

## U vody

S maminkou a Tomem jsme se šli koupat k rybníku. Maminka nám vyprávěla, co se jí u rybníka stalo, když byla malá, jako jsem teď já. Tehdy si zde hráli s její maminkou a s jejím mladším bráškou. „Bráška začal sbírat kamínky. Když si chtěl nabrat do kyblíku vodu, spadl do ní.

Protože neuměl plavat, začal se topit. Maminka pro něj skočila do vody a vytáhla ho na břeh. Byl v bezvědomí a tak mu dala umělé dýchání. Já jsem zatím zavolala záchranou službu. Bráška se probral. Naštěstí všechno dopadlo dobře.“

Stali jste se někdy svědky podobné události? Popište spolužákům, co přesně se tehdy událo.



### Zdravotnická záchraná služba

Když bylo Ájině mamince 9 let, znala telefonní číslo na zdravotnickou záchranou službu. Znáte je i vy?

Na telefonním čísle 155 s vámi hovoří zkušené zdravotní sestry nebo záchranáři. Ihned vyšlou sanitku a poradí, jak první pomoc poskytnout.



Zapamatujte si další důležitá telefonní čísla tísňového volání:



### Hasičský záchraný sbor (hasiči)

Telefonní číslo 150 je určeno k oznámení požárů, živelných pohrom, havárií a nehod. Toto telefonní číslo tísňového volání volejte v případě, že je nutné provádět záchrané práce (např. hašení nebo vyprošťování zraněných osob) a likvidační práce (např. likvidace nebezpečného odpadu apod.).



### Policie České republiky

Telefonní číslo 158 volejte, pokud je potřeba vyšetřit např. dopravní nehodu nebo pokud jste se např. stali svědky odcizení nebo vědomého poškození majetku.



### Jednotné evropské číslo tísňového volání SOS

112 je **univerzální tísňové číslo**, které funguje po celé Evropě. S operátorem se domluvíte i v cizím jazyce. Na tomto čísle vám **zajistí pomoc nejen záchraná služba, ale také hasiči nebo policisté**. Informace jim však bývá pouze předána.

**!** Pokud potřebujete zachránit lidský život, volejte telefonní číslo 155. Přímé spojení se zdravotnickou záchranou službou je rychlejší.

**Volání na tísňové linky je zdarma. Volat můžete nepřetržitě kdykoli během celého dne.**



### Ája radí:

Kamarádovi z naší třídy se nechtělo do školy, a tak zavolal na telefonní číslo tísňového volání a vymyslel si, že je ve škole bomba. Přijela policie, hasiči i záchraná služba a všichni museli vyklidit školu. Ve stejnou dobu potřebovala pomoc jeho sestra. Srazilo ji cestou do školy auto.

**Nezneužívejte volání na tísňové linky. Ve stejnou dobu může být někdo vážně zraněný a vy tímto nezodpovědným chováním zabráníte záchranářům poskytnout mu pomoc včas.**

**Porad'te i vy: Co uděláte, když zjistíte, že váš spolužák chce bezdůvodně zavolat na telefonní linku tísňového volání?**

Předcházejte úrazům. Řiďte se pravidly bezpečného chování. Uposlechněte varování výstražných tabulek kolem nás. Prohlédněte si je na poslední straně učebnice.

# TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ



Pokud se stanete svědky nehody, snažte se zachovat klid. Při volání na telefonní číslo tísňové linky **nejprve sdělte operátorovi, kde se postižený nachází. Věcně zodpovězte dotazy operátora a řiďte se jeho pokyny. Zavěste jako poslední.**



1. Zdravotnická záchraná služba Ústeckého kraje.  
Jak vám můžeme pomoci?

2. Kde se právě nacházíte?

3. Je to rodinný dům?

4. Sanitka s panem doktorem už je na cestě.  
Teď ti řeknu, co máš dělat...

5. Jak se kamarádka jmenuje?

6. Kolik je jí let?

7. Jsi moc šikovná, Ájo. Zůstaň u Marušky. Sanitka u vás bude za chvíli. Kdyby se něco změnilo, znovu zavolej.

1. Tady Ája Kvítková. Kamarádka upadla, bolí ji noha a pláče.

2. Polní ulice, číslo 12, Bílina.

3. Ano.

4. Ano, rozumím.

5. Maruška...

6. 9 let.

7. Děkuji.  
Na shledanou.



**Rozhodujte, zda jsou následující události důvodem k tomu, abyste volali na tísňové linky.**

- V noci silně foukal vítr. Na střechu našeho domu se zřítil vysoký strom.
- Kamarádka spadla z kola a odřela si koleno.
- U chodníku přibrzdilo auto, vystoupil cizí člověk a nabízel mi hračky.
- Sestra spadla ze stromu, nehýbá se a neslyší mě, asi je v bezvědomí.
- Ve třídě se mi ztratilo pero. Celý den jsem ho nemohla najít.
- Kamarádovi o přestávce starší spolužáci vzali svačinu.



## Mimořádné události

Každý z vás se někdy ocitl v situaci, kdy jeho blízký potřeboval pomoc, např. byl svědkem úrazu. Někteří z vás prožili i velmi nebezpečné mimořádné události, např. přírodní katastrofy (povodně, bouře, vichřice, požáry, laviny, zemětřesení aj.).

**Mimořádné události** jsou ty, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí mnoha lidí. Vyžadují provedení velkých záchraných a rozsáhlých likvidačních prací. V takových situacích bychom se měli naučit správně zachovat, abychom neohrozili své zdraví ani zdraví osob ve svém okolí.

**Při vyhlášení požárního poplachu** je důležité vhodně zareagovat na pokyny dospělých a v klidu se přesunout do místa bezpečí, které dospělí určí. Zde si pak vyslechnout jejich rady a řídit se jimi do doby, než budete v bezpečí.

**Pokud je vyhlášena všeobecná výstraha**, zavřete okna i dveře svého domu nebo bytu a řiďte se pokyny, které uslyšíte ve sdělovacích prostředcích (v rozhlase, v televizi nebo na internetu).

**Poslechněte si zvuky pro varovné signály a naučte se je rozlišit:**

- přerušovaný zvuk sirény (požární poplach)
- kolísavý zvuk sirény (všeobecná výstraha)

Vysvětlete, proč každou první středu v měsíci ve 12 hodin zazní nepřerušovaný tón sirény.

## 7. Pamatujete si důležitá telefonní čísla: 112, 155, 150 a 158? Proč se nesmí zneužívat?

Nevolejte na tísňové linky nepravdivé poplašné zprávy. Ve stejnou dobu může potřebovat pomoc někdo z vašich blízkých, a vy tím znemožníte včasnou záchranu jeho života.

# ABC OCHRANY ZDRAVÍ

V životě jste se jistě někdy dostali do situací, kdy bylo ohroženo vaše zdraví. Ať už jste prodělali určitou nemoc, nebo se vám stal úraz. Při tomto ohrožení se jednalo o ohrožení vašeho **fyzického zdraví**. Vašemu zdraví však mohou hrozit i nebezpečí, při kterých může dojít k poškození **psychického** (duševního) **zdraví**.



## Ája radí:

Ája připravila se svými spolužáky abecedu zdraví. Na následujících příkladech si vysvětlíte pojmy, které souvisejí s ochranou vašeho zdraví. Tato témata prodiskutujte v diskusním fóru vaší třídy. Můžete si vytvořit schránku, do které budete vhadzovat náměty s problémy, které vás trápí.

## Poradte i vy.

**A** AGRESIVITA – Když je někdo agresivní, raději se mu vyhnu.

*Vysvětlíte proč.*

**B** BEZPEČNOST – Při přecházení vozovky jsem opatrná.

*Jakými pravidly se při přecházení řídíme?*

**C** CIZÍ ČLOVĚK – Nikdy si nepovídám s nebezpečnými cizími lidmi.

*Který cizí člověk je nebezpečný?*

**D** DISKRIMINACE – Neposmívám se kamarádům, kteří mají např. jinou barvu pleti nebo jsou zdravotně postižení.

*Proč není správné se kamarádovi posmívat?*

**E** EVAKUACE – Při vyhlášení požárního poplachu se řídím pokyny paní učitelky.

*Jak se máme chovat při evakuaci budovy?*

**F** FYZICKÉ ZDRAVÍ – Snažím se být zdravá.

*Co ovlivňuje naše zdraví?*

**G** GRAMOTNOST – Naše škola přispívá jedné holčičce v Africe na školné.

*Vysvětlíte, co znamená být gramotný. Víte, že v mnoha částech světa žijí děti trpící hladem?*

**H** HIV – Našla jsem na pískovišti injekční stříkačku. Ihned jsem to řekla mamince.

*Co by se mohlo stát, kdybyste se o nalezenou injekční stříkačku zranili?*

**CH** CHEMICKÉ LÁTKY – Upozornila jsem brášku, že se nesmí pít bublifuk.

*Proč jsou chemické látky pro náš organismus nebezpečné?*

**I** IMUNITA – Snažím se žít zdravě.

*Víte, jak zvýšit obranyschopnost organismu?*

**J** JÍDELNÍČEK – Umím sestavit zdravý jídelníček.

*Co znamená jíst zdravě?*

**K** KYBERŠIKANA – Nikdy bych nerozeslala mobilním telefonem legrační fotografii svého kamaráda.

*Stali jste se někdy obětí kyberšikany?*

**L** LHOSTEJNOST – Vždycky kamarádům pomohu.

*Pomáháte svým kamarádům?*

**M** MIMOŘÁDNÁ UDÁLOST – Znam varovný signál vyhlášení požárního poplachu.

*Poznáte ho i vy?*

**N** NEBEZPEČÍ – Nikdy si nehraji na staveništi.

*Do jakých nebezpečných situací jste se dostali?*

**O** OBTĚŽOVÁNÍ – Cizí člověk mi nabízel hračky. Odmítla jsem.

*Obtěžoval vás někdo podobným způsobem?*

**P** PREVENCE – Vysvětlila jsem bráškově, proč nesmí strkat prsty do zásuvky.

*Proč je důležité nehodám předcházet?*

**R** RIZIKO – Při sportech nikdy neriskuji, nechci poškodit své zdraví.

*Uveďte konkrétní příklady.*

**S** SEBEKONTROLA – Nikdy neotvírám dveře cizím lidem.

*Proč je to nebezpečné?*

**T** TOLERANCE – Paní učitelka je tolerantní ke všem žákům.

*Co všechno dokážete u kamarádů tolerovat vy?*

**U** ÚSTNÍ HYGIENA – Čistím si zuby každý den.

*Jak pečujete o zdravý růst vašich zubů vy?*

**V** VÝSTRAŽNÉ TABULKY – Vždy uposlechnu varování výstražných tabulek.

*Kde jste viděli výstražné tabulky?*

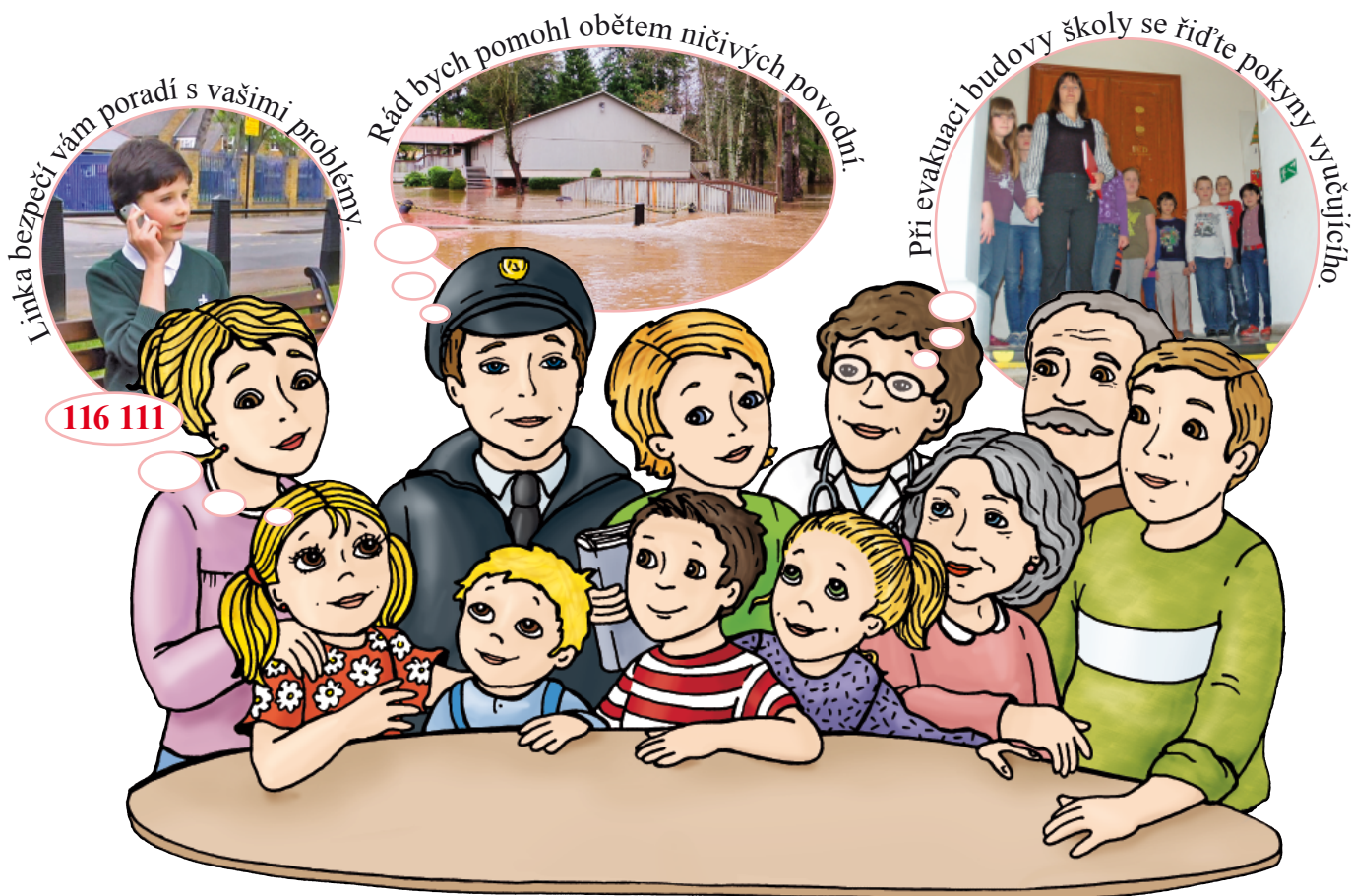
**Z** ZÁKAZOVÉ ZNAČKY – Znam zákazové značky v okolí svého bydliště.

*Co vám může hrozit při porušení zákazové značky?*

## DISKUSNÍ FÓRUM



Vytvořte ve třídě diskusní koutek. Pravidelně se zde spolu scházejte a diskutujte o problémech, které vás zajímají, nebo o starostech, které vás tíží. Myšlenky ostatních vám pomohou vytvořit si vlastní názor na problém a vybrat si nejhodnější cestu k jeho řešení.



### Ája radí:

• Nebojte se svěřit se svými starostmi rodičům nebo učitelům. Rádi vám pomohou. Pokud se z nějakého důvodu obáváte mluvit o svém problému se svými blízkými, poraďte se na Lince bezpečí (116 111).

### Námět k činnosti – Názory, které Áju zaujaly.

Na samolepicí papír napište názory spolužáků, vyučujících, případně rodičů, které vás během roku zaujaly. Nalepte je na ubrus stolu v diskusním koutku.

- Ptejte se na všechno, co vás zajímá. Při hledání odpovědí se snažte vždy získat co nejvíce informací, co nejvíce různých názorů. Snadněji a rychleji najdete způsob řešení.
- Nechejte si poradit. Když vám někdo radí, neznamená to, že vás poučuje. Chce vám pouze pomoci nabídnutím návrhu vhodného způsobu řešení situace, která vás trápí.
- Poznejte svá práva. Měli byste vědět, co všechno smíte dělat, co všechno můžete chtít. Nezapomínejte, že máte i své povinnosti. Zjistěte, jaké jsou.

**Porad'te i vy.**

### 8. Umíte se chovat bezpečně? Chráníte zdraví své i zdraví ostatních?

Buďte obezřetní. **Vyhýbejte se místům, která mohou být nebezpečná.** Naučte se vhodně reagovat v situacích, které ohrožují nejen vaše **fyzické**, ale i vaše **duševní zdraví**. Chovejte se k ostatním tak, jak byste si přáli, aby se oni chovali k vám. **Vzájemně si pomáhejte.** Nebojte se svěřit se svými starostmi blízkým **dospělým**. Rádi vám pomohou.