) a pouze 10 % verbální komunikací (slovně).

#### Komunikace s vrstevníky

Vrstevníkem je osoba ve zhruba stejném věku (v porovnání s tím naším). Každý z nás může pozorovat, že jinak komunikujeme s vrstevníky, jinak s osobami staršími nebo mladšími. Komunikaci a chování můžeme přizpůsobovat také podle toho, v jaké jsme sociální skupině nebo do které skupiny chceme patřit – kroužek, třída, parta. Avšak tyto skupiny mají často tendenci chtít po členech skupiny úplné přizpůsobení. Neměli bychom se však přizpůsobovat ve věcech, které jsou mimo naše hranice (kouření apod.) (Kryštofová, 2014–2015).

### Bezpečné chování v rizikovém prostředí

#### Chování ve městě

Pokud chodí děti samy do školy, na kroužky nebo ven s kamarády, je vhodné naučit je několika zásadám, které jim pomohou řešit případné krizové situace. Základním poučením by měla být znalost tísňových čísel (policie – 158, ZZS – 155, hasiči – 150 či univerzální číslo – 112) a znalost toho, co by mělo dítě při telefonátu říci – sdělit jméno, co se děje a odkud volá.

- **Základní informace o sobě.** Naprostým základem je znát své jméno, adresu a telefonní číslo na rodiče.
- **Doprovod.** Nejbezpečnější způsob pohybu po městě je v doprovodu dospělé osoby (škola, kroužek).
- **Bezpečnost okolí.** Bezpečný pohyb po ulicích po setmění je osvětlenými částmi města i za cenu delší trasy, držet se spíše uprostřed chodníku, obcházet rohy domů, vyhnout se podchodům a málo osvětleným místům.
- **Cizí vozidlo.** V žádném případě a za žádných okolností nesmí dítě nastupovat s nikým cizím do vozu! Pokud zastaví auto na ulici a někdo dítě osloví, tak se nesmí k vozu ani přibližovat! (Může se jednat i o velmi atraktivní nabídku svezení domů sportovním vozem, lákání na sladkosti, kterým bude těžší odolat nebo třeba žádost o pomoc při hledání ulice apod.) Poučte dítě, že se v takovém případě nejedná o nezdvořilost, ale že má právo se nedat s cizí osobou do řeči (Bezpečný pohyb dítěte po městě a v MHD, 2018).

Pokud se dítě stane svědkem toho, že kamarád (spolužák) nastoupil do cizího vozidla nebo odešel s cizím člověkem, mělo by se pokusit zapamatovat:

- oblečení, výšku, věk, příp. tetování a další znaky cizí osoby;
- státní poznávací značku, barvu, značku (výrobce) tohoto cizího auta.

**Neznámá osoba.** Děti nesmějí navazovat kontakty s osobami, které vůbec neznají. Pomůckou pro ně může být, že jim ještě nebyly představeny rodiči či někým důvěryhodným (vyučujícím, babičkou apod.). Dospělý může zkusit taktiku, že se dítěti představí sám, a tím už není neznámý. Může také tvrdit, že zná rodiče nebo že je ze školy.

**Odmítnutí.** Běžný cizí člověk nechá při odmítnutí dítě na pokoji a nevyžaduje další pozornost. Není nezdvořilé nabídku odmítnout. Dítě se nesmí bát říci „ne“, nemusí nic zdůvodňovat a mělo by odejít pryč.

**Pronásledování.** Při oslovení cizím člověkem a jeho následném odmítnutí je dobré se po odchodu dál rozhlížet, zda ho dospělý nenásleduje. Dále je velmi vhodné zavolat rodičům a informovat je o situaci.

Při pronásledování:

1. Dítě by mělo zatelefonovat rodičům a neprodleně odejít na bezpečné místo, např. do obchodu nebo cukrárny, a obrátit se na jiného člověka, např. na prodavačku v obchodě, a požádat o pomoc.
2. Pokud to nemůže udělat, ať zavolá rodičům a počká v místě, kde je světlo a lidé, až do jejich příjezdu.
3. Dítě by nemělo jít domů, pokud tam nejsou jeho rodiče, protože by ho cizí člověk mohl sledovat a dostat se za dítětem do domu, nebo dokonce do bytu.

**Sledování okolí.** Poučte dítě, že je dobré se rozhlédnout, než bude odemykat dům či byt.

**Domluva s rodiči.** Domluvit vždy přesný čas návratu domů a nespoléhat se na mobil, který může dítě ztratit, příp. se mu může vybit baterie („Když se opozdíš, tak mi zavoláš“).

### **Chování doma**

- **Nesmí otevírat cizím lidem.** Pokud někdo zvoní, dítě může dělat, že doma není. Je to jednodušší než vymýšlet výmluvy.
- **Používání výtahu.** Dítě by nemělo nastupovat s cizím člověkem do výtahu.
- **Klíče.** Dítě nesmí nosit klíče viditelně (např. na krku). Vždy musí při odchodu z domu řádně zamknout.

### **Chování v hromadných dopravních prostředcích**

Základní doporučení, které by měly děti znát při cestování veřejnou dopravou:

- **Cestování v přítomnosti cizích osob.** Vyhledávat kupé a vagóny, kde jsou jiní lidé. Je bezpečnější sednout si někam, kde je více lidí.
- **Používání tramvaje.** Při cestě tramvají je vždy lepší sedat si do vagonu s řidičem, nezůstávat v druhém voze samo nebo s cizím člověkem.
- **Upozornění na nevhodné chování.** Pokud by se ho někdo v tramvaji či autobuse nevhodně dotýkal nebo mu dělal návrhy, mělo by odpovědět hlasitě „ne“, popřípadě se obrátit na někoho dospělého s žádostí o pomoc. Tlačítkem se dá signalizovat řidiči, ve vlaku např. ukázat, kde je záchranná brzda. Je dobré křičet konkrétně, např. „pomoc, on na mě sahá“ apod. (Desatero bezpečného chování pro děti, nedatováno; Bezpečný pohyb dítěte po městě a v MHD, 2018).

### **Bezpečné chování na internetu**

V dnešní době moderních technologií a elektronických prostředků se komunikace stále častěji odehrává ve virtuálním světě prostřednictvím sociálních sítí. S tímto nadužíváním internetu, mobilních telefonů a sociálních sítí souvisí i možné riziko kyberšikany. V kyberprostoru se nachází mnoho rizikových návodů, nepravdivých nebo zkreslených informací. Dítě dnes prakticky žije internetem a většinu informací přijímá právě z tohoto prostředí. Riziko spočívá v tom, že neumí a nedokáže tyto informace filtrovat. A právě tato úloha spočívá na rodičích. Rodiče by měli se svými dětmi o komunikaci na sociálních sítích mluvit a rizika, která v tomto světě hrozí, jim vysvětlit.

### **Sebeochrana a vzájemná ochrana v rizikových situacích a v situacích ohrožení**

#### **Prevence pohybu v rizikových oblastech a eliminace rizikových situací:**

- Plán trasy v nočních hodinách
- Zajištění odvozu
- Příprava na nenadálou situaci – sebeobrané prostředky

Reakce na neobvyklé situace při kontaktu s rizikovými osobami:

- Včasné vyhodnocení situace
- Náhlé změny chování, změny směru chůze
- Improvizace s imaginárním kontaktem – známý, rodinný příslušník (např. dělat, jakože nám někdo volá)
- Signál k pomoci (hoří, hurá...)

Výběr, příprava a nácvik sebeobránných prostředků:

- Použití věcí denní potřeby k sebeobraně (klíče, čepice)
- Úderové prostředky
- Elektrické prostředky

Příprava a výcvik v sebeobraně:

- Taktika pohybu při napadení a reakce na útok
- Nácvik vyproštění z úchopu a zachycení
- Trénink základních sebeobránných technik

### **Nebezpečí na internetu:**

- **Zneužití našich osobních údajů a informací.** Vždy musíte pamatovat na to, že všechno, co o sobě na internetu jednou zveřejníte, může být použito jiným uživatelem v úplně jiném významu, s jiným úmyslem a v jiném kontextu, a to i tehdy, když už jste to dávno smazali.
- **Zneužití informací o tom, kde se pohybujete a jak trávíte čas.** Nikdy nevíte, jestli informace o vašem pohybu nesleduje třeba zloděj, který tak zjistí, kdy u vás nebývá nikdo doma.
- **Zneužití fotografií, záznamů z webkamery, zvukových záznamů.**
- **Setkáním s různými podvodníky,** s uživateli, kteří se vydávají za někoho jiného, než kým opravdu jsou, s cílem vás oklamat a poškodit, využít pro svůj prospěch.
- **Setkání se stránkami, jejichž obsah vás může šokovat, vyděsit nebo pohoršit.**
- **Lživé informace** o nějakém tématu, tj. hoax.
- **Manipulace.** To znamená, že na internetu mohou být představovány různé hodnoty, normy, pravidla a postoje jako ty pravé, zdravé a normální i přes to, že opak je pravdou.
- **Agresivní uživatelé a sexuální devianti.**
- **Kyberšikana.**
- **Ztráta virtuální identity** – může se stát, že se vám někdo nabourá do uživatelského účtu nebo profilu a změní ho podle svých představ s tím, že se vydává za vás.
- **Závislost na internetu.**
- **Zhoršení vztahů s kamarády nebo s rodinou** kvůli tomu, že komunikujeme hlavně online a trochu zapomínáme, jaké to je komunikovat z očí do očí.
- **Ohrožení různými počítačovými viry,** které se šíří například pomocí e-mailu, tj. *malwarem* – slovo *malware* vzniklo složením anglických slov *malicious* a *software*, tedy škodlivý software. Důležitou zásadou je neotvírat e-maily, zejména přílohy, které poslal neznámý odesílatel, sledovat reakci počítače na naši činnost na internetu, používat antivirové programy (ochrana před počítačovými viry, červy, trojskými koni, spywarem, adwarem, rootkity, keyloggery, ransomwarem atd.) (Desatero bezpečného chování pro děti, nedatováno; Nováková, 2012).

### **Zásady bezpečného užívání internetu:**

- Nedávej nikomu adresu ani telefon. Nevíš, kdo se skrývá za monitorem na druhé straně.
- Nepošílej nikomu, koho neznáš, svou fotografii a už vůbec ne intimní. Svou intimní fotku nepošílej ani kamarádovi, ani kamarádce – nikdy nevíš, co s ní může někdy udělat.
- Nastav si omezení sdílení svého profilu na sociálních sítích, například sdílení svých fotografií jen s přáteli.



- Nezveřejňuj na internetu nebo sociálních sítích osobní údaje, intimní fotografie.
- Nezveřejňuj na internetu svoji aktuální polohu.
- Udržuj hesla (k e-mailu i jiná) v tajnosti, nesděluj je ani blízkému kamarádovi.
- Nastavuj si silná hesla – kombinace velkých a malých písmen společně s číslicemi a znaky. Nejlépe všude jiná.
- Nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární maily a vzkazy. Ignoruj je.
- Nedomlouvej si schůzku přes internet, aniž bys o tom řekl někomu jinému.
- Pokud narazíš na obrázek, video nebo e-mail, který tě šokuje, opusť webovou stránku.
- Svěř se dospělému, pokud tě stránky nebo něčí vzkazy uvedou do rozpaků, nebo tě dokonce vyděsí.
- Nedej šanci virům. Neotvírej přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy.
- Nevěř každé informaci, kterou na internetu získáš.
- Když se s někým nechceš bavit, nebav se.
- Nesnaž se trávit na počítači všechen svůj volný čas. Dlouhodobé sledování monitoru může poškodit tvůj zrak a neustálý pobyt na internetu může způsobit závislost.
- Nekomunikuj jen přes internet, ale i z očí do očí.
- Zakryj si kameru na notebooku.
- Zabezpečení profilu na sociálních sítích. Na všech sociálních sítích se dá omezit přístup ostatních uživatelů na daný profil – Facebook, Instagram, YouTube a další (Desatero bezpečného chování pro děti, nedatováno; Žemličková, 2007; Nováková, 2012).

#### **Kde vyhledat pomoc:**

- Poradna E-Bezpečí – zde mohou žáci najít poradnu. Je dobré vědět, že se na tyto stránky mohou obrátit v případě, že by měli problém s kýmkoli na internetu.
- Linka bezpečí (116 111) – může pomoci žákům, kteří nevědí, na koho se obrátit, pokud mají problémy různého typu. Může jídesatert o šikanu, rodinné problémy, problémy ve škole. Linka je bezplatná.
- Další projekty, které se zabývají problematikou online bezpečí – *Nebud' obětí, Bud' sejf online*.



Poradny:

#### **Poradna E-Bezpečí pro oblast rizikového chování na internetu**

<http://poradna.e-bezpeci.cz>

#### **Linka bezpečí**

<http://spolek.linkabezpeci.cz>

Videa o komunikaci:

#### **Otevřená věda: Komunikace – NEZkreslená věda IV (9:47 min)**

<https://youtu.be/v3o85G-N0TE?t=8>

Videa o bezpečnost na internetu:

#### **Policie ČR: ŘEKNI NE! Say No! (10:35 min)**

<https://youtu.be/UKvnhqSOr4g>

#### **KPBI – Kraje pro bezpečný internet: kyberšikana (6:24 min)**

<https://youtu.be/AwIm8AfWXO8>

#### **Nová škola: Kyberšikana – A co bys udělal ty? (2:57 min)**

[https://youtu.be/s\\_5g2fvsjVs](https://youtu.be/s_5g2fvsjVs)

#### **Nová škola: Kyberšikana – Odmítnu se zapojit (0:40 min)**

<https://youtu.be/fVS0lgCKBsI>



## NÁVRH 13. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brainstorming – komunikace</li> <li>Video: NEZkreslená věda IV <a href="https://youtu.be/v3o85G-NOTE">https://youtu.be/v3o85G-NOTE</a> (9:47 min)</li> </ul>	Diskuse, projekce dynamická	Hromadná	10 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vysvětlení pojmu komunikace</li> <li>Rozdělení na verbální a neverbální komunikaci – pracovní list, úkol č. 1 a 2</li> <li>Vysvětlení rizik komunikace s neznámými lidmi – pracovní list, úkol č. 3</li> <li>Vysvětlení rizik online komunikace – pracovní list, úkol č. 4</li> <li>Bezpečný pohyb v rizikovém prostředí – pracovní list, úkol č. 5</li> </ul>	Výklad, práce s pracovním listem	Hromadná, samostatná	20 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1: Jak fungují pomluvy</li> <li>Aktivita č. 2: Vysvětlení pojmů (kufr)</li> <li>Aktivita č. 3: Scénky přizpůsobení komunikace</li> </ul>	Aktivizační metoda, didaktická hra	Skupinová	10 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Domácí úkol: zjistit, jaké projevy neverbální komunikace pozorujeme nejčastěji u rodičů</li> </ul>	Vysvětlování	Hromadná	5 min

**Motivace**

V úvodní části hodiny proběhne motivace formou brainstormingu – co si žáci představí pod pojmem komunikace. Další otázka by mohla být „Proč spolu lidé komunikují?“ Aby si žáci mohli lépe představit, co si vybavit pod pojmem komunikace, pustíme jim krátké motivační video.

**Komunikace – NEZkreslená věda IV** (9:48 min)<https://youtu.be/v3o85G-NOTE>

Po zhlédnutí videa se žáků ptáme, co si zapamatovali.

**Expozice**

Následuje vysvětlení základních pojmů – komunikace, rozdělení na verbální a neverbální komunikaci a komunikace s vrstevníky. Poté žáci vyplní úkoly č. 1 a 2 v *pracovním listu*. Následuje vysvětlení nebezpečí komunikace s cizími lidmi a na internetu.

**Video Policie ČR ŘEKNI NE! Say no!** (10:35 min)<https://youtu.be/UKvnhqSOr4g>

Pro lepší představu žáků uvádíme příklady z videa (komunikujeme neustále, pomocí médií, symbolů, komunikujeme kvůli předávání informací, upevňování vztahů – rozhovor se sousedem atp.). Poté žáci vyplní úkol č. 3. Následně se přesuneme k dalšímu typu komunikace – online komunikaci. K vysvětlení

můžeme použít úkol č. 4 (společná diskuse). V další kapitole vysvětlíme bezpečný pohyb v rizikovém prostředí a uvedeme telefonní linky (online stránky), kam se lze v případě nouze obrátit. Poté následuje úkol č. 5.

### Fixace

K fixaci naučeného učiva použijeme některou z aktivit:

Aktivita č. 1: Jak fungují pomluvy?

Aktivita č. 2: Vysvětlení pojmů

Aktivita č. 3: Přizpůsobení komunikace

### Aplikace

Komunikace je všude kolem nás. Zadáme dětem úkol, aby si všímaly, které projevy verbální a neverbální komunikace používají rodiče, kamarádi nebo vyučující.



Tip pro vyučující: Kromě projevů neverbální komunikace mohou žáci pozorovat i tzv. parazitní slovíčka (jakoby, tedy, takže, vlastně, prostě...).



**PRACOVNÍ LIST**

1. Dopiš pod jednotlivé obličejy emoce, které podle tebe vyjadřují (možno více variant).



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

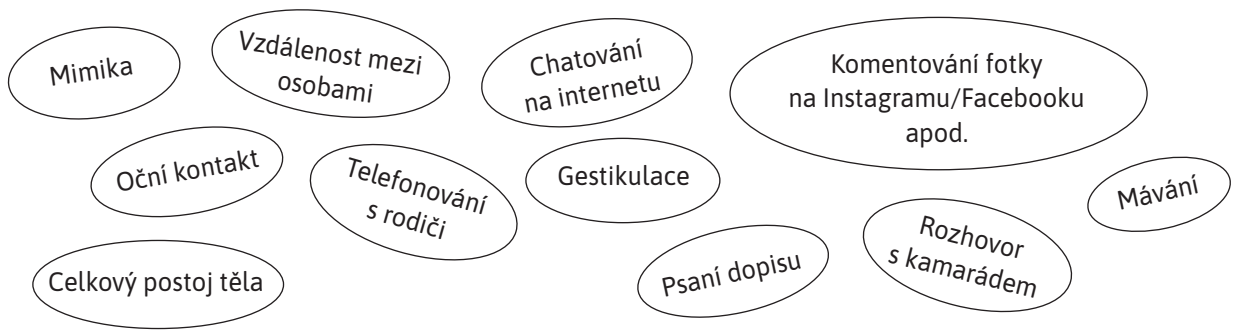


.....



.....

2. Vybarvi pouze příklady verbální komunikace.



3. Napiš alespoň 5 zásad komunikace s neznámými lidmi.

.....

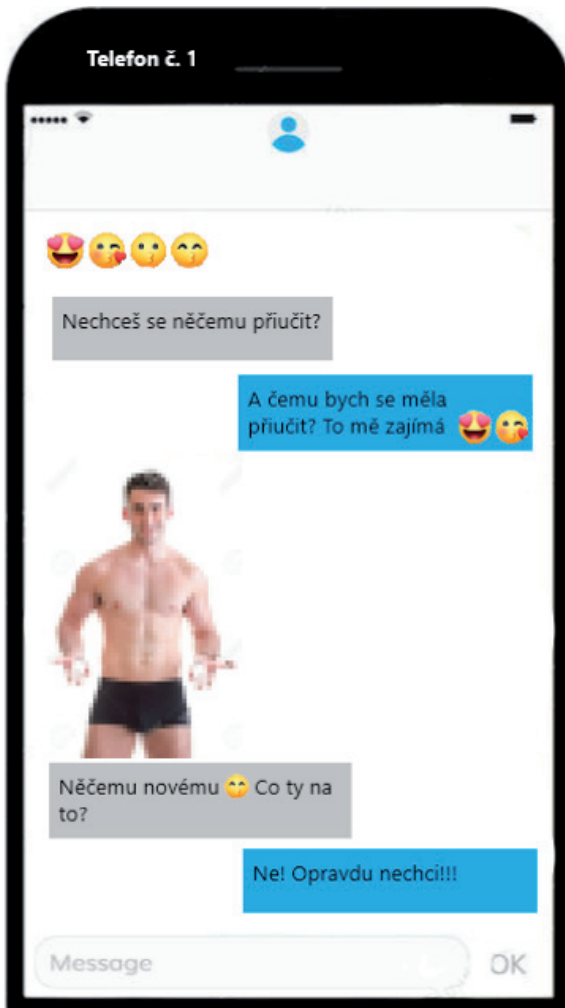
.....

.....

.....

.....

4. Chyby v online komunikaci – udělal(a) bys něco jinak?



Telefon č. 1

.....

.....

.....

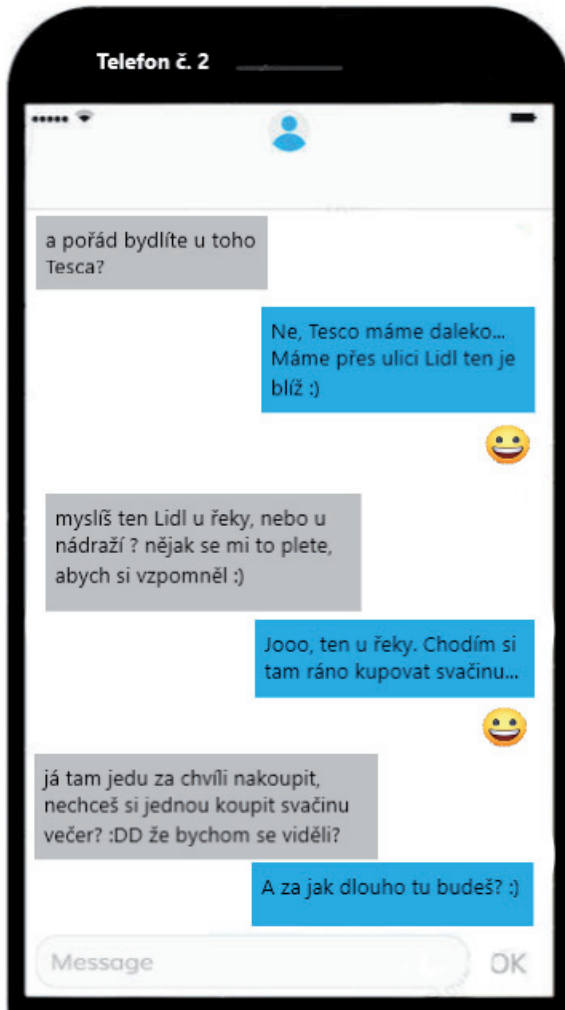
.....

.....

.....

.....

.....



Telefon č. 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Telefon č. 3

.....

.....

.....

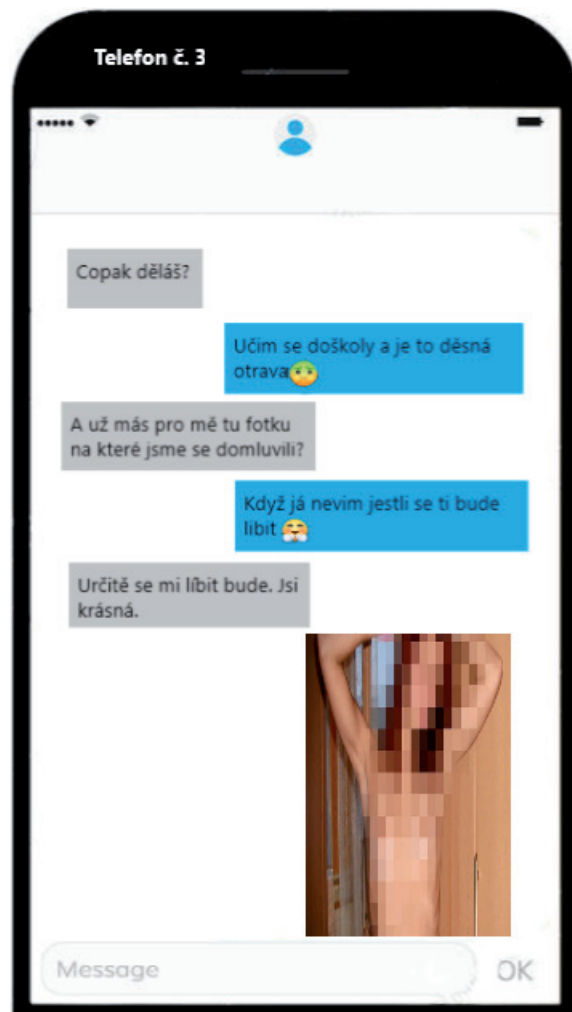
.....

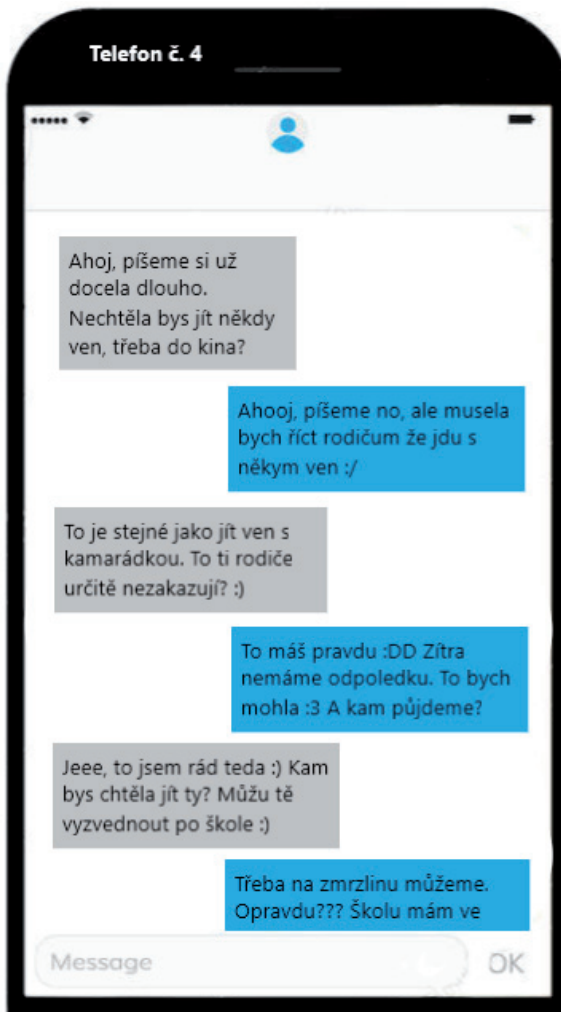
.....

.....

.....

.....





**Telefon č. 4**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Napiš alespoň 5 zásad bezpečného používání internetu.

.....

.....

.....

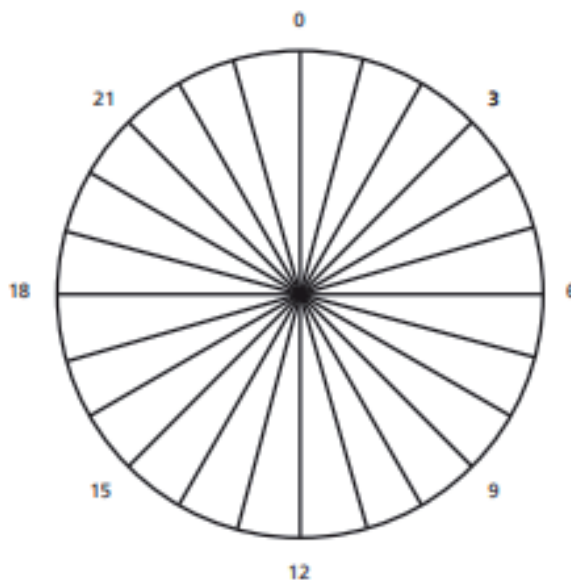
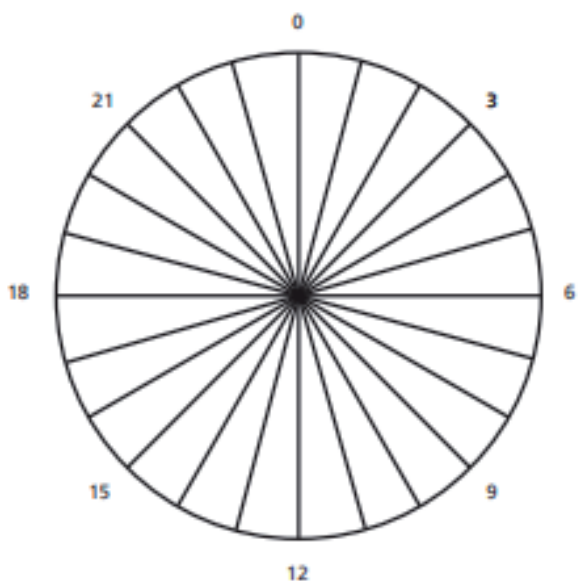
.....

.....

6. Vybarvi kruhy podle toho, jaký typ aktivity a jak dlouho ji v průběhu běžného školního dne (kruh 1) a během víkendu (kruh 2) vykonáváš?

**kruh 1**

- spánek – modrá
- sport – zelená
- jídlo – žlutá
- pobyt venku – fialová
- práce s počítačem – červená
- škola – šedá



**kruh 2**

- spánek – modrá
- sport – zelená
- jídlo – žlutá
- pobyt venku – fialová
- práce s počítačem – červená
- škola – šedá





## PRACOVNÍ LIST - ŘEŠENÍ

1. Dopiš pod jednotlivé obličejy emoce, které podle tebe vyjadřují (možno více variant).

Hodnocení je subjektivní, zde je uvedena jedna z možných variant.



neutrální



klidný



zaskočený



rozverný



polekaný



zklamaný



povznesený



unavený



zamyšlený



veselý



nešťastný



rozzlobený



rozjařený



zasněný



překvapený



rozesmátý

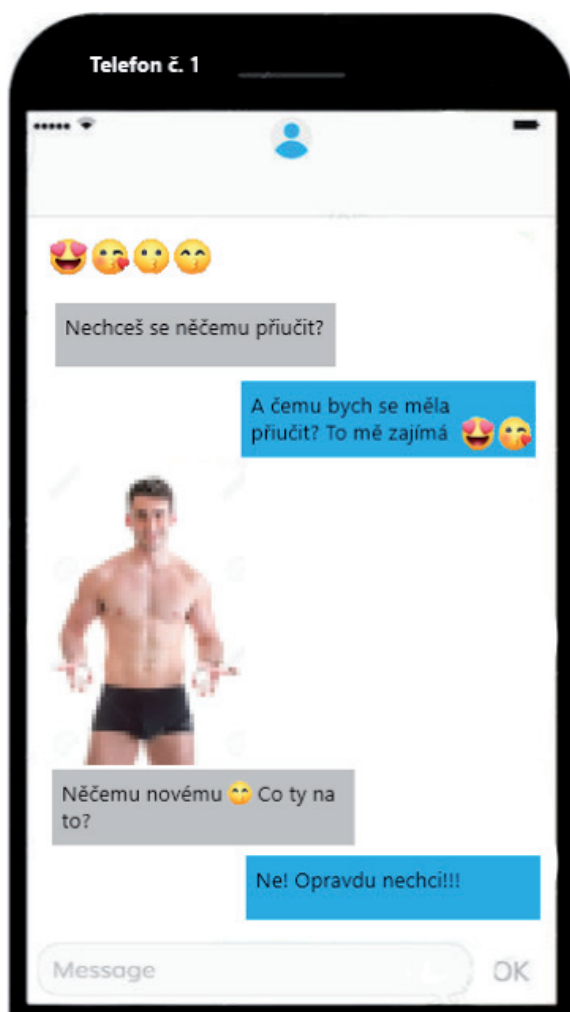
2. Vybarvi pouze příklady verbální komunikace.



3. Napiš alespoň 5 zásad komunikace s neznámými lidmi.

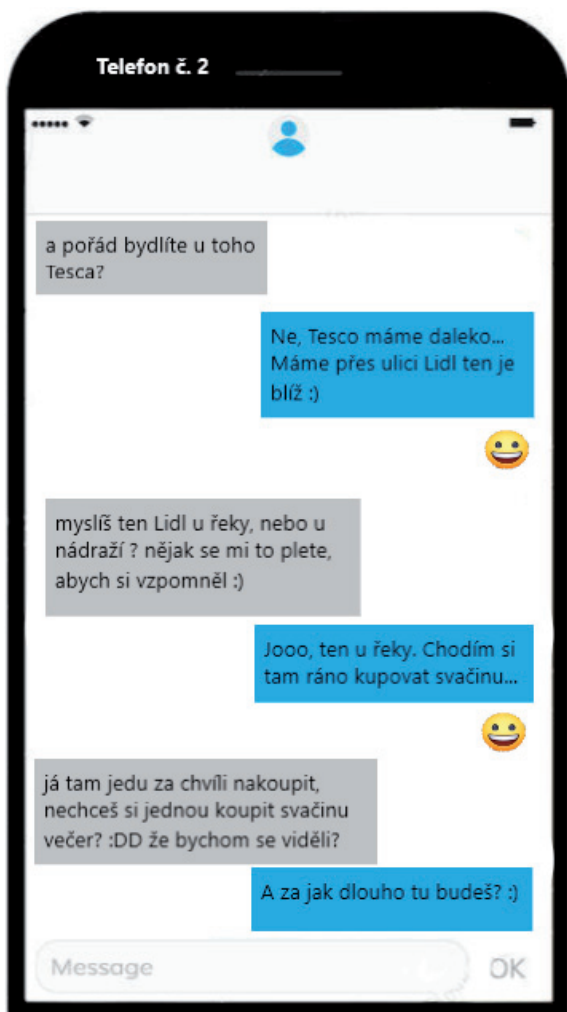
1. Nikam nechodit s neznámými lidmi.
2. Cizím lidem neotevírat dveře od domu nebo bytu.
3. Nenastupovat k cizím lidem do auta.
4. Udržovat si dostatečný odstup od cizích lidí.
5. Nebrat si žádné jídlo ani pití od cizích lidí.

4. Chyby v online komunikaci – udělal(a) bys něco jinak?



**Telefon č. 1**

Komunikace proběhla v pořádku – došlo k odmítnutí nabídky.

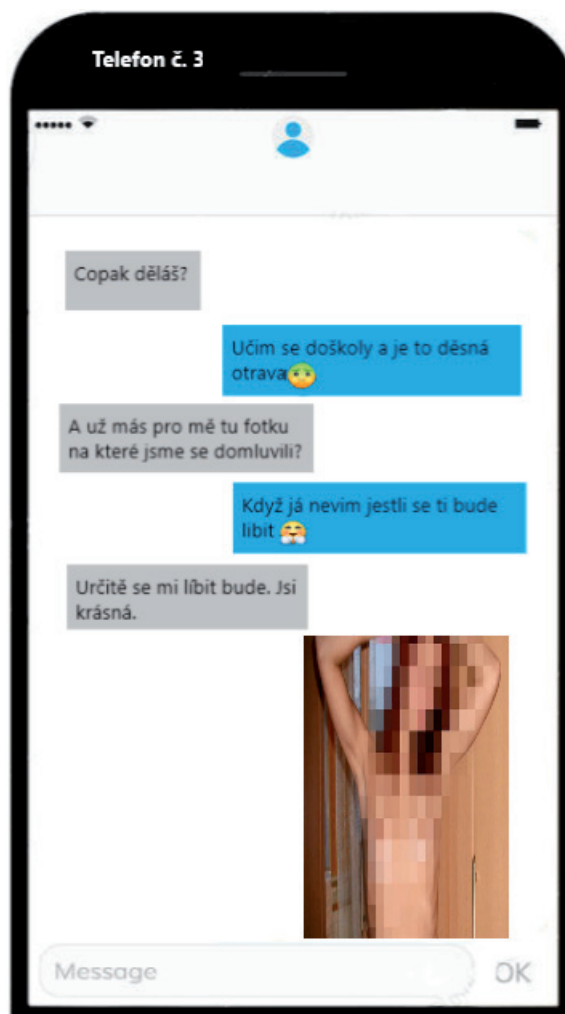


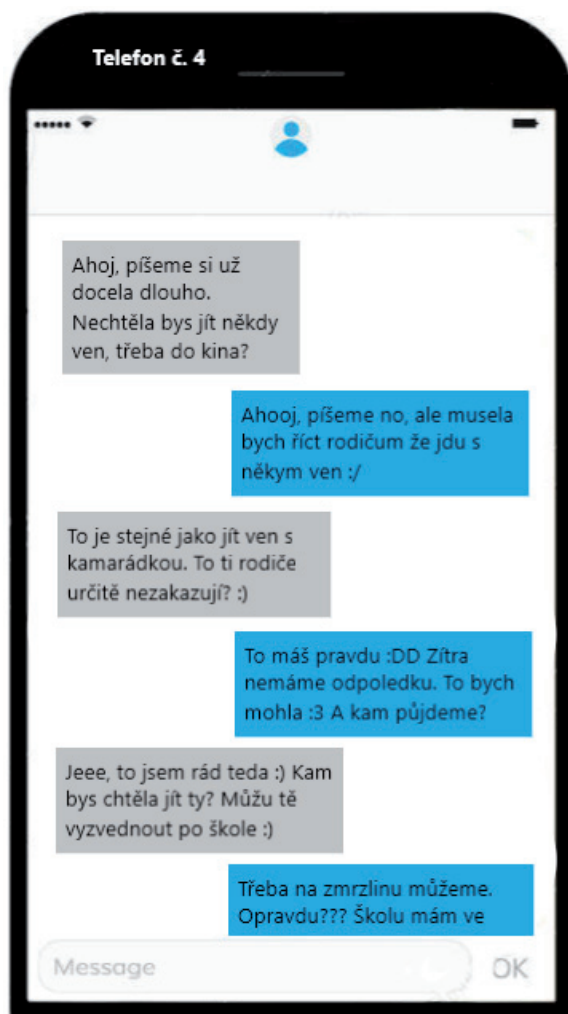
### Telefon č. 2

Došlo ke zneužití důvěry dítěte, že si má danou osobu pamatovat z dětství. Z tohoto důvodu souhlasilo se schůzkou, aniž by si uvědomilo možná rizika.

### Telefon č. 3

Komunikace dopadla špatně – došlo k zaslání intimní fotografie neznámé osobě a může dojít k jejímu dalšímu šíření nebo možnému zneužití například za účelem zastrašení dítěte.





#### Telefon č. 4

Opět došlo ke zneužití důvěry dítěte a navázání bližšího kontaktu (že je to vlastně kamarád).

Ze strany dítěte došlo k pochybení z důvodu poskytnutí soukromých informací (adresa školy).

#### 5. Napiš alespoň 5 zásad bezpečného používání internetu.

1. Nedávej nikomu adresu ani telefon.
2. Neposílej nikomu, koho neznáš, svou fotografii a už vůbec ne intimní.
3. Nastav si omezení sdílení svého profilu na sociálních sítích.
4. Nezveřejňuj na internetu nebo sociálních sítích osobní údaje, intimní fotografie.
5. Nezveřejňuj na internetu svoji aktuální polohu.
6. Udržuj hesla (k e-mailu i jiná) v tajnosti, nesděluj je ani blízkému kamarádovi.
7. Nastavuj si silná hesla – kombinace velkých a malých písmen společně s číslicemi a znaky.
8. Nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární maily a vzkazy.
9. Nedomlouvej si schůzku přes internet, aniž bys o tom řekl někomu jinému.
10. Pokud narazíš na obrázek, video nebo e-mail, který tě šokuje, opusť webovou stránku.
11. Svěř se dospělému, pokud tě stránky nebo něčí vzkazy uvedou do rozpaků, nebo tě dokonce vyděsí.
12. Neotvírej přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy.

13. Nevěř každé informaci, kterou na internetu získáš.
  14. Když se s někým nechceš bavit, nebav se.
  15. Nesnaž se trávit na počítači všechn svůj volný čas.
  16. Zakryj si kameru na notebooku.
  17. Zabezpeč si profil na sociálních sítích.
6. Vybarvi kruhy podle toho, jaký typ aktivity a jak dlouho ji v průběhu běžného školního dne (kruh 1) a během víkendu (kruh 2) vykonáváš?

U vybarvování kruhů není žádné špatné či správně řešení, důležité je, aby si děti samy uvědomily, kolik času tráví na mobilním telefonu v porovnání s ostatními aktivitami – daný úkol vede spíše ke společné diskusi a zhodnocení nadměrného používání telefonu.



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Jak fungují pomluvy?

Děti vytvoří hada (cca 10–15 dětí) – stojí za sebou a dívají se „do zad“. První z nich vymyslí pohyb, který budou následně spolužáci opakovat. Pohyb ukáže pouze jednou, následně poklepe dalšímu spolužákovi na rameno, ten se otočí a pozoruje, co mu spolužák předvede, a tak stále dál. Na konci ukazuje poslední žák/žákyně výsledný pohyb a porovná jej s pohybem, který byl na začátku. .

### AKTIVITA č. 2: Vysvětlování slov

Aktivita, která se jinak může nazývat „kufř“, se využívá například při brainstormingu u nové látky nebo také jako opakování na konci hodiny. Třída se rozdělí na dvě nebo tři skupinky (například chlapci, dívky nebo řada u okna, řada u dveří) a z každé skupiny se vybere vždy jeden žák, který předstoupí před třídu zády k tabuli. Vyučující napíše na tabuli nějaký pojem, který ostatní žáci, sedící v lavici, vysvětlují svým spolužákům. Žáci vysvětlují po jednom, vyučující vyvolává. Dva (popřípadě tři) žáci stojící zády k tabuli mají za úkol uhodnout slovo, které jim spolužáci vysvětlují. Skupinka žáka, který jako první uhodne slovo, dostane bod. Vyhrává ta skupinka, která má více bodů.

Příklady slov: komunikace, policie, kyberšikana, mimika, nebezpečí, pronásledování, internet.

Vyučující může použít jakákoliv slova k danému tématu. Podmínkou je, že žáci nesmí použít kořen slova a nejlépe ani slova podobná.

### AKTIVITA č. 3: Přizpůsobení komunikace

Aby si žáci lépe uvědomili, jakým způsobem přizpůsobují komunikaci s vrstevníky a se staršími osobami, mohou předvést scénku s vyučujícím a se spolužákem. Jaký bude rozdíl mezi komunikací s autoritou (vyučujícím) a komunikací s vrstevníkem nebo sourozencem?

Na tabuli napíšeme níže uvedená témata:

- Půjčení pracovního sešitu na hodinu (od kamaráda / od vyučujícího).
- Doplnění látky z předešlé hodiny (od kamaráda / od vyučujícího).
- Omluva za pozdní příchod (když přijdu pozdě za kamarády ven / domů z kina).

Každá dvojice si vyzkouší alespoň dvě z uvedených témat v lavici. Po uplynutí časového limitu (cca 3 min) můžeme požádat žáky, zda by někdo nechtěl vybranou scénku předvést. Pokud dobrovolníci nejsou, vyučující se žáků zeptá, jak se dané scénky od sebe lišily a jestli svou komunikaci s ostatními nějak přizpůsobují. Pokud žáci dobrovolně scénku předvedou, může se diskutovat přímo o dané scénce se stejnými otázkami. Po této aktivitě by si žáci měli uvědomit, že s každým člověkem komunikují jinak a že svou komunikaci přizpůsobují.

## Pomůcka – smajlíková škála

Smajlíková škála je pomůcka, na kterou děti umísťují kolíček. Může sloužit k vyjádření nálady, zhodnocení hodiny apod. Komu může pomůcka sloužit?

### VYUČUJÍCÍM

#### Nálada žáků:

Vyučující může hned na začátku hodiny zjistit, jak se žáci cítí a jaký výkon od nich může v průběhu hodiny očekávat:

*pravá strana škály (necítí se dobře, je nemocný apod.)*

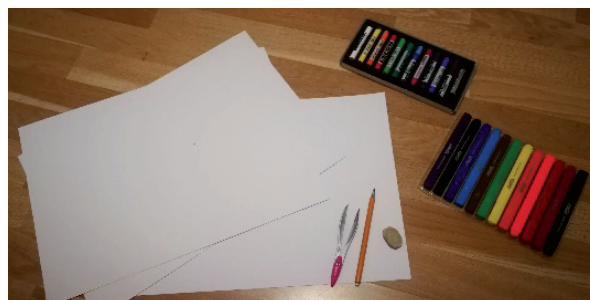
- Vyučující předem ví, že danou hodinu nebude žák/žákyně podávat nejlepší výkon.

*levá strana*

- Vše je v pořádku a žák/žákyně by měl(a) v hodině pracovat bez problémů.

#### Hodnocení hodiny:

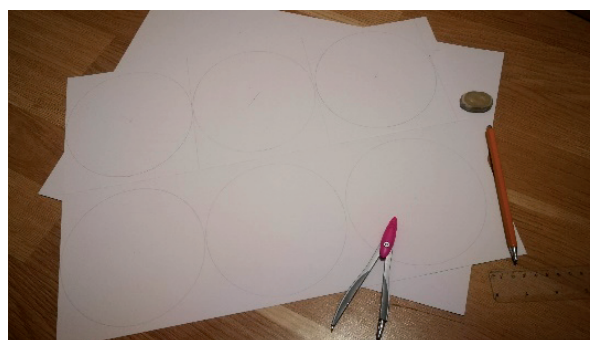
Žáci mohou na konci hodiny přemístit kolíčky podle toho, jestli je daná hodina bavila, či nikoliv – může sloužit jako zpětná vazba pro vyučující.



### ŽÁKŮM

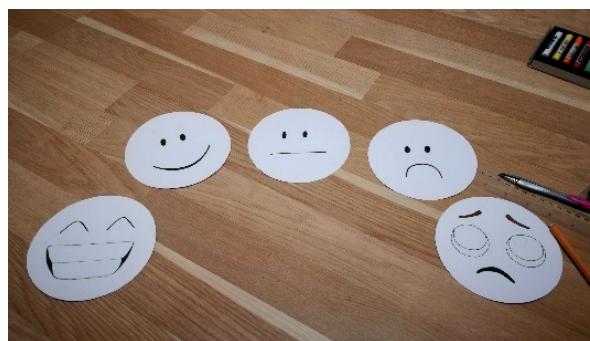
#### Nálada žáků:

Žáci si sami uvědomí, jak se cítí, a mohou se učit se svými emocemi pracovat a nebát se je dávat najevo.



#### Výroba smajlíkové škály

- čtvrtky nebo karton
- psací potřeby: tužka, guma, kružítko
- výtvarné potřeby: pastelky, fixy, suché křídly, lak na vlasy
- dřevěné kolíčky



#### Postup výroby:

##### 1. Výroba smajlíků:

- čtvrtka
- kružítko
- nůžky
- tužka a suché křídly
- lak na vlasy



Na čtvrtku si narýsujeme kolečka na výrobu smajlíků o průměru 6–7 cm a vystříháme.

Nakreslíme obličej smajlíků podle škály od nejvíce usměvavého po nejvíce smutného. Smajlíky vybarvíme.

Tip pro výrobu: Pokud budete používat suché křídly, musíte barvu zafixovat lakem na vlasy. Lak stříkejte ze vzdálenosti cca 20 cm, aby se na barvě neudělaly skvrny.

## 2. Výroba lišty na smajlíky

- karton
- nůžky
- suché křídly
- lak na vlasy
- dřevěný kolíček a fix



Z kartonu vystříháme 1–1,5 m dlouhý pás, který vybarvíme křídou a barvu zafixujeme lakem na vlasy. Smajlíky nalepíme na lištu podle nálady od nejsmutnějšího po nejveselejšího.

Každý ze žáků bude mít svůj kolíček se jménem, který bude moci na lištu umístit (náhlada, pochopení učiva apod.).

Výsledná pomůcka – smajlíková škála.



**14.** vyučovací  
hodina

# MANIPULATIVNÍ REKLAMA A INFORMACE

**Autorky:** Marie Škrobáková, Lenka Zemánková, Daniela Trčková (M)

**Klíčová slova:** informace, manipulace, média, reklama



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Lidé, kteří onemocní závažnou chorobou, někdy sahají po jiném, alternativním řešení, než je odborná léčba založená na EBM (evidence-based medicine, medicína založená na důkazech). V tomto citlivém období mohou být terčem reklam, které slibují rychlé a zázračné uzdravení, a někdy může být pozdě škody napáchané na jejich zdraví napravit odbornou léčbou.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

### Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

### Linkos.cz

<https://www.linkos.cz/>

Web České onkologické společnosti ČLS J. E. P. Linkos je součástí Národního onkologického programu ČR© (NOP), který vznikl pod záštitou České onkologické společnosti ČLS J. E. P. Aktivita Národního onkologického programu České republiky směřují ke snížení výskytu nádorových onemocnění a úmrtnosti na tato onemocnění, ke zlepšení kvality života onkologicky nemocných a k racionalizaci nákladů na diagnostiku a léčbu nádorových onemocnění v ČR.

### EDU Česká televize: Média a manipulativní techniky

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/2184-media-a-manipulativni-techniky>



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

*„Reklama je jedním z nejstarších, nejviditelnějších a nejdůležitějších nástrojů marketingového komunikačního mixu. Vynakládá se na ni mnoho prostředků a žádná z dalších marketingových aktivit nevyvolává tolik veřejných diskusí a rozporů“ (De Pelsmacker, 2003, s. 203).*

### Definice reklamy

V současné době můžeme reklamu definovat jako *„neosobní formu komunikace, kdy různé subjekty prostřednictvím různých médií oslovují své současné a potencionální zákazníky s cílem informovat je a přesvědčit o užitečnosti svých výrobků, služeb či myšlenek“ (Přikrylová, Jahodová, 2010, s. 66).*

Reklama je nejčastěji využívána obchodními společnostmi a reklamními agenturami.

**Hlavními funkcemi reklamy** jsou zvyšování povědomí o značce a ovlivňování postojů k ní, jedná se tedy o určité budování značky. Reklama informuje nebo přesvědčuje. Využívá se k vyvolání odezvy cílových zájemců. Jedná se o nezastupitelný prostředek k informování zákazníka o jedinečnosti a výjimečnosti produktů, idejí nebo služeb.

### **Druhy reklamy** (Urbánek, 2010)

#### 1. Zaváděcí

- informuje spotřebitele o novém výrobku (o jeho parametrech a funkcích);
- hlavním úkolem je předvést nový produkt, takže vyzdvihuje kladné stránky a mlčí o záporných;
- jedná se o agresivní reklamu při uvádění na trh – jejím úkolem je vyvolat co největší poptávku po produktu.

#### 2. Přesvědčovací

- snaží se přesvědčit spotřebitele, že daný produkt je ten nejlepší;
- u této reklamy je důležité vybudovat produktu pověst a postavení.

#### 3. Připomínací

- připomíná nám nějaký výrobek;
- má dva druhy „připomínání“, a to buď průběžné (v době, kdy jsme nachlazení, nabídne léky na chřipku), nebo obnovující (výrobek se znovu začal vyrábět a znovu se uvádí na trh);
- zde jsou využívány popisy inovací výrobku.

Uvedené druhy reklamy si kladou za úkol udržet stálé zákazníky, ale i získat si nové. Marketingovým pravidlem totiž je, že získání nového zákazníka je těžší a dražší než udržení stálého (Urbánek, 2010).

K čemu reklama slouží?

- zvýšení obrátu a zisku;
- zavedení nového produktu (nebo služby) na trh;
- zlepšení image produktu, firmy nebo služby;
- zvýšení informovanosti o značce nebo produktu.

Reklama je placená/neplacená propagace výrobku, služby, značky a ovlivňuje spotřebitele s cílem vyvolat jeho zájem o koupi zboží.

S reklamou se setkáme v televizi, v rádiu, na internetu, na billboardech, v letácích, novinách a časopisech, může být tudíž být písemná, zvuková, tištěná, příp. videoreklama.

### **Manipulativní reklama**

Vědomě zkresluje představu o produktu nebo firmě, a to prostřednictvím mylných, nepřesných (až lživých) informací.

### **Rozdělení reklamy**

Reklamu můžeme rozdělit na dva základní typy:

#### 1. Produktová

- v této reklamě vychvalujeme určitý produkt s určitou vlastností;
- např.: „Kupte si notebook LENOVO E25 s nejlepším procesorem na trhu.“

#### 2. Institucionální

- jedná se o reklamu zaměřenou na celou společnost;
- např. „Kupte si notebooky značky LENOVO, protože nejdéle vydrží.“

## Přesvědčovací techniky reklamy

Reklama má za úkol zjednodušit a vše idealizovat (nezmiňuje negativa). Mezi nejčastější přesvědčovací techniky patří: využití celebrit, mladých krásných lidí, odborníků, barev, hudby, provokací, humoru, bohatství, úspěchu, sdílení hodnot (domov, bezpečí, přátelství).

Reklama promyšleně využívá všechny dostupné prostředky k získání zákazníka. Slibuje odměny, dárky a výhody. Útočí na spotřebitele a manipuluje jím, pobízí jej k nákupnímu jednání.

## Reklamní slogan

Jedná se o krátké slovní spojení, které má za úkol zdůraznit klíčové vlastnosti produktů, služeb nebo značek. Je snadno zapamatovatelný a lidé si jej dokáží vybavit v souvislosti s danou značkou. Slogan buduje image značky a také přispívá ke komerční úspěšnosti.

Důležité je, aby byl slogan smysluplný a dobře zapamatovatelný. Měl by vyjadřovat hlavní užitek značky nebo výrobku. Také by měl jasně odlišit značku či výrobek od ostatních. Měl by být pozitivní, jednoduchý a originální.

- Slogan informuje o oboru, ve kterém značka nabízí řešení:
  - Coca-Cola: „It’s the real thing.“ – „Je to skutečná věc.“
  - NIKE: „Just Do It.“ - „Prostě to udělej.“
- Slogan se snaží vytvořit emoci:
  - McDonald’s: „I’m Lovin’ It.“ – „Miluji to.“
  - L’Oréal: „Because You’re Worth It.“ – „Protože za to stojíš.“



## NÁVRH 14. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brainstorming – Co se ti vybaví, když se řekne reklama?</li> </ul>	Aktivizační metoda, diskuse	Samostatná, hromadná	8 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reklama, druhy reklam</li> <li>Aktivita č. 1: Video reklama T-mobile – <a href="https://youtu.be/QBu6UyzPdHA">https://youtu.be/QBu6UyzPdHA</a> (0:59 min)</li> <li>Aktivita č. 2: Dvojice kartiček</li> </ul>	Výklad	Hromadná	5 min
		Projekce dynamická, diskuse	Hromadná, skupinová	7 min
		Hra	Práce ve dvojicích / ve skupině	10 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pracovní list</li> </ul>	Práce s pracovním listem	Samostatná, hromadná	13 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu</li> </ul>	Vysvětlování	Hromadná	2 min

**Motivace**

Na úvod vyučovací hodiny proběhne uvedení do tématu pomocí brainstormingu. Žáci dostanou otázku: „Co se ti vybaví, když se řekne reklama?“ Pro atraktivnější brainstorming využijeme informačních technologií. Na [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com) vytvoříme „kvíz“. Žáci navštíví internetové stránky [menti.com](https://www.menti.com), vloží zde kód a vypisují do telefonu/tabletu alespoň 4 slova, na která si vzpomenu ve spojitosti s reklamou. Všechny odpovědi se pak promítnou na tabuli a následně proběhne společná diskuse ohledně slov, která se objevila v odpovědích.



Tip pro vyučující: Jedná se o atraktivnější formu brainstormingu s využitím informačních technologií, do které se zapojí opravdu všichni žáci ze třídy. Pokud máme méně času nebo je na škole zakázáno používat telefony apod., proběhne brainstorming společně na tabuli. Vyučující doprostřed tabule napíše „REKLAMA“ a žáci mohou sami chodit a své nápady na tabuli zapisovat, aby byli opravdu aktivní.

## Expozice

V rámci expozice vyučující s žáky formou výkladu probere základní teorii podle teoretické části. Vysvětlí jim definici reklamy, funkce a druhy reklam. Následně je žákům puštěno video, reklama od T-Mobile, kdy dojde k procvičení výkladu přímo na reklamě (viz aktivita č. 1 Video). Poté žáky rozdělíme do dvojic/skupin, ve kterých budou rozdělovat kartičky do dvou skupin podle zadání (viz aktivita č. 2 Dvojice kartiček).

## Fixace

V rámci fixace žáci dostanou *pracovní list* na shrnutí látky z hodiny, na kterém budou samostatně pracovat. Po jeho vyplnění dojde ke společné kontrole a vyhodnocení. Žáci poté mohou využívat pracovní list jako zápis z hodiny.



Tip pro vyučující: Pokud máme málo známek, chceme žáky ocenit nějakou známkou, můžeme pracovní listy vybrat a oznámkovat.

## Aplikace

Žáci dostanou *domácí úkol*, aby po cestě do/ze školy sledovali a zapsali si na papír (do sešitu), jaké reklamy se kolem nich nachází.



**PRACOVNÍ LIST**

1. Co je to reklama?

.....  
 .....

Kde všude se můžeme setkat s reklamou?

.....  
 .....

2. Zvýrazni, ve kterém rámečku se nachází reklamní slogan.

Vanish! Skvrn a špíny se zbavíš.

Jestli máš hlad, v troubě je výborné kuře.

Ochutnej duhu.

Když máš hlad, nejsi to ty.

Vašku! Modli se, abychom se zbavili té špíny na koberci.

Když máš hlad, špatně se ti soustředí v hodině.

Dneska bude nebe bez mráčků. Nezapomeňte si vzít sluneční brýle.

KFC. Proklatě dobré kuře.

3. Rozhodni, zda se jedná o produktovou (P), nebo institucionální (I) reklamu.

	(P)	(I)
Orion, Vaše čokoládová hvězda.	<b>V</b>	<b>S</b>
Tatranky. Energie sbalená na cesty.	<b>L</b>	<b>A</b>
Billa. Přesně podle mého gusta.	<b>N</b>	<b>O</b>
Air Bank. I banku můžete mít rádi.	<b>I</b>	<b>G</b>
A co teď. Teď si dáme Deli.	<b>A</b>	<b>S</b>
Škoda. Simply clever.	<b>H</b>	<b>N</b>

Tajenka: ..... je krátké slovní spojení, které má za úkol zdůraznit klíčové vlastnosti produktů, služeb nebo značek.

4. Spoj druhy reklamy s jejich odpovídající charakteristikou.

PŘESVĚDČOVACÍ	Vyzdvihuje kladné a mlčí o záporných stránkách produktu.
ZAVÁDĚCÍ	Může být průběžná nebo obnovující.
PŘIPOMÍNACÍ	Snaží se ujistit spotřebitele, že daný produkt je ten nejlepší.



## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

## 1. Co je to reklama?

Informuje o produktu/službě/firmě. Chce ovlivňovat chování společnosti. Snaží se zaujmout, informovat a přesvědčit.

Kde všude se můžeme setkat s reklamou?

v rádiu, televizi, na billboardech

## 2. Zvýrazni, ve kterém rámečku se nachází reklamní slogan.

Vanish! Skvrn a špíny se zbavíš.

Jestli máš hlad,  
v troubě je výborné kuře.

Ochutnej duhu.

Když máš hlad, nejsi to ty.

Vašku! Modli se,  
abychom se zbavili té špíny  
na koberci.

Když máš hlad,  
špatně se ti soustředí v hodině.

Dneska bude nebe bez mráčků.  
Nezapomeňte si vzít sluneční brýle.

KFC. Proklatě dobré kuře.

## 3. Rozhodni, zda se jedná o produktovou (P), nebo institucionální (I) reklamu.

Orion, Vaše čokoládová hvězda.

(P)	(I)
V	S
L	A
N	O
I	G
A	S
H	N

Tatranky. Energie sbalená na cesty.

Billa. Přesně podle mého gusta.

Air bank. I banku můžete mít rádi.

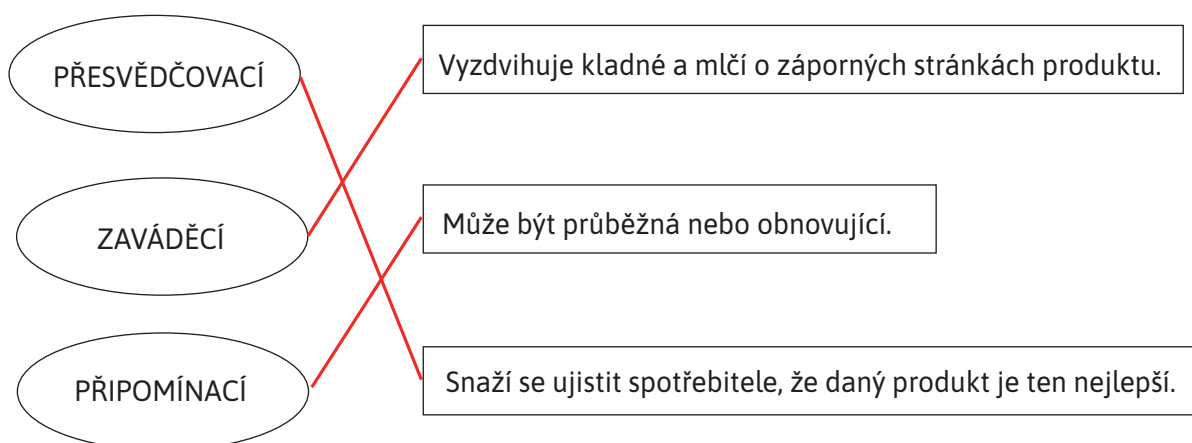
A co teď. Teď si dáme Deli.

Škoda. Simply clever.

Tajenka: **SLOGAN** je krátké slovní spojení, které má za úkol zdůraznit klíčové vlastnosti produktů, služeb nebo značek.



## 4. Spoj druhy reklamy s jejich odpovídající charakteristikou.





## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Video

Žákům promítáme video s reklamou mobilního operátora. Jejich úkolem bude reklamu pozorovat. Před videem položíme žákům některé otázky, aby věděli, na co se zaměřit. Např.: O čem je tato reklama? Kdo ji dělá a kdo je jeho cílová skupina? Kdo v ní hraje a na koho/co cílí? Má tato reklama nějaký slogan / typickou melodii? (U této konkrétní reklamy se můžeme ptát: „Proč je tato reklama zakázaná?“). Po skončení videa budou žáci odpovídat na jednotlivé otázky a diskutovat.



**Zakázaná česká reklama T-Mobile 2014** (0:59 min)

<https://youtu.be/QBu6UyzPdHA>



Tip pro vyučující: Pro tuto aktivitu můžeme použít libovolnou reklamu. Můžeme také využít porovnání dvou reklam, abychom ukázali rozdíly mezi produktovou a institucionální reklamou.

### AKTIVITA č. 2: Dvojice kartiček

Žáci dostanou do dvojic/skupin kartičky, které budou seřazovat do dvojic. Úkolem je přiřadit obrázek k odpovídajícímu sloganu. Následně děti rozdělí obrázky do dvou sloupečků podle druhu reklamy (produktová a institucionální reklama). Na závěr pod vedením vyučujícího proběhne diskuse, v čem může být reklama (a slogan uvedené na kartičkách) manipulativní.



Tip pro vyučující: Pokud máme dostatek času, můžeme tuto pomůcku využít jako hru „pexeso“, kdy žáky rozdělíme do skupin a klasicky hrají pexeso. Skupiny mohou navíc mezi sebou soutěžit, kdo bude rychlejší. Na závěr by opět měla proběhnout diskuse.

### Výroba pomůcky – Manipulativní reklama a informace

Vyučující vytiskne následující obrázky na tvrdý papír, zalaminuje je a rozstříhá. Pomůcka slouží jako kartičky nebo pexeso.

Použití: Děti si zahrají pexeso ve dvojicích. Na kartičkách pexesa jsou různé slogany reklam, které mají děti spojit s obrázky (reklamní slogan vždy níže následuje za obrázkem, viz řešení). Po skončení hry a určení vítěze děti ve dvojicích rozdělí obrázky do dvou sloupečků podle druhu reklamy (produktová a institucionální) a prodiskutují (pod vedením vyučujícího), v čem může být reklama manipulativní. Pokud má hra sloužit jako kartičky, pak děti jen přiřazují obrázky k příslušným sloganům.

	<p>Make-up maskérů filmových hvězd.</p>		<p>Když ji miluješ, není co řešit.</p>	
<p>Pramen zdraví z Posázaví.</p>		<p>Pravá chuť, zero kalorií.</p>		<p>Za to, že jsi!</p>
	<p>Energie na celé dopoledne.</p>		<p>Z lásky k Česku.</p>	
<p>Když nevíte co by, najdete to v...</p>		<p>Proklatě dobré kuře</p>		<p>Skvrn a špíny se zbavíš!</p>
	<p>Navrženo pro radost z jízdy.</p>		<p>Tu chuť prostě mülluju.</p>	
<p>... vám dává křídla.</p>		<p>Do ráje kdekoliv a kdekoliv.</p>		<p>Levněji to nejde.</p>
	<p>Pomáháme druhým k vítězství.</p>		<p>... to nejlepší pro dětskou pokožku.</p>	
<p>Sladkost a svěžest ve dvou kaloriích.</p>		<p>Myslete jinak.</p>		<p>Nejkvalitnější ochrana před kazem.</p>

**15.** vyučovací  
hodina

# OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ

**Autorka:** Markéta Mertová

**Klíčová slova:** mimořádná událost, varovné signály, tísňové volání, integrovaný záchranný systém, evakuace



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Ochrana člověka za mimořádných událostí je důležitá nejen kvůli bezprostředním následkům, ale také kvůli následkům dostavujícím se s odstupem času (např. akutní i dlouhodobý stres). Takovým následkem může být právě nádorové onemocnění. Při různých haváriích a dalších antropogenních i naturogenních mimořádných událostech často dochází k úniku nebezpečných látek, které mohou být karcinogenní. Je důležité znát alespoň základní zásady chování při mimořádných událostech, abychom aktivně předcházeli zdravotním komplikacím s nimi spojeným.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Evropský kodex proti rakovině, Onkologie pro laiky.*

### Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

### Masarykův onkologický ústav: Životní prostředí

<https://www.mou.cz/jak-predchazet-br-rakovine/t1291>

### Státní zdravotní ústav: Zdraví a životní prostředí

<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi>



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Pod pojmem mimořádná událost se skrývá velké spektrum situací, které mohou ohrožovat lidské životy a zdraví a způsobovat škody na majetku. Definice dle Martínka (2003, s. 8) říká, že mimořádná událost je „škodlivé působení sil a jevů vyvolaných činností člověka, přírodními vlivy a také havárie, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidačních prací.“ Záchrannými pracemi Martínek (2003, s. 8) rozumí „činnost k odvrácení nebo omezení bezprostředního působení rizik vzniklých mimořádnou událostí, zejména ve vztahu k ohrožení života, zdraví, majetku nebo životního prostředí, a vedoucího k přerušení jejich příčin“ a pod pojmem likvidační práce chápe „činnost k odstranění následků způsobených mimořádnou událostí“.

### Klasifikace mimořádných událostí

- **Živelní pohromy:** povodně, extrémní sucha, zemětřesení, sopečná činnost, extrémní mrazy, sněhové kalamity, krupobití, zemské sesuvy, vichřice, tornáda, narušování ozonové vrstvy, dopad kosmických těles, globální změny klimatu...

- **Havárie:** radiační havárie, únik nebezpečných látek, havárie v dopravě, ropné havárie, požáry (mimo požáry zapříčiněné přírodními živly), důlní neštěstí, mechanické a statické poškození staveb, narušení hrází vodohospodářských děl, ekologické havárie (smog, skleníkový efekt, toxické a infekční odpady, odpady ve vodních tocích apod.)...
- **Ostatní události:** teroristický čin, narušení ekonomiky, problémy s dodávkou potravin a pitné vody, problémy s dodávkou léčiv, migrace, rasová, náboženská a národnostní nesnášenlivost, narušování veřejného pořádku, kriminalita, psychosociální negativní jevy, záměrné šíření poplašných a nepravdivých zpráv, vojenské mimořádné události...  
(Základní dělení mimořádných událostí, 2013)

Živelní pohroma je „mimořádná událost vzniklá v důsledku působení přírodních sil“ (Krejčí, 2017, s. 184). Havárie je „mimořádná událost vzniklá v souvislosti s provozem technických zařízení a budov, užitím, zpracováním, výrobou, skladováním nebo přepravou nebezpečných látek nebo nakládáním s nebezpečnými odpady“ (Martínek, 2003, s. 8).

### **Integrovaný záchranný systém (IZS)**

Předcházení mimořádným událostem a jejich řešení zajišťují složky integrovaného záchranného systému. Tento systém zajišťuje koordinaci a efektivní spolupráci jednotlivých záchranných složek v případě potřeby jejich současného nasazení. Základními složkami systému jsou Hasičský záchranný sbor České republiky, jednotky požární ochrany zařazené do plošného pokrytí (např. sbory dobrovolných hasičů obcí a podniků), Zdravotnická záchranná služba a Policie České republiky. Mezi ostatní složky IZS můžeme zařadit například ozbrojené síly a ostatní ozbrojené bezpečnostní sbory (Armáda České republiky, Vězeňská služba ČR, obecní policie atd.), orgány ochrany veřejného zdraví (např. hygienické stanice), zařízení civilní ochrany, další havarijní, odborné a záchranné služby (Vodní záchranná služba, Letecká záchranná služba, Horská záchranná služba, Báňská záchranná služba) a neziskové organizace a sdružení občanů (Martínek 2003).

Telefonní čísla tísňového volání:

- **150** – Hasičský záchranný sbor ČR
- **155** – Zdravotnická záchranná služba
- **158** – Policie ČR
- **156** – obecní (městská) policie
- **112** – jednotné evropské číslo tísňového volání

### **Jak volat na tísňovou linku**

Volající na tísňovou linku by se měl snažit zůstat klidný, aby operátorovi poskytl všechny relevantní informace a efektivně s ním spolupracoval. Měl by mít na paměti, že na prvním místě je jeho bezpečí. Po ohlášení operátora volající stručně popíše situaci. Zásadní je především sdělení celého jména volajícího a čísla telefonu, ze kterého volá, uvedení místa a popsání události, upřesnění času, kdy k události došlo, a počtu osob vyžadujících pomoc. Operátora je nutné také obeznámit s potenciálními riziky, která v místě události nebo na cestě k ní hrozí (agresivní člověk, nebezpečný pes, hrozba výbuchu, uzavření pozemní komunikace aj.). Volající by měl odpovídat na otázky operátora, řídit se jeho pokyny a teprve po jeho vyzvání hovor ukončit. Volající by následně měl přizpůsobit své chování tomu, že operátor může zavolat zpět. V případě, že dojde k nějaké změně situace, volající by o ní měl operátora informovat opětovným zavoláním na tísňovou linku. Stane-li se volajícímu, že v napjaté situaci vytočí číslo jiné tísňové linky, než původně chtěl, neměl by zavěšovat. Operátor ho buď přepojí na příslušnou linku, nebo sám kontaktuje adekvátní složku (Tísňová volání v České republice, 2014).

### **Varování obyvatelstva a varovný signál**

Rozlišujeme 3 základní typy varovného signálu:

- **Zkouška sirén** – nepřerušovaný tón sirény po dobu 140 sekund (vždy první středu v měsíci ve 12 hodin) → bez specifického významu pro obyvatelstvo, pro záchranné složky pouze ověření funkčnosti.
- **Všeobecná výstraha** – kolísavý tón sirény po dobu 140 sekund → informuje obyvatelstvo o hrozbě nebo již nastalé mimořádné události, po jeho zaznění následuje verbální sdělení pro obyvatelstvo (tísňová informace) o nastalé situaci a opatřeních k ochraně obyvatel.
- **Požární poplach** – kolísavý tón sirény po dobu 60 sekund → má za úkol svolávání jednotek požární ochrany, pro ostatní občany je bez specifického významu.

Na varování obyvatelstva se dále mohou podílet sdělovací prostředky (např. rozhlas, televize, rádio, místní rozhlas) a vozidla složek integrovaného záchranného systému (Varování obyvatelstva v České republice, 2017).

### Postup po varovném signálu

Po zaznění „všeobecné výstrahy“ je nutné se bez otálení **ukrýt v nejbližší zděné budově** (pokud se však jedná o povodeň, tato zásada neplatí). Lidé by měli upozornit ostatní občany, pokud výstrahu nezaznamenali. Všichni by měli omezit telefonování, aby nepřetěžovali telefonní linky. Rodiče by se neměli snažit vyzvedávat své děti ze škol. Postarají se o ně vyučující a další zaměstnanci škol. Po přemístění do budovy je nutné **zavřít okna a dveře**, aby se zamezilo vnikání škodlivin do vnitřního prostoru. Je vhodné **poslouchat rozhlas či televizi** kvůli případným doplňujícím informacím a pokynům (Martínek, 2003).

→ 3 zásady: Neprodlene se ukryjte!; Zavřete okna a dveře!; Zapněte rozhlas a televizi!

### Evakuace

Evakuaci chápeme jako „soubor opatření k přemístění osob, hospodářského zvířectva a věcných prostředků z ohroženého prostoru na jiné bezpečné místo“ (Martínek, 2003, s. 16). Je-li nařízena evakuace, je žádoucí dodržet zásady pro správné opuštění bytu, sbalit si evakuační zavazadlo a s ním se dostavit do evakuačního střediska. Zásady pro opuštění bytu při evakuaci jsou: „Uhaste otevřený oheň v topidlech; vypněte elektrické spotřebiče (mimo ledničky a mrazničky); uzavřete přívod vody a plynu; ověřte, zda i sousedé vědí, že mají opustit byt; nezapomeňte dětem vložit do kapsy oděvu cedulku se jménem a adresou; kočky a psy si vezměte s sebou v uzavřených schránkách; exotická zvířata, která přežijí delší dobu, nechejte doma, zásobte je před odchodem potravou; vezměte evakuační zavazadlo, uzamkněte byt, na dveře dejte oznámení, že jste byt opustili a dostavte se na určené místo“ (Martínek, 2003, s. 16).

Do evakuačního zavazadla patří především: „Základní trvanlivé potraviny, nejlépe v konzervách, dobře zabalený chléb a hlavně pitná voda; předměty denní potřeby, jídelní miska a příbor; osobní doklady, peníze, pojistné smlouvy a cennosti; přenosné rádio s rezervními bateriemi; toaletní a hygienické potřeby; léky, svítilna; náhradní prádlo, oděv, obuv, pláštěnka, spací pytel nebo přikrývka; kapesní nůž, zápalky, šití a další drobnosti“ (Evakuace obyvatelstva, 2015).



#### Ty to zvládneš

<https://www.tytozvladnes.cz/>

#### Hasičský záchranný sbor České republiky

<https://www.hzscr.cz/default.aspx>

#### Záchranný kruh

<https://www.zachranny-kruh.cz/>

#### Oficiální informační web města Vlašimi – Krizová řízení

<https://www.mesto-vlasim.cz/krizova-rizeni/krizova-rizeni>

#### Metodický materiál pro učitele ZŠ – Ochrana člověka za mimořádných událostí

<https://www.hzscr.cz/clanek/podklady-a-ucebnice.aspx?q=Y2hudW09Mw%3d%3d>



## NÁVRH 15. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video: Setkání s realitou <a href="https://youtu.be/lyoEZLDBQOw?list=PLVtgejLhjxaGeM3DaL-SesPZxdtJi6KKf">https://youtu.be/lyoEZLDBQOw?list=PLVtgejLhjxaGeM3DaL-SesPZxdtJi6KKf</a> (1:17 min)</li> <li>Co je to mimořádná událost?</li> </ul>	Diskuse	Hromadná	5 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mimořádné události – pojem, klasifikace</li> <li>Integrovaný záchranný systém a jeho složky</li> <li>Volání na tísňové linky</li> <li>Varování obyvatelstva: <a href="https://www.hzscr.cz/clanek/varovani-obyvatelstva-v-ceske-republice.aspx">https://www.hzscr.cz/clanek/varovani-obyvatelstva-v-ceske-republice.aspx</a></li> <li>Průběžné vypracovávání pracovního listu</li> <li>Aktivita č. 1: Evakuace</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem, aktivizační metoda	Hromadná, samostatná, práce ve dvojicích, skupinová	30 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Shrnutí zásadních informací</li> <li>Diskuse o tématech hodiny</li> <li>Vysvětlení nejasností</li> </ul>	Diskuse	Hromadná	8 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu</li> </ul>	Aktivizační metoda	Hromadná, samostatná	2 min

### Motivace

V rámci motivace žáci zhlédnou krátký videoklip s názvem Setkání s realitou, který nastolí téma vyučovací hodiny.



**Ty to zvládneš.cz – SETKÁNÍ S REALITOU – TEASER (1:17 min)**

<https://youtu.be/lyoEZLDBQOw?list=PLVtgejLhjxaGeM3DaL-SesPZxdtJi6KKf>

Následně proběhne hromadná diskuse o tom, co si žáci představují pod pojmem mimořádná událost.

### Expozice

V hlavní části hodiny vyučující seznamuje žáky s problematikou mimořádných událostí. Žáci pracují s *pracovním listem*, jehož úkoly postupně vypracovávají, a řešení jednotlivých úkolů průběžně konzultují s vyučujícím a diskutují se spolužáky. Úkol č. 1 vychází z úvodní diskuse, upřesňuje pojem mimořádná událost a úzce souvisí s úkolem č. 2, kde mají žáci mimořádné události klasifikovat. Úkol č. 3 je zaměřen na integrovaný záchranný systém. Žáci se dozvědí, co je to IZS, a zamyslí se nad tím, k čemu je dobrý. 4. úkol pracovního listu se věnuje jednomu z nejdůležitějších a po praktické stránce nejvyužitelnějších témat problematiky, kterým je volání na tísňové linky. Úkol vyžaduje využití výukové pomůcky, která pomáhá žákům dlouhodobě si zapamatovat telefonní čísla tísňových linek,

tak aby si v případné emočně vypjaté situaci byli jistí, kam zavolat. Úkol č. 5 se týká varovných signálů a jejich využití. Vyučující seznámí děti s charakteristikami jednotlivých signálů a pro větší názornost může pustit jejich ukázky níže.



### Varování obyvatelstva v České republice

<https://www.hzscr.cz/clanek/varovani-obyvatelstva-v-ceske-republice.aspx>

Na pracovní list navazuje aktivita č. 1 Evakuace, díky níž se žáci seznámí s tím, jak se při ní správně zachovat.

### Fixace

V rámci fixace nejdříve proběhne ústní opakování zásadních informací a pojmů souvisejících s mimořádnými událostmi. Následně se uskuteční závěrečná diskuse o tématu, doplňující vysvětlení a upřesnění nejasností. Vyučující zdůrazní důležitost probraného tématu a jeho provázanost s životem každého člověka.

### Aplikace

V rámci aplikace je žákům zadán *domácí úkol*. Mají prozkoumat své domovy, podívat se, zda doma mají hasicí přístroje, případně zjistit, kde jsou umístěné. Dále mají vyhledat ve svých domech místa, která by se dala označit jako únikové východy, a zeptat se rodičů, kde jsou umístěny hlavní uzávěry vody a plynu a jakým způsobem se používají.



Tip pro vyučující: Vyučující může také za domácí úkol zadat, aby si žáci ověřili, že jsou schopní doma najít vše, co je v případně mimořádné události potřeba sbalit do evakuačního zavazadla, případně aby si ho zkusili zabalit.





## PRACOVNÍ LIST

1. Vysvětli vlastními slovy, co je to mimořádná událost.

.....

.....

.....

2. Společně se spolužákem přiřaďte mimořádné události ke skupinám, do kterých patří.

ŽIVELNÍ POHROMY

HAVÁRIE

OSTATNÍ UDÁLOSTI

extrémní sucha
teroristický čin
mechanické a statické poškození staveb
tornáda
únik nebezpečných látek
narušení ekonomiky
požáry (mimo požáry zapříčiněné přírodními živly)
povodně
sopečná činnost
havárie v dopravě
migrace

3. Barevně podtrhni vše, co patří mezi základní složky integrovaného záchranného systému (IZS).

Letecká záchranná služba

Hasičský záchranný sbor České republiky

neziskové organizace a sdružení občanů

Armáda České republiky

jednotky požární ochrany zařazené  
do plošného pokrytí (např. sbory dobrovolných  
hasičů obcí a podniků)

Vězeňská služba ČR

Zdravotnická záchranná služba

hygienické stanice

Vodní záchranná služba

Policie České republiky

Horská záchranná služba

Báňská záchranná služba

Jak nazýváme neoznačené součásti IZS? .....

4. Za využití výukové pomůcky napiš, která telefonní čísla použiješ při volání na různé tísňové linky, a poznač si, podle čeho si lze jednotlivá čísla lépe zapamatovat.

Hasičský záchranný sbor ČR .....

Zdravotnická záchranná služba .....

Policie České republiky .....

Jednotné evropské číslo tísňového volání .....

5. Oprav chyby v tvrzeních o varování obyvatelstva.

- Rozlišujeme 5 základních typů varovných signálů.
- Varovný signál „všeobecná výstraha“ zní nepřerušovaným tónem sirény po dobu 120 s, je spuštěn vždy poslední středu v měsíci ve 14 hodin a má za cíl ověřit funkčnost sirén.
- „Požární poplach“ se ohlašuje kolísavým tónem sirény po dobu 180 sekund a má za úkol svolávání všech občanů.
- Nekolísavý tón sirén po dobu 140 sekund značí „všeobecnou výstrahu“ a informuje obyvatelstvo o mimořádné události, po jeho zaznění někdy následuje tísňová informace.
- Mezi 3 hlavní zásady, jak se chovat po zaznění „požárního poplachu“, patří: Neprodlene se ukryjte!; Otevřete okna a dveře!; Vypněte rozhlas a televizi!

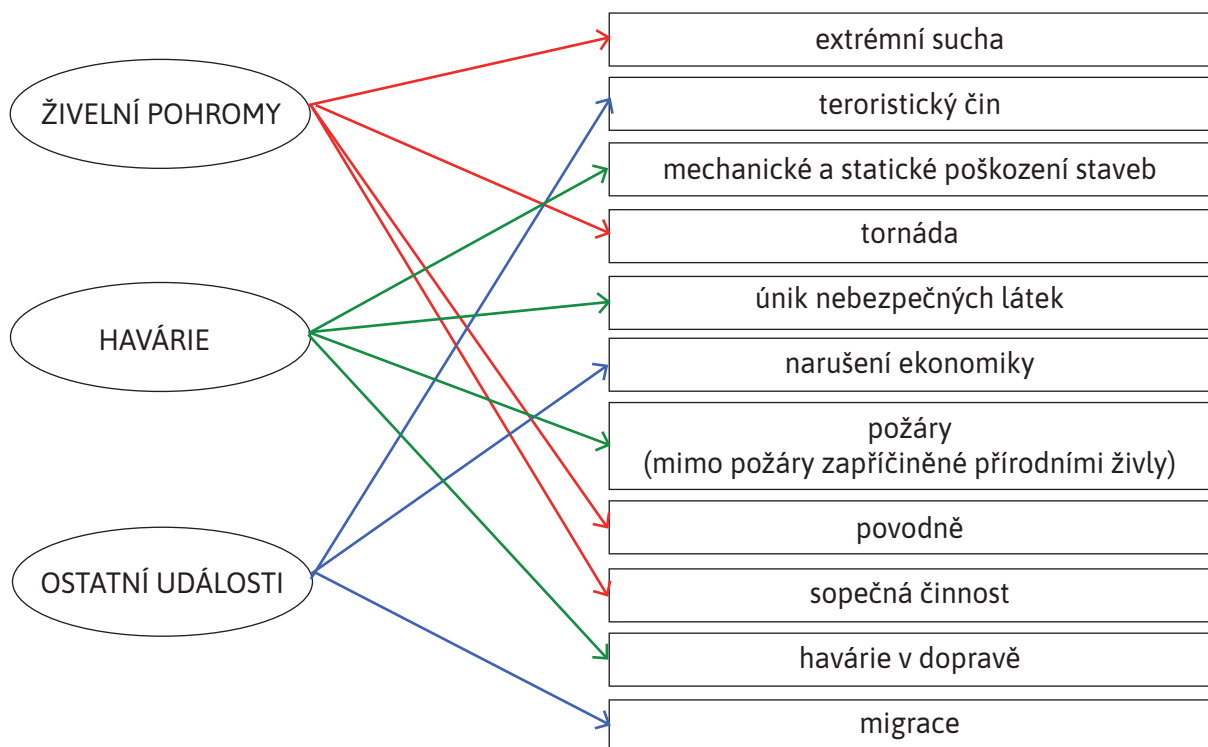


## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

1. Vysvětli vlastními slovy, co je to mimořádná událost.

Vysvětlení mimořádné události může vycházet např. z definice dle Martínka (2003, s. 8), která je uvedena v teoretické přípravě. Může znít např. takto: „Mimořádné události jsou různé situace zapříčiněné např. přírodními živly, lidskou činností či haváriemi, které mohou ohrožovat lidské životy a zdraví a způsobovat škody na majetku.“

2. Společně se spolužákem přiřaďte mimořádné události ke skupinám, do kterých patří.



3. Barevně podtrhni vše, co patří mezi základní složky integrovaného záchranného systému (IZS).

Letecká záchranná služba

Hasičský záchranný sbor České republiky

neziskové organizace a sdružení občanů

Armáda České republiky

jednotky požární ochrany zařazené do plošného pokrytí (např. sbory dobrovolných hasičů obcí a podniků)

Vězeňská služba ČR

Zdravotnická záchranná služba

hygienické stanice

Vodní záchranná služba

Policie České republiky

Horská záchranná služba

Báňská záchranná služba

Jak nazýváme neoznačené součásti IZS? **ostatní složky**

4. Za využití výukové pomůcky napiš, která telefonní čísla použiješ při volání na různé tísňové linky, a poznač si, podle čeho si lze jednotlivá čísla lépe zapamatovat.

Hasičský záchranný sbor ČR	150	(0 je jako smotaná hasičská hadice)
Zdravotnická záchranná služba	155	(5 je jako invalidní vozíček)
Policie České republiky	158	(8 je jako pouta)
Jednotné evropské číslo tísňového volání	112	(1 + 1 = 2)

5. Oprav chyby v tvrzeních o varování obyvatelstva.



### Zvukové ukázky signálů

<https://www.hzscr.cz/clanek/varovani-obyvatelstva-v-ceske-republice.aspx>

- Rozlišujeme 5 základních typů varovných signálů. (3)
- Varovný signál „~~všeobecná výstraha~~“ zní nepřerušovaným tónem sirény po dobu ~~120 s~~, je spuštěn vždy ~~poslední~~ středu v měsíci ve ~~14~~ hodin a má za cíl ověřit funkčnost sirén. (zkouška sirén; 140 s; první; 12)
- „Požární poplach“ se ohlašuje kolísavým tónem sirény po dobu ~~180~~ sekund a má za úkol svolávání ~~všech občanů~~. (60; jednotek požární ochrany)
- ~~Nekolísavý~~ tón sirén po dobu 140 sekund značí „všeobecnou výstrahu“ a informuje obyvatelstvo o mimořádné události, po jeho zaznění ~~někdy~~ následuje tísňová informace. (kolísavý; vždy)
- Mezi 3 hlavní zásady, jak se chovat po zaznění „~~požárního poplachu~~“, patří: Neprodleně se ukryjte!; ~~Otevřete~~ okna a dveře!; ~~Vypněte~~ rozhlas a televizi! (všeobecné výstrahy; zavřete; zapněte)



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Evakuace

Vyučující vytiskne charakteristiky jednotlivých kroků (správných i nesprávných), které by měl (respektive neměl) udělat každý před tím, než opustí domov při evakuaci. Dále vyučující připraví kartičky s různými věcmi, které se běžně nachází v domácnostech. Žáci mají za úkol ve skupinkách po 2–3 vybrat z aktivit ty, které považujeme za přípravné kroky k evakuaci, a následně k bodu „Připravit evakuační zavazadlo“ přiřadit z nabídky věcí všechny ty, které do něj patří.



Tip pro vyučující: Vyučující může jednotlivé věci z domácnosti definovat verbálně, ale může využít také např. obrázky nebo fotografie.

<i>„Uhaste otevřený oheň v topidlech.“</i>
<i>„Vypněte elektrické spotřebiče (ledničku, mrazničku, televizi).“</i>
<i>„Uzavřete přívod vody a plynu.“</i>
<i>„Exotická zvířata připravte na cestu.“</i>
<i>„Při odchodu nezamykejte byt.“</i>
<i>„Ujistěte se, že sousedi vědí, že mají opustit byt či dům.“</i>
<i>„Připravte si evakuační zavazadlo.“</i>
<i>„Kočky a psy nechte doma a zásobujte je potravou.“</i>
<i>„Na dveře dejte oznámení, že jste byt či dům opustili.“</i>
<i>„Dostavte se na nejbližší policejní stanici.“</i>

<b>Trvanlivé potraviny</b>	<b>Náhradní boty</b>	<b>Lak na vlasy</b>
<b>Televize</b>	<b>Samoopalovací krém</b>	<b>Hygienické potřeby</b>
<b>Sud piva</b>	<b>Pitná voda</b>	<b>Žehlička</b>
<b>Parfém</b>	<b>Rodný list</b>	<b>Tenisové rakety</b>
<b>Přenosné rádio</b>	<b>Občanský průkaz</b>	<b>Léky</b>
<b>Teplé oblečení</b>	<b>Toustovač</b>	<b>Toaletní papír</b>
<b>Deka</b>	<b>Fén</b>	<b>Kapesní nůž</b>
<b>Plavky</b>	<b>Baterka</b>	<b>Zrcadlo</b>

**Řešení:**

„Uhaste otevřený oheň v topidlech.“

„Uzavřete přívod vody a plynu.“

„Ujistěte se, že sousedi vědí, že mají opustit byt či dům.“

„Připravte si evakuační zavazadlo.“

„Na dveře dejte oznámení, že jste byt či dům opustili.“

Trvanlivé potraviny

Náhradní boty

Hygienické potřeby

Pitná voda

Rodný list

Přenosné rádio

Občanský průkaz

Léky

Teplé oblečení

Toaletní papír

Deka

Kapesní nůž

Baterka

„Vypněte elektrické spotřebiče (ledničku, mrazničku, televizi).“

„Exotická zvířata připravte na cestu.“

„Při odchodu nezamykejte byt.“

„Kočky a psy nechte doma a zásobujte je potravou.“

„Dostavte se na nejbližší policejní stanici.“

Lak na vlasy

Televize

Samoopalovací krém

Sud piva

Žehlička

Parfém

Tenisové rakety

Toustovač

Fén

Plavky

Zrcadlo

## Výroba pomůcky – Telefonní čísla tísňových linek

Výrobu pomůcky pro usnadnění zapamatování a následného vybavení telefonních čísel jednotlivých tísňových linek začneme tím, že si na tři bílé papíry napíšeme velké číslice 1 a 5, potom postupně dokončujeme všechny tři příslušným obrázkem. Na první papír za 1 a 5 nakreslíme smotanou hadici, na druhý papír do stejného místa nakreslíme policejní pouta a na třetí nakreslíme invalidní vozík. Poté zvýrazníme např. fixou či zvýrazňovačem číslice, které nám obrázky vytvořily, tj. popořadě nulu, osmičku a pětku. Na další papír napíšeme velké číslo 112 a pod něj pomocný výpočet  $1 + 1 = 2$ . Tím máme připravený základ pomůcky. V další fázi vyhledáme na internetu a vytiskneme nebo nakreslíme postavičku hasiče, policisty a lékaře a všech zmíněných dohromady (tj. tři obrázky jednotlivců a jeden obrázek, na kterém budou všichni tři). Všechny součásti pomůcky zalaminujeme.



S pomůckou lze pracovat různě. Například můžeme přiřazovat postavičky k číslům, zakrývat obrázkovou součást čísla postavičkou a nechat žáky hádat ukryté číslice. Jakmile přímou práci s pomůckou ukončíme, můžeme ji využít k vyzdobení třídy a ponechat ji tak žákům na viditelném místě.



**16.** vyučovací  
hodina

# CELOSTNÍ POJETÍ ČLOVĚKA VE ZDRAVÍ A NEMOCI

**Autorka:** Tereza Šimčíková**Klíčová slova:** zdraví, nemoc, potřeba, celostní zdraví, determinanty zdraví

## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Zdraví je nutně chápat jako celistvý jev. Je to komplex fyzických, duševních i sociálních faktorů, které by společně měly zajišťovat pohodu člověka. Nádorové onemocnění jakéhokoli typu tuto pohodu značně narušuje. Ačkoli jde o problém postihující fyzickou stránku člověka, zpravidla zasahuje do všech oblastí života pacienta. Samotná diagnóza a léčba jsou významnými stresory a také vyrovnání se se samotným faktem přítomnosti nemoci vyžaduje hodně psychických sil. Pacienti pak často bývají vlivem nádorového onemocnění vytrženi ze svého běžného sociálního života. Nádorové onemocnění bezesporu musí být považováno za zásadní faktor ovlivňující celkové pojetí zdraví a pohody člověka.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### **Liga proti rakovině**

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Evropský kodex proti rakovině, Onkologie pro laiky.*

### **Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem**

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

### **Masarykův onkologický ústav: Jak předcházet rakovině**

<https://www.mou.cz/jak-predchazet-br-rakovine/t1291>

### **Státní zdravotní ústav: Podpora zdraví**

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi>

### **Škola podporující zdraví**

<http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>. Program sdružuje školy, pro které zdraví neznamena jen nepřítomnost nemoci, ale vnímají je jako výsledek vzájemně působících faktorů biopsychosociálních, tedy tzv. holistické pojetí zdraví, které odpovídá i pojetí WHO.

### **Schools for Health in Europe – SHE**

<https://www.schoolsforhealth.org/> V evropské síti SHE je škola podporující zdraví definována jako „škola, která realizuje strukturovaný a systematický plán pro zdraví, pohodu a rozvoj sociálního kapitálu všech žáků a pedagogických i nepedagogických pracovníků“.

### **WHO: Health promoting schools**

[https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1)





## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Pojem zdraví neznamena pouze nepřítomnost vady nebo nemoci, ale stav úplné duševní, tělesné a sociální pohody. Takovému stavu lze významně dopomoci dodržováním zdravého životního stylu. Každý člověk by měl vědět, co jeho zdravotnímu stavu škodí, či prospívá. A také že je sám za své zdraví zodpovědný.

Definice zdraví dle WHO (Světová zdravotnická organizace): „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“ WHO (World Health Organization) byla založena 7. dubna 1948 jako jedna ze specializovaných organizací v rámci soustavy Organizace spojených národů (OSN) a má sídlo v Ženevě. Tento den se každoročně na celém světě slaví jako Světový den zdraví (WHO, 1948).

### Faktory ovlivňující zdraví

Zdraví je podmíněno kladným i záporným působením různých faktorů neboli determinantů zdraví. Dělíme je na vnitřní a vnější (Čeledová, Čevela, 2010).

Vnější:

- Životní styl z 50 %
- Životní a pracovní prostředí z 20 %
- Zdravotní péče z 10 %

Vnitřní:

- Genetický profil z 20 %

Oblasti (složky) zdraví:

1. **Tělesné zdraví** (biologické) – nepřítomnost nemoci, úrazu = tělesná kondice (základem je pohyb a výživa). Např. pohlaví, odolnost vůči stresu, fyzické onemocnění, genetická výbava, imunita.
2. **Duševní zdraví** (psychické) – nepřítomnost duševní nemoci, duševní pohoda a spokojenost a zdravé sebevědomí (projevuje se pocitem vnitřního klidu, radosti, dobré nálady). Např. zvládnutí stresu (copingové strategie), emoce, sebevědomí, postoje, osobnost.
3. **Sociální zdraví** – dobré mezilidské vztahy (v rodině, ve škole, v práci a ve společnosti). Pracovat na sobě, pro druhé, pro společnost i pro přírodu. Např. vztahy v rodině, kultura, škola, vrstevníci.
4. **Duchovní zdraví** – umět si stanovit hodnoty a smysl vlastního života, žít bez předsudků, komplexů a být snášenlivý k odlišnostem (Čeledová, Čevela, 2010).

Jednotlivé oblasti zdraví jsou navzájem propojeny a navzájem se ovlivňují.

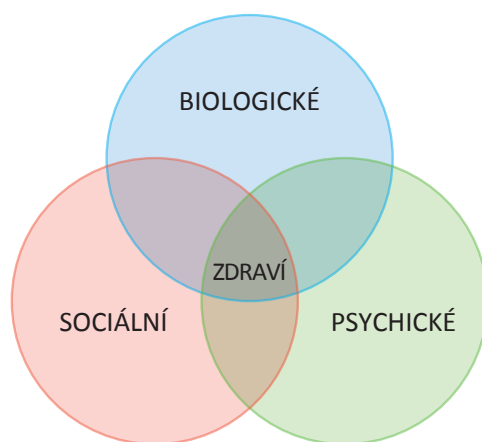
### Psychosomatika

Celostní (holistický) pohled na zdraví.

Při léčbě pacienta bere na vědomí všechny tři složky, které se mohou podílet na vzniku onemocnění, biopsychosociální aspekty (starosti, se kterými si hlava neví rady, se často projevují nemocí).

Tělo nás upozorňuje fyzickými příznaky, abychom zvolnili. Pokud varování nevěnujeme pozornost, zdravotní stav se může zhoršovat a nabýt chronické podoby, např. při nedostatku spánku, dlouhodobém vypětí či stresu.

Příklady: oslabený imunitní systém → časté nachlazení, ekzém/lupénka, bolesti hlavy, únavový syndrom, poruchy trávicího systému, alergie, astma atd. (Danzer, 2001).



Biopsychosociální model

## Nemoc

Pokud se rovnováha mezi naším organismem a prostředím naruší, může dojít ke vzniku nemoci. Nemoc chápeme jako narušený stav organismu, který vznikl působením zevních a vnitřních okolností. Porucha správného fungování a rovnováhy organismu vede ke vzniku nemoci. Rozpoznání příznaků nemoci je velmi důležité a s tím také souvisí včasné rozhodnutí navštívit lékaře (Wikiskripta [online], 2018).

Příčiny nemoci mohou být následující:

- dědičnost
- způsob života
- životní a sociální prostředí
- kvalita ekonomického zajištění
- kulturní a náboženské vlivy
- soustavný stres
- úroveň zdravotní péče

*Pozitivní faktory:*

- dostatek pohybu
- zdravá výživa
- odpočinek
- hygiena a otužování
- zdravé životní prostředí
- preventivní lékařský dohled
- kamarádství
- zájmy
- stabilní rodinné prostředí
- dobrý školní prospěch

*Negativní faktory:*

- alkohol
  - kouření
  - drogy
  - stres
  - špatné výživové zvyklosti (obezita)
  - nedostatek pohybu
- (Janovská et al. [online], 2013)

## Lidské potřeby

Potřeba je stav nedostatku nebo nadbytku něčeho. Potřeby, které jsou nezbytné pro zachování našeho života, nazýváme základní (primární, biologické). Další potřeby jsou spjaté se začleněním člověka do společnosti. Patří sem např. potřeba být s druhými lidmi, potřeba poznání, aktivity, dosahování výkonu a potřeba smyslu života.

Rozdělení potřeb je tedy následující:

- základní (primární) potřeby – vrozené, nezbytné pro život;
- vyšší (sekundární) potřeby – získané, obohacují život. Patří mezi ně láska, vzdělání, společnost, komunikace, klid, pohoda, uznání, respekt, seberealizace (Šamánková, 2011).

## Lidské potřeby dle Maslowa

Americký psycholog Abraham Maslow utřídil potřeby do pěti skupin a seřadil je do systému, známého jako Maslowova pyramida nebo také Maslowova hierarchie potřeb. První potřebu, která musí být uspokojena vždy, označuje Maslow jako potřebu existence. Z pohledu přežití jsou potřeby na nižším stupni vždy významnější. Další čtyři potřeby označil Maslow jako nedostatkové. Člověk musí alespoň částečně uspokojit potřebu na nižším stupni, aby mohl postupovat k uspokojování dalších.



Maslowova pyramida potřeb: [https://www.filosofie-uspechu.cz/wp-content/uploads/2012/08/maslowova\\_pyramida.png](https://www.filosofie-uspechu.cz/wp-content/uploads/2012/08/maslowova_pyramida.png)

### *Biologické potřeby:*

Biologické potřeby jsou základní potřeby lidského organismu a mají nejvyšší prioritu (musí být uspokojeny co nejdříve).

- potřeba dýchání
- potřeba regulace tělesné teploty
- potřeba tělesné integrity
- potřeba vody
- potřeba spánku
- potřeba přijímání potravy
- potřeba vylučování a vyměšování
- potřeba pohlavního styku
- potřeba fyzické aktivity

### *Potřeba bezpečí a jistoty:*

- jistota zaměstnání
- jistota příjmu a přístupu ke zdrojům
- fyzická bezpečnost – ochrana před násilím a agresí
- morální a fyziologická jistota
- jistota rodiny
- jistota zdraví

*Potřeba sounáležitosti a lásky:*

Tyto potřeby se vztahují ke společenské povaze lidí, jejich potřebě sdružování a touze po přátelství, potřebě milovat a být milován. Není-li tato naše potřeba naplněna, pociťujeme osamělost a sociální úzkost.

- přátelství
- partnerský vztah
- potřeba mít rodinu
- potřeba patřit do sociální skupiny (potřeba sdružovat se)

*Potřeba uznání a úcty:*

Potřeba dosáhnout úspěchu. Potřeba sebedůvěry, samostatnosti, pozornosti, pochvaly, veřejného uznání, dobrého výkonu, pověření odpovědností. Potřeba být obdivován a uznáván, mít kompetence a respekt (vážnost, úctu). Uspokojení těchto potřeb vede k pocitu sebedůvěry a prestiže.

*Potřeba seberealizace (rozvoj osobnosti):*

Potřeba realizovat své záměry. Instinktivní potřeba naplnit svůj talent a schopnosti a snaha být nejlepším, jakým jen člověk může být. Někteří lidé však o seberealizaci nestojí, jsou motivováni pouze nižšími potřebami (Maslow, 2014).



## NÁVRH 16. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úvod do tématu</li> <li>Myšlenková mapa</li> </ul>	Diskuse	Hromadná, skupinová	10 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zdraví, determinanty zdraví, složky zdraví</li> <li>Práce s pracovním listem – úkoly č. 1, 2</li> <li>Psychosomatika, nemoc, pozitivní a negativní faktory</li> <li>Práce s pracovním listem – úkoly č. 3, 4</li> <li>Aktivita č. 1: Pozitivní/negativní faktory</li> <li>Lidské potřeby</li> <li>Práce s pracovním listem – úkol č. 5</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem, aktivizační metoda	Samostatná	27 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 2: Opakování pojmů</li> </ul>	Aktivizační metoda	Hromadná	4 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu – Aktivita č. 3: Výroba antistresového míčku</li> </ul>	Vysvětlování	Hromadná	4 min

### Motivace

Vyučující zahájí hodinu otázkou: „Co si představíte pod pojmem celostní pojetí zdraví?“ Vyučující rozdělí žáky do čtyř skupin a vysvětlí jim, aby zkusili vytvořit myšlenkovou mapu. A to tak, že na střed papíru napíšou hlavní slovo ZDRAVÍ a následně k němu přiřazují další pojmy, které jsou se zdravím spjaté. Tyto navazující pojmy mohou být dále rozšířeny. Následně se myšlenkové mapy čtyř skupin mohou porovnat, v čem se liší a v čem jsou si podobné.

Úvodní činnost vede žáky k zamýšlení nad tématem a zároveň vyučující může analyzovat, co si pod tímto pojmem představují.



Tip pro vyučující: Myšlenkovou mapu může vyučující zadat žákům jako *domácí úkol* z minulé hodiny. Nad tématem celostního pojetí zdraví se zamyslí a myšlenkovou mapu si nakreslí doma.

### Expozice

V hlavní části hodiny se pracuje s *pracovním listem*, jehož úkoly žáci postupně vypracovávají a s vyučujícím průběžně kontrolují správná řešení. Nejprve vyučující žákům sdělí definici zdraví a determinanty zdraví, které jej ovlivňují. Dále také čtyři složky zdraví. Tyto informace si žáci upevní pomocí 1. úkolu v *pracovním listu*. Žáci mají za úkol vypsát 4 determinanty a následně je doplnit do koláčového grafu, aby si lépe představili jejich zastoupení při ovlivňování zdraví. Ve 2. úkolu mají žáci do kružnic doplnit názvy složek zdraví – tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví. Tři složky zdraví jsou součástí biopsychosociálního modelu, který byl žákům vysvětlen. Čtvrtá složka zdraví je charakteristická tolerancí různých názorů a náboženských vyznání. Poté se žáci dozvědí, co je to psychosomatika, nemoc a jaké pozitivní a negativní faktory mohou ovlivňovat zdraví člověka. Každý žák/žákyně si ve 3. úkolu zapíše, které pozitivní a negativní faktory ovlivňují jeho zdraví. Ve 4. úkolu žáci zvolí, které fyzické symptomy doprovázejí stres.

Pro zpestření výuky a udržení pozornosti žáků může vyučující začlenit do výuky aktivitu č. 1 Pozitivní/negativní faktory. Je opět zaměřena na pozitivní a negativní faktory ovlivňující zdraví. Vyučující žákům rozdá lístečky a žáci mají za úkol utvořit 2 skupiny podle toho, zda mají lísteček s negativním, nebo naopak pozitivním faktorem. Své rozhodnutí by měl(a) každý žák/žákyně odůvodnit. 5. úkol *pracovního listu* je zaměřen na Maslowovu pyramidu potřeb, kterou mají žáci správně popsat. Poté společně diskutují o tom, jak je možné popsat každé její patro.

### Fixace

V rámci fixace proběhne opakování pojmů formou kartiček, viz aktivita č. 2 Opakování pojmů.

### Aplikace

Žáci dostanou za *domácí úkol* výrobu antistresového míčku (aktivita č. 3 Výroba antistresového míčku). Návod najdou na webových stránkách, které jim sdělí vyučující. Již vyrobený míček jim vyučující ukáže, aby žáci měli představu, jak by měl výrobek vypadat.



#### Návod k výrobě antistresového míčku

<https://www.skolnisvet.cz/antistresovy-pandulak-nebo-micek-navod-na-vyrobu/>



**PRACOVNÍ LIST**

1. Vypiš, které faktory (determinanty) ovlivňují zdraví. Poté je přiřaď k výšeším grafu podle toho, do jaké míry (%) ovlivňují zdraví.

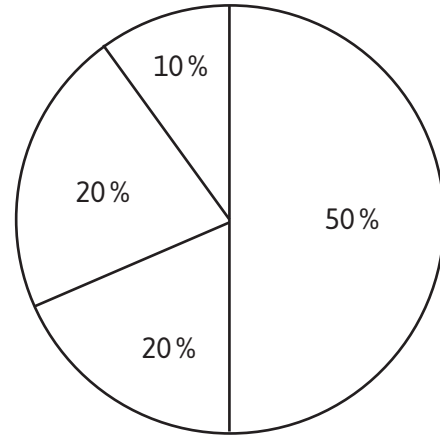
.....

.....


.....

.....

.....



2. Vypiš pozitivní/negativní vlivy na tvůj životní styl, tedy ty vlivy, o kterých si myslíš, že tvému zdraví prospívají, a ty, které mu škodí.



.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

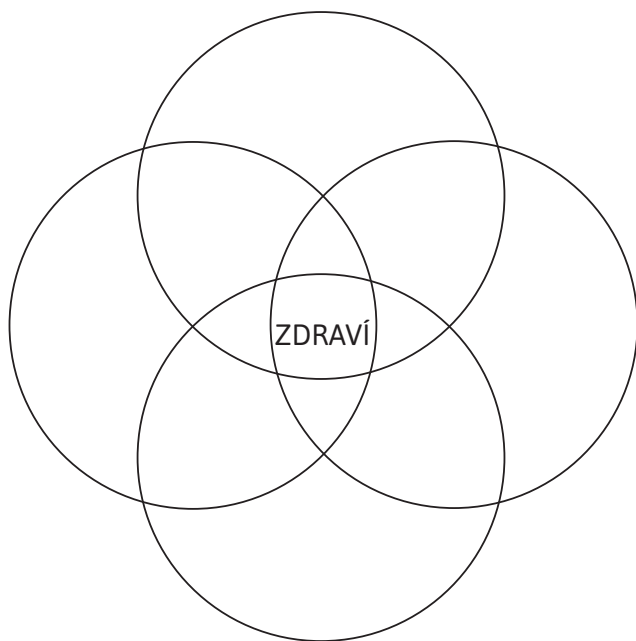
.....

.....

.....

.....

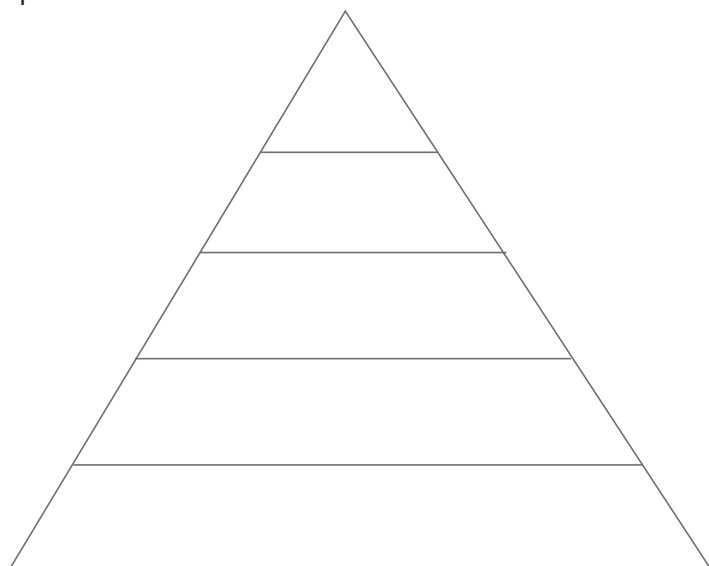
3. Do prázdných kruhů doplň názvy čtyř složek (oblastí) zdraví.



4. Barevně označ tělesné projevy, které může způsobovat stres.



5. Do každého patra Maslowovy pyramidy potřeb napiš jeden praktický příklad, který odpovídá úrovni patra.







## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

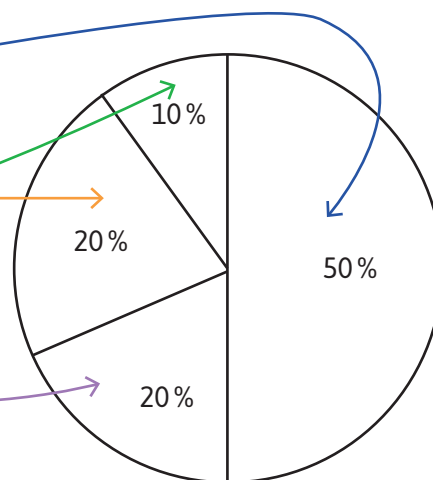
1. Vypiš, které faktory (determinanty) ovlivňují zdraví. Poté je přiřaď k výšeším grafu podle toho, do jaké míry (%) ovlivňují zdraví.

Životní styl

Životní a pracovní prostředí

Zdravotní péče

Genetický profil



2. Vypiš pozitivní/negativní vlivy na tvůj životní styl, tedy ty vlivy, o kterých si myslíš, že tvému zdraví prospívají, a ty, které mu škodí.

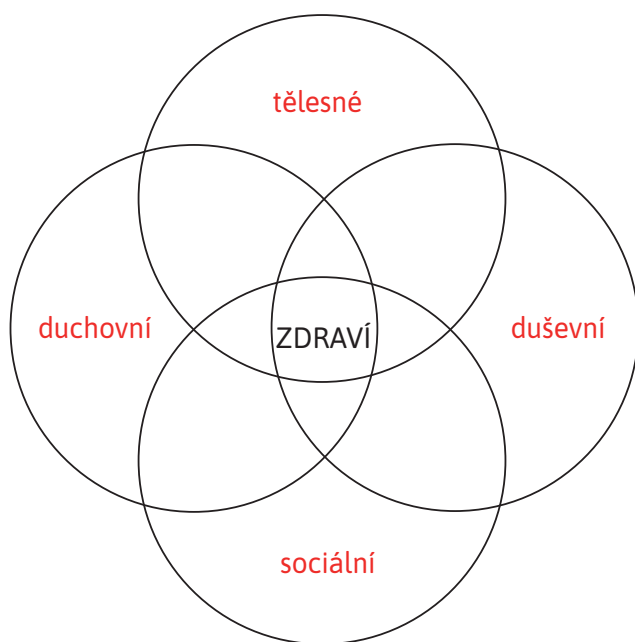


sport  
spánek  
pravidelná strava  
dostatek bílkovin  
dostatek zeleniny  
vitamíny  
přiměřená fyzická zátěž  
plavání  
chůze  
otužování  
...

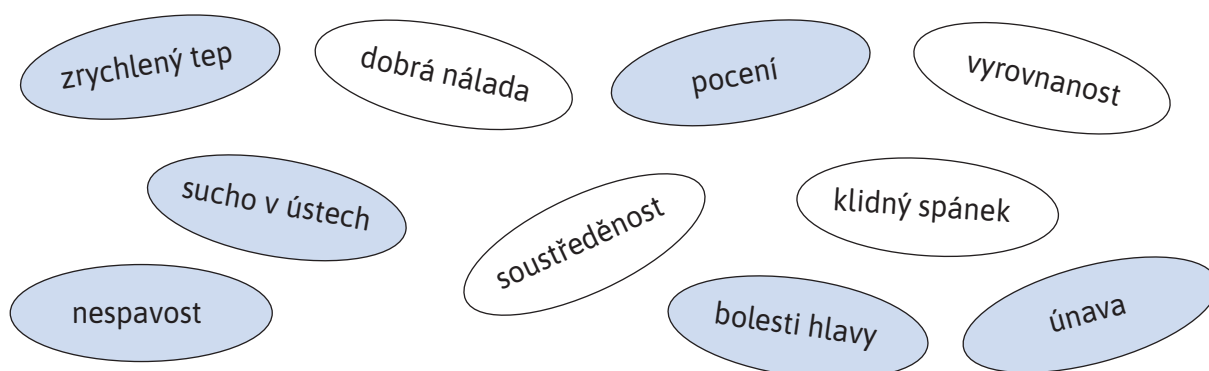


stres  
alkohol  
kouření  
fast food  
hladovění  
přejídání  
dlouhé sezení  
nespavost  
drogy  
nesprávné držení těla  
....

3. Do prázdných kruhů doplň názvy čtyř složek (oblastí) zdraví.



4. Barevně označ tělesné projevy, které může způsobovat stres.



5. Do každého patra Maslowovy pyramidy potřeb napiš jeden praktický příklad, který odpovídá úrovni patra.





## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Pozitivní a negativní faktory zdraví

Vyučující si připraví (vytiskne a rozstříhá) lístečky s pojmy, viz níže. Každý(á) žák/žákyně obdrží jeden lísteček. Žáci budou mít za úkol rozdělit se ve třídě na dvě skupiny dle toho, zda mají lísteček s negativním, nebo naopak pozitivním faktorem. Každý(á) žák/žákyně by měl(a) umět své zařazení do skupiny zdůvodnit.

POZITIVNÍ	NEGATIVNÍ
<b>DOSTATEK SPÁNKU</b>	<b>SMAŽENÉ JÍDLO</b>
<b>CVIČENÍ</b>	<b>STRES</b>
<b>OVOCE A ZELENINA</b>	<b>NEDOSTATEK POHYBU</b>
<b>SMÍCH</b>	<b>KOUŘENÍ</b>
<b>PŘÁTELSTVÍ</b>	<b>ALKOHOL</b>
<b>BĚHÁNÍ</b>	<b>NADMĚRNÉ SLEDOVÁNÍ TV</b>
<b>RELAXACE</b>	<b>FAST FOOD</b>
<b>HYGIENA</b>	<b>DROGY</b>
<b>PROCHÁZKA VENKU</b>	<b>HÁDKY</b>

**AKTIVITA č. 2: Opakování pojmů**

Vyučující si připraví (vytiskne a rozstříhá) lístečky s pojmy, viz níže. Žáci budou rozděleni do skupin. Každá skupina obdrží sadu kartiček a jejich úkolem bude přiřadit lístečky s pojmem tak, aby odpovídal vysvětlení (definici) na druhém lístečku.

<b>ZDRAVÍ</b>	<b>Stav úplné duševní, tělesné a sociální pohody.</b>
<b>NEMOC</b>	<b>Narušený stav organismu, který vznikl působením zevních a vnitřních okolností.</b>
<b>DETERMINANTY</b>	<b>Faktory podmiňující zdraví kladným i záporným působením.</b>
<b>A. MASLOW</b>	<b>Americký psycholog, utřídil potřeby do pěti skupin a seřadil je do systému.</b>
<b>OBLASTI (SLOŽKY) ZDRAVÍ</b>	<b>Tělesné, duševní, sociální, duchovní.</b>
<b>BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ MODEL</b>	<b>Jednotlivé oblasti zdraví jsou navzájem propojeny a navzájem se ovlivňují.</b>
<b>PSYCHOSOMATIKA</b>	<b>Celostní (holistický) pohled na zdraví.</b>

**AKTIVITA č. 3****Výroba pomůcky – antistresový míček**

<https://www.skolnisvet.cz/antistresovy-pandulak-nebo-micek-navod-na-vyrodu/>

Budeme potřebovat:

- nafukovací balónek (alespoň 2 ks)
- mouku (polohrubou)
- trychtýř nebo nálevku
- nůžky
- lihové fixy

Postup:

Jeden balónek naplníte moukou. Do ústí balónku vložte trychtýř a začněte sypat mouku. Při plnění balónku moukou je potřeba použít trik, aby se do balónku dostal dostatek mouky – musíte mačkat prstem pod ústím balónku. Po naplnění pečlivě zavažte. Naplněnému balónku ustříhnete ústí trubičku, to stejné u druhého prázdného balónku. Prázdný balónek navlečte na ten naplněný. Zavázaný konec by měl být přesně nahoře uprostřed druhého balónku, proti otvoru. Nakonec si míček můžete ozdobit dle libosti za použití lihových fixek.



**17.** vyučovací  
hodina

# PODPORA ZDRAVÍ A JEJÍ FORMY

**Autorky:** Eva Lapešová, Barbora Zástěrová, Petra Srbová

**Klíčová slova:** zdraví, životní styl, prevence, podpora zdraví, programy podpory zdraví, faktory prostředí, genetické faktory, kvalita zdravotní péče



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Zdraví je nutné chápat jako celistvý jev. Je to komplex fyzických, duševních i sociálních faktorů, které by společně měly zajišťovat pohodu člověka. Nádorové onemocnění bezesporu musí být považováno za zásadní faktor ovlivňující celkové pojetí zdraví a pohody člověka. Podpora zdraví je základním článkem prevence infekčních, chronických neinfekčních i nádorových onemocnění a dalších zdravotních komplikací.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

### Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

### Květinový den

<https://www.lpr.cz/akce-a-projekty/kvetinovykveten>

Měsíc květen patří v Lize proti rakovině prevenci a Českému dni proti rakovině.

### Linkos.cz: Onkologická prevence

<https://www.linkos.cz/onkologicka-prevence/>

### OnkoMaják: Střevo Tour

<http://www.onkomajak.cz/strevo-tour>

Osvětový projekt Střevo Tour byl zahájen v únoru 2010. Modelem o rozměrech 9 × 4 m se dá procházet jako tunelem a návštěvníci si mohou prohlédnout, jak vypadá tlusté střevo uvnitř. Uvidí nejen zdravou sliznici, ale také choroby, které tlusté střevo nejčastěji postihují. Nejzávažnější je rakovina tlustého střeva a konečníku. Maketou provádí zkušební průvodci – lékaři, zdravotní sestry nebo studenti vyšších ročníků medicíny. Tím máme jistotu, že jsou lidem poskytovány správné informace. Každý návštěvník má možnost klást otázky přímo zdravotníkům, kteří problematiku včasného záchytu a léčby rakoviny tlustého střeva a konečníku ovládají.

### OnkoMaják: Zdravé plíce

<http://www.onkomajak.cz/o-projektu-zdrave-plice>

Projekt Zdravé plíce vznikl ve spolupráci s Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze. Cílem projektu je poskytnutí informací široké veřejnosti o možnostech léčby a prevence rakoviny plic. Návštěvníci uvidí nafukovací maketu plic, včetně reálného modelu nádoru plic. Ve druhém laloku je umístěna obrazovka, na které jsou promítány záběry z bronchoskopického vyšetření a další edukační materiály.



### Státní zdravotní ústav: Podpora zdraví

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi>

### Škola podporující zdraví

<http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>,

<https://www.schoolsforhealth.org/>

[https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1)

### Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR: Prevence

<https://www.vzp.cz/pojistenci/prevence>

### Ministerstvo zdravotnictví ČR: Zdraví 2020, Zdraví 2030

<https://www.mzcr.cz/category/programy-a-strategie/zdravi-2020/>

Program Zdraví 2020 slouží jako nástroj k implementaci programu WHO Zdraví 2020 v České republice. Dokument Zdraví 2030 řeší, jak má být zdraví české populace rozvíjeno, věnuje se faktorům, které ho ovlivňují, a navrhuje řešení. Hlavními tématy jsou reforma primární péče včetně nové koncepce a rozvoje sítě urgentních příjmů, důraz na prevenci, zdravotní gramotnost a odpovědnost občanů za jejich zdraví.

### Zdravotní gramotnost

<http://zdravotnigramotnost.cz/>

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

Ústav pro zdravotní gramotnost, z. ú., je neziskovou organizací zřízenou podle § 402 a následujících nového občanského zákoníku. Účelem ústavu je podpora zvyšování a rozvoje zdravotní gramotnosti obyvatel České republiky.



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

### Přísloví o zdraví (a jejich vysvětlení):

- „Kam nechodí slunce, chodí lékař.“  
Lidé nechodí ven na čerstvý vzduch, chybí jim vitamin D, který čerpáme právě ze slunce.
- „Ve zdravém těle zdravý duch.“  
Je důležité, aby se člověk staral o své zdraví, pečoval o svůj životní styl.
- „Není na světě bylina, aby na něco nebyla.“  
Člověk by neměl zapomínat, že jsou i přírodní způsoby, jak se léčit.
- „Čistota – půl zdraví.“  
Je třeba dbát na zásady hygieny.
- „Veselá mysl – půl zdraví.“  
Cítit se duševně dobře je velmi důležité.

### Definice zdraví

- Obecně je zdraví podle Světové zdravotnické organizace „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“ (WHO, 1946, cit. podle Marková, 2012, s. 7–8).
- Zdraví se skládá z duševního, tělesného a sociálního zdraví. Pod pojmem tělesné zdraví se rozumí biologické potřeby člověka a tělesná pohoda. Duševní zdraví nebo také psychické zdraví souvisí s naší psychikou a zahrnuje naše emoce. Sociální zdraví souvisí se společností, jde tedy

o schopnost navazovat sociální kontakty, osvojit si sociální role a rozvíjet mezilidské vztahy (Holčík, 2010).

### Hodnota zdraví

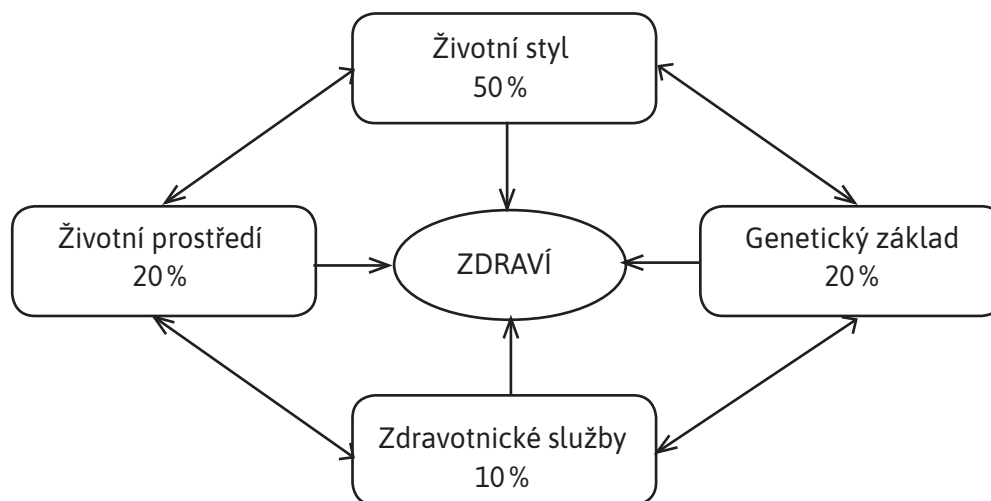
- **Individuální hodnota zdraví** – většina lidí si uvědomí hodnotu zdraví, až když onemocní. Hodnota zdraví je spojena s pudem sebezáchovy. Důležitá je aktivita jedinců, tzn. jejich zájem o své zdraví (Holčík, 2010).
- **Sociální hodnota zdraví** – aby lidstvo přežilo, je důležité, aby se lidé zabývali tématem zdraví (Holčík, 2010).

### Pozitivní a negativní vlivy na zdraví

- **Pozitivní:** např. dostatek pohybu, hygiena a otužování, vyvážená strava, odpočinek, zdravé životní prostředí, preventivní lékařský dohled, kamarádství, zájmy, stabilní rodinné prostředí, čisté ovzduší, dostatek tekutin atd.
- **Negativní:** např. nedostatek pohybu, alkohol, kouření, špatná strava, drogy, stres, málo spánku, nemoc, smog, znečištěné ovzduší, závislosti, vývojové vady, obezita, nedodržování pitného režimu atd.

### Determinanty (faktory) zdraví

- Tyto faktory významně ovlivňují náš zdravotní stav jak pozitivně, tak negativně. Jsou 4 a můžeme je rozdělit na vnitřní a na vnější. Mezi vnitřní faktory patří *genetická dispozice*, mezi vnější patří *životní styl, faktory prostředí a zdravotnické služby* (Marková, 2012).



Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví (Machová, Kubátová, 2009, s. 13)

- Největší podíl na našem zdraví má náš *životní styl*, a to z 50 % – zahrnujeme sem způsob života (tedy jak žijeme), jaký máme postoj ke svému zdraví, jak o něj pečujeme. Patří sem také strava, tělesná aktivita, sexuální zdraví, prevence, ale i negativní vlivy, jako je konzumace alkoholu, kouření či drogy. Tím, že dodržujeme správný životní styl, lze předejít různým onemocněním, jako jsou obezita, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka nebo vysoký krevní tlak (Marková, 2012).
- K *faktorům prostředí* patří zejména životní prostředí, klimatické podmínky, přírodní i sociální prostředí, ve kterém člověk žije. Ke kvalitě prostředí může člověk přispět tím, že třídí odpad, šetří energií a vodou, jezdí hromadnou dopravou, vysazuje stromy, upřednostňuje recyklované materiály, podporuje místní potraviny...



V širším slova smyslu můžeme faktory prostředí chápat také jako pohlaví, ekonomickou situaci, národnost, bydlení či místo pobytu, zaměstnanost nebo společenskou třídu (Podpora zdraví, 2013).

- Dále zmiňme genetické dispozice – řadíme sem vrozené vady, úroveň intelektových schopností, různé předpoklady ke vzniku některých onemocnění a také rozdíly mezi ženami a muži v rámci zdraví (Kurs 6 – Podpora zdraví, ©2013)
- Relativně nejmenší vliv má kvalita zdravotní péče, která naše zdraví ovlivňuje z 10%. Kvalita zdravotní péče zahrnuje dostupnost lékařské péče, rozvoj medicíny a zdravotnický systém. Díky zdravotnickým službám je zachráněno nespočet životů. Zdravotnické systémy dopomáhají ke zdravější společnosti lidí (Holčík, 2010).



## NÁVRH 17. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sledování videa Hlídejte si své zdraví – pečujte o své zdraví <a href="https://youtu.be/AbYljya4_vE">https://youtu.be/AbYljya4_vE</a> (2:00 min)</li> </ul>	Projekce dynamická, diskuse	Hromadná, práce ve dvojicích	5 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 1: Přísloví</li> <li>Aktivita č. 2: Co podporuje mé zdraví a co mu škodí?</li> <li>Rozdělení vlivů na zdraví – přiřazení vlivů k faktorům zdraví</li> <li>Aktivita č. 3: Najdi spolužáka, který...</li> </ul>	Diskuse, aktivizační metoda, výklad, hra	Skupinová práce, hromadná, samostatná práce	30 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ústní zopakování poznatků z hodiny</li> <li>Aktivita č. 4: Volné psaní</li> </ul>	Diskuse, reflexní metoda	Hromadná, samostatná práce	7 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadání domácího úkolu – prostudování očkovacího průkazu</li> </ul>	Vysvětlování	Hromadná	3 min

**Motivace**

Hodina bude zahájena tak, že žákům pustíme následující video.



**Hlídejte si své zdraví – pečujte o své zdraví** (2:00 min)

[https://youtu.be/AbYljya4\\_vE](https://youtu.be/AbYljya4_vE)

Následně budou mít žáci za úkol se ve dvojici pobavit o tom, co si myslí, že bude tématem dnešní hodiny. Vyučující vyzve několik dvojic, aby se o svůj nápad podělily s ostatními.

**Expozice**

Hlavní část hodiny začne aktivitou č. 1 Přísloví. Každý(á) žák/žákyně si vylosuje jeden papírek, na kterém je napsáno jedno z pěti přísloví týkajících se zdraví. Žáci se podle vylosovaného přísloví rozdělí do pěti skupin. V rámci skupinky žáci povedou diskusi o významu daného přísloví. Poté vyberou jednoho mluvčího, který sdělí ostatním žákům, na čem se ve skupině domluvili. Ostatní žáci mají možnost názor jiných skupinek případně doplnit. Žáci zůstanou stále rozděleni do skupin a následuje aktivita č. 2 Co podporuje mé zdraví a co mu škodí? V rámci této aktivity se žáci zamyslí nad tím, co podporuje naše zdraví a co mu naopak škodí. Jedná se o evokaci toho, co již žáci vědí. Společně se skupinou své nápady sepíší na přidělený papír. Následně se skupiny se třídou podělí o své nápady, které vyučující sepisuje na tabuli. Poté vyučující vyzve žáky, aby se posadili do svých lavic a vzali si své sešity. Vyučující vysvětlí a napíše na tabuli determinanty (faktory) zdraví a výkladem vysvětlí, co znamenají. Žáci si je opíší do sešitu a pokusí se k nim samostatně přiřadit vlivy, které společně sepsali v rámci předchozí aktivity. Následuje aktivita č. 3 Najdi spolužáka, který... Každý z žáků dostane tabulku s výroky týkajícími se podpory zdraví a hledá ve třídě spolužáky, kteří se s daným výrokem

ztotožňují. Díky této aktivitě si žák/žákyně může uvědomit, jakým způsobem sám svému zdraví škodí či prospívá. Následuje krátká diskuse.

### Fixace

V rámci fixace nejdříve proběhne ústní zopakování poznatků z hodiny. Následuje *aktivita č. 4 Volné psaní*, která vede žáky k tomu, aby si uvědomili a zopakovali vše, co si z proběhlé hodiny odnášejí.



Tip pro vyučující: Vyučující může jako fixaci probraného tématu využít přiložený *pracovní list*.

### Aplikace

Na závěr hodiny vyučující zadá žákům *domácí úkol*. Zjistí si ve svém očkovacím průkazu, proti jakým nemocem a kdy byli očkováni, neboť součástí prevence je i bezplatné povinné očkování.



Tip pro vyučující: Vyučující může vyzvat žáky, aby si donesli své očkovací průkazy (ideálně spíš jejich kopie) na příští hodinu, a následně s nimi pracovat v rámci vyučování.



**PRACOVNÍ LIST**

**1. Doplň na vynechaná místa vhodná slova.**

Zdraví je stav úplně ..... , ..... a ..... pohody,  
nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.

Pozitivní vliv na naše zdraví má např.:

- a) .....
- b) .....
- c) .....

Negativní vliv na naše zdraví má např.:

- a) .....
- b) .....
- c) .....

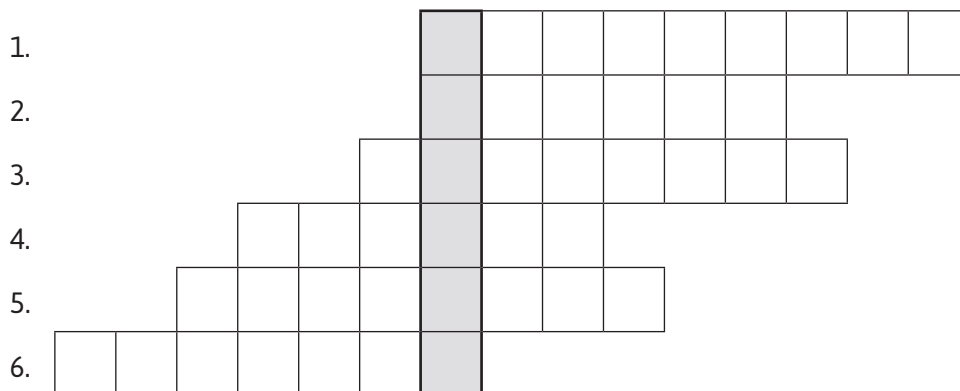
Největší podíl na našem zdraví (50%) má náš .....

Ke kvalitě životního prostředí může člověk přispět tím, že např. ....

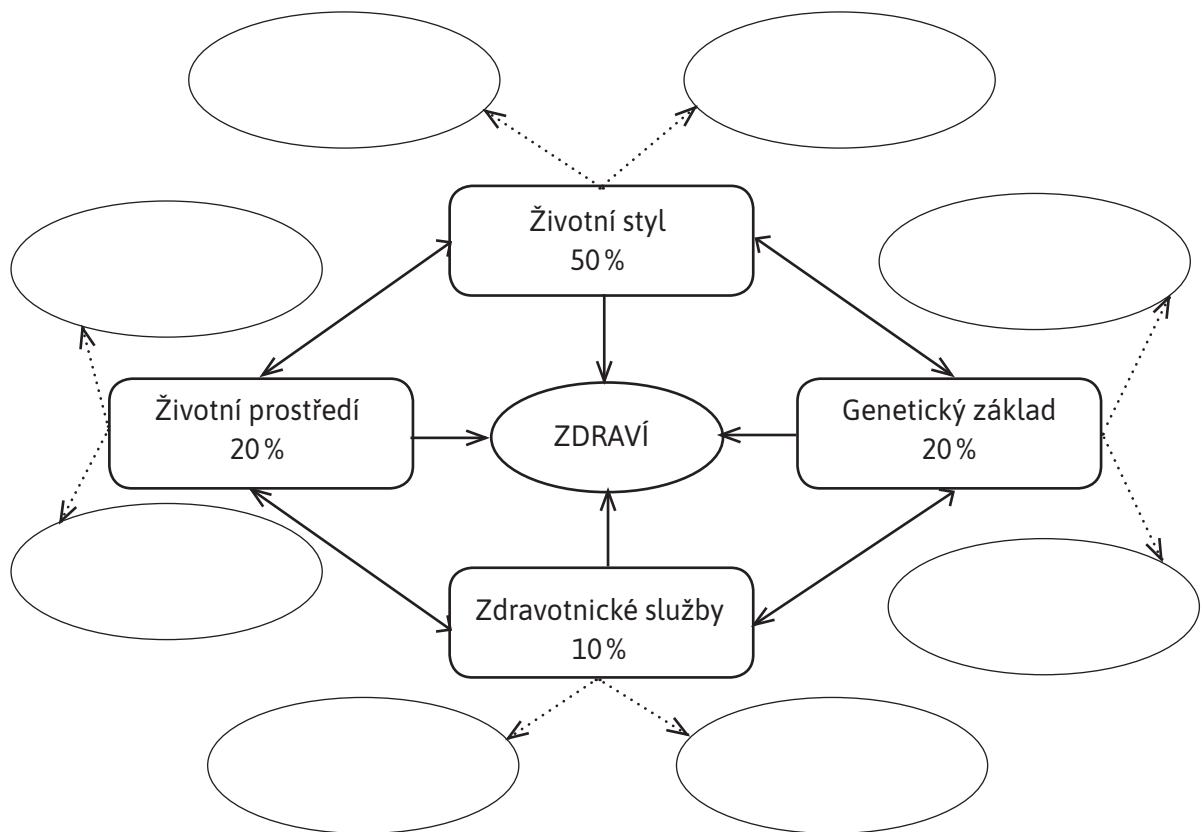
..... atd.

**2. Doplň křížovku:**

1. Užívání alkoholu a kouření cigaret může způsobit...
2. Kdo nám pomůže, když se necítíme dobře?
3. Dostatek spánku, sport, vitaminy, otužování – to vše můžeme zařadit do...
4. Abychom se cítili fit, je nutné jíst dostatek ovoce, zeleniny a naše... by měla být vyvážená.
5. Jako prevence některých infekčních onemocnění slouží...
6. Pro kvalitu našeho života je důležitá čistota... v místě, kde žijeme.



3. Ke každému faktoru doplň alespoň dva vlivy, které k němu patří.



Machová a Kubátová, 2009, s. 13

4. Jsi spokojen s tím, jak se staráš o své zdraví? Dokresli dle své spokojenosti obličej smajlíkovi.





## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

### 1. Doplň na vynechaná místa vhodná slova.

Zdraví je stav úplné **tělesné**, **duševní** a **sociální** pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.

Pozitivní vliv na naše zdraví má např.:

- dostatek pohybu
- hygiena
- odpočinek

Negativní vliv na naše zdraví má např.:

- kouření
- drogy
- stres

Největší podíl na našem zdraví (50 %) má náš **životní styl**.

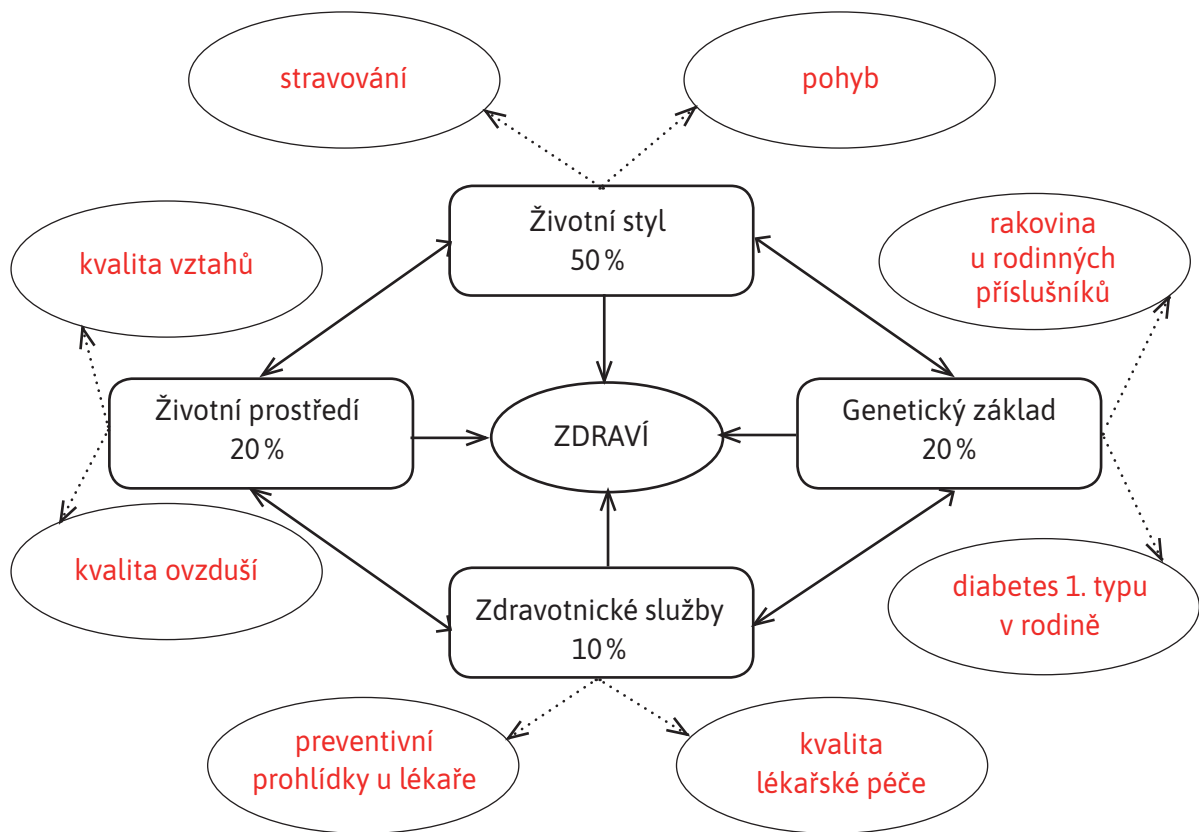
Ke kvalitě životního prostředí může člověk přispět tím, že např. **třídí odpad**, **šetří energiemi** atd.

### 2. Doplň křížovku:

- Užívání alkoholu a kouření cigaret může způsobit...
- Kdo nám pomůže, když se necítíme dobře?
- Dostatek spánku, sport, vitaminy, otužování – to vše můžeme zařadit do...
- Abychom se cítili fit, je nutné jíst dostatek ovoce, zeleniny a naše... by měla být vyvážená.
- Jako prevence některých infekčních onemocnění slouží...
- Pro kvalitu našeho života je důležitá čistota... v místě, kde žijeme.

1.				Z	Á	V	I	S	L	O	S	T
2.				D	O	K	T	O	R			
3.			P	R	E	V	E	N	C	E		
4.		S	T	R	A	V	A					
5.		O	Č	K	O	V	Á	N	Í			
6.	O	V	Z	D	U	Š	Í					

3. Ke každému faktoru doplň alespoň dva vlivy, které k němu patří.



Machová a Kubátová, 2009, s. 13

4. Jsi spokojen s tím, jak se staráš o své zdraví? Dokresli dle své spokojenosti obličej smajlíkovi.



**AKTIVITY PRO ŽÁKY****AKTIVITA č. 1: Přísloví**

Vyučující vytiskne a vystříhá jednotlivá přísloví. Počet přísloví musí odpovídat počtu žáků ve třídě. Každý(á) žák/žákyně si vylosuje jeden papírek, na kterém je napsáno jedno z těchto pěti přísloví. Žáci se podle vylosovaného přísloví rozdělí do pěti skupin. V rámci skupinky žáci povedou diskusi o významu daného přísloví. Poté vyberou jednoho mluvčího, který sdělí ostatním žákům, na čem se ve skupině domluvili. Ostatní žáci mají možnost názor jiných skupinek případně doplnit.



Tip pro vyučující: Vyučující si může kartičky zalaminovat a využívat k rozdělení žáků do skupinek opakovaně.

***„Kam nechodí slunce, tam chodí lékař.“***

***„Ve zdravém těle zdravý duch.“***

***„Není na světě bylina, aby na něco nebyla.“***

***„Čistota – půl zdraví.“***

***„Veselá mysl – půl zdraví.“***



**AKTIVITA č. 2: Co podporuje mé zdraví a co mu škodí?**

Vyučující každé skupině přidělí papír velikosti A4, který je rozdělen na dvě části. Úkolem každé skupiny je vymyslet co nejvíce věcí a činností (vlivů), které podporují lidské zdraví a které naopak lidskému zdraví škodí. Tato aktivita je časově omezena na pět minut. Po uplynutí časového limitu vyučující vyvolává jednotlivé skupinky a píše na tabuli / flip chart jejich nápady. Vyučující případně doplní důležité věci, které žáci nezmínili.



A large, empty rounded rectangular box intended for students to write down things that support health.



A large, empty rounded rectangular box intended for students to write down things that harm health.

**AKTIVITA č. 3: Najdi spolužáka, který...**

Každý z žáků dostane tabulku s výroky týkajícími se podpory zdraví. Úkolem každého je najít ve třídě spolužáka, který se s daným výrokiem ztotožňuje, a nechat ho se podepsat do příslušného pole. Po splnění úkolu je vhodné, aby vyučující zahájil s žáky diskusi pomocí těchto otázek:

- Na kterou otázku bylo nejtěžší najít spolužáka?
- Co ses během cvičení dozvěděl(a) o sobě?

Najdi ve třídě někoho, kdo:

<b>1. Více jak 2× týdně sportuje.</b>	
<b>2. Je sám se sebou spokojený.</b>	
<b>3. Pravidelně snídá.</b>	
<b>4. Chodí více jak 2× za měsíc do fastfoodu.</b>	
<b>5. Dnes už snědl nějaké ovoce nebo zeleninu.</b>	
<b>6. Byl v posledních dvou týdnech v lese.</b>	
<b>7. Šel včera spát po půlnoci.</b>	
<b>8. Pije nejraději obyčejnou vodu.</b>	
<b>9. Nebyl v posledním půlroce nemocný.</b>	

**AKTIVITA č. 4: Volné psaní**

Žáci mají za úkol samostatně během 3 minut napsat, co si odnáší z dnešní hodiny a co nového se dozvěděli. Principem metody volného psaní je to, že žáci musí během předem dané doby (3 min) bez přestávky psát. Pokud nevědí, co psát, napíší *nevím*. Jde o jednu z brainstormingových nebo reflektivních metod, která dovoluje psát na papír vše, co nás k určitému tématu/námětu právě napadá, aniž bychom své psaní podřizovali nějakým formálním (stylistickým či pravopisným) požadavkům. Více se o metodě volného psaní můžete dočíst v odkazu níže:



**Volné psaní**

<https://www.clovekvtsni.cz/media/publications/1751/file/voln--psan-.pdf>

**18.** vyučovací  
hodina

# SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ

**Autorky:** Michaela Schnirchová, Lenka Štenclová

**Klíčová slova:** sebepojetí, sebepoznání, sebehodnocení, sebezpřijetí, sebeúcta, sebe-realizace, ego, emoce, sebedůvěra, vztah, poznatky, temperament, poznávání, chování, prožívání



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Nádorová onemocnění mají velký vliv na sebehodnocení nemocných. Ztráta vlasů v důsledku léčby, chirurgické odebrání prsou či varlat, pooperační jizvy atd. jsou významnými faktory, které ovlivňují to, jak pacient sám na sebe pohlíží. Zmíněné faktory jsou významné zejména proto, že jsou zjevné, ostatní lidé si jich mohou všimnout a mohou je neuctivě komentovat. Současně jde o projevy, které značně ovlivňují sebevědomí pacientů. Ženy se mohou v důsledku ztráty prsu či prsou cítit méněcenné. Totéž platí pro muže v souvislosti s odebráním varlat. Z tohoto důvodu je podpora sebevědomí a sebehodnocení pacientů v průběhu léčby nádorového onemocnění i po ní velmi důležitá.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### **Liga proti rakovině**

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Jak se vyrovnat s pokročilou nádorovou nemocí, Psychologické aspekty nádorových onemocnění.*

### **Linkos.cz: Pacientské organizace**

<https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/pomoc-v-nemoci/pacientske-organizace/>

Informace o projektech a aktivitách pacientských organizací, sdružení a hnutí.

### **Linkos: Mapa psychoonkologické péče**

<https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/pomoc-v-nemoci/psychologicka-pomoc/mapa-psychoonkologicke-pece/#search=1>

### **Dobrý anděl**

<https://www.dobryandel.cz/>

Dobrý anděl je systém, pomocí kterého mohou až desetitisíce dárců, dobrých andělů, výrazně pomoci tisícům nemocných i relativně malými pravidelnými měsíčními příspěvky.



## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

### Sebepoznání

O své vlastní osobě můžeme každý den získávat nové poznatky, k tomu nám pomáhá komunikace s lidmi (rodina, přátelé, spolužáci, partner). Také řešení konfliktů či nových situací nás učí sebepoznání. Ať už to jsou pozitivní, či negativní poznatky, všechny nás formují a pomáhají se stále seznamovat sám se sebou. Sebepoznání je tedy proces poznávání sebe sama v různých situacích, který nám umožňuje pochopit motivy a příčiny našeho chování.

K sebepoznání nám může pomoci znalost našeho temperamentu. Temperament můžeme chápat jako souhrn charakteristických nebo vrozených rysů osobnosti, které se trvale projevují způsobem jednání, prožívání a reagování. Temperament také souvisí se vzrušivostí, což lze vysvětlit jako míru odpovědi určitého člověka na různé podněty a proměnlivost nálad.

Lidé se navzájem liší jak obsahem svého duševního života, což zahrnuje myšlení, zájmy, pamatování a vnímání, tak i formami reakcí člověka na podněty. Temperament určuje rychlost průběhu a střídání psychických procesů, stavů, činností a jednání a intenzitu celého chování a prožívání osobnosti (Millerová [online]).

### Hippokratova typologie temperamentu

Hippokrates byl lékař starověkého Řecka pokládán za otce lékařství. Hippokrates vycházel z představy o čtyřech tělesných šťávách (humorech), jejichž poměr určuje reakce na okolí. Dle převládající tekutiny v těle rozdělil temperament na 4 typy: flegmatik, sangvinik, melancholik a choleric (Plháková, 2006).

#### *Sangvinik*

Jeho charisma k němu neustále přitahuje lidi, rád je středem pozornosti, čilý, veselý, extrovert, přizpůsobivý, bezstarostný, plný nadějí, žije pro daný okamžik, emočně stabilní (Nakonečný, 2009).

#### *Choleric*

Dynamická osobnost, která dosahuje svých cílů, nebývá apatický nebo lhostejný, rád překonává překážky, miluje boj a také konkurenci, exceluje v krizových situacích, výbušný, impulzivní, schopný rychlého zklidnění, neústupný, neumí vysadit z pracovního tempa a nutí k němu i své okolí, je netrpělivý a netolerantní ke slabostem, pořádkumilovný, emočně labilní, extrovert (Nakonečný, 2009).

#### *Flegmatik*

Klidný až lhostejný, dobře odolává tlakům, cílevědomý, spolehlivý a vytrvalý, snaží se kolem sebe udržovat klid, rozvážený, stálý, snášenlivý, přemýšlivý, nemá rád změny, nedává najevo svoje city, má strach konat rozhodnutí, pomalý, emočně stabilní, introvert (Nakonečný, 2009).

#### *Melancholik*

Tichý a nenáročný, uznává pevný řád, oceňuje krásu a inteligenci, je mlčenlivý a přemýšlivý, laskavý, stanovuje si dlouhodobé cíle, city jsou hluboké a trvalé, má nízké sebevědomí, trpí vnitřní nejistotou, pomalý, emočně labilní, introvert.

V praxi neexistují vyhraněné typy, ale typy smíšené (Ivanková, 2013).

### Sebepojetí

Sebepojetí lze definovat jako postoj jedince k sobě samému. V rámci sebepojetí lze vymezit tři základní složky: složku kognitivní, kam zahrnujeme sebepoznání a sebehodnocení, složku emocionální, do níž řadíme sebezpřijetí a sebeúctu, a složku konativní, kam patří úsilí a seberealizace. V dnešní době

bývají pojmy sebepojetí a sebepoznání často zaměňovány, ba dokonce jsou považovány za synonyma (Holeček, Jiřincová [online]).

Obraz *já* vzniká a vyvíjí se v interakci jedince se světem, a to na základě zobecnění zkušeností, které sám se sebou učiní, ale i na základě sociálních reakcí a hodnocení ostatních lidí. Tyto zkušenosti mohou být různého druhu. Veškeré informace člověk ukládá, rozumově zpracovává a hodnotí (Michalová [online]).

### Složky vlastního *já*

Při práci s jedincem je nutné rozlišovat dvě složky *já*, a to tělesné neboli somatické *já* a psychické neboli sociální *já* (Michalová [online]).

#### 1. Somatické *já*

- Vyjadřujeme jej jako vědomí fyzické odlišnosti od vnějšího prostředí (novorozenec nerozlišuje zpočátku vlastní tělo a vnější svět, kojeneček až od 6 měsíců vnímá matku jakožto samostatnou a odlišnou bytost).
- Postupné odlišení *já* a *nejá* díky vnímání vlastního těla (povrchu i nitra) a také díky postupnému rozvoji motoriky a pocitů při manipulaci s dítětem.
- Člověk zaujímá ke svému tělu různé postoje, které se v průběhu života mohou měnit.

#### 2. Psychické *já*

- Je to vědomí jedinečnosti a odlišnosti od ostatních lidí (jsem to stále *já*, i když se měním – rostu, stárnu).
- Vlastní pojetí vnímá dítě přibližně mezi 2. až 3. rokem (Michalová [online]).

Sebepojetí se dle Eriksona proměňuje v čase (Vágnerová, 1997):

1. Ve věku batolete je sebepojetí vnímané jako to, co mohu skutečně dělat.
2. Ve věku předškoláka je sebepojetí vnímané jako to, co činím.
3. Ve věku školáka je sebepojetí vnímané jako to, co dovedu.
4. V dospívajícím věku je sebepojetí vnímané jako to, čemu věřím (Michalová [online]).

### Sebehodnocení

- Různé úrovně oceňování – dáváme si určitou hodnotu.
- Přisuzování si vlastností.
- Tvorba sebeobrazu.
- Sebedůvěra také úzce souvisí se sebehodnocením (Vágnerová, 1997).

Sebehodnocení rozlišujeme dle Vágnerové (1997) na dvě úrovně:

#### 1. Reálné *ego*

- Koho jedinec hodnotí a za koho se ve skutečnosti považuje.

#### 2. Ideální *ego*

- Jaký by chtěl jedinec být, jeho ideál.

Síla *ega* představuje míru rozporu mezi ideálním a reálným *egem*. Čím je propast mezi nimi větší, tím je *ego* slabší.

Obraz *já* představuje hodnocení konkrétního subjektu, a to třemi pohledy – nejprve jaký bych chtěl být, dále jaký jsem, jaký bych měl být dle ostatních a také jaký bych mohl být. Sebepojetí se odvíjí od reálného i ideálního *já*, ale obsahuje také citový vztah k sobě samému, určitou sebelásku. Sebeláska vyjadřuje míru nespokojenosti, resp. spokojenosti s vlastní osobou. Rovněž si v jejím rámci uvědomujeme vlastní kompetence, schopnost fungovat jako vůdčí nebo aktivní činitel konkrétní činnosti. To se projevuje jako pocit vlastní moci, který je založený na vlastní sebedůvěře.



## NÁVRH 18. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	• Vyplňování pracovního listu	Práce s pracovním listem	Hromadná, samostatná	13 min
Expozice	• Diskuse na téma temperament (vyučující pokládá předem připravené otázky – viz níže)	Diskuse, výklad	Hromadná, skupinová	8 min
	• Výklad na téma sebepoznání	Výklad,		7 min
	• Výklad na téma sebepojetí	diskuse		7 min
	• Diskuse o obrysech postav žáků (Proč jste nakreslili tuto část takto?)			5 min
Fixace	• Ústní opakování významu sebepojetí, sebepoznání	Memorování	Hromadná	2 min
	• Aktivita č. 1: Pětílístek	Aktivizační metoda	Samostatná, hromadná	2 min
Aplikace	• Zadání domácího úkolu	Výklad	Hromadná	1 min

### Motivace

V rámci motivace proběhne vyplňování *pracovního listu*, kde budou mít žáci dva úkoly. V prvním si žáci zjistí, jaký mají temperament. Druhým úkolem bude si na papír načrtnout obrys své postavy, kde žáky informujeme o tom, že se nám obrys bude ve výuce za chvíli hodit.

Pomocí pracovního listu se dostaneme k tomu, co to je temperament a co o člověku říká. K chápání vlastního sebepojetí je dobré znát svůj temperament, čímž vyplyne téma vyučovací hodiny: sebepojetí a sebepoznání.

### Expozice

V úvodu expozice diskutujeme nad jednotlivými typy temperamentu a nad individuálními výsledky *pracovního listu*. Zeptáme se, zda si žáci myslí, že mají skutečně ten typ temperamentu, který jim vyšel v *pracovním listu*.

Vyučující pokládá otázky:

- Který typ osobnosti u tebe převládá, do kterých dalších typů tvoje osobnost přesahuje?
- Odpovídal výsledek testu tvému očekávání?
- Který temperamentový typ ti odhadovali tvoji spolužáci?
- Které vlastnosti jednotlivých temperamentových typů lze využít v určitých profesích?
- Jaké jsou klady a zápory jednotlivých typů temperamentu?

V další části expozice vyučující vysvětluje, co je to sebepoznání a sebepojetí.

Sebepoznání – o své vlastní osobě můžeme každý den získávat nové poznatky, k tomu nám pomáhá komunikace s lidmi (rodina, přátelé, spolužáci, partner). Také řešení konfliktů či nových situací nás učí sebepoznání, ať už to jsou pozitivní, či negativní poznatky, všechny nás formují a pomáhají nám se

stále seznamovat sám se sebou. Sebepoznání je tedy proces poznávání sebe sama v různých situacích, který nám umožňuje pochopit motivy a příčiny našeho chování.

Sebepoznáním narušujeme falešný obraz sebe sama (nekritičnost k sobě samému, nebo naopak tendence vidět sebe sama v horším světle).

Sebepojetí – žákům vysvětlujeme, že na sebepojetí vlastního těla působí mnoho faktorů. Žáky necháme nejprve chvíli přemýšlet, poté je vyzveme, aby jednotlivé faktory jmenovali. Především upozorníme žáky na 3 základní složky (viz teoretická část). Žáky také upozorníme na silné vlivy z vnějšího prostředí (reklamní kampaně, přátelé...) i z prostředí vnitřního (sebevědomí, pocity, nálady...).

Dále s žáky diskutujeme o obrysech jejich postav. Vyučující jim může pokládat otázky soustředěné přímo na jednotlivé výtvary. Žáků se dotazuje a snaží se pochopit jejich zdůvodnění zobrazení jednotlivé části těla.



Tip pro vyučující: Vyučující může v hodině využít také tyto otázky:

- Proč jsi nakreslil tuto část těla tak malou, velkou, křivou...?
- Co se ti na tvém těle nelíbí?
- Proč se ti část tvého těla nelíbí?
- Co se ti na sobě líbí a proč?
- Máš nějaké nedostatky, které bys chtěl(a) zmínit?
- V čem vynikáš?

### Fixace

V rámci fixace nejdříve proběhne ústní opakování sebepojetí a sebepoznání. Následuje *aktivita č. 1* Pětílístek, ta je zaměřena na fixaci a osvojení si pojmu sebepojetí a sebepoznání.

### Aplikace

V rámci aplikace je žákům zadán *domácí úkol*, aby se rodičů zeptali, zda vědí, jaký mají temperament (sangvinik, cholerik, flegmatik, melancholik). Pokud rodiče nevědí, žáci rodičům pokládají otázky k poznávání temperamentu (viz *pracovní list*) a následně jim temperament vyhodnotí a vysvětlí jim, co který temperament znamená.



## PRACOVNÍ LIST

1. Zakroužkujte čísla těch tvrzení, která vás podle vašeho názoru vystihují.

1	Jste stále ve spěchu.
2	Jste klidní a nic vás nerozhází.
3	Jste optimisté.
4	Patříte mezi lidi ostýchavé.
5	Občas vybuchnete, i když třeba ani nechcete.
6	Důsledná, důkladná síla je vaší typickou vlastností.
7	Energický praktik – to je vaše charakteristika.
8	Jste často rozpačití, těžko se přizpůsobujete novým lidem a situacím.
9	Každému řeknete to, co si myslíte.
10	Co začnete, to také doděláte. Tempo si ovšem od nikoho nenecháte diktovat.
11	Děláte toho tolik, že nestiháte. Občas něco nedoděláte.
12	Chybí vám sebevědomí a příliš si nedůvěřujete.
13	Někdy se do různých věcí rychle hrnete a nedomyslíte nebo nerespektujete, že moudřejší by bylo počkat.
14	Rychle chápete, rychle se přizpůsobujete okolnostem a rychle se s nimi vyrovnáváte.
15	Zachováte si určitý odstup od lidí i od situací.
16	Jste rádi sami.
17	Rádi riskujete.
18	Neúspěch se vás příliš nedotkne. Bude zase lépe.
19	Nedáváte najevo své city.
20	Jste často pohroužení do sebe.
21	Prchlivost je vaše vlastnost.
22	Máte rádi nové věci, neznámé postupy, změnu.
23	Výtky ani pochvaly z okolí na vás příliš nepůsobí.
24	Poměrně snadno se unavíte.
25	Rozčilují vás různé nedostatky, chyby druhých lidí.
26	Když vás práce přestane bavit, rychle ztrácíte elán ji vykonávat.
27	Příliš se s léty psychicky neměníte.
28	Nesnášíte, když vám někdo něco vytýká. Stále na to pak musíte myslet.
29	Mluvíte rychle a rázně, někdy jako byste veleli.
30	Snadno se přizpůsobujete novým požadavkům v práci/škole. Změny vás nijak neděsí.
31	Přizpůsobení pro vás představuje zátěž.
32	Není těžké se vás nelibě dotknout, urazit, ponížit, vyvést z míry. Spíše je těžké to napravit.



**Vyhodnocení:**

2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30 prozrazují, že jsi **sangvinik**.

3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31 prozrazují, že jsi **flegmatik**.

1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 prozrazují, že jsi **cholerik**.

4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32 prozrazují, že jsi **melancholik**.

*Klasická typologie temperamentu viz příloha č. 1.*

2. Nakresli dvě postavy, první, která je v dnešní době dle médií ideálem krásy, a druhou, která je ideálem krásy podle tebe. Svě kresby popiš několika větami.

**Příloha pracovního listu:****Klasická typologie temperamentu***Sangvinik*

Sangvinik představuje jakousi podobu normálního, nebo dokonce průměrného člověka. Jedná se o vyrovnaného jedince, jehož emoce jsou poměrně stabilní, a tak se směje jen, když mu něco opravdu připadá legrační. Pokud je podrážděný, řeší situaci vždy s rozvahou. Dá se tedy říct, že sangvinik je osoba s vyrovnaným pohledem na svět.

*Cholerik*

Mezi choleriky se řadí zejména jedinci, kteří se projevují svou nadměrně výbušnou povahou. Tito lidé mají častý sklon k agresi a často se dokonce řadí k nebezpečným lidem, protože jejich chování je často impulzivní a zcela neovlivnitelné. Cholerika byste nikdy neměli podceňovat, jeho reakce totiž ve většině případů nemají hranice.

*Melancholik*

Za melancholiky jsou označovány osoby, jejichž myšlenky jsou spíše pesimistické. Takoví lidé jsou velice citliví a žijí ve stálé nejistotě a strachu z budoucnosti. Mají obvykle negativní postoj k reálnému světu a často si život až zbytečně komplikují. Melancholici nenavazují vztahy s okolím zrovna jednoduše, takže pokud už někomu dovolí, aby vstoupil do jejich života, naprosto se mu oddají a jsou schopní pro dotyčnou osobu udělat téměř cokoliv.

*Flegmatik*

Posledním typem temperamentu je flegmatik. Ten označuje typ člověka, kterého jen tak něco nerozhází a vše je mu tak nějak lhostejné. Pro tohoto člověka neexistují žádné velké cíle a ambice. Svě city má flegmatik vždy naprosto pod kontrolou a jeho důvěru si získají jen málokteré osoby. Flegmatik je vesměs velmi spokojená osoba, protože všední problémy ho nijak nerozhází. (Zkouška osobnosti, 2014).



## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

Vyplnění pracovního listu je subjektivní, neexistuje správné řešení.



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Pětilístek

Pro lepší fixaci a osvojení si jednotlivých pojmů napíše vyučující na první řádek jedno slovo, kterému se chceme ve fixaci věnovat. Například sebepojetí. Na druhém řádku mají žáci (žáci pracují samostatně) za úkol napsat dvě přídavná jména, která se týkají slova na prvním řádku. Třetí řádek bude obsahovat tři slovesa, která se týkají vybraného slova. Na čtvrtém řádku je věta obsahující čtyři slova týkající se sebepojetí. Na poslední, tedy pátý řádek napíše žák jedno slovo, které ho napadne v souvislosti se zadaným slovem. Následně lze s žáky pětilístek probírat a kontrolovat, zda učivo dobře pochopili. Šablonu pro pětilístek najdete níže.

### Šablona pro pětilístek

.....

.....

.....

.....

.....

**19.** vyučovací  
hodina

# SEBEREGULACE A SEBEORGANIZACE V ČINNOSTECH A CHOVÁNÍ

**Autorky:** Markéta Burdová, Jana Petrová (Sapíková)

**Klíčová slova:** seberegulace, sebeorganizace, sebekontrola, sebepojetí, temperament, prokrastinace



## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Z pohledu seberegulace a sebeorganizace v činnostech a chování se jako zásadní jeví v souvislosti s nádorovými onemocněními nutnost řešit problémy včas. Nezřídka se setkáváme s tím, že lidé zaznamenají nějaký varovný příznak, který ignorují, nevyhledají včas lékaře a v důsledku toho pak dojde k rozvoji onemocnění a léčba i následná péče je složitější, zdlouhavější, dražší či méně úspěšná. U nádorových onemocnění je důležité přijít k lékaři co nejdříve a pravidelně absolvovat screeningová vyšetření či provádět samovyšetření. Odkládání prohlídek a návštěvy lékaře se v tomto případě nevyplácí.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

### Liga proti rakovině

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Evropský kodex proti rakovině, Onkologie pro laiky.*

### Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

### Národní onkologický program

<https://www.linkos.cz/narodni-onkologicky-program/>

### Masarykův onkologický ústav: Jak předcházet rakovině

<https://www.mou.cz/jak-predchazet-br-rakovine/t1291>

### Státní zdravotní ústav: Nádorová onemocnění

<http://www.szu.cz/tema/prevence/nadorova-onemocneni>

### Ruce na prsa

<https://www.rucenaprsa.cz/>

Hlavním cílem kampaně Ruce na prsa je zvýšit povědomí široké veřejnosti o důležitosti samovyšetření prsu. Dále je snahou přispět ke zvýšení počtu žen, které využívají bezplatný screening. V České republice je to kolem 50 %, což je příliš málo.

### Máš koule

<http://maskoule.webhosting2.vix.cz/>

Nádory varlat patří mezi nejlépe léčitelné typy nádorových onemocnění. Důležitým faktorem je však včasná diagnóza, 90 % pacientů má šanci na trvalé vyléčení.

**Cervix**

<https://www.cervix.cz/>

Rakovině děložního čípku lze poměrně účinně předcházet pravidelným docházením na každoroční gynekologickou prohlídku. Pravidelné gynekologické vyšetření dokáže objevit tzv. přednádorové stavy (prekancerózy), které lze velice účinně léčit.

**Kolorektum**

<https://www.kolorektum.cz/>

Kolorektální screening (od 50 let) je založen na pravidelných testech okultního krvácení do stolice (TOKS) nebo na primární screeningové kolonoskopii.

**Mamo**

<https://www.mamo.cz/>

Screeningový (preventivní) program pro vyhledávání malých nádorových ložisek v prsu je v České republice dobře zorganizován a je dostupný každé ženě, která o něj projeví zájem. Samovyšetřování má i přes možnosti, které nám nabízí mamografie a ultrazvuk, svoji pevnou a nezastupitelnou pozici.

**TEORETICKÁ PŘÍPRAVA**

Seberegulace nebo také sebekontrola nám umožňují odolat pokušení a pudům ve prospěch dlouhodobých cílů. Pro úspěšný život je to jedna z nejdůležitějších vlastností. Seberegulační vlastnosti určují, do jaké míry dokáže člověk řídit své jednání a prožívání. Člověk by si měl uvědomit průběh svého prožívání. Seberegulace probíhá v následujících fázích: stanovení si cíle, aktivní sledování cíle a dosažení cíle. V první fázi by si měl člověk stanovit cíle, které jsou reálné a důležité pro něj samotného. Cíl by si měl jedinec stanovit sám podle svých schopností, protože tím posiluje nejen motivaci ho dosáhnout, ale je pak snáze dosažitelný právě vzhledem ke schopnostem. Ve druhé fázi se člověk musí dostat od záměru ke konkrétnímu činu. K tomu je potřeba plán toho, jak, kdy a kde se bude dotyčný chovat. Při dosahování cíle hraje významnou roli zpětná vazba, tedy hodnocení. K sebehodnocení nebo i k hodnocení někým druhým může přispět tvorba poznámek v průběhu snahy dosáhnout cíle. Kromě zpětné vazby je důležitá víra ve vlastní úspěch a očekávání a sledování dílčích úspěchů. K tomu může přispět například setkání s člověkem, který podobného cíle již dosáhl. Při cestě za cílem nás nesmí odradit překážka ani konkurenční cíl. Určité životní události mohou mít negativní vliv na naše úsilí. Jako překážka může zapůsobit i pomalé dosahování cíle. V této chvíli jedinec ocení pomoc a podporu svého okolí. Třetí fázi (dosažením cíle) by však naše úsilí nemělo skončit. Měli bychom si stanovit cíl nový a dosáhnout tak dalších pokroků (Psychologie zdraví pro praxi, 2018).

Schopnost přemýšlet o svém jednání a posuzovat ho se dá označit jako sebereflexe nebo také sebehodnocení. Je to vlastnost nezbytná k odpovědnosti za své činy. Sebereflexe nám umožňuje uvědomit si své možnosti, schopnosti, talent, pocity i slabé stránky. Sebereflexe nám umožňuje zvládat náročné úkoly, přijetí zodpovědnosti a negativní situace (Akademie osobního rozvoje, 2017).

**Sebehodnocení**

Pokud si člověk sám sebe váží, pak má v pořádku své sebehodnocení. Každý člověk má vysokou hodnotu. Každý člověk by měl milovat sám sebe takového, jaký je, a chápat, že jeho hodnota spočívá především v tom, že je hodnotný pro sebe samotného. Vysokou hodnotu mají všichni, takže všichni jsou stejně hodnotní, proto nedává žádný smysl porovnávat svou hodnotu jako člověka s ostatními. Pokud někdo má pocit, že má vyšší hodnotu než ostatní, pak má velké ego a vypovídá to o jeho nízkém sebevědomí.

### Příčiny nízkého sebehodnocení

- Přesvědčení o své nízké hodnotě v dětství. Pokud člověk získal od rodičů negativní přesvědčení o sobě a o vlastní schopnosti se rozhodovat již v dětství, pak jej má silně zakořeněné ve své psychice (Jsi nešika, z tebe nikdy nic nebude!, Podívej se na sestru, kéž bys byl alespoň z poloviny tak chytrý, jako ona!).
- Strach z lidí. Pokud se člověk bojí chodit mezi lidi, může trpět nedostatkem validace, následkem je nízké přesvědčení o vlastní hodnotě.
- Potřeba se srovnávat. Pokud má člověk potřebu se srovnávat s nejlepšími v oblastech, ve kterých jsou nejlepší, samozřejmě vyjde ze srovnání špatně.
- Mylná přesvědčení. Pokud si člověk myslí, že nutně potřebuje spoustu peněz, moc či slávu, aby měl nějakou hodnotu, a přitom tyhle věci nemá, pak má přirozeně nízkou sebedůvěru.
- Sebestřednost. Pokud člověk hodně zaměřuje pozornost sám na sebe, má sklony hodně analyzovat a má tendenci se srovnávat s ostatními, může to mít negativní vliv na jeho sebehodnocení, obzvláště pokud dojde (často nesprávně) k přehnaně negativním závěrům (Puapedia, 2019).

Schopnost seberegulace je spojena s funkcemi v mozkové kůře, díky kterým můžeme vědomě koordinovat vlivy nevědomí. Podle webu psychologie.cz je vysoká míra sebekontroly spojena s vyššími studijními i jinými úspěchy a nižší kriminalitou a užíváním návykových látek.

Míra seberegulace je pravděpodobně ovlivněna dědičností a u každého člověka se liší. Sebekontrola je pravděpodobně částí temperamentu. Rovněž na ni působí naši rodiče. Pozitivní a stabilní rodinné zázemí s pevnými hranicemi a emocionální stabilitou podněcuje u dětí vyšší míru sebekontroly. Míra seberegulace se v průběhu našeho života nemění.

Přestože míra sebekontroly, jak už z textu výše vyplývá, je částečně dědičnou záležitostí, můžeme ji do jisté míry ovlivnit. Nejlépe můžeme naši sebekontrolu trénovat tím, že se budeme lákadlům vyhýbat. Takto totiž předcházíme napínání sebekontroly, která by mohla podlehnout. Další technikou je představování si. Můžeme si zkusit představit, jaká pokušení na nás kde čekají, a předem si namyslet, jak na ně reagovat. Stejně jako pro zdraví obecně je pro udržení sebekontroly nutný dobrý spánek a přínosem je i cvičení (příp. meditace).

Schopnost seberegulace je úzce spojena s naším temperamentem. Lidé se od sebe liší nejen vzhledem, ale také povahou, názory, myšlenkami či potřebami. Proto rozlišujeme 4 typy temperamentu: sangvinik, flegmatik, cholerik a melancholik. Hippokrates vytvořil toto dělení na základě tělesných šťáv – sangvinik (krev), flegmatik (sliz, hlen), melancholik (černá žluč) a cholerik (žluč). Každý z těchto typů temperamentu má své typické projevy v chování a názorech na situace a celkově na okolní svět (Zkouška osobnosti, 2014).

### Zpětná vazba

Zpětná vazba označuje situaci, ve které výstup systému zpětně ovlivňuje jeho vstup. V komunikační teorii je zpětná vazba (feedback) sdělení, informace o tom, jak osoba A vnímá a prožívá chování osoby B, dále je to informace A pro B, jaké reakce vyvolalo chování B v A na rovině chování a/nebo na rovině prožívání a/nebo na rovině vztahové (Wikisofia, 2013).

Dalo by se říci, že poskytování zpětné vazby je v podstatě každodenní záležitostí – běžně dáváme lidem kolem sebe najevo, jak na nás jejich chování působí, aniž bychom se nad tím nějak zvlášť zamýšleli (Průvodce personální psychologií, 2014).

Zpětná vazba je to, co nás v životě může dále rozvíjet. Každý den získáváme zpětné reakce na naše jednání ze svého nejbližšího okolí. Na základě informací z těchto reakcí se může formovat naše osobnost a náš přístup k okolnímu světu. Tomu, jak nás ostatní vnímají, co na nás oceňují a co odsuzují, tomu se přizpůsobujeme. Podstatné je, že pomocí zpětné vazby získáváme důležité informace – pohled zvenčí, často konstruktivně kritický, kterého bychom sami nebyli schopni

z důvodu subjektivního zatížení. Zkreslený pohled na sebe může být zapříčiněn našimi vlastními obranami či snahou udržet si svou důstojnost a sebevědomí.

Důležitost zpětné vazby lze uvést na následujícím příkladu: Víte, proč jsou nejlepší sportovci nejlepší? Protože mají dostatek zpětné vazby. Na většině tréninků mají někoho (kouče, facilitátora, trenéra), kdo je neustále sleduje, kdo je při jejich výkonech nahrává na kameru a kdo jim následně předává zpětnou vazbu o jejich výkonu, nebo s nimi na základě videozáznamu jejich výkon rozebírá – co se povedlo a co by se mělo změnit (Průvodce personální psychologií, 2014).

*Zásady zpětné vazby:*

1. **Diskrétnost** – podávání zpětné vazby by mělo probíhat výhradně mezi čtyřma očima (pokud se nejedná o podávání hromadné zpětné vazby, například na ukončený projekt). Ošetřete tak případné negativní pocity příjemce v případě, že se bude jednat o spíše kritickou výpověď mluvčího.
2. **Otázky místo obviňování** – na tuto zásadu je potřeba myslet zejména na začátku podávání zpětné vazby. Jedná se o zásadu, jejíž nedodržení může způsobit, že i objektivní kritika bude přijímána jako osobní útok. V začátku podávání zpětné vazby bychom se měli více ptát než obviňovat. Je důležité nejprve zjistit pohled hodnocené osoby na danou věc. Někdy u toho zjistíme, že dotyčná osoba si například vůbec není nějakého problému vědoma – tedy nemá důvod současný stav měnit. Nejprve bychom tedy měli zmapovat pohled hodnoceného na dané skutečnosti a teprve potom mu vysvětlit pohled náš. Zpětnou vazbu je tedy vhodné začínat otázkami.
3. **Otevřené formulace** – důležité je si uvědomit, že nikdy nevíme, jak danou situaci prožívá hodnocený, jak ji vnímá (jestli ji zapříčinil schválně, nebo ne, jestli konkrétní chybu dělá stále, nebo jsme viděli jen ty méně povedené výkony). Část informací, s nimiž pracujeme, je také pouze zprostředkovaných. I když jsou ověřené, někdy je těžké hledat objektivní pravdu. Proto bychom se měli vyhýbat používání absolutních formulací, které obsahují slova jako „určitě, vždy, stále“ apod. Místo toho je vhodnější využívání tzv. otevřených formulací, které mají podobu „já výroků“, jako například: „domnívám se“, „myslím si“ apod.
4. **Vynechat „ale“** – na první pohled banální věc, ale když svoji řeč během rozhovoru zkusíte sledovat, zjistíte, že vynechat ze zpětné vazby toto slovíčko je někdy nadlidský výkon. Problém je v tom, že jakkoli pozitivně větu začnete, jakoukoliv chválu vyslovíte, v momentě, kdy za ni zařadíte slovo „ale“, ztrácí všechno, co jste před tím řekli, svoji váhu a je vnímáno jen jako nezbytná součást – neupřímně myšlený „sociální tmel“. Spojka „ale“ totiž vzbuzuje u většiny lidí negativní konotaci. Doporučujeme proto její nahrazení měkčími formulacemi, jako například „na jedné straně ... na druhé straně“, „zároveň“ apod.
5. **Konkrétní a věcné formulace** – při využívání neosobních a mlhavých formulací (například „Byly nějaké problémy s...“) může mít příjemce pocit, že ho chceme „nachytat na hruškách“ a že s ním hrajeme nečestnou hru. Místo toho doporučujeme co největší otevřenost, jednoznačnost a definovat problém co nejvěcněji a nejkonkrétněji (např. „Třikrát jste přišel pozdě.“). Vyhneme se tím také vzájemnému nepochopení se, různému kličkování a úhybným manévřům.
6. **Kritika chování, nikoliv osoby** – vyhýbejte se podávání kritiky ve vztahu k osobě příjemce. Nikdy nemůžeme tvrdit, že je někdo špatný člověk, znevažovat ho nebo ho urážet. I zde bychom si měli zachovat věcnost a kriticky pojmenovávat nikoli osobnost, ale její konkrétní projevy, chování a jeho důsledky.
7. **Společné nalezení řešení** – i když se při podávání zpětné vazby nejedná o rovnocenný vztah, měli byste si dávat pozor na vystupování z nadřazené, „vševědoucí“ pozice a soustavné napomínání

příjemce. Uvedeným přístupem se hodnocený může zablokovat a vaše doporučení odmítne už jenom z principu. Platí zde stejné pravidlo jako při vyjednávání: výsledku musí být dosaženo součinností všech konfliktních stran, v opačném případě konflikt stále pokračuje. Při podávání zpětné vazby nastává stejná situace: jenom společně nalezené řešení v atmosféře důvěry zabezpečí to, aby bylo přijímáno a působilo motivačně (Průvodce personální psychologií, 2014).



## NÁVRH 19. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video: The Marshmallow Test <a href="https://youtu.be/QX_oy9614HQ">https://youtu.be/QX_oy9614HQ</a> (3:27 min)</li> </ul>	Projekce dynamická, diskuse	Hromadná frontální	5 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Objasnění pojmu seberegulace</li> <li>Pojem prokrastinace</li> <li>Aktivita č. 1: Vlastnosti</li> <li>Vysvětlení pojmu temperament (dělení temperamentu)</li> <li>Aktivita č. 2: Temperamentov</li> </ul>	Výklad, diskuse, aktivizační metoda	Hromadná frontální, samostatná, skupinová	25 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Přiřazování pojmů k definicím</li> <li>Zápis</li> </ul>	Výklad, diskuse	Hromadná frontální, samostatná	10 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivita č. 3: Smutná kočička</li> </ul>	Didaktická hra	Hromadná	5 min

**Motivace**

Vyučující na začátku hodiny napíše na tabuli nadpis SEBEREGULACE a následně žákům pustí krátké video.

**The Marshmallow Test** (3:27 min)

[https://youtu.be/QX\\_oy9614HQ](https://youtu.be/QX_oy9614HQ)

Po zhlédnutí videa se vyučující ptá žáků: *Co jste ve videu mohli vidět? Pochopili jste z videa, co je to seberegulace? Dokážete tento pojem vysvětlit?* Následuje krátká diskuse.

**Expozice**

Vyučující ještě jednou vysvětlí žákům pojem seberegulace (= *sebekontrola, která nám umožňuje odolat pokušení a pudům ve prospěch dlouhodobých cílů*). Následně vyučující napíše na tabuli další pojem PROKRASTINACE. Ptá se žáků, zda vědí, co toto slovo znamená, pokud nikdo z žáků neví, snaží se na to žáci společně přijít. Vyučující může pomoci nápovědou (např. *prokrastinace je opak seberegulace*). Dále následuje *aktivita č. 1 Vlastnosti* a poté vyučující vysvětlí žákům, co je to temperament (důležité kvůli propojenosti se schopností seberegulace) a že se různě dělí. Vyučující vypíše na tabuli všechny typy temperamentu dle Hippokrata a každý tento typ vysvětlí. Hodina pokračuje *aktivitou č. 2 Temperamentov*.



## Fixace

Vyučující řekne žákům, ať si do sešitů zapíší probrané pojmy (ty, co jsou napsány na tabuli). Poté jim vyučující vždy přečte krátkou definici a žáci ji nejdříve jen ústně přiřadí k danému pojmu a až následně (po kontrole vyučujícím) si tuto definici zapíší do svých sešitů (k příslušnému pojmu).

Zápis:

- **Seberegulace** – sebekontrola, která nám umožňuje odolat pokušení a pudům ve prospěch dlouhodobých cílů.
- **Prokrastinace** – výrazná a chronická tendence odkládat plnění povinností a úkolů na pozdější dobu.
- **Temperament** – souhrn charakteristických nebo vrozených rysů (vlastností) osobnosti, které se trvale projevují způsobem reagování, jednání a prožívání.
  - **Sangvinik (krev)** – osoba s vyrovnaným pohledem na svět. Jedná se o vyrovnaného jedince, kdy jsou jeho emoce celkem stabilní; směje se, jen když je něco opravdu legrační; pokud je podrážděný, řeší situaci vždy s rozvahou.
  - **Flegmatik (sliz, hlen)** – osoba, kterou jen tak něco nerozhází a vše je jí celkem lhostejné. Tento typ člověka nemá žádné velké cíle ani ambice. Svě city má vždy pod kontrolou a jeho důvěru si získají jen některé osoby.
  - **Melancholik (černá žluč)** – osoba, která má po většinu času pesimistické (negativní) myšlenky. Je velmi citlivá a žije ve stálé nejistotě a strachu z budoucnosti. Často má negativní/záporný postoj k reálnému světu a často si život až zbytečně komplikuje.
  - **Cholerik (žluč)** – osoba, která se projevuje velmi výbušnou povahou. Tato osoba má často sklon k agresí a někdy se může řadit k nebezpečným lidem (její chování je často impulzivní a zcela neovlivnitelné). Takového člověka byste nikdy neměli podceňovat, jeho reakce totiž nemají hranice.



Tip pro vyučující: V rámci fixace může vyučující také využít přiložený *pracovní list*, nebo může jeho vyplnění, včetně výroby pomůcky, zadat žákům za *domácí úkol*.

## Aplikace

V této části hodiny čeká žáky poslední *aktivita č. 3* – hra *Smutná kočička*.



Tip pro vyučující: Nabízí se možnost zadat žákům úkol na téma *seberegulace* do příští hodiny. Náplní úkolu může být například obálka darovaná vyučujícím každému žákovi. Obálka může obsahovat tajnou informaci (nápověda k testu – ale vyučující jim nemusí říkat, co to je, aby byli žáci zvědaví). Obálky budou zalepené a úkolem žáků je přinést tuto obálku i na další hodiny, aby prokázali, že se do obálek nepodívali (nerozlepit obálku až do chvíle těsně před testem). Odměnou jim může být další nápověda během testu (stejně jako v testu se sladkostmi). Těm žákům, kteří se do obálky podívali, nebude žádná další nápověda poskytnuta.



## PRACOVNÍ LIST

1. Spoj charakteristiku temperamentu se správným pojmenováním.

melancholik

Osoba, kterou jen tak něco nerozhází, city má vždy pod kontrolou.

Osoba s vyrovnaným pohledem na svět, stabilní emoce.

cholerik

Pesimistické myšlenky, život ve strachu a nejistotě.

sangvinik

Projevuje se velmi výbušnou povahou, sklony k agresi.

flegmatik

2. Najdi v osmisměrce pojmy z tabulky.

Z	A	S	F	D	CH	T	R	E	P
R	J	H	L	E	N	X	V	C	R
T	B	R	,	W	R	E	S	A	O
F	CH	E	M	E	R	T	E	L	K
L	W	O	E	K	T	U	Ů	U	R
E	Ž	H	L	M	J	K	L	G	A
G	L	A	A	E	N	B	V	E	S
M	U	W	N	X	R	W	Y	R	T
A	Č	Č	CH	D	F	I	A	E	I
T	E	J	O	T	O	P	K	B	N
I	G	E	L	Č	W	A	H	E	A
K	I	N	I	V	G	N	A	S	C
W	A	X	K	S	R	Z	G	N	E

HLEN  
PROKRASINACE  
CHOLERIK  
MELANCHOLIK  
SANGVINIK  
FLEGMATIK  
SEBEREGULACE  
KREV  
ŽLUČ

3. Vylušti přesmyčky a zkontroluj, zda vždy souhlasí pojem s definicí.

Výrazná a chronická tendence odkládat plnění povinností a úkolů na pozdější dobu.

\_\_\_\_\_ SIRTNOPKACAER

Souhrn charakteristických nebo vrozených rysů (vlastností) osobnosti, které se trvale projevují způsobem reagování, jednání a prožívání.

\_\_\_\_\_ MERTANEMTEMP

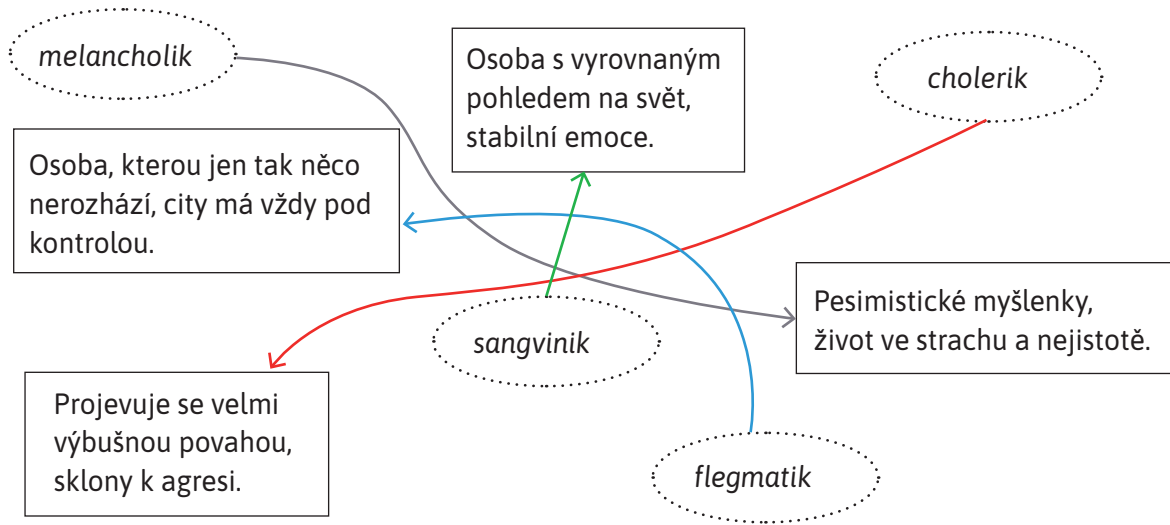
Sebekontrola, která nám umožňuje odolat pokušení a pudům ve prospěch dlouhodobých cílů.

\_\_\_\_\_ BCEGEAELUESR



**PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ**

1. Spoj charakteristiku temperamentu se správným pojmenováním.



2. Najdi v osmisměrce pojmy z tabulky.

Z	A	S	F	D	CH	T	R	Ě	P
R	J	<del>H</del>	<del>L</del>	<del>E</del>	<del>N</del>	X	V	C	R
T	B	R	,	W	R	E	S	A	O
<del>F</del>	<del>CH</del>	<del>E</del>	<del>M</del>	<del>E</del>	<del>R</del>	<del>T</del>	<del>E</del>	<del>L</del>	<del>K</del>
L	W	Q	E	K	T	U	Ů	U	R
E	<del>Z</del>	<del>H</del>	<del>L</del>	<del>M</del>	<del>J</del>	<del>K</del>	<del>L</del>	<del>G</del>	<del>A</del>
G	L	A	A	E	N	B	V	E	S
M	U	W	N	X	R	W	Y	R	T
A	<del>Č</del>	<del>Č</del>	<del>CH</del>	<del>D</del>	<del>F</del>	<del>I</del>	<del>A</del>	<del>E</del>	<del>I</del>
T	E	J	O	T	O	P	<del>K</del>	B	N
I	G	E	L	Č	W	A	H	E	A
<del>K</del>	<del>I</del>	<del>N</del>	<del>V</del>	<del>G</del>	<del>N</del>	<del>A</del>	<del>S</del>	<del>C</del>	
W	A	X	<del>K</del>	S	R	Z	G	N	E

- ~~HLEN~~
- ~~PROKRASINACE~~
- ~~CHOLERIK~~
- ~~MELANCHOLIK~~
- ~~SANGVINIK~~
- ~~FLEGMATIK~~
- ~~SEBEREGULACE~~
- ~~KREV~~
- ~~ŽLUČ~~

3. Vylušti přesmyčky a zkontroluj, zda vždy souhlasí pojem s definicí.

Výrazná a chronická tendence odkládat plnění povinností a úkolů na pozdější dobu.

**PROKRASTINACE** SIRTNOPKACAER

Souhrn charakteristických nebo vrozených rysů (vlastností) osobnosti, které se trvale projevují způsobem reagování, jednání a prožívání.

**TEMPERAMENT** MERTANEMTEMP

Sebekontrola, která nám umožňuje odolat pokušení a pudům ve prospěch dlouhodobých cílů.

**SEBEREGULACE** BCEGEAELUESR



## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Vlastnosti

První aktivitou je hra Vlastnosti (hra zaměřená na sebepoznání).

*Pravidla hry:*

Každý hráč si napíše na papír nejprve tři své vlastnosti, s nimiž není spokojen, tedy ty, které považuje za spíše nedobré (to, čeho si na sobě nejvíce necení), a pak tři své vlastnosti, které považuje za dobré a chvályhodné (ty, kterých si na sobě nejvíce cení). Je třeba, aby tyto vlastnosti byly pojmenovány jedním, maximálně dvěma třemi slovy (např. líný, hádavý, spolehlivý, malá sebedůvěra...).

Pak si každý hráč vezme linkovaný list formátu A4, vlevo nahoře se podepíše a na levou stranu na řádky pod sebe (na každý řádek vždy jedno slovo nebo sousloví) napíše jednak šest vlastností ze svého seznamu a doplní ještě o čtyři další pozitivní a čtyři negativní vlastnosti. Tyto doplněné vlastnosti se vůbec nemusí k hráči vázat, mohou být jakékoliv, ale může sem vepsat i vlastnosti, které se jej podle jeho názoru týkají stejně jako základní šestice (i když už ne „nejvíce“). Vhodné je základní šestici a ostatní vlastnosti promíchat. Pak každý hráč nechá svůj list na lavici a s tužkou v ruce se vydá prohlížet listy ostatních. Každý hráč čtoucí cizí list se snaží odhadnout, nakolik má či nemá majitel listu uváděné vlastnosti a vždy na pravý kraj listu do řádku příslušné vlastnosti může napsat:

+ = tuto vlastnost máš

- = tuto nemáš

0 = nevím

Když hodnotitel projde všechny řádky, přeloží pravou stranu listu dozadu tak, aby sloupec jím vytvořených hodnoticích symbolů nebyl vidět, a nechá list na místě pro dalšího člena skupiny, který bude plnit stejný úkol. Až se hráči vystřídají, vrátí se majitelé ke svým listům, rozbalí je a podívají se, jak se srovnává jejich sebehodnocení s hodnocením ostatních.

### AKTIVITA č. 2: Temperamentov

Hra Temperamentov je zaměřena na seznámení se s tématem temperament.

*Pravidla hry:*

V této hře jde o to, že si žáci ve skupinách představují, jak by vypadal život ve městě melancholiků, flegmatiků, sangviniků, cholericů (názvy ulic, jména, politické strany, komunikace, ...). Snaží se do představy vložit typické rysy daného typu temperamentu. To znamená, že vyučující rozdělí třídu na 4 skupiny, každé přidělí jeden temperament a pak nechá skupiny vymýšlet města. Následně si skupinky svá města navzájem představí (Metodický portál RVP [online], 2008)

**AKTIVITA č. 3: Smutná kočička**

Hra Smutná kočička je zaměřena na posilování seberegulace.

Pravidla hry:

Žáci se rozdělí do dvojic na hráče A a B. Hráč A stojí na místě. Jeho úkolem je pozorovat hráče B a zachovat kamennou tvář, nezměnit nasazený neutrální výraz. Hráč B chodí kolem hráče A a opakuje: „Já jsem smutná kočička, usměj se na mě!“ a snaží se různými grimasami hráče A rozesmát. Součástí instrukce je zákaz dotyku mezi hráči. Po cca 3 minutách se role hráčů A a B otočí, lze prostřídat hráče v rámci dvojic (Metodický portál RVP [online], 2008).

**20.** vyučovací  
hodina

# PSYCHOHYGIENA

**Autorka:** Natálie Janková**Klíčová slova:** psychohygiena, stres, zvládání stresu, relaxace, duševní zdraví, duševní rovnováha

## IMPLEMENTACE ONKOLOGICKÉ PROBLEMATIKY

Léčba nádorového onemocnění je bezesporu pro pacienta po psychické stránce náročná. Je důležité podporovat a zvyšovat psychickou pohodu těchto lidí. Pacientům může pomoci jakýkoli blízký člověk, kamarád, partner atd. nebo mohou vyhledat odbornou pomoc u psychologa. Velmi vhodné je, pokud se lidé naučí sami pracovat na svém psychickém zdraví a podporovat ho vhodnými způsoby psychohygieny. Psychohygiena je důležitá v průběhu celého života při vyrovnávání se s překážkami a tíživými situacemi, proto nikdy není na škodu se v ní zlepšovat, hledat, které strategie nám vyhovují, a tyto strategie aktivně využívat a rozvíjet.



Materiály, které lze využít a jsou dostupné na webových stránkách:

**Liga proti rakovině**

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Např. *Psychologické aspekty nádorových onemocnění.*

**Liga proti rakovině: Prevence a léčba – Každý svého zdraví strůjcem**

<https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly>

**Rozhodni se! Aneb životním stylem ke zdraví: kap. 6 Stres**

<https://www.rozhodniseprozdрави.cz/>

**Státní zdravotní ústav: Zdravotně výchovné materiály: Plakáty**

<http://www.szu.cz/publikace/plakaty-1>

**WHO: Suicide prevention**

[https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1)

**WHO: Adolescent health**

[https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)

**WHO: Depression**

[https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1)

**WHO: Mental Health and Substance Use**

<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use>





## TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Psychohygienu neboli duševní hygiena je obor zabývající se rozvojem a ochranou našeho psychického zdraví. Tato disciplína se snaží podporovat naše duševní zdraví a zároveň se zaměřuje na zvýšení naší odolnosti vůči stresu.

Psychohygienu by nám měla napomáhat k tomu, abychom byli v duševní rovnováze. Dále nás učí, jak pracovat s psychickými problémy. Je velice důležité, aby se pravidly duševní hygieny zabývali také vyučující na základních školách, protože i žáci prožívají psychickou zátěž (Marková [online], 2011).

Duševní zdraví úzce souvisí s psychohygienou. Díky duševnímu zdraví umíme zvládat nejrůznější psychickou zátěž. Zdraví je podle aktuálních definic stav tělesné, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci či vady. Duševně zdravý člověk je schopen zvládat životní zátěžové situace a využívá tak pravidla duševní hygieny. Člověk se často dostává do citové dysbalance. Může za to například životní tempo, které je dnes velmi rychlé, také se zvyšuje přísun informací a celkově se mění životní podmínky. Ochrana našeho psychického zdraví usiluje o zvládání životních krizí. Psychická rovnováha nám napomáhá čelit negativním vlivům, které působí na náš organismus (Míček, 1986).

### Stres a jeho zvládání

Člověk se během svého života dostává do spousty zátěžových situací, tato nadměrná zátěž vyvolává stres. Stres je tedy nadměrná zátěž, která poškozuje rovnováhu našeho organismu. To, jak se ve stresových situacích zachováme, ovlivňuje z velké míry naše osobnostní charakteristika (vůle, sebevědomí, temperament, senzitivita). Žáci se ve škole začínají potkávat se situacemi, které v nich můžou vyvolávat stres, pocity úzkosti nebo strach, a proto je důležité, aby i do výuky bylo zařazeno téma psychohygieny. Není pravdou, že stres je pouze negativní prvek našeho života. Můžeme rozlišovat dva druhy stresu:

- **Eustres:** Tento druh stresu má pozitivní účinky, jelikož nám pomáhá vyvíjet aktivitu. Ve škole to může být například strach z testu, který žáky motivuje k učení.
- **Distres:** Tato forma stresu má na rozdíl od eustresu negativní účinky na zdraví člověka. Distres nastává tehdy, pokud je zátěž organismu příliš vysoká. Může vyvolávat psychická i fyzická onemocnění a v nejhorším případě může vést k selhání organismu (Křivohlavý, 2001).

#### Reakce na stres

Vlivy, které negativně působí na zdraví člověka, se nazývají stresory. Můžeme je řadit do několika skupin, jako jsou biologické, fyzikální, psychické a sociální. Stresorem však může být téměř cokoli, protože je to velmi subjektivní záležitost. Každý člověk může vnímat jako stresující úplně jinou situaci. Stres, který nás postihne, se může projevit jednak po tělesné stránce, například zvýšenou srdeční činností, nevolností, zažívacími obtížemi, únavou nebo jinými bolestmi různých částí těla, jednak po stránce kognitivní a emocionální. Mezi projevy kognitivní můžeme zařadit chaotické myšlení a nesoustředěnost. Emocionální projevy se vyznačují strachem, neklidem, nervozitou, v chování se stres může projevit třeba agresivitou, impulzivností nebo neschopností pohybu.

Zvládání stresu je velmi individuální, někdo se se zátěží vyrovná a bez problémů ji zvládne. Pokud je však tlak na člověka příliš velký, adaptace není možná. Mezi další způsoby zvládání stresu řadíme copingové strategie, které se v průběhu života můžeme naučit. Tyto strategie můžeme rozdělit do dvou kategorií. První označujeme jako adaptivní (funkční), patří sem modifikace chování, kognitivní ovlivňování, ventilace emocí a další. Do druhé kategorie řadíme maladaptivní strategie, které nevedou k vyřešení problému, nejčastěji se jedná o obranné mechanismy. Jejich užívání si neuvědomujeme, patří sem například potlačení, únik, racionalizace, agrese, regrese a další (Křivohlavý, 2001).

## Zásady psychohygieny

Existují určitá doporučení, která podporují naše duševní zdraví. Mohou nám také pomáhat ke znovuzískání duševní rovnováhy, která je pro naše celkové zdraví nezbytná.

- **Vyvážený denní režim:** je potřeba střídat aktivitu i odpočinek, dopřávat si kvalitní a dostatečně dlouhý spánek. Důležitá je pravidelnost a vyváženost. Správná organizace práce také pomáhá předcházet stresovým situacím.
- **Dodržování zásad zdravé výživy:** pestrost a složení stravy, přiměřenost a pravidelnost.
- **Dostatečná pohybová aktivita:** provozování sportovních činností přispívá nejen k dobré tělesné kondici, ale také k vyváženému psychickému stavu jedince.
- **Pěstování dobrých mezilidských vztahů:** především s rodinou a přáteli.
- **Mít určité cíle a hodnoty:** vyznat se v tom, co bych jednou chtěl dokázat, mít určitý smysl života.
- **Znát dobře sám sebe:** vědět v čem vynikám a v čem se můžu zdokonalovat. Tyto vlastnosti nám mohou pomoci při řešení určitých krizí v životě. Pokud člověk zná dobře sám sebe, dokáže lépe určit, čemu se vyhýbat a naopak.
- **Příjemné pracovní prostředí:** dostatek pracovního místa, čerstvý vzduch, omezit různé fyzikální podněty, které by mohly zhoršovat kvalitu prostředí (nevhodné osvětlení, hluk, teplota).

Zásady psychohygieny by měly udržovat naše duševní zdraví v rovnováze, ale slouží také jako prevence různých somatických onemocnění, protože psychicky zdravý člověk je více odolný. Dále je duševní hygiena nezbytná pro prevenci psychických onemocnění – deprese, poruch příjmu potravy a dalších onemocnění psychiky (Řehulka, 1998).

## Relaxační techniky

Pro podporu duševního zdraví můžeme také zvolit různé relaxační techniky, které pomáhají navodit pocit fyzického i psychického uvolnění. Některé z těchto technik jsou vhodné i pro žáky ve škole (Praško, 2003).

- **Hluboké dýchání:** zhluboka se nadechnout a dlouze vydechnout nosem. Tato aktivita je velmi účinná a napomáhá rychlému uklidnění.
- **Bleskové cvičení:** jedná se o rychlé fyzické cvičení, které nezabere mnoho času, ale dokáže člověka rychle uvolnit. Nejčastěji se užívá protažení, ochabnutí, kývání nebo protřepávání končetin.
- **Progresivní relaxace:** opakované zatínání a povolování svalů.
- **Imaginace:** zobrazování příjemných situací, obrazů v naší mysli. Děti si představují uklidňující scénérie dle instrukcí a mají zavřené oči.
- **Meditace:** tato relaxační technika má pozitivní vliv na obranyschopnost a pomáhá dosahovat pocitu duševní rovnováhy a pohody.

Mezi další druhy relaxace můžeme zařadit například pobyt v přírodě, různé druhy sportu, jógu, odpočinek, četbu, poslech relaxační hudby, kulturní zážitky. Existuje spousta dalších forem relaxace, měli bychom si najít tu, která nám bude vyhovovat (Míček, 1986).



## NÁVRH 20. VYUČOVACÍ HODINY

Předpokládaná časová náročnost: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Myšlenková mapa – stres a psychohygienu</li> </ul>	Brainstorming, diskuse	Hromadná	5 min
Expozice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Co je stres, jeho důsledky</li> <li>Úkol č. 1: Příznaky stresu – práce s pracovním listem</li> <li>Rozdělení stresu, psychohygienu</li> <li>Úkol č. 2: Tabulka eustres a distres – práce s pracovním listem</li> <li>Psychohygienu – její zásady a typy relaxace</li> <li>Aktivita č. 1: Příběh – práce s textem</li> </ul>	Výklad, diskuse, práce s pracovním listem, práce s textem	Hromadná, samostatná, skupinová	25 min
Fixace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opakování formou vyvolávání</li> <li>Úkol č. 3: Písemná odpověď na otázky týkající se psychohygieny</li> <li>Úkol č. 4: Vyber správný obrázek</li> </ul>	Diskuse, rozhovor, práce s pracovním listem	Hromadná, samostatná	10 min
Aplikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ukázka pomůcky – domácí úkol</li> <li>Aktivita č. 2: Relaxace</li> </ul>	Vysvětlování, aktivizační metoda	Hromadná, samostatná	5 min

### Motivace

Na začátku hodiny proběhne vytvoření myšlenkové mapy. Žáci budou chodit k tabuli a zapisovat na ni své asociace k tématu stres a psychohygienu. Tato aktivita by je měla naladit na probírané téma.

### Expozice

Stěžejní část hodiny bude spojena s vyplňováním *pracovního listu*, který obsahuje 4 úkoly. Tuto práci bude vyučující doplňovat teoretickým výkladem, diskusí a průběžnou kontrolou pracovního listu. Ještě před začátkem vyplňování pracovního listu vyučující naváže na myšlenkovou mapu a teoreticky vymezí, co je stres. Poté žáci vypracují úkol č. 1 z pracovního listu, ve kterém mají zadání dopsat k jednotlivým částem těla příznaky stresu – fyzické i emocionální. Při tomto úkolu by žáci měli přemýšlet nad příznaky stresu a uvědomit si, co vše může stres ovlivnit. Stres k tématu psychohygieny neodmyslitelně patří. Po vypracování a zkontrolování prvního úkolu pokračuje vyučující výkladem o rozdělení stresu a významu psychohygieny. Na tento výklad navazuje úkol č. 2 z pracovního listu, ve kterém mají žáci rozdělit do dvou tabulek stres pozitivní a negativní. Tímto by si měli žáci uvědomit, že stres není pouze škodlivý, ale někdy nás motivuje k lepšímu výkonu. Po kontrole může vyučující s žáky vést kratší diskusi na toto téma. Bude se žáků ptát na jejich zkušenosti se stresem. Další část expozice bude věnována výkladu o zásadách psychohygieny a relaxačním technikám. Na závěr expozice se budou žáci věnovat aktivitě č. 1 Příběh, ve které budou pracovat s textem. Přečtou si fiktivní příběh dívky, která měla špatný den a zažívala stres. K textu se vážou jednotlivé úkoly. Po vypracování povedou žáci na toto téma diskusi s vyučujícím.



Tip pro vyučující: Po aktivitě se vyučující může zeptat žáků na jejich zkušenosti.

- Ocitli jste se někdy v podobné situaci?
- Jak byste ji řešili v souladu s pravidly psychohygieny?

### Fixace

V rámci fixace bude vyučující nejprve žáky ústně vyvolávat a pokládat jim otázky, které souvisí s psychohygienou, například:

- Jaké máme druhy stresu?
- Uveď příklad eustresu.
- Vyjmenuj 5 zásad psychohygieny.

Posléze budou žáci pracovat s úkolem č. 3 z *pracovního listu*, ve kterém mají odpovědět na otázky z psychohygieny. Dalším úkolem žáků bude vypracovat úkol č. 4 z *pracovního listu*. Cílem tohoto úkolu je zamyšlení nad aktivitami, které vedou k jejich vlastní psychické pohodě.

### Aplikace

V této fázi výuky vyučující žákům předvede pomůcku, kterou si mohou sami vyrobit. Jedná se o motivační kalendář, který by měl žákům pomáhat při organizaci jejich úkolů a přání. Na úplný závěr výuky si zkusí aktivitu č. 2 *Relaxace*, kterou si vyučující vybere z online knihy, v níž je přesný popis jednotlivých relaxací. Odkaz na online knihu:



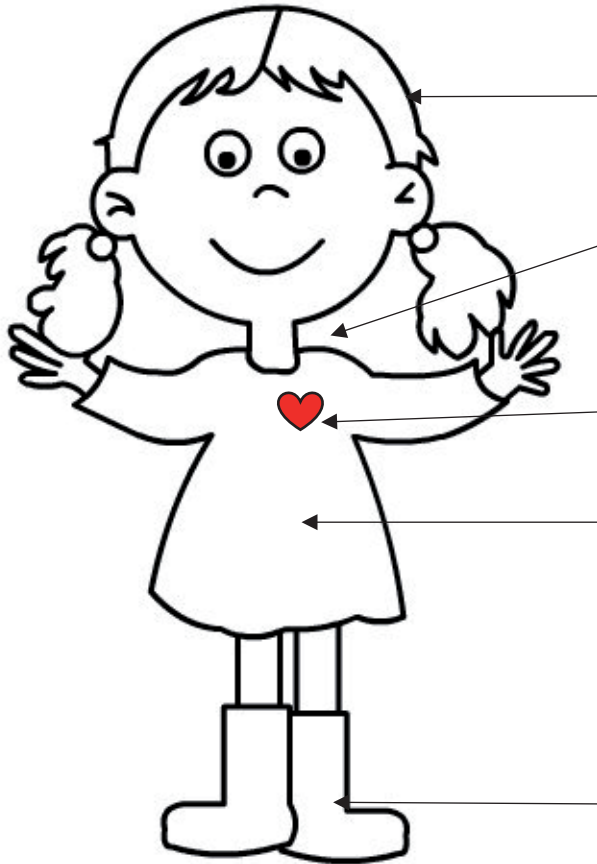
**Mindfulness u dětí a dospívajících: 154 technik a aktivit**

<https://books.google.cz/books?id=NG6KDwAAQBAJ&pg=PA72&dq=mindfulness+pro+d%C4%9Bti&hl=cs&sa=X>



**PRACOVNÍ LIST**

1. K vymezeným částem těla napiš tělesné nebo duševní příznaky stresu, které tě napadnou.



2. Do tabulky napiš příklady pozitivního stresu (eustresu) a negativního stresu (distresu). Příklady vybírej z následujících možností: šikana, dlouhodobě špatné vztahy v rodině, strach z testu, rozvod rodičů, závažné onemocnění, nervozita z první schůzky, pracovní pohovor, svatba.

DISTRES	EUSTRES

3. Odpověz svými slovy na následující otázky:

a) K čemu slouží psychohygiena?

---

---

b) Vypiš alespoň 5 zásad psychohygieny.

---

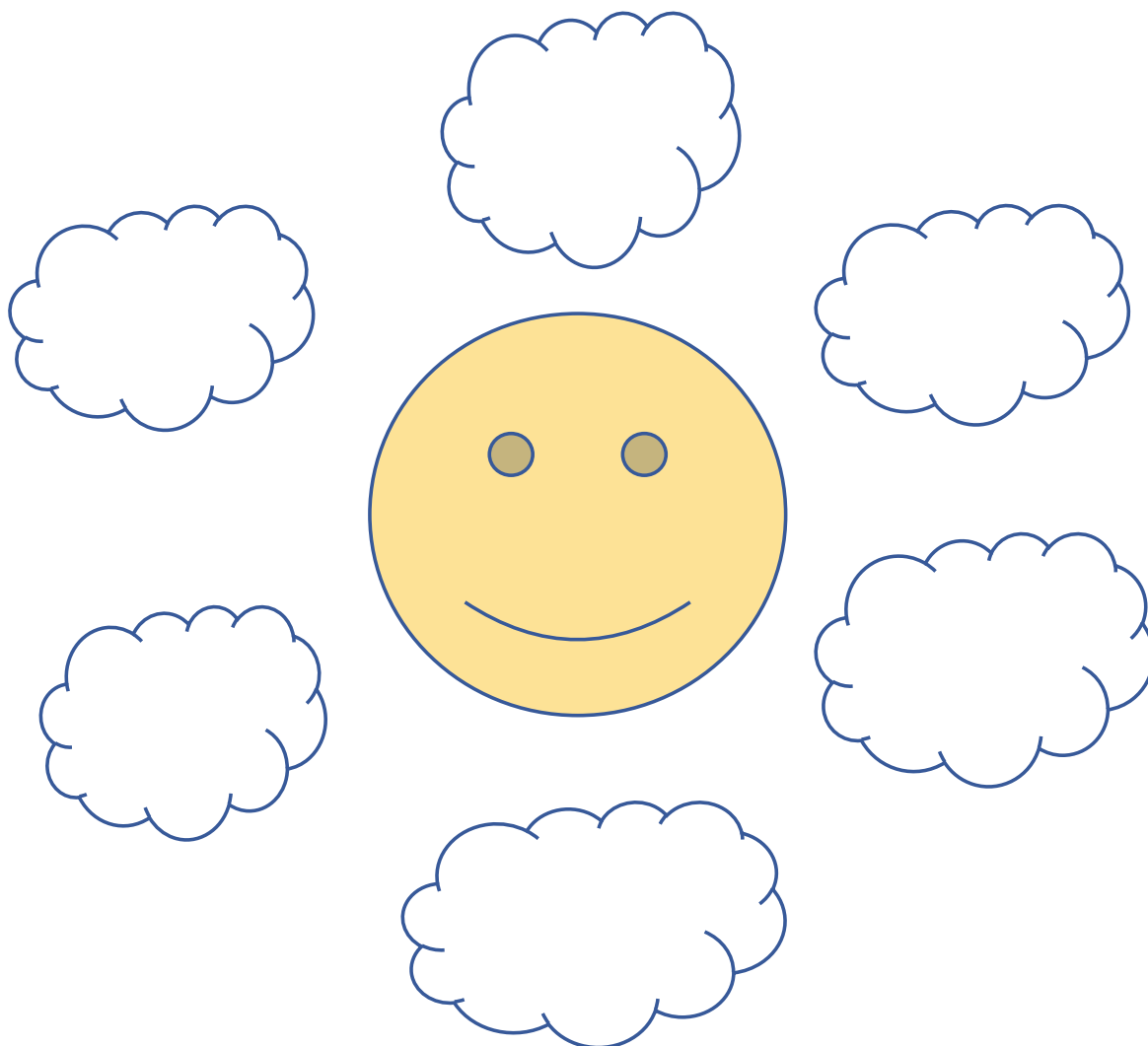
---

c) Vypiš druhy relaxace, které znáš.

---

---

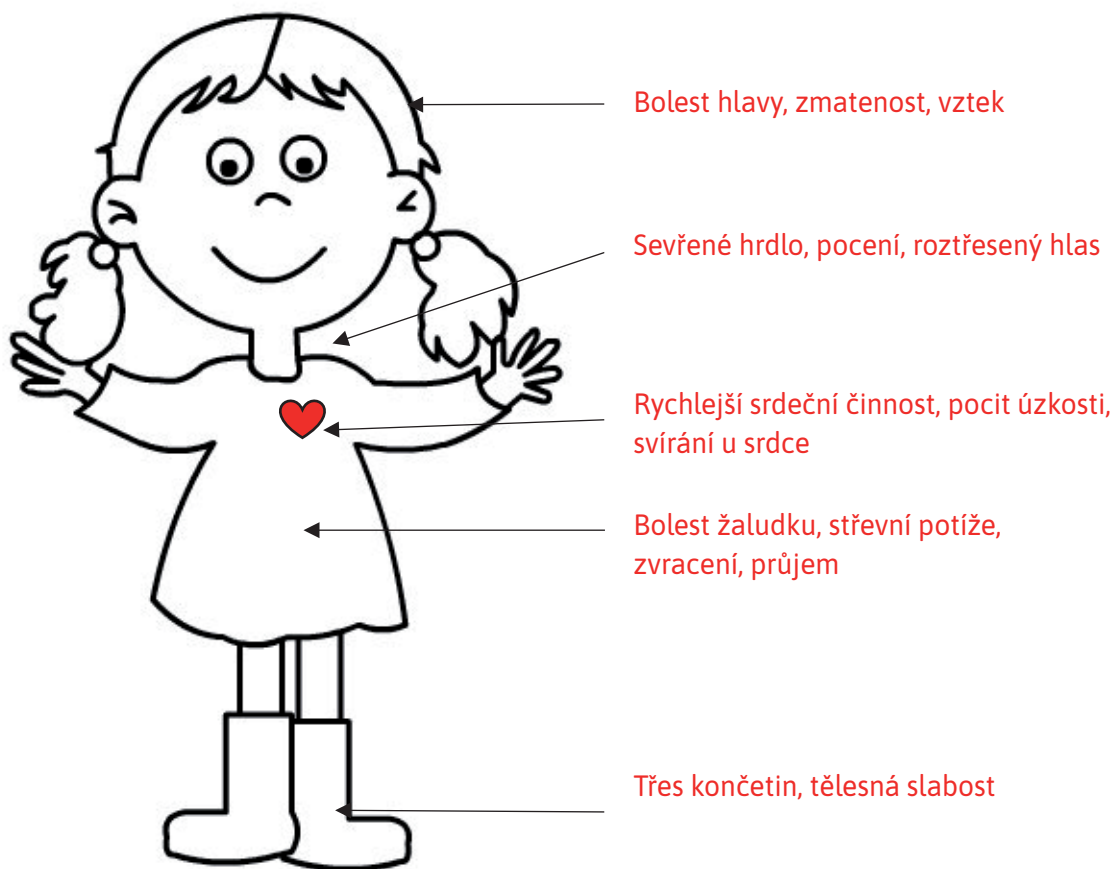
4. Zamysli se a vepiš do jednotlivých mráčků aktivity, které ti pomůžou udržet psychickou pohodu.





## PRACOVNÍ LIST – ŘEŠENÍ

1. K vymezeným částem těla napiš tělesné nebo duševní příznaky stresu, které tě napadnou.



2. Do tabulky napiš příklady pozitivního stresu (eustresu) a negativního stresu (distresu). Příklady vybírej z následujících možností: šikana, dlouhodobě špatné vztahy v rodině, strach z testu, rozvod rodičů, závažné onemocnění, nervozita z první schůzky, pracovní pohovor, svatba.

DISTRES	EUSTRES
Šikana	Strach z testu
Dlouhodobě špatné vztahy v rodině	Nervozita z první schůzky
Rozvod rodičů	Pracovní pohovor
Závažné onemocnění	Svatba

3. Odpověz svými slovy na následující otázky:

a) K čemu slouží psychohygiena?

Psychohygiena nám pomáhá udržovat duševní rovnováhu, efektivně pracovat se stresem a zvládat zátěžové situace v životě člověka.

b) Vypiš alespoň 5 zásad psychohygieny.

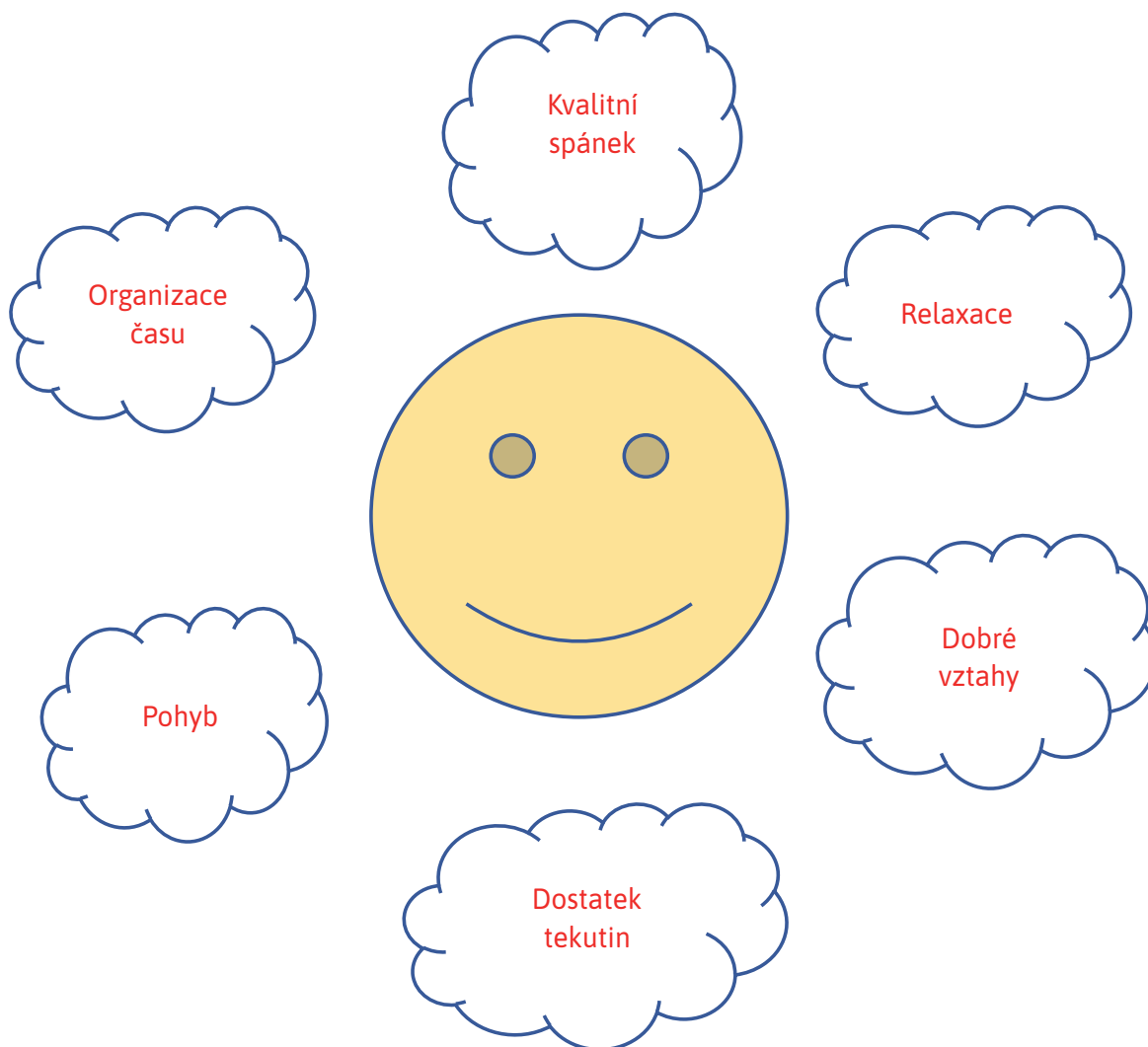
Pravidelný denní režim, dostatek kvalitního spánku, pestrá a zdravá strava, příznivé mezilidské vztahy, přiměřená pohybová aktivita.

c) Vypiš druhy relaxace, které znáš.

Sportování – jóga, běhání, turistika; nácvik pravidelného a hlubokého dýchání, vymalovávání mandal, meditace, progresivní relaxace, imaginace, poslech relaxační hudby.

4. Zamysli se a vepiš do jednotlivých mráčků aktivity, které ti pomůžou udržet psychickou pohodu.

Toto řešení je velmi subjektivní, proto není žádná odpověď špatná. Jedno z možných řešení:







## AKTIVITY PRO ŽÁKY

### AKTIVITA č. 1: Příběh – práce s textem

Úkolem žáků je přečíst si fiktivní příběh dívky, která v jednom dni prožila spoustu vypjatých situací, jež vedly k prožívání stresu. Po přečtení budou žáci plnit následující úkoly:

1. Po přečtení příběhu podtrhni zásadní momenty, které u Jany vedly ke stresu.
2. Napiš, co by Jana mohla udělat příště jinak.
3. Jak jinak by se mohla zachovat vyučující?
4. Jakým jiným způsobem mohla reagovat Janina maminka?

Příběh Jany

*Jana dnes měla špatný den. Když ráno vstávala do školy, nezazvonil jí budík, a tak vstala až o půl hodiny později. Rychle se přichystala, aby byla ve škole včas. V tom spěchu si doma zapoměla svačinu a vypracovaný domácí úkol. Jana měla po náladě, ve škole měla hlad a byla nervózní z toho, co asi paní učitelka řekne na to, že nemá domácí úkol z matematiky. Paní učitelka byla samozřejmě rozzlobená a dala Janě pětku do žákovské knížky. Po hodině matematiky už byla Jana opravdu smutná. Začala přemýšlet nad tím, jestli zvládne napsat dobře test z českého jazyka, který píše pátou hodinu. I přestože se Jana na písemný test učila, neměla dostatek energie a náladu. Test se jí nepodařil a dostala trojku, kterou běžně nemívá. Odpoledne přišla domů a myslela si, že si konečně odpočine. Lehla si tedy k televizi a mezitím přišla domů maminka. Maminka se Jany ptala, jak se jí dnes dařilo ve škole. Když zjistila, že Jana dostala nejdříve pětku z matematiky a pak ještě trojku z češtiny, byla velmi znepokojená. Jana byla ještě více zklamaná a neměla náladu dělat domácí úkoly. Večer nemohla usnout, protože stále přemýšlela, jak všechny chyby napraví.*

### AKTIVITA č. 2: Relaxace

Vyučující může při této hodině využít různých druhů relaxace, žáci se uvolní a zároveň se naučí pracovat se svými myšlenkami. Online dostupná kniha, jež poskytuje spoustu různých technik, které může vyučující využít, se jmenuje Mindfulness u dětí a dospívajících. Odkaz na online knihu:



**Mindfulness u dětí a dospívajících: 154 technik a aktivit**

<https://books.google.cz/books?id=NG6KDwAAQBAJ&pg=PA72&dq=mindfulness+pro+d%C4%9Bti&hl=cs&sa=X>



## ŘEŠENÍ AKTIVITY Č. 1: Příběh – práce s textem

1. Po přečtení příběhu podtrhni zásadní momenty, které u Jany vedly ke stresu.
2. Napiš, co by Jana mohla udělat příště jinak.  
*Příště by se Jana měla snažit domluvit s paní učitelkou na náhradním termínu odevzdání úkolu.*
3. Jak jinak by se mohla zachovat vyučující?  
*Paní učitelka by Janu mohla vyslechnout a domluvit se s ní na jiném termínu odevzdání úkolu.*
4. Jakým jiným způsobem mohla reagovat Janina maminka?  
*Mohla Janu povzbudit, říct jí, že si špatnou známku opraví, a popovídat si s ní o celém dni.*



Tip pro vyučující: Při této aktivitě mohou žáci pracovat ve dvojicích a sdílet své názory. Po zodpovězení otázek vyučující povede s žáky diskusi. Může se zeptat žáků na jejich vlastní zkušenosti a poradit jim možná řešení stresových situací. Vyučující by měl také dbát na to, že řešení tohoto úkolu není pouze jedno jediné. Názory žáků se mohou lišit.

### Příběh Jany

Jana dnes měla špatný den. Když ráno vstávala do školy, nezazvonil jí budík, a tak vstala až o půl hodiny později. Rychle se přichystala, aby byla ve škole včas. V tom spěchu si doma zapomněla svačinu a vypracovaný domácí úkol. Jana měla po náladě, ve škole měla hlad a byla nervózní z toho, co asi paní učitelka řekne na to, že nemá domácí úkol z matematiky. Paní učitelka byla samozřejmě rozzlobená a dala Janě pětku do žákovské knížky. Po hodině matematiky už byla Jana opravdu smutná. Začala přemýšlet nad tím, jestli zvládne napsat dobře test z českého jazyka, který píše pátou hodinu. I přestože se Jana na písemný test učila, neměla dostatek energie a náladu. Test se jí nepodařil, dostala trojku, kterou běžně nemívá. Odpoledne přišla domů a myslela si, že si konečně odpočine. Lehla si tedy k televizi a mezitím přišla domů maminka. Maminka se Jany ptala, jak se jí dnes dařilo ve škole. Když zjistila, že Jana dostala nejdříve pětku z matematiky a pak ještě trojku z češtiny, byla velmi znepokojená. Jana byla ještě více zklamaná a neměla náladu dělat domácí úkoly. Večer nemohla usnout, protože stále přemýšlela, jak všechny chyby napravit.

## Výroba motivačního kalendáře

Tento kalendář na jeden školní týden si můžou žáci vyrobit buďto za domácí úkol, popřípadě v rámci výtvarné výchovy. Barva a celková úprava je libovolná, záleží na vkusu žáka. Každý by si měl svůj kalendář vyrobit podle toho, co se mu líbí (fantazii se meze nekladou). Samotná výroba kalendáře může sloužit jako relaxační technika pro žáky. Kalendář by měl být rozvržen do jednotlivých dnů a měly by se zde objevit tyto body: úkoly dne, co se povedlo, jaký je cíl dne a může zde být také kolonka na poznámky a nápady. Jednotlivé aktivity si pak žák/žákyně může „odškrtnout“, pokud bude mít splněno, což by ho mělo motivovat k další práci. K výrobě je potřeba: papír velikosti A4, nůžky, lepidlo, kousek kartonu na podklad kalendáře, pravítko, pastelky/fixy, dřevěný kolíček na posouvání dnů.



# SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Agrese a šikana, *Portál prevence rizikového chování: Centrum sociálních služeb Praha – Pražské centrum primární prevence* [online]. Praha [cit. 2019-10-30]. Dostupné z <http://www.prevence-praha.cz/index.php/agrese-a-sikana.html>
- Akademie osobního rozvoje [online]. 2017 [cit. 2020-01-20]. Dostupné z <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/sebereflexe/>
- ALLEN Eileen a MAROTZ, Lyn. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-055-0.
- Angína. Národní zdravotnický informační portál [online]. [cit. 2020-10-20]. Dostupné z <https://www.nzip.cz/clanek/809-angina>
- BENCKO, Vladimír a APPELMAN, Ch. *Chronický stres jako rizikový faktor výskytu a progresu rakoviny?* Praha: Česká lékařská společnost J. E. Purkyně: Praktický lékař, 2019; 99(1): 18–20.
- Bezpečný pohyb dítěte po městě a v MHD [online]. [cit. 2020-01-22]. Dostupné z <https://www.mesto-most.cz/bezpecny-pohyb-ditete-po-meste-a-v-mhd/d-32116/p1=65330>
- BOHM, Tomáš. *Sexuální týrání a zneužívání dětí – sexuální zneužívání v ČR: Definice, výskyt v ČR a dlouhodobé následky sexuálního zneužívání v dětství*. Zkola.cz [online]. Otrokovice, ©2003–2019, 12. 8. 2009 [cit. 2019-10-29]. Dostupné z <https://www.zkola.cz/rodice/socpatologjevy/tyraniazneuzivani/Stranky/Sexu%C3%A1ln%C3%AD-t%C3%BDr%C3%A1n%C3%AD-a-zneu%C5%BE%C3%ADv%C3%A1n%C3%AD-d%C4%9Bt%C3%AD---Sexu%C3%A1ln%C3%AD-zneu%C5%BE%C3%ADv%C3%A1n%C3%AD-v-%C4%8CR.aspx>
- BRTNÍKOVÁ, Jana. *Postoje veřejnosti k osobám s poruchami příjmu potravy a k obézním lidem*. Brno: Masarykova univerzita, 2016.
- BURDICK, Debra. *Mindfulness pro děti a dospívající, 154 technik a aktivit*. Praha: Grada, 2019.
- Co jsou to bakterie. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna [online]. [cit. 2020-10-17]. Dostupné z <https://www.cpzp.cz/clanek/3826-0-Co-jsou-to-bakterie.html>
- CENTRUM AMELIE. [online] © 2022. [cit. 2020-01-20]. Dostupné z <https://www.amelie-zs.cz/>
- ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. 3. dopl. vyd. Tišnov: SURSUM, 1997, 156 s., ISBN 8085799030.
- ČERNOHOUSOVÁ, Lenka. *Průběh onemocnění u osob s poruchami příjmu potravy*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2010.
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD: [online]. [cit. 2020-01-14]. Dostupné z [www.czso.cz](http://www.czso.cz)
- Desatero bezpečného chování pro děti [online]. [cit. 2020-01-22]. Dostupné z <https://www.policie.cz/clanek/desatero-bezpecneho-chovani-pro-deti.aspx>
- DOLEŽEL, Zdeněk. *Pitný režim u dětí*. [online]. 2007 [cit. 2020-01-14] Dostupné z <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2007/03/02.pdf>
- Druhy temperamentu. *Test osobnosti a volba povolání* [online]. Copyright © Copyright 2011 [cit. 04.10.2019]. Dostupné z <http://www.zkouskaosobnosti.cz/druhy-temperamentu.html>
- Evakuace obyvatelstva, 2015. Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. Praha: Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR [cit. 2019-09-29]. Dostupné z <https://www.hzscr.cz/clanek/evakuace-obyvatelstva.aspx>
- Evropský kodex proti rakovině. International Agency for Research on Cancer.[online]. © 2016 [cit. 2016-12-31]. Dostupné z <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/>
- GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999.
- GILBERTOVÁ, Sylva, nedatováno. *Zdravotní důsledky stresu*. Dostupné z <https://vubp.cz/ces/soubory/ergonomie-a-stres-2015/zdravotni-dusledky-stresu-sylva-gilbertova.pdf>
- HANZLOVSKÝ, Michal. *Neverbální komunikace – aneb mluvíme, i když nemluvíme... Celostní medicína* [online], 2008, celostnimedicina.cz [cit. 2019-10-23]. Dostupné z <https://www.celostnimedicina.cz/neverbalni-komunikace-aneb-mluvime-i-kdyz-nemluvime.htm>
- HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČR: [online]. *Metodický materiál pro učitele ZŠ – Ochrana člověka za mimořádných událostí* [cit. 2020-01-14]. Dostupné z <https://www.hzscr.cz/clanek/podklady-a-ucebnice.aspx?q=Y2hudW09Mw%3d%3d>

- Health-knowledge and practice*. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2003. ISSN 1213-8096.
- HELLER, Jiří a PECINOVSKÁ, Olga, ed. *Pavučina závislosti: alkoholismus jako nemoc a možnosti efektivní léčby*. Praha: Togga, 2011. ISBN 978-80-87258-62-0.
- Hlavní skupiny determinant zdraví*. Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje [online]. Dostupné z [http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola\\_12\\_\\_hlavn\\_skupiny\\_determinant\\_zdrav.html](http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_12__hlavn_skupiny_determinant_zdrav.html)
- HOLČÍK, Jan. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN: 978-80-210-5239-0.
- HOŘEJŠÍ, Jan. *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek: Informace pro rodiče*. Praha: Grada Publishing, 2003.
- HRNČÍŘOVÁ, Dana. *Výživa a zdraví: 3P – pestře, pravidelně, přiměřeně*. Praha: Karlova univerzita, 2012. ISBN 978-80-7434-071-0.
- HULMÁKOVÁ, Jana. *Trestání delikventní mládeže*. Praha: C. H. Beck, 2013.
- Hygiena*, 2018. [online]. [cit. 2020-01-14]. Dostupné z <https://www.wikiskripta.eu/w/Hygiena>
- Infekční onemocnění*. Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje [online]. [cit. 2020-10-20]. Dostupné z [http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola\\_101\\_\\_infekn\\_onemocnn.html](http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_101__infekn_onemocnn.html)
- Informační systém Masarykovy univerzity*. [online]. [cit. 2020-02-03]. Dostupné z [https://is.muni.cz/auth/el/pharm/podzim2020/FDFPB\\_FAF/um/Patobiochemie\\_arterosklerozy\\_\\_ischemicka\\_choroba\\_srdecni\\_\\_kardiomarkery.pdf](https://is.muni.cz/auth/el/pharm/podzim2020/FDFPB_FAF/um/Patobiochemie_arterosklerozy__ischemicka_choroba_srdecni__kardiomarkery.pdf)
- IVANKOVÁ, Jitka [online]. 18.10.2013 [cit. 2020-01-14]. Dostupné z [https://www.szscb.cz/wp-content/uploads/2016/09/vy\\_32\\_inovace\\_ps1-iv-16.pdf](https://www.szscb.cz/wp-content/uploads/2016/09/vy_32_inovace_ps1-iv-16.pdf)
- Jak si správně mýt ruce* (zpracováno podle Světové zdravotnické organizace). [online]. [cit. 2020-04-04]. Dostupné z [https://www.idnes.cz/technet/veda/jak-si-myt-ruce-koronavirus-covid-chripka-navod.A200229\\_215126\\_veda\\_pka](https://www.idnes.cz/technet/veda/jak-si-myt-ruce-koronavirus-covid-chripka-navod.A200229_215126_veda_pka)
- Jak vzniká závislost* Cena Neuron Prima ZOOM. [online]. [cit. 2020-02-03]. [online]. [cit. 2020-02-04]. Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=36SXGntLRMY>
- Jaké jsou optimální teploty v místnostech?* E-on [online]. [cit. 2019-10-27]. Dostupné z <https://www.eon.cz/radce/jake-jsou-optimalni-teploty-v-mistnostech>
- JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001.
- JANDOVÁ, Eva, ed. *Příručka první pomoci: praktický průvodce do každé domácnosti, na pracoviště, do škol i pro volné chvíle*. Bratislava: Perfekt, 2003.
- JANOŠKOVÁ, Dagmar, ONDRÁČKOVÁ Monika a ŠAFRÁNKOVÁ Dagmar. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8: pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-393-0.
- JANOŠKOVÁ, Hana, ŠERÁKOVÁ, Hana a MUŽÍK, Vladislav. 2018. *Zdravotně pohybové preventivní aktivity* [online], 2018. Dostupné z [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove\\_aktivity/web/docs/zdravotne\\_preventivni\\_pohybove\\_aktivity-skripta.pdf](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivity/web/docs/zdravotne_preventivni_pohybove_aktivity-skripta.pdf)
- JANOŠOVÁ, Pavlína. *Divčí a chlapecká identita: Vývoj a úskalí*. Praha: Grada Publishing, 2008.
- JIRINCOVÁ, Božena a HOLEČEK, Václav. 11. konference ČAPV – Sociální a kulturní souvislosti výchovy a vzdělávání [online]. Dostupné z [https://www.ped.muni.cz/capv11/2sekce/2\\_capv\\_holecek,jirincova.pdf](https://www.ped.muni.cz/capv11/2sekce/2_capv_holecek,jirincova.pdf)
- KAŇKA, Jan. *Denní osvětlení obytných místností*. Světlo [online]. 2010. Dostupné z <http://www.odbornecasopisy.cz/svetlo/casopis/tema/denni-osvetleni-obytnych-mistnosti--15411>
- Kapavka*. Státní zdravotní ústav [online]. [cit. 2020-10-20]. Dostupné z [http://www.szu.cz/uploads/371\\_kapavka.pdf](http://www.szu.cz/uploads/371_kapavka.pdf)
- KOČÁREK, Eduard. *Biologie člověka*. Praha: Scientia, 2010. ISBN 978-80-9690-47-0.
- KOLLÁROVÁ, H., MATOUŠKOVÁ, I., HORÁKOVÁ, D. a kol. *Vybrané kapitoly z epidemiologie*. Olomouc: UPOL, LF. 2019. ISBN 978-80-244-5230-2.
- KOLÁŘ, Michal. *Nová cesta k léčbě šikany*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-871-5.
- Komerční sexuální zneužívání dětí: Jak zamezit komerčnímu sexuálnímu zneužívání dětí* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2009 [cit. 2019-10-29]. Dostupné z <http://www.pravonadetstvi.cz/stahnout-soubor/komsexualzneuzivani>
- KOŤA, Jaroslav, TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a VACÍNOVÁ, Marie. *Sociální psychologie: vybrané kapitoly*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2013. ISBN 978-80-262-0176-2.
- KOUKOLÍK, František a DRTILOVÁ, Jana. *Život s deprivanty*. 1. vyd. Praha: Galén, 2001. ISBN 80-7262-088-6.

- KOUTEK, Jiří a KOCOURKOVÁ, Jana. *Sebevražedné chování*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-349-9.
- KREJČÍ, Milada a ŠAFRÁNKOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2012. ISBN 978-80-7238-930-8.
- KREJČÍ, Milada, ŠULOVÁ, Lenka, ROZUM, František a HAVLÍKOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2017. ISBN 978-80-7489-358-2.
- KRCH, František David. *Poruchy příjmu potravy. 2., aktual. a dopl. vyd.* Praha: Grada, 2005.
- KRYŠTOFOVÁ, Alžběta. 2014–2015. *Komunikace s vrstevníky, rodiči a staršími lidmi* [online]. [cit. 2020-01-22]. Dostupné z <https://docplayer.cz/2812633-Mgr-alzbeta-krystofova.html>
- Kriminalita dětí a mládeže. RVP Metodický portál* [online]. NÚV, 2012 [cit. 2019-10-30]. Dostupné z <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/N/16439/kriminalita-deti-a-mladeze.html/>
- KRYL, Michal. *Poruchy vyvolané stresem. Psychiatrie pro praxi*. 2004, 1, 38–40.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-7367-568-4
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres*. Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3149-0.
- KUBÍKOVÁ, Hana. *Připravenost pedagogů k inkluzivnímu vzdělávání žáků s metabolickými poruchami na základních školách z pohledu rodičů*. Brno: Masarykova univerzita, 2018.
- KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5.
- KUTÁLKOVÁ, Petra. *Duhové rodiny ve stínu státu: Situace homoparentálních rodin s malými dětmi*. Praha: Prague Pride, 2015.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- LEJSEK, Jan. *První pomoc, 2., přeprac. vyd.* Praha: Karolinum, 2013.
- LIGA PROTI RAKOVINĚ. *Prevence a léčba – Edukační a poradenské publikace* [online]. [cit. 2019-10-29]. Dostupné z <https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>
- LINKOS.CZ. *Síla vztahů a jejich možný vliv na naše zdraví*. [online]. [cit. 2019-10-29]. Praha: 4. 12. 2020 ISSN 2570-8791 Dostupné z <https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/mysliprotirakovine/prednasky-1/sila-vztahu-a-jejich-mozny-vliv-na-nase-zdravi-zaznam-prednasky-z-cyklu-myslipro/>
- LOJA, Radka. *Techniky zvládání emocí. Psychologie.cz* [online], 2018. [cit. 2019-12-30]. Dostupné z [https://psychologie.cz/techniky-zvladani-emoci/?fbclid=IwAR0LkizaJ4ZijsvQ2cGFdgmhxFKMgBH\\_z\\_G\\_YvyOO72YaAkPaNVhk0g5a4](https://psychologie.cz/techniky-zvladani-emoci/?fbclid=IwAR0LkizaJ4ZijsvQ2cGFdgmhxFKMgBH_z_G_YvyOO72YaAkPaNVhk0g5a4)
- MACH, Petr. *Registrace partnerství: pokrok, nebo nezodpovědné riziko?* Praha: CEP, 2006.
- MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7184-867-7
- MACHOVÁ, Jitka a HAMANOVÁ, Jana. *Reprodukční zdraví v dospívání*. Praha: H & H, 2002.
- MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN: 978-80-247-2715-8.
- MALEČKOVÁ, Monika. *Komunikační dovednosti. Možnosti rozvoje v soft skills na Masarykově univerzitě* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2009, [cit. 2019-10-22]. Dostupné z [https://is.muni.cz/th/qnink/Monika\\_Maleckova\\_-\\_bakalarska\\_prace.pdf](https://is.muni.cz/th/qnink/Monika_Maleckova_-_bakalarska_prace.pdf)
- MARÁDOVÁ, Eva. *Úlohy k environmentální výchově ve výuce výchovy ke zdraví v základním vzdělávání*. Praha: Univerzita Karlova, 2007.
- MARKOVÁ, Anna. *Duševní hygiena* [online], 2011. Dostupné z <https://hygiena.zdrave.cz/dusevni-hygiena/>
- MARKOVÁ, Ludmila a VYORALOVÁ, Zuzana: *Technická zařízení budov 40: umělé osvětlení, elektrorozvody, hromosvody*. Praha: ČVUT, 2005.
- MARKOVÁ, Marie. *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2012. ISBN: 978-80-7012-545-7.
- MARTÍNEK, Bohumír, LINHART, Petr, BALEK, Václav, ČAPOUN, Tomáš, SLÁVIK, Dušan, SVOBODA, Josef a URBAN, Iason. *Ochrana člověka za mimořádných událostí: příručka pro učitele základních a středních škol*. Praha: Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003. ISBN 80-866-4008-6.
- MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Praha: Grada, 2015.
- Masarykův onkologický ústav. *Jak předcházet rakovině: Spánek*. Brno: MOÚ, 2022. Dostupné z <https://www.mou.cz/jak-predchazet-br-rakovine/t1291>
- MATĚJČEK, Zdeněk a DYTRYCH, Zdeněk. *Nevlastní rodiče a nevlastní děti*. Praha: Grada, 1999.

- MATOUŠEK, Oldřich a MATOUŠKOVÁ, Andrea. *Mládež a delikvence: možné příčiny, struktura, programy prevence kriminality mládeže*. Praha: Portál, 2011.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1993.
- Metodický portál RVP [online]. 2008 [cit. 2020-01-20]. Dostupné z <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/2414/AKTIVITY-NA-PODPORU-OSV---OSOBNOSTNI-ROZVOJ.html/>
- Metody antikoncepce: *Jakou a proč můžete zvolit?* [online]. 2016 [cit. 2020-01-22]. Dostupné z <https://www.antikoncepce.cz/metody-antikoncepce-jakou-proc-muzete-zvolit>
- MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1986. ISBN 1422686
- MICHALOVÁ, Zdeňka. *Sebepojetí* [online]. Dostupné z <https://clanky.rvp.cz/clanek/o/p/1259/SEBEPOJETI.html/>
- MIKOTOVÁ, Andrea. *Náročná situace a jejich zvládnání*. [online], 2016. Dostupné z <https://is.muni.cz/el/1411/jaro2016/MPPH081p/Coping.pdf>
- MILLEROVÁ, Klára. *Temperament osobnosti*. [online]. Dostupné z <https://chcpracovat.info/temperament-osobnosti/>
- Ministerstvo životního prostředí [online]. [cit. 2019-10-27]. Dostupné z <https://www.mzp.cz/cz/ovzduši>
- MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2011.
- MOŽNÝ, Ivo. *Sociologie rodiny*. Sociologické nakladatelství, 2002.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4550-7.
- MUŽÍKOVÁ, Leona, BŘEZKOVÁ, Veronika. *Pohyb a výživa* [online]. Praha: NÚV, MŠMT, 2014. ISBN 978-80-7481-070-1 [cit. 2019-04-08]. Dostupné z [https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni\\_materialy/1\\_pohyb\\_a\\_vyziva\\_web.pdf](https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf)
- MUŽÍKOVÁ, Leona. *Výživa člověka*. Brno: Masarykova univerzita, 2018.
- NADAČNÍ FOND PINK BUBBLE. [online]. Praha: 2012. [cit. 2020-01-22]. Dostupné z <https://www.pinkbubble.cz/cz/uvod/>
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009. ISBN: 978-80-200-1680-5.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Lexikon psychologie* (2., podstatně rozš. vyd). Praha: Vodnář, 2013.
- NEDBÁLKOVÁ, Kateřina. *Matky kuráže: lesbické rodiny v pozdně moderní společnosti*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2001.
- NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.
- NIKL, Jaroslav. *Sociálně patologické jevy u dětí a mládeže se zaměřením na jejich prevenci*. Praha, Policejní akademie České republiky, 2000, ISBN: 80-7251-033-9.
- NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-7101-4.
- NOVÁKOVÁ, Milena. *Internet: Jaká nebezpečí na nás číhají?* [online], 2012. [cit. 2020-01-22]. Dostupné z <https://prehovac.rozhlas.cz/audio/2823930>
- Nový občanský zákoník – Pododdíl 2 – § 214 až § 302 – Spolek. [online], 2012. [cit. 2019-10-29]. Dostupné z <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89>
- O nemocech. *Očkovací centrum* [online]. [cit. 2020-10-20]. Dostupné z <https://www.ockovacentrum.cz/cz/nemoci>
- O'ROURKE, Robert, WALSH, Richard a FUSTER, Valentin. *Kardiologie*. Praha: Grada, 2010.
- PAPEŽOVÁ, Klára. *Malnutrice*. [online]. Brno: 2011. [cit. 2020-10-21]. Dostupné z <https://is.muni.cz/el/med/podzim2011/BVVP0321c/Malnutrice.pdf>
- PELSMACKER, Patrick, GEUENES, Maggie a VAN DEN BERGH, Joeri. *Marketingová komunikace*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0254-1.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN: 80-247-0871-X.
- Plísň. *Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje* [online]. [cit. 2020-10-17]. Dostupné z [http://www.khshk.cz/e-learning/kurs7/kapitola\\_1\\_charakteristika\\_plsn2.html](http://www.khshk.cz/e-learning/kurs7/kapitola_1_charakteristika_plsn2.html)
- Podpora zdraví – poznatky a praxe: *stručný souhrn poznatků z publikace: Promoting health – knowledge and practice*. [online]. [cit. 2020-10-20]. Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2003. Kostelec nad černými lesy. Dostupné z <https://www.ipvz.cz/seznam-souboru/487-podpora-zdravi-poznatky-a-praxe.pdf>
- Portál o HPV infekci. *HPV College, z. s.* [online]. [cit. 2020-02-03]. Dostupné z <https://www.hpv-college.cz/o-hpv>
- Portál o prevenci HIV. *Česká společnost AIDS pomoc, z. s.* [online]. [cit. 2020-02-03]. Dostupné z <https://www.hiv-prevence.cz>

- Portál pro samovyšetření prsou. [online]. [cit. 2020-10-17]. Dostupné z [www.samovysetreniprsu.cz](http://www.samovysetreniprsu.cz)
- PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-01855.
- Prevence infekčních onemocnění [online]. [cit. 2020-10-17]. Dostupné z [http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola\\_10\\_\\_prevence\\_infekcnch\\_nemoc.html](http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_10__prevence_infekcnch_nemoc.html)
- Preventivní informace: Šikana, 2019. Policie České republiky [online]. Policie ČR [cit. 2019-10-30]. Dostupné z <https://www.policie.cz/clanek/preventivni-informace-sikana.aspx>
- PRŮCHA, Jan, MAREŠ, Jiří a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003.
- Průvodce personální psychologií [online]. Masarykova univerzita, 2014 [cit. 2020-01-20]. Dostupné z [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/ff/js14/pers\\_psych/web/pages/08-zpetna-vazba.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/ff/js14/pers_psych/web/pages/08-zpetna-vazba.html)
- Prvoci. ELUC [online]. [cit. 2020-10-17]. Dostupné z <https://eluc.kr-olomoucky.cz/verejne/lekce/92>
- PŘÍKRYLOVÁ, Jana a JAHODOVÁ, Hana. *Moderní marketingová komunikace*. 1. vydání. Praha: Grada, 2010. 320 s. ISBN 978-80-247-3622-8.
- Příručka pro uživatele stránek Poradce v PK | Regionální rozvojová agentura Plzeňského kraje o.p.s. [online]. Dostupné z <https://poradcevpk.pagaloo.com/d/cz/datapro>
- Psychologie zdraví pro praxi [online]. 2018 [cit. 2020-01-20]. Dostupné z <https://practicalhealthpsychology.com/cz/2018/07/self-regulation-from-theory-to-practice-supporting-your-patients-goals-for-change>
- Psychologie [online]. [cit. 2020-01-20]. Dostupné z <https://psychologie.cz/umeni-seberegulace/>
- Seberegulační vlastnosti osobnosti [online]. [cit. 2020-01-20]. <http://www.ucenischalupou2.chytrak.cz/psychologie/14.htm>
- Psychotherapie anděl: Netholismus [online]. 2019 [cit. 2019-10-7]. Dostupné z <https://www.psychotherapie-andel.cz/netholismus-zavislost-na-internetu/>
- Puapedia: Sebehodnocení [online]. 2019 [cit. 2020-01-20]. Dostupné z <https://puapedia.com/cs/Sebehodnocen%C3%AD>
- Salmonelóza. Bezpečnost potravin [online]. [cit. 2020-10-20]. Dostupné z <https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/76724.aspx>
- Sebepoznání a sebereflexe. [online]. 2012 [cit. 2020-01-20]. Dostupné z <https://docs.sgo.cz/uploads/category/286/doc/sebepoznani-a-sebereflexe-pl.pdf>
- SKÁLA, Jaroslav a kol. *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: Avicenum, 1987.
- SLÁDEČKOVÁ, Aneta. *Vegetariánství jako alternativní způsob výživy*. Brno: Masarykova univerzita, 2018.
- SMOLÍK, Jan: *Technika prostředí*. Praha, Bratislava: SNTL a ALFA, 1985.
- SOBČÁKOVÁ, Ľubica. *Nemoci ze znečištěné vody*. [online], 2018. [cit. 2019-10-26]. Dostupné z <https://www.benu.cz/nemoci-ze-znecistene-vody>
- SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001.
- Sociální klima [online], 2005. Brno, Hradec Králové: Fakulta sociálních studií MU, Lékařská fakulta UK [cit. 2019-10-23]. Dostupné z <http://klima.pedagogika.cz/>
- SOUKOVÁ, Miluše. *O zdravých vztazích mezi lidmi: Přátelství a manželství*. Brno: Doplněk, 2006.
- Spolehlivost antikoncepce: Pearl index [online]. 2018 [cit. 2020-01-22]. Dostupné z <https://www.antikoncepce.cz/antikoncepce/spolehlivost-antikoncepce/>
- Stárněme úspěšně: Ateroskleróza od 10 let. [online]. 2016 [cit. 2020-01-22]. <https://www.starneme-uspesne.cz/index.php?pg=home--ateroskleroz-a-od-10-let>
- Stárněme úspěšně: Smrtící kvartet zvaný metabolický syndrom. [online]. 2016 [cit. 2020-01-22]. <https://www.starneme-uspesne.cz/index.php?pg=home--smrtici-kvartet-zvany-metabolicky-syndrom>
- Státní zdravotní ústav (SZÚ) [online]. [cit. 2021-06-05]. *Základní informace o COVID-19. Reinfekce. (2021)*. Očkování. <http://www.szu.cz/tema/prevence/zakladni-informace>
- Státní zdravotní ústav (SZÚ) [online]. 2017 [cit. 2019-10-11]. *Odmítnutí a jejich způsoby*. Dostupné z [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/soutez\\_den\\_beztaku2017/Priloha\\_c1\\_jednotlive\\_zpusoby\\_odmitnuti.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/soutez_den_beztaku2017/Priloha_c1_jednotlive_zpusoby_odmitnuti.pdf)
- Státní zdravotní ústav (SZÚ) [online]. [cit. 2020-02-03]. *Základy prevence infekčních onemocnění*. Dostupné z <http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/manual/Manual%20souhrn%203.pdf>
- Státní zdravotnický ústav (SZÚ) [online]. [cit. 2019-10-02]. *Systém monitorování zdravotního stavu obyvatelstva ČR ve vztahu k životnímu prostředí, Subsystem 6, Hodnocení zdravotního stavu, Subsystem 3, Zdravotní důsledky a rušivé účinky hluku, Odborná zpráva za rok 2007, část 4. (2008)*. Dostupné z [http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/zdrav\\_stav/Demografie\\_08.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/zdrav_stav/Demografie_08.pdf)



- Státní zdravotní ústav (SZÚ) [online]. [cit. 2021-06-21]. Očkovací kalendář v ČR pro děti a pro dospělé. (2020). Dostupné z <http://www.szu.cz/tema/vakciny/ockovaci-kalendar-v-cr>
- Státní zdravotní ústav, Výživa: <http://www.szu.cz/tema/prevence/vyziva>
- STODŮLKOVÁ, Eva a ZAPLETALOVÁ, Eliška. *Pedagogika pro střední školy*. Beroun: Machart, 2011. ISBN 978-80-87517-22-2.
- Středisko náhradní rodinné péče [online], 2019.[cit. 2019-01-19]. Dostupné z <https://www.nahradnirodina.cz/adopce-nebo-li-osvojeni#kdomuzeosvojit>
- SVOBODOVÁ, Šárka a TOPOLČAN, Ondřej. *Metabolický syndrom, predikce a prevence. Interní medicína pro praxi*, 2012, 14(11), 412–414. Dostupné z [https://www.internimedicina.cz/artkey/int-201211-0003\\_Metabolicky\\_syndrom\\_predikce\\_a\\_prevence.php](https://www.internimedicina.cz/artkey/int-201211-0003_Metabolicky_syndrom_predikce_a_prevence.php)
- Symptomy.cz [obrázek]. [cit. 2020-02-03]. ISSN: 2336-6540. Dostupné z <https://www.symptomy.cz/anatomie/muzske-pohlavni-ustroji/muzske-pohlavni-organy.jpg>
- Symptomy.cz [obrázek]. [cit. 2020-02-03]. Dostupné z <https://www.symptomy.cz/anatomie/zenske-pohlavni-ustroji/zenske-pohlavni-organy-v-dutine-brisni.jpg>
- Šíkana [online], [cit. 2019-10-30]. Dostupné z <http://www.sikana.cz/>
- Tisňová volání v České republice: Jak volat, 2014. Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. Praha: Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR [cit. 2019-09-29]. Dostupné z <https://www.hzscr.cz/clanek/tisnova-volani-v-ceske-republice.aspx?q=Y2hudW09Mw%3d%3d>
- TKÁČIKOVÁ, Jana. *Ochrana veřejného zdraví před hlukem a jinými negativními vlivy prostředí*. Brno, 2017. Dostupné z [https://is.muni.cz/el/law/podzim2017/MP904Zk/um/Ochrana\\_pred\\_hlukem\\_a\\_negativnimi\\_vlivy\\_prostredi.pdf](https://is.muni.cz/el/law/podzim2017/MP904Zk/um/Ochrana_pred_hlukem_a_negativnimi_vlivy_prostredi.pdf)
- TOBOLÍKOVÁ, Pavla. *Důsledky mozkové příhody a její vliv na kvalitu života*. Brno: Masarykova univerzita, 2019.
- Tuberkulóza. Očkovací centrum [online]. [cit. 2020-10-20]. Dostupné z <https://www.ockovacentrum.cz/cz/tuberkuloza>
- TUČEK, Milan a SLÁMOVÁ, Alena a kol. *Hygiena a epidemiologie*. Praha: Karolinum. 2018. ISBN 978-80-246-3932-1.
- UNZEITIG, Vít a kol. *Sexuální výchova – vybraná témata: Ochrana reprodukčního zdraví mladistvých* [online], 2009. [cit. 2020-01-22]. Dostupné z [https://www.msmt.cz/file/8304\\_1\\_1/](https://www.msmt.cz/file/8304_1_1/)
- URBÁNEK, Tomáš. *Marketing*. Praha: Alfa, 2010. ISBN 978-80-87197-17-2.
- Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [online]. [cit. 2020-02-03]. Dostupné z [www.uzis.cz](http://www.uzis.cz)
- UZEL, Radim. *Sexuální výchova v rodinách i ve škole* [online], 2016. [cit. 2020-01-22]. Dostupné z <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/sexualni-vychova-v-rodine-i-ve-skole.shtml>
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2007.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- VANIČKOVÁ, Eva. *Sexuální násilí na dětech: výskyt, podoby, diagnostika, terapie, prevence*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-286-6.
- Varování obyvatelstva v České republice: *Jednotný systém varování a informování*, 2017. Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. Praha: Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR [cit. 2019-09-29]. Dostupné z <https://www.hzscr.cz/clanek/varovani-obyvatelstva-v-ceske-republice.aspx>
- VAŠÍČEK, Michal. *Ortorexie a vybrané sportovní činnosti*. Brno: Masarykova univerzita, 2017.
- VÁVROVÁ, Petra. *Psychohygiena jako prevence pracovního stresu*. [online], 2015. [cit. 2019-12-30]. Dostupné z <https://www.bozpinfo.cz/josra/psychohygiena-jako-prevence-pracovniho-stresu>
- VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a HONZÁK, Radkin. 2008. *Stres, eustres a distres. Interní medicína*. 2008, 10(4), 188–192.
- Viry. *Genetika – Biologie* [online]. [cit. 2020-10-17]. Dostupné z <http://www.genetika-biologie.cz/viry>
- VYMĚTAL, Jan. *Průvodce úspěšnou komunikací: efektivní komunikace v praxi*. 1. vyd. Praha : Grada, 2008. 322 s. ISBN 978-80-247-2614-4.
- VYMĚTALOVÁ, Zdeňka. *Správná výživa a onemocnění způsobené špatným stravováním*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2012.
- VYMYSLICKÁ, Lenka. *Bigorexie – nová porucha příjmu potravy*. Brno: Masarykova univerzita, 2016.

- Výživa a potraviny 1/2021 [obrázek v časopise] Praha: Společnost pro výživu, z. s., Také dostupné z <https://www.vyzivaspol.cz/vyziva-a-potraviny-1-2021/>
- WEIMEROVÁ, Monika. *Progresivní svalová relaxace podle Jacobsona*. [online], nedatováno, [cit. 2019-12-30]. Dostupné z <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/svalova-relaxace>
- Wikisofia [online]. *Creative Commons*, 2013 [cit. 2020-01-20]. Dostupné z [https://wikisofia.cz/wiki/Zpětná\\_vazba](https://wikisofia.cz/wiki/Zpětná_vazba)
- [www.maskoule.cz](http://www.maskoule.cz) – portál na samovyšetření varlat
- Základní dělení mimořádných událostí, 2013. *Oficiální informační web Města Vlašimi* [online]. Vlašim: Anawe [cit. 2019-09-29]. Dostupné z [http://www.mesto-vlasim.cz/data/usr\\_001\\_novy\\_adresar\\_vlasim/zakladni\\_deleni\\_mim\\_udalosti.pdf](http://www.mesto-vlasim.cz/data/usr_001_novy_adresar_vlasim/zakladni_deleni_mim_udalosti.pdf)
- Zkouška osobnosti [online], 2014. [cit. 2020-01-20]. Dostupné z <http://www.zkouskaosobnosti.cz/druhy-temperamentu.html>
- ŽEMLIČKOVÁ, Gabriela. *Pravidla používání internetu* [online], 2007. [cit. 2020-01-22]. Dostupné z <http://www.nicm.cz/pravidla-chovani-na-internetu>
4. *Obecní zřízení, 2019. Veřejná správa* [online]. [cit. 2019-10-23]. Dostupné z <https://verejnasprava.estranky.cz/clanky/4.-obecni-zrizeni.html>

# **CESTA KE ZDRAVÍ**

## **NÁMĚTY K IMPLEMENTACI ONKOLOGICKÉ PREVENCE DO VÝUKY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ**

PhDr. Mgr. Jitka Slaná Reissmannová, Ph.D.  
Mgr. Markéta Mertová  
et al.

Vydala Masarykova univerzita, Žerotínovo nám. 617/9, 601 77 Brno  
Jazyková korektura: Mgr. Ctibor Lupal  
1., elektronické vydání, 2021

ISBN 978-80-280-0117-9

