

## 2. ČLOVĚK VE SPOLEČNOSTI

### RODINA

#### Co je rodina?

**Rodina** je skupina blízkých osob, které spolu dlouhodobě žijí. Tyto osoby jsou navzájem spjaty např. **manželstvím**, **příbuzenstvím** nebo **adopcí**. **Základní rodinu** tvoří rodiče a jejich děti. Širší rodina zahrnuje babičky, dědečky, tety, strýce, sestřenice a bratrance.

**Neúplná rodina** znamená, že společně žijí jen jeden rodič – otec nebo matka – a jedno nebo více dětí.

Mnohdy spolu také žijí lidé, kteří **nejsou manželé** (neměli svatbu), ale chovají se, jako by manželé byli. Žijí ve společné domácnosti a vychovávají spolu děti.



Základní rodina



Širší rodina



Vyprávějte, kdo všechno patří do vaší rodiny. Při jakých příležitostech se setkáváte? Vysvětlete, co znamenají slova snacha, zeť, tchyně a tchán.



Nakreslete členy vaší rodiny nebo nakreslete, jak si představujete svou budoucí rodinu.

Rodina by měla svým členům poskytovat **pocit bezpečí**. Za výchovu dětí v rodině jsou odpovědní **zákonní zástupci dětí**, tj. většinou rodiče. Učí je rozlišovat, co je dobré a co ne. Děti se v rodině učí **základní dovednosti** pro život, aby se v dospělosti dokázaly postarat o sebe i o svou novou rodinu. Rodiče také poskytují svým dětem **materiální podporu**, starají se o to, aby děti měly co jíst, co si obléci, kupují jim i další věci potřebné k životu. Poskytují dětem **citovou oporu**, prožívají s nimi jejich radosti i starosti.

**Dospělí** členové rodiny obvykle chodí do **zaměstnání**. Zde mohou uplatnit své **schopnosti**, být **užiteční** pro společnost. V zaměstnání mohou vykonávat práci **fyzickou** (např. zedníci, instalatéri, popeláři) nebo **duševní** (např. konstruktéři, učitelé, účetní). V některých zaměstnáních se oba druhy práce vzájemně doplňují. Za svou práci dostávají **mzdu**, díky níž mohou zajistit materiální potřeby celé rodiny.



Které dovednosti jste se v rodině už naučili? Které dovednosti svých rodičů nebo prarodičů se vám líbí a rádi byste se je naučili?

**Z** Dříve bylo obvyklé, že muži a ženy měli v rodině tradiční role. Některé práce byly typicky mužské a jiné typicky ženské. V dnešní době se tyto role hodně prolínají, ženy i muži vykonávají některé práce společně. Projevuje se to zejména při výchově dětí. Mnoho mužů se snaží na výchově dětí podílet více, než tomu bylo v minulosti.



Popovídejte si s prarodiči o jejich dětství, jací byli jejich rodiče a jak fungovala jejich rodina. Porovnejte tyto skutečnosti s tím, jak žije nyní vaše rodina. Co se vám líbí na životě vašich předků?

Děti by měly prokazovat rodičům, prarodičům i jiným dospělým příbuzným **úctu**. Dokud nejsou dospělé, měly by své rodiče poslouchat.



Rodina na počátku 20. století

Slova příbuzná mají společný kořen podobně jako příbuzní mají podobný vzhled, nějaký povahový prvek či vlohy k nějaké činnosti.



**PT** Proč jsou dobré vztahy v rodinách tak důležité?

## Partnerství a manželství

Manželství vzniká, když muž a žena uzavřou **sňatek**, tj. mají **svatbu**. Uzavřením sňatku dávají oba veřejně najevo, že spolu chtějí žít. V České republice je možno uzavřít **občanský** nebo **církevní sňatek**.

**Občanský sňatek** se uzavírá před starostou obce nebo jinou pověřenou osobou (obvykle na obecním úřadě). **Církevní sňatek** se uzavírá před knězem nebo jinou osobou pověřenou církví (obvykle v kostele). Vždy musí být přítomni ještě dva svědci.



Občanský sňatek



Byli jste někdy na svatbě? Jaké otázky pokládá snoubencům odvádající? Co obvykle přejeme novomanželům?

Svatba je významnou životní událostí, bývá spojena s **oslavou**. V různých zemích se dodržují různé **svatební zvyky**. V České republice bývá nevěsta nejčastěji oblečena do šatů bílé barvy, ženich mívá oblek.

Vstup do manželství je **dobrovolný**. Do manželství by měli vstupovat lidé, kteří se **mají rádi** a **chtějí spolu žít**. Měli by se dobře znát, vědět i o partnerových chybách a umět je tolerovat. Manželé by se měli umět **podporovat i v těžkých situacích**.

Před vstupem do manželství by spolu lidé měli určitou dobu tzv. **chodit**, aby měli čas se **dobře poznat**. Dobré je účastnit se společně i akcí, kde je **více lidí** (např. turistika s přáteli). Tak je možné poznat, jak se budoucí partner chová k ostatním lidem. Samozřejmostí by mělo být, že si partneři všímají **vztahů v rodině** svého vyvoleného, toho, jak se chová ke svým rodičům a sourozencům.



Mladí lidé na horské túře



Zjistěte, jak se seznámili vaši rodiče.

**Vv** Nakreslete svatební kytici nebo udělejte návrh svatebních šatů či oznámení.

## Péče o děti

Lidé, kteří uzavřou manželství, chtějí mít obvykle **děti**. Většinou se jim jejich přání splní a jejich rodina se rozroste o jedno nebo více dětí.

S příchodem dítěte se hodně věcí změní. Manželé se už nestarají jen o sebe, ale starají se i o dítě, které potřebuje mnoho péče. **Péče o dítě** je **namáhavá** činnost, která ale přináší **spoustu radosti**. Rodiče mají radost, že jejich dítě dělá pokroky – učí se otáčet, lézt, stát, chodit, mluvit.



Dítě zvedá hlavičku



Zopakujte si období vývoje člověka. Co všechno potřebuje malý novorozenec a kojeneček?

Někdy manželé chtějí mít děti a z nějakého důvodu to není možné. V takovém případě někteří z nich přijmou dítě do **adopce**. Adopce je **osvojení dítěte**. Osvojeny mohou být děti, které nemohou žít se svými biologickými rodiči.



Dětský domov Charlotty Masarykové v Praze-Zbraslavi

**Z** **Pěstounské rodiny** přijímají do výchovy děti, které nemohou vyrůstat ve své původní rodině a nemohou být přijaty do adopce.

Některé děti vyrůstají v **kojeneckých ústavech** a **dětských domovech**. Zde žije pohromadě hodně dětí a starají se o ně vychovatelé a vychovatelky.



Zjistěte, co jsou SOS vesničky. Je taková vesnička ve vašem kraji?

**PT** Jak rodiče komunikují s malým dítětem, které ještě neumí mluvit?

## Komunikace v rodině

Rodina by měla být místem, kde se můžeme **podělit o své zážitky**, o své úspěchy i neúspěchy. Rodiče by si měli **vzájemně pomáhat**, měli by pomáhat i dětem s jejich starostmi. Společně by měli sdílet radost z toho, co se někomu podařilo.

V každé rodině dochází ke **sporům a konfliktům**. Právě v rodině bychom se měli naučit konflikty řešit. Když se vyskytne nějaký problém, je dobré o něm mluvit a společně ho vyřešit. Není vhodné mlčet a nic neřešit, shromažďovat v sobě hněv.



*Vzájemně se podporujeme*

**ČJ** Co znamená pořekadlo: „Okno za okno a zub za zub?“ Proč není dobré se ho držet?



Rozdělte se do skupin. V každé skupině si rozdělte tyto role: otec, matka a děti. Zahrajte libovolnou konfliktní situaci a pokuste se ji vyřešit – např. syn přinese ze školy špatné vysvědčení, dcera rozbila svému bratrovi mobilní telefon, matka polila otcův počítač sladkým čajem, otec už měsíc slibuje, že připevní obrázky v obývacím pokoji, nikdo nedal nádobí do myčky, ...

Pro dobré vztahy v rodině má velký význam **společně strávený čas**. V době prázdnin nebo o víkendech je mnoho možností, co společně podniknout. Je možné např. jezdit na výlety, navštěvovat různá zajímavá místa, chodit se koupat, starat se o zahradu, navštěvovat příbuzné.



Jak trávíte s rodiči volný čas? Vymyslete plán na sobotu nebo neděli. Navrhněte, jak byste si mohli rozdělit práci mezi jednotlivé členy rodiny, aby všichni měli čas i na zábavu.



*Výlet s dědečkem*

**VI** Ukažte na mapě ČR místa, která jste během uplynulého roku s rodiči navštívili.

## Manželská komunikace

Manželé by si měli navzájem prokazovat lásku. Manželství je velmi blízký, **důvěrný vztah**. Proto spolu manželé nekomunikují jen slovy. Určitě jste si všimli, že se vaši rodiče občas pohladí nebo obejmou. Do manželství patří i takové **projevy lásky**, které by měly být skryté ostatním lidem, protože jsou velmi osobní. To znamená, že manželé se vzájemně dotýkají na intimních místech, milují se, mají spolu **sex**.

Tyto fyzické projevy lásky musí být **dobrovolné** a oběma příjemné. K sexu nemá být nikdo nucen.



*Manželé jsou si oporou*

### Zopakujte si:

1. Co je úplná a neúplná rodina?
2. Co by měla rodina poskytovat svým členům?
3. Jak se v ČR uzavírá manželství?
4. Co je adopce?

**Rodina je skupina blízkých osob, které spolu dlouhodobě žijí. Rodina by měla být pro své členy místem, kde se cítí dobře a bezpečně. Uzavřením sňatku mezi mužem a ženou vzniká manželství. Za výchovu dětí jsou odpovědní jejich zákonní zástupci (obvykle rodiče). Rodiče poskytují svým dětem materiální i citovou podporu. O děti mohou pečovat také adoptivní rodiče nebo pěstouni. Některé děti žijí v kojeneckých ústavech nebo dětských domovech.**

**PT** Jaký význam pro vztahy v rodině má společně strávený čas?



# SOUŽITÍ MEZI LIDMI

„Jakýkoli tým, tedy i školní třída, může fungovat jen tehdy, jestliže se jeho členové vzájemně uznávají, chovají se k sobě slušně a spolupracují. Jinak je život v takové skupině lidí utrpením.“

(Ladislav Špaček: Špaček v porcelánu aneb Etiketa, vole!)

## Mezilidské vztahy

Člověk je tvor společenský. Žije ve **společenství druhých lidí**. Ve společnosti zastává **různé role**. Je například **synem** nebo **dcerou** svých rodičů, může být vnukem či vnučkou, bratrem nebo sestrou. Každý člověk je také **obyvatelem** své obce a **občanem** své vlasti. Svou roli má každý **žák** ve třídě, ve škole, dospělý v zaměstnání apod. Lidem, kteří spolu tvoří nějaké **společenství**, říkáme **sociální skupina**. Aby taková skupina lidí mohla bez problémů fungovat, musí její členové dodržovat určitá **pravidla**. Ta mohou být jasně daná (např. zákony České republiky) nebo si je mohou členové skupiny vytvořit (např. pravidla chování v rodině).



Skupina žáků ve třídě



Jaké role zastáváte vy?

## Pravidla slušného chování

**Pravidla slušného chování** jsou souborem psaných i nepsaných pravidel, která bychom měli dodržovat ve společnosti. Tato pravidla nám říkají, co **je správné** a co je v určitých situacích **nevhodné** – jak se například máme představovat druhým lidem, jaké volit oblečení pro různé příležitosti nebo jak se chovat v prostředcích veřejné dopravy.



Přátelská spolupráce

**Z** Slušné chování je základem dobrého vztahu s ostatními lidmi. Pokud se budeme chovat slušně a zdvořile, budeme mít spoustu kamarádů a přátel. Lidé, kteří jsou nepřítelny nebo hrubí k ostatním, moc přátel většinou nemají.



Vytvořte si pravidla chování ve třídě a vyvěste si je na nástěnce. Vymyslete také přiměřený trest, který bude za jejich nedodržení následovat. Diskutujte o tom, co se stane, pokud pravidla slušného chování nebudete dodržovat.



Zahrajte si scénku. Rozdělte se do dvojic a vyberte si některou z uvedených situací: návštěva divadla, cestování v autobuse, rozhovor s ředitelem/ředitelkou školy, rozhovor s kamarádem/kamarádkou, nakupování v obchodě, návštěva restaurace, pizzerie nebo cukrárny. Každá dvojice zahraje scénku nejprve tak, že nedodržuje pravidla slušného chování a poté se chová podle nich.

**ČJ** Vysvětlete přísloví: „Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.“

## Vlastnosti lidí

Každý člověk má **dobré i špatné povahové vlastnosti**. Někdo je např. šikovný, spolehlivý, ale zároveň trochu líný. Pro dalšího člověka jsou typické vlastnosti upřímnost, vytrvalost, ale je třeba velmi tvrdohlavý. Nikdo nemá jen špatné nebo jen dobré vlastnosti. Je důležité rozvíjet právě ty dobré vlastnosti.



Veźměte si ěistý papír a přehněte jej na polovinu. Na jednu stranu napište všechny své dobré vlastnosti a na druhou ty špatné. Přemýšlejte, kterých vlastností si na sobě vážíte.

Zapište vlastnosti, které chcete, aby měl váš kamarád.

**PT** Proč ke svému životu potřebujeme i ostatní lidi?

## Konflikt a jeho řešení

**Konflikt** je běžnou součástí života. Můžeme ho zažít prakticky kdekoli – např. doma, ve škole, na hřišti nebo v obchodě. Dokonce i nejlepší kamarádi se mohou pohádat. Důležité je umět konflikty **správně řešit**. Nejvhodnější je, když se obě strany uklidní a pokusí se najít řešení dané situace.



Řešení konfliktů dohodou



Uved'te a zdůvodněte, které řešení je správné. Zkuste přijít na další možnosti řešení a uved'te vždy, zda se jedná o správné, nebo špatné řešení situace.

## Možnosti řešení konfliktu



1. Únik od problému – snaha nic neřešit, vymlouvat se.
2. Hádka, rvačka – každá ze stran si trvá na svém.
3. Dohoda – účastníci konfliktu hledají řešení přijatelné pro obě strany.

Když je člověk **rozčilený**, je dobré, aby **chvilku počkal** a napočítal třeba do pěti. Potom by se měl podívat na problém znovu a zvážit, jestli je opravdu tak závažný. Pokud se vám něco nelíbí, je důležité to umět v **klidu** a **jasně říci**. Zkuste s protější stranou najít takový způsob **řešení**, který bude **vyhovovat** vám **oběma**. Pamatujte si, že hádky a rvačky nejsou správné řešení. Pro spokojený život ve společenství druhých lidí je nutná vzájemná **tolerance**. **Tolerance** znamená, že jsme schopni **snášet i jiné názory**, než jsou ty naše.



Rozdělte se do dvojic a zkuste si vymyslet nějaký konflikt (např. jeden žák chce jít po škole do kina, ale spolužák chce jít na nové hřiště; jeden žák podkopl druhému nohy; jednomu žákovi spadl na zem mobilní telefon a myslí si, že za to může spolužák, ...). Najděte vhodné řešení situace. Scénky si zahrajte.

## Rasismus

Každý z nás je jedinečný. Lišíme se např. vzhledem, barvou očí, vlasů nebo barvou kůže. V České republice nežijí jen **Češi**, ale také řada příslušníků jiných národů, kterým říkáme **národnostní menšiny**. Mezi nejpočetnější skupiny národnostních menšin, které žijí v naší zemi, patří Slováci, Poláci, Romové, Němci a Vietnamci. Všichni lidé mají **stejná práva**, např. právo na život nebo na vzdělání.

Setkáme se však i s lidmi, kteří ostatní posuzují podle toho, ke které národnostní menšině patří, nikoli podle toho, jak se chovají. Odsuzují nebo jiným způsobem zavrhnou určitou skupinu lidí. Takové chování označujeme jako **rasismus** a je nepřijatelné.



Kamarádi ze školy



Uved'te příklady projevů rasismu, se kterými jste se vy nebo vaši rodiče setkali.

**PT** Co zajímavého se můžeme naučit od příslušníků jiných národů? Uved'te příklady.



## Globální problémy

Celosvětové problémy, které mají nepříznivý dopad na planetu Zemi, nazýváme **globální**. Můžeme je rozdělit na **ekologické** a **společenské**.

Mezi **ekologické globální problémy** patří chování člověka, které ohrožuje životní prostředí. Člověk svým chováním (např. spalováním velkého množství paliv) pravděpodobně přispívá ke **změně klimatu** (často označované jako globální oteplování). Ta se projevuje značnými **výkyvy teplot**. Dochází k **tání ledovců** na pólech, tím se zvyšuje hladina moří a oceánů a hrozí tak ve vyšší míře **záplavy**.



*Kácení deštných lesů*

Může se zdát, že **kácení tropických deštných lesů** na jiném konci světa se nás netýká, ale není to pravda. Deštné lesy mají velký význam pro klima na celé Zemi. Jejich kácení má proto katastrofální následky.



Ve skupinkách zkuste vymyslet, jak se můžeme chovat lépe k přírodě, své nápady zapište do sešitu a potom o nich společně ve třídě diskutujte.

Mezi **společenské globální problémy** patří terorismus, války, rozdíly v životní úrovni obyvatel a civilizační choroby. **Terorismus** je plánované, promyšlené a politicky nebo nábožensky motivované násilí zaměřené proti nevinným lidem. Snahou teroristů je vyvolat strach, a tím dosáhnout svých cílů.

V některých zemích světa probíhá **válka**. Jedná se o organizované násilí mezi dvěma nebo několika skupinami lidí za účasti ozbrojených sil. Každá válka přináší lidem mnoho utrpení.

Dalším problémem současného světa jsou velké **rozdíly v životní úrovni** obyvatel různých zemí světa. V chudých zemích žije mnoho lidí ve velké bídě, bez dostatku pitné vody i jídla, často jsou ohroženi smrtelnými nemocemi. Lidé v bohatých zemích často plýtvají energií, pitnou vodou i jídlem.



*Území zničené válkou*



Zjistěte, ve kterých zemích nyní probíhá válečný konflikt. Znáte nějakou organizaci, která pomáhá lidem v chudých zemích?



Vysvětlete citát Matky Terezy: „Mnoho lidí zoufale touží po kousku chleba, ale mnohem více je těch, kteří zoufale touží po malém kousku lásky.“

Zejména bohaté země jsou ohroženy tzv. **civilizačními chorobami**, mezi které patří např. zhoubné nádory, cukrovka, obezita nebo infarkt. Měli bychom dbát na to, abychom žili zdravě, nepřejídali se, sportovali a také si dopřáli dostatek spánku a odpočinku.



*Běh pro zdraví*



Jak by měla vypadat zdravá strava? Proč je důležité se nepřejídat? Zjistěte, kolik spánku potřebujete ve svém věku.

### *Zopakujte si:*

1. Vysvětlete, co znamená slovo tolerance.
2. Popište, jak je možné řešit konflikt.
3. Jak se ve společnosti projevuje rasismus?
4. Jaké znáte globální problémy?

**Člověk zastává ve společnosti různé role a musí dodržovat určitá pravidla (např. zákony České republiky). Pokud se s někým neshodneme, může dojít ke konfliktu. Důležité je umět konflikt správně řešit. Tolerance znamená, že respektujeme i jiné názory, než jsou ty naše. Rasismus znamená, že druhé lidi soudíme podle toho, ke které národnostní menšině patří. Celosvětové problémy dnešního světa nazýváme globální.**

**PT** Uved'te další příklady globálních ekologických problémů.

# ŠIKANA, TÝRÁNÍ A SEXUÁLNÍ ZNEUŽÍVÁNÍ

## Šikana

Škola je místem, kde se učíme mnoho nových věcí, ale také se zde setkáváme se svými spolužáky. Někdy se může stát, že jeden nebo více žáků **ubližuje** někomu dalšímu. Dělá mu věci, které jsou mu velmi **nepříjemné, ponižuje ho**, nebo mu dokonce **ubližuje tělesně**. V takovém případě se jedná o **šikanu**. O šikaně mluvíme i tehdy, když někdo někoho **navádí**, aby se s dotyčným spolužákem nekamarádil, nemluvil s ním a před ostatními ho pomlouvá.



Šikana – ničení věcí

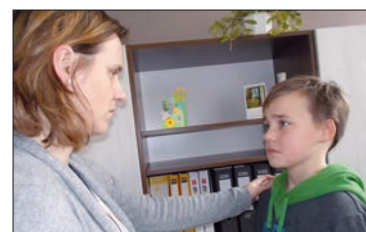
Šikana se děje **úmyslně** a většinou **opakovaně**. Šikanovaný žák se nedokáže útočnickovi bránit. Ten mu např. ničí věci, nedovolí mu odejít ze třídy, kdy chce, nadává mu a zesměšňuje ho. Přestože útočník tvrdí, že je to jen legrace, pro šikanovaného žáka to vtipné není a útočníka se bojí. Pod pohružkou násilí dělá věci, které by dobrovolně nedělal.

**Z** Jestliže se mezi sebou pošťuchujete a škádlíte, nejedná se o šikanu. Hlavní rozdíl mezi škádlením a šikanou je ten, že **škádlení** je legrace pro všechny zúčastněné. I při tomto pošťuchování může dojít ke zranění, jedná se ale o **neúmyslné ublížení**. Pokud se to stane, je třeba se hned omluvit. Na rozdíl od dětského škádlení je cílem šikany ublížit či zesměšnit.



Sedněte si do kruhu a zkuste si s ostatními spolužáky povídat, jaké chování ve třídě se vám líbí a jaké už ne. Zkuste se zamyslet nad tím, co je třeba udělat, aby se všem žákům ve třídě líbilo.

Jestliže máte strach chodit do školy, kde vám někdo ubližuje, **nebojte se o tom promluvit** s třídním učitelem, školním metodikem prevence, ředitelem školy, případně některým vyučujícím, kterému důvěřujete. Pokud máte ve třídě alespoň jednoho dobrého kamaráda, můžete ho požádat, aby šel za vyučujícím s vámi. Vědět by o tom měli také vaši **rodiče**, kteří mohou zajít do školy a pokusit se s pomocí vyučujících zjednat nápravu. Nejhorší je nechat věci tak, jak jsou. **Násilí útočnicků se stupňuje**. Důležité je **zastavit jejich chování co nejdříve**.



O šikaně se musí mluvit

**Z** Ve školách probíhají různé programy proti šikaně, které se snaží zlepšit vztahy mezi žáky ve třídách.

Je možné se poradit také v **internetové poradně** nebo na **Lince bezpečí**.

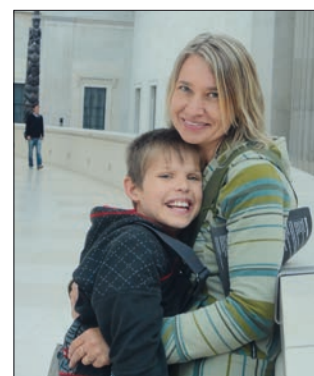
Více informací o šikaně se dozvíte na internetových stránkách [www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz) nebo na stránkách policie ČR [www.policie.cz](http://www.policie.cz).

## Týrání

Každé dítě potřebuje být ve své rodině zahrnuto láskou. Pokud dítě místo lásky a porozumění zažívá násilí, jedná se o **týrání**. To rozdělujeme na tělesné a psychické (citové).

**Tělesné týrání** představuje například nepřiměřené bití, kopání a další fyzické útoky na dítě. Týráním je také to, když dítě nedostává dostatek jídla, které potřebuje ke svému růstu a vývoji. Pokud máte podezření, že jste vy nebo některý z vašich kamarádů nebo spolužáků obětí týrání, obraťte se na vyučujícího, kterému důvěřujete. Můžete také zavolat na krizové linky, kde vám pomohou tuto situaci vyřešit.

**Z** Mít dostatek jídla znamená, že se rodiče postarají o to, abyste dostávali snídaně, svačiny, oběd a večeři. Neznamená to, že vám koupí všechno, na co dostanete chuť.



Dítě potřebuje být v rodině zahrnuto láskou

**Psychické (citové) týrání** není na rozdíl od tělesného vidět, ale má veliký vliv na další citový vývoj dítěte. Patří sem časté nadávky, ponižování, zesměšňování a zastrasování.

**PT** Proč nesmíme mlčet, když někdo druhého šikanuje?

## Sexuální zneužívání

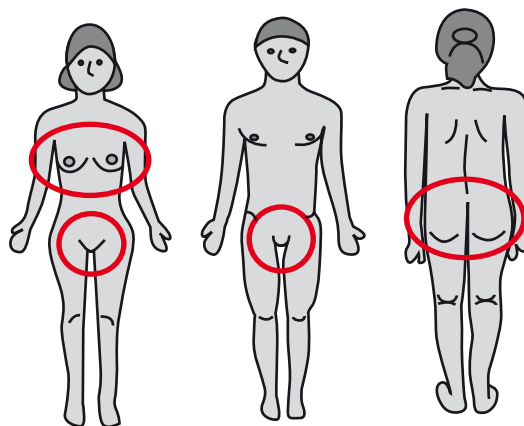
V naší společnosti žijí i lidé, kteří vědomě ubližují dětem a nutí je k sexuálním aktivitám. Může to být někdo z rodiny nebo i úplně cizí člověk. **Sexuální zneužívání** v sobě zahrnuje také např. **mazlení doprovázené dotýkáním se na intimních místech** či **ukazování nevhodných pornografických obrázků**. Takové jednání je **restné** a nelze jej nikdy tolerovat. Člověk, který sexuálně zneužívá děti, se nazývá **pedofil**.

Ale pozor, obtěžovat by vás neměli ani vaši spolužáci nebo jiní „kamarádi“. Všechno, co je **proti vaší vůli**, není správné. Vztahy mezi chlapci a dívkami ve vašem věku by měly být kamarádké.

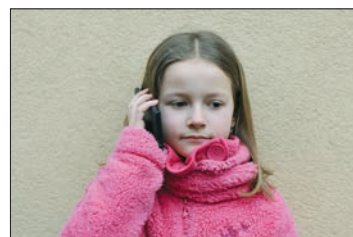
**Z** Projevy lásky od rodičů (např. pohlazení, pomazlení) nebo prohlídka u lékaře patří mezi běžné projevy a nejedná se o sexuální zneužívání.

Pokud vás někdo obtěžuje, **nikdy si to nenechávejte pro sebe**, řekněte to dospělému člověku, kterému důvěřujete. Může se však stát, že vám neuvěří, potom najdete někoho jiného, kdo vám bude naslouchat. **Sexuální zneužívání i týrání je třeba co nejrychleji zastavit**. To se stane jen tehdy, když o tom někomu řeknete.

Pokud musíte procházet osamělými místy, zejména potmě, buďte velmi obezřetní. Vyhybejte se lidem, kteří vypadají **jakkoli** podezřelí.



Části těla, na kterých se vás dospělí nesmějí dotýkat



Volání na Linku bezpečí

**Telefonní čísla, na kterých můžete nahlásit týrání nebo sexuální zneužívání nebo požádat o radu:**

Policie ČR: **158**

Tísňové volání: **112**

Linka bezpečí: **116 111**

Modrá linka: **608 902 410**

Linka důvěry: **777 715 215**



Zopakujte si, jak se chováme při setkání s cizími lidmi.



Ve skupinách si zahrajte scénku o tom, jak dítě požádá o pomoc někoho dospělého nebo volá na Linku bezpečí.

### Zopakujte si:

1. Popište, jak se projevuje šikana.
2. Co je třeba udělat, když někdo šikanuje vašeho kamaráda / vaši kamarádku?
3. Jaký je rozdíl mezi škádlením a šikanováním?
4. Uveďte alespoň dvě telefonní čísla, na která můžete nahlásit týrání nebo sexuální zneužívání.
5. Co je týrání?

**Šikana je takové chování, kdy jeden nebo více žáků ubližuje někomu dalšímu. Děje se tak úmyslně a většinou opakovaně. Jestliže ubližuje někdo vám nebo vašemu kamarádovi / vaší kamarádce, nebojte se požádat někoho dospělého o pomoc.**

**Když dospělí páchají násilí na dětech, jedná se o týrání nebo sexuální zneužívání. I zde je stejně důležité svěřit se někomu, komu důvěřujete a kdo vám pomůže toto jednání zastavit. Můžete také zavolat na policii, Linku bezpečí, Linku důvěry apod.**

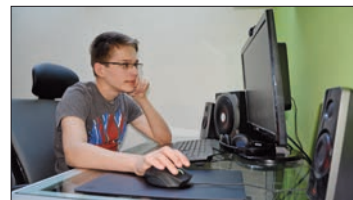
**PT** Zjistěte, k čemu slouží Linka důvěry a Linka bezpečí.



# ČLOVĚK A INFORMACE

## Internet

Málokdo si dokáže představit život bez telefonu, počítače či internetu. Na internetu si lze vyhledat spoustu **zajímavých informací** i procvičit si své znalosti do školy. Ale ne všechny tyto informace jsou pravdivé. I zde se mohou vyskytnout **chyby** či **nepravdivé údaje**. Proto je třeba si **informace ověřit i z jiných zdrojů**, například na jiných internetových adresách nebo v encyklopediích.



Vyhledávání informací na internetu

## Kyberšikana

**Kyberšikana** má za cíl **někomu ublížit za pomoci elektronických prostředků** (například internetu nebo mobilních telefonů). Jedná se např. o **ztrapňování, obtěžování, zastrasování** nebo **vydírání**. Mezi časté projevy kyberšikany patří zaslání **urážlivých** a **zastrasujících zpráv** nebo **pomluv**. Stává se také, že někdo pořídí **urážlivé video** či **fotografii** dotyčné osoby a jejich zveřejňováním na internetu se jí snaží ublížit.



Jak se zachováte, když někdo zveřejní nelichotivou fotografii vašeho kamaráda / vaší kamarádky? Ve třídě společně diskutujte o možnostech řešení.

## Komunikace na internetu

Pokud máte potřebu o sobě psát na internetu, pište jen ty **nejnutnější informace** a vkládejte co nejméně fotografií. Osobní informace sděľujte jen lidem, kterým věříte a znáte je ze skutečného světa. Při komunikaci s cizími lidmi **nikdy nevíte, kdo se skrývá na druhé straně počítače**. Na internetu nikdy **neuvádějte, kde bydlíte** nebo že **odjízdlíte** i s rodiči někam pryč. Ve většině případů není dobré uvádět ani své celé jméno.

### Pravidla bezpečného používání internetu

1. Nikomu na internetu nedávejte svou adresu a číslo telefonu.
2. Nikomu nesděľujte své heslo k e-mailu (ani kamarádovi).
3. Pokud používáte e-mail, nikdy neotvírejte přílohy pocházející z neznámých adres. Může tam být škodlivý vir.
4. Neposílejte nikomu svou fotografii. Pokud po vás někdo vyžaduje fotografii bez oblečení, ihned to oznamte rodičům nebo vyučujícímu ve škole. Nikdy fotografii neposílejte. Pokud takovou fotografii někomu pošlete nebo ji sami zveřejníte na internetu, už nemůžete zabránit jejímu dalšímu šíření.
5. Nedomlouvejte si přes internet schůzku s cizím člověkem. Pokud však kamarádovi z internetu věříte, požádejte rodiče, aby vás na schůzku doprovodili. Skutečnému kamarádovi to určitě nebude vadit.
6. Pokud na internetu narazíte na stránku s nevhodným obsahem, ihned z ní odejděte a řekněte o tom dospělému.
7. Jestliže vám někdo posílá urážlivé SMS nebo e-maily, nikdy na ně nereagujte. Řekněte o tom někomu dospělému, vytiskněte je a uschovejte, abyste je měli jako důkaz v případě potřeby.



Vyhledejte nebo zjistěte od rodičů, co je to spam. Co je počítačový vir? Proč je nebezpečný?

## Nákupy přes internet

Mnozí lidé si objednávají zboží na internetu. Při nákupech je ale nutné dodržet určitá **pravidla**, aby člověk „**nenaletěl**“ **podvodníkům**. Lehce se totiž může stát, že zaplatíte za zboží, které vůbec nedorazí. Pokud si chcete něco objednat z internetu, raději se domluvte s rodiči.

- 🕒 *Před objednáním zboží je dobré přečíst si hodnocení těch, kteří v daném internetovém obchodě již něco nakoupili. Pokud vám obchod připadá podezřelý, raději si zboží objednejte jinde.*



Nákupy na internetu

**PT** Jaká nebezpečí nám hrozí, když si nedáme pozor, co o sobě na internetu napíšeme?

## Násilí v médiích

V televizi, na internetu nebo v počítačových hrách se můžeme setkat s **násilnými scénami**. Je dobré si z nabízených programů a her vybírat. Dítě, které často sleduje nevhodné filmy nebo hraje takové hry, může mít pocit, že každá krizová situace se dá řešit násilím. Někdy stačí sledovat **zprávy** v televizi. Děti ve vašem věku by je měly sledovat pouze s rodiči, kteří vám vysvětlí, co se vlastně děje. V některých filmech se objevují **scény se sexuální tematikou**. Tyto filmy **nejsou vhodné pro děti**.



*Aktivní trávení volného času*

Pokud se stane, že jste v televizi nebo na internetu viděli záběry, které se vám nelíbily, nebo jste se při nich báli, promluvte si o tom s rodiči nebo s někým dospělým. **Omezte čas, který trávíte u televize nebo hraním počítačových her**. Zkuste se domluvit s rodiči, sourozenci nebo kamarády a místo sledování televize nebo hraní her na počítači **jděte sportovat, zahrajte si společenské hry nebo jděte na výlet**.



Měli jste někdy v noci po zhlédnutí filmu nebo hraní počítačové hry hrůzostrašné sny? Báli jste se být sami potmě a nemohli usnout?

## Reklama

Z mnoha stran na nás útočí reklama – je v **televizi**, na **internetu**, v **novinách** i v **časopisech**, na **bilboardech**. Snaží se nás přesvědčit, abychom si koupili určité zboží, využili nějakou službu nebo navštívili určitou akci. Reklamy jsou většinou poutavé. Jejich cílem je, aby si jich všimlo co nejvíce lidí a daný produkt zakoupilo. Reklama ho vždy **vychválí**, ale neinformuje nás o žádných nedostatcích. Proto se nenechte reklamou lehce ovlivnit.



*Reklamní letáky*

**Kupujte zboží, které opravdu potřebujete nebo chcete**. Může se totiž stát, že koupíte výrobek, o který vlastně vůbec nestojíte. Mnoho výrobků není ve skutečnosti tak dobrých, jak uvádí reklama. Reklama je nástroj obchodníků, kteří chtějí **prodat co nejvíce zboží**, a **vydělat tak peníze** pro sebe.



Která reklama vás nebo vaše rodiče ovlivnila natolik, že jste si koupili nějaké zboží, i když jste je původně vůbec nepotřebovali ani nechtěli? Využili jste tento výrobek, byli jste s ním spokojeni?



Ve skupinách zkuste vymyslet parodii na reklamu – udělat si z reklamy legraci. Pak tuto reklamu předved'te jako scénku ostatním. Prodávějte třeba skvělou skříň, které při každém otevření upadnou dveře, pračku, která se pere s každým, kdo ji chce otevřít apod.

### *Zopakujte si:*

1. Co je kyberšikana?
2. Proč se nemají otvírat přílohy pocházející z neznámých adres v e-mailové poště?
3. Jak se zachováte, kdyby vám někdo posílal urážlivé SMS?
4. K čemu slouží reklama?

**Nevěřte každé informaci, kterou najdete na internetu, ale ověřte si ji z jiných zdrojů. Pokud někdo ubližuje druhému prostřednictvím elektronických prostředků, jedná se o kyberšikanu. Takové jednání ihned oznamte někomu dospělému. Na internetu je možné hrát hry, nakupovat, komunikovat s kamarády. Nikdy však nevíte, kdo je na druhé straně počítače, pokud ho neznáte osobně. Při nákupu na internetu se porad'te s rodiči. Zkuste čas, který obvykle trávíte u televize nebo hraním počítačových her, využít lépe.**

**PT** Dobrovolná skromnost znamená, že si nekupujeme všechno, na co máme peníze, ale jen to, co opravdu potřebujeme.

# ZDRAVÍ A ZÁVISLOST

V dnešní době si už mnoho lidí uvědomuje, že mohou **pečovat o své zdraví** a zlepšit tak kvalitu svého současného nebo budoucího života. To, jak žijeme teď, ovlivní i naše **zdraví v budoucnosti**. Mnohým **nemocem** můžeme **předcházet**, když se snažíme **žít zdravě**.

Měli bychom mít **správné stravovací návyky**, **dbát na dostatečnou hygienu**, mít **dostatek pohybu**, **dostatečně spát a odpočívat**, **udržovat dobré vztahy s druhými lidmi** v rodině i ve škole.



Zkuste říci, co znamená, že je člověk zdravý. Co může poškodit naše zdraví?

Existuje velmi mnoho látek, které naše **zdraví** mohou **poškodit**. S některými se setkáváme nedobrovolně, jiné dobrovolně užíváme.

**Nedobrovolně** např. dýcháme **vzduch znečištěný** výfukovými plyny aut nebo plyny z tepelných elektráren i z továren.

**Z** *Znečištěný vzduch bývá především ve velkých městech a některých průmyslových oblastech. Modernizací průmyslových podniků dnes dochází k výraznému zlepšení životního prostředí i pracovního prostředí zaměstnanců.*



Znečišťování vzduchu

## Drogy

Někteří lidé si ničí své zdraví užíváním **drog**. Drogy jsou látky, které **ovlivňují duševní stav člověka**, jeho chování a prožívání. Vzniká na nich **závislost** – ten, kdo je užívá, pociťuje touhu po dalším užití drogy a potřebuje ji ve stále větším množství. Drogově závislí lidé podřídí celý svůj život shánění drogy, utratí za drogu všechny své peníze, většinou pak i kradou, aby získali peníze na další drogu. Tito lidé jsou ohroženi nemocemi, které se nedají vyléčit, často umírají v poměrně mladém věku.

**Pro děti a mladistvé** jsou drogy zvláště nebezpečné proto, že jejich organizmus – tělesné i duševní schopnosti – **se ještě vyvíjí** a drogy tento vývoj velmi nepříznivě ovlivňují.



Pokud jste viděli drogově závislého člověka ve skutečnosti nebo ve filmu, popište ostatním, jak vypadal a jak se choval.

Mezi drogy patří např. **marihuana**, různá **ředidla** (např. toluen) a **lepidla**, **pervitin**, **kokain**, **heroin** a **extáze**. Drogou je ale i **alkohol** a **nikotin**, který je obsažen v cigaretách.

**Alkohol** je pro děti a mladistvé velmi nebezpečný. Dětem a mladistvým **do 18 let** se **nesmí vůbec prodávat**.

Alkohol v malých dávkách sice může způsobovat pocity radosti a uvolnění, ale ve větších dávkách působí deprese, **ztrátu koordinace pohybu** (opilý člověk vrávorá), **útlum myšlení**, někdy i **agresivitu**. Velmi nebezpečné je, když člověk pod vlivem alkoholu řídí nějaké motorové vozidlo. Na otravu alkoholem (po požití velkého množství) je možné i **zemřít**.



Zákaz prodeje alkoholu mladistvým



Proč při dopravních nehodách nechávají policisté řidičům tzv. „dýchnout“? Vysvětlete, co je agresivita.

**Nikotin** je látka obsažená v listech tabáku. Z něho se vyrábějí cigarety. Právě nikotin může za to, že mnoho kuřáků nedokáže se svou závislostí na kouření cigaret přestat.

Kouření způsobuje **mnoho závažných onemocnění**, např. rakovinu plic.

**PT** Uvedte příklady sportů, které prospívají našemu zdraví.





Vyhledejte, kterými dalšími nemocemi jsou ohroženi kuřáci.

- Z** *Marihuana* je droga velmi nebezpečná zvláště pro mladistvé. Užívá se kouřením, podobně jako cigarety. Čím dříve ji člověk začne užívat, tím snadněji se na ní stává závislým. Velmi nebezpečnou drogou je **pervitin**. Tuto drogu si závislí lidé aplikují pomocí injekce do žíly. Pravidelným uživatelům způsobuje poškození duševního zdraví.

## Odmítnutí drogy

S drogami se často můžete setkat tak, že vám je **někdo nabídne**, např. starší kamarád. Mnohdy je to spojeno i s určitým **nátlakem**: „Když nechceš, nepatříš do naší party...“ apod. Každý člověk by si měl být vědom své hodnoty. Naše hodnota nespočívá v tom, kolik vypijeme alkoholu nebo vykouříme cigaret. Pokud nás druzí nepřijímají, když s nimi nechceme pít, kouřit cigarety nebo užívat jiné drogy, nejsou to dobří kamarádi. Správní **kamarádi** naše rozhodnutí **respektují** a k ničemu nás **nenutí**, neposmívají se nám.



Ve skupinách si zahrajte scénky, jak vám někdo nabízí alkohol, cigaretu nebo jinou drogu a vy je odmítnete.



Zjistěte, které organizace ve vašem kraji pomáhají drogově závislým lidem a jaké programy nabízejí.



Plakát proti drogám

## Další druhy závislostí

Člověk může být závislý nejen na běžně známých drogách, ale např. i na některých **činnostech**.

Poměrně známou závislostí je **gamblerství** – chorobná **závislost na hraní hazardních her**. Hráči si myslí, že takto snadno vyhrájí peníze. Bohužel většinou naopak o mnoho peněz přijdou, protože pravidla těchto her jsou nastavena pro hráče velmi nevýhodně.

- Z** *Název výherní automat není pravdivý, jde spíše o „proherní“ automat, většina lidí totiž své peníze prohraje.*

Závislí můžete být ale i na **sledování televize**, **hraní počítačových her**, na **sledování internetu** (např. sociálních sítí). Tyto závislosti vypadají nevinně, ale často vás okrádají o **čas**, který byste mohli využít užitečněji.



Napište, co byste mohli dělat odpoledne místo toho, abyste seděli u počítače, tabletu, mobilního telefonu nebo u televize. Co by bylo možno dělat o přestávkách místo hraní her na mobilním telefonu?

- Z** *Jsou známy případy lidí, kteří při hraní her zapomněli jíst, pít i spát, až se dostali do stavu celkového vyčerpání organismu.*



Aktivní trávení volného času

### Zopakujte si:

1. Co je dobré pro naše zdraví?
2. Čím jsou nebezpečné drogy?
3. Jak můžeme odmítnout nabízenou drogu?
4. Na čem všem může být člověk závislý?

**Pro naše zdraví je důležité mít správné stravovací návyky, dostatek pohybu, dostatečně spát a odpočívat, mít dobré vztahy s druhými lidmi v rodině i ve škole. Člověk může své zdraví poškodit užíváním drog, jeho tělo si na drogách vytváří závislost. Mezi drogy patří i alkohol a nikotin obsažený v cigaretách. Závislost vzniká i na hraní počítačových her, na sledování televize a internetu. Závislosti nás okrádají i o čas, který bychom mohli strávit lépe.**

**PT** Uveďte konkrétní příklady, jak mohou drogy poškozovat zdraví člověka.

# OSOBNÍ BEZPEČÍ

Během svého života se můžete dostat do situací, které vám nebudou vždy příjemné. Pokud se stane, že je nějakým způsobem ohrožena vaše **bezpečnost**, je třeba si vědět rady.

## Zásady při cestě do školy a ze školy

Do školy a ze školy chodte vždy známou a **bezpečnou cestou**, vyhýbejte se nebezpečným a opuštěným místům. Pokud je to možné, chodte společně s kamarády. **Nikdy nenastupujte do auta k neznámým lidem** ani nechoďte blízko k jejich autu. Mohou vám například říkat, že potřebují, abyste jeli s nimi a ukázali jim cestu. V domě s výtahem nikdy **nenastupujte do výtahu** s někým, kdo vám připadá podezřelý. **Nemluvte s cizími lidmi**, neberte si od nich žádné sladkosti a nikam s nimi nechoďte!



*Nechoďte blízko k cizímu autu*

Lidé, kteří mají špatné úmysly, často **lákají děti** na to, že jim ukážou nějaká **zvířátka**. Někdy také tvrdí, že maminka či tatínek je v **nemocnici** a vy za nimi máte s nimi jet. **Rodiče by pro vás nikdy neposlali neznámého člověka!** Pokud se stane, že se vás cizí člověk snaží někam odtáhnout, **křičte** ze všech sil. Můžete použít i tento trik: Zavolejte na kohokoliv, kdo jde okolo: „Ahoj, mami (případně tati, teto, ...)!“ Útočník se zalekne a vy využijete příležitost a můžete co nejrychleji **utéci** z jeho dosahu. Váš život a vaše zdraví je na prvním místě, proto nikdy nezachraňujte mobilní telefon, tašku s věcmi apod., ale **snažte se zachránit sebe**.

**Zapamatujte si telefonní číslo rodičů** nebo jiné blízké osoby, které můžete v případě nutnosti zavolat. Nespolehejte se, že ho máte uložené ve svém mobilním telefonu!



Rozdělte se do dvojic a zahrajte si scénky, jak se zachováte v situacích, pokud by vás někdo napadl, chtěl nalákat do auta apod.

## Bezpečné chování v silničním provozu

### Chodec

Jako chodec či cyklista se stáváte **účastníky silničního provozu**, proto musíte **dodržovat pravidla** bezpečnosti. Na **chodníku** chodte po **pravé straně**. Pokud potřebujete **přejít silnici**, **řádně se rozhlédněte na obě strany**. Jestliže je v blízkosti **přechod pro chodce**, přecházejte silnici vždy na tomto místě. Na **přechodu** mají **chodci** před většinou vozidel **přednost**, vždy se ale **podívejte**, zda se vozidla chystají zastavit. Nikdy nevstupujte do vozovky těsně před jedoucím vozidlem, pro větší bezpečnost je dobré začít přecházet až tehdy, když vozidlo skutečně zastaví.



*Chodci na přechodu*



Vyhledejte, která vozidla mají přednost před chodci na přechodu.

Velkou výhodou jsou **reflexní prvky**, které bývají umístěny na aktovkách, batozích i na oblečení. Díky těmto prvkům jste na silnici více a dříve vidět. Stejně tak budete lépe viditelní ve **světlem** nebo **výrazně barevném** oblečení než v oblečení tmavém (např. hnědém nebo černém).

**Z** Zábradlí, které často bývá například u škol, není určeno k sezení ani k prolézání, ale zabraňuje dětem vběhnout do silnice.



Rozdělte se do dvojic. Jeden bude představovat řidiče v automobilu, druhý chodce. Předved'te, jak se správně přechází silnice.

**PT** Proč nemáme nastupovat do auta k neznámému člověku?

## Cyklista

Od deseti let můžete jezdit sami na kole po silnici. Než vyjedete, měli byste **znát dopravní značky**, mít **jízdní kolo v dobrém technickém stavu** a při každé jízdě musíte používat **cyklistickou přilbu**.

Na silnici **jezděte vpravo**. Znamení o změně směru jízdy dávejte včas vědět napřaženou rukou. Pokud jedete s kamarády, jeďte **vždy za sebou**, ne vedle sebe. Dodržujte mezi sebou **bezpečnou vzdálenost**. Používejte **reflexní prvky** a jezděte **opatrně**.



Znamení o změně směru jízdy



Vysvětlete, co je bezpečná vzdálenost při jízdě na kole. Proč se nemá chodit po chodníku a ani jezdit na kole s nasazenými sluchátky?



Napište nebo nakreslete, jak má vypadat správně vybavené jízdní kolo.



Rozdělte se na skupiny a vytvořte plánek okolí školy, nezapomeňte zakreslit všechny křižovatky i dopravní značky, které se zde nacházejí.

## Bezpečné chování při sportu

Mnoho úrazů vzniká při sportu. Vždy používejte bezpečnostní ochranné prvky, které jsou potřebné k danému sportu. **Při jízdě na kole** mějte správně nasazenou **cyklistickou přilbu**. Při jízdě **na kolečkových bruslích a skateboardu** nezapomeňte na **přilbu a chrániče loktů, kolen a zápěstí**. Užitečné jsou také **reflexní části oblečení**, případně reflexní pásy, díky nimž budete za snížené viditelnosti lépe vidět.



Uveďte, při kterých dalších sportech využíváte bezpečnostní ochranné prvky.



Ochranné pomůcky při jízdě na snowboardu

Není dobré nosit řetízky či jiné šperky, u některých sportů jsou problematické také brýle. Nezapomeňte při sportu dbát na **dostatečný příjem tekutin**. Nikdy **nepřeceňujte své síly**, není ostuda říci, že uvedenou činnost dělat nebudete nebo si potřebujete odpočinout. To je důležité např. při plavání. Pokud nejste tak dobří plavci jako vaši kamarádi, nebojte se říci, že už plavat nebudete. Dobrý kamarád vás nebude nutit ani se vám nebude posmívat. **Nikdy neskákejte do vody na neznámých místech**. Náraz hlavou na kámen nebo na dno může skončit vážným úrazem nebo i smrtí.



Do vody na neznámých místech neskáče

**Z** Děti, které jsou zvyklé sportovat od malička, mívají v dospělosti mnohem méně úrazů než lidé, kteří jako děti nesportovali.



Zjistěte, co jsou takzvané adrenalinové sporty? Proč mohou být nebezpečné?



Odhozené injekční stříkačky

**ČJ** Vysvětlete pořekadlo: „Opatrnost matka moudrosti.“

Při hře venku využívejte **hřiště**. Nechodte na prolézačky, které jsou poničené. Pokud najdete na hřišti **odhozené injekční stříkačky** nebo jiné nebezpečné předměty, **nikdy se jich nedotýkejte** a informujte o nich dospělého. Pokud tyto stříkačky použili drogově závislí lidé, mohou obsahovat zárodky nebezpečných nemocí.

**PT** Jaké nakažlivé nemoci mohou mít drogově závislí lidé?



## Setkání s toulavými zvířaty

Riziko může představovat také setkání s toulavými zvířaty. **Cizích zvířat se nikdy nedotýkejte**, i když vypadají, že jsou krotká a ochočená. Mohou přenášet nebezpečné nemoci. Pokud se stane, že potkáte agresivního psa, který vás pronásleduje, **neutíkejte. Zastavte se, otočte se k němu bokem a nedívejte se mu do očí.** V případě, že vás napadne, ulehňte do **tzv. klubíčka** a **chráňte si hlavu a krk.** Pokud vás pes pokousal, podle závažnosti poranění zavolejte zdravotnickou záchrannou službu nebo navštivte lékaře. Vždy zavolejte policii. Ta zjistí, komu pes patří a zda je řádně očkovan.



Ve skupinách si nacvičte chování v případě napadení psem.



Ochrana před útokem psa



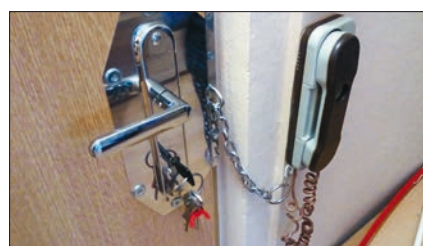
Zopakujte si ze 4. ročníku, jak se zachováte při různých mimořádných přírodních událostech (požár, bouřka, příválový déšť, ...). Řekněte, jak se zachováte, když se ztratíte v lese.

## Nebezpečí v domácnosti

### Sami doma

Když jste sami doma, zkontrolujte, zda jsou **dveře a okna zavřená**. Nesdělujte nikomu, že jste sami doma. Pokud to rodiče nedovolí, nevoďte si domů kamarády. **Nikdy nepouštějte do domu cizího člověka.** Když někdo zvoní, podívejte se (pokud je to možné, např. kukátkem), kdo za dveřmi stojí, neznámým lidem neotvírejte.

**Z** Dveře mohou být zajištěny zárazkou s řetízkiem, která umožní otevřít dveře jen z malé části. Člověk tak snadno zkontroluje, kdo opravdu stojí za dveřmi.



Bezpečnostní dveře s řetízkiem



Jaké záminky nebo převleky mohou použít někteří lidé, aby se dostali k někomu domů a okradli ho?

### Nebezpečné látky

V každé domácnosti se nachází různé čisticí a dezinfekční prostředky, prací prášky či aviváže. Skladujte je **na bezpečných místech**. Pokud žije v rodině malé dítě, je dobré je mít uloženy dostatečně vysoko, případně v uzamykatelných skříňkách a klíč pověsit mimo jeho dosah.



Skladování čisticích prostředků mimo dosah dětí

**Nikdy nepřelévajte čisticí prostředky do lahví** od potravin (např. minerálních vod). Snadno by mohlo dojít k záměně, ohrožení zdraví a v některých případech i života. Pokud se stane, že omylem vypijete nevhodnou tekutinu, ihned informujte dospělého člověka. Je třeba konzultovat vše s lékařem nebo s toxikologickým informačním střediskem. **Některé čisticí prostředky mohou způsobit otravu!** Pro rychlejší práci lékařů je dobré uschovat etiketu z výrobku. Pokud tam již etiketa nebyla, vezměte s sebou k lékaři zbytek požití tekutiny.

#### Toxikologické informační středisko

tel. 224 91 92 93 nebo 224 91 54 02 <http://www.tis-cz.cz/>

Všechny běžně dostupné látky, které mohou být nebezpečné pro zdraví nebo život člověka, musejí být označeny **výstražnými symboly** a dodávány s **bezpečnostními listy**. Některé látky jsou uzavřeny v lahvích s **bezpečnostními uzávěry**.



Zjistěte, jak funguje bezpečnostní uzávěr. Na kterých lahvích jste jej viděli?

**PT** Proč nemáme přelévát nebezpečné látky do lahví od nápojů?

## Příklady výstražných symbolů



GHS01 – výbušné látky



GHS07 – dráždivé látky



GHS02 – hořlavé látky



GHS08 – látky nebezpečné pro zdraví



GHS06 – toxické látky



GHS09 – látky nebezpečné pro životní prostředí



Výrobky označené výstražnými symboly

## Léky

V žádné domácnosti by neměla chybět lékárnička. Do lékárničky patří prostředky k prvnímu ošetření úrazů (dezinfekce, náplasti, obvazy) a základní léky (např. léky proti bolesti a horečce, aktivní uhlí, oční kapky). **Všechny léky by měly být v uzamčené lékárničce nebo uloženy mimo dosah dětí.** Pokud užijete omylem nějaké léky, ihned informujte dospělého člověka. Volejte zdravotnickou záchrannou službu, během telefonátu uveďte název užitých léků a jejich množství.



Domácí lékárnička

**Z** Všechny domácnosti, zejména ty, kde vyrůstají malé děti, by měly být vybaveny alespoň jedním balením aktivního (černého) uhlí (přípravky Carbosorb nebo Carbotox). Optimální je mít v zásobě pro každé dítě v rodině jedno balení přípravku. V řadě případů podání několika tablet aktivního uhlí zamezí rozvoji příznaků otravy, nebo alespoň průběh otravy zmírní. O tom, kdy je třeba aktivní uhlí podat, je nutné se poradit s Toxikologickým informačním střediskem.



Zjistěte, kde se nachází lékárnička ve vaší domácnosti a kde ve škole. Kam patří léky s prošlou dobou použitelnosti?

## Jedovaté pokojové rostliny

Nebezpečné mohou být i některé **jedovaté pokojové rostliny** – např. dieffenbachie, bramborík, monstera, fíkus, vánoční hvězda a potos.



Vyhledejte, jak uvedené rostliny vypadají.

Uveďte názvy alespoň dvou jedovatých rostlin z volné přírody.



Vánoční hvězda

### Zopakujte si:

1. Popište zásady bezpečné cesty do školy.
2. Popište, co patří k bezpečnostní výbavě při jízdě na kolečkových bruslích.
3. Uveďte, jak se zachováte při napadení psem.
4. Kde máme v domácnosti správně skladovat nebezpečné látky?

**Do školy a ze školy chodte vždy známou a bezpečnou cestou, vyhýbejte se nebezpečným místům. Nemluvte s cizími lidmi ani k nim nenastupujte do auta. Zapamatujte si telefonní číslo rodičů nebo jiné blízké osoby, které můžete v případě nutnosti zavolat. Při sportu nepřepínejte své síly a zbytečně neriskujte. Jako chodec i cyklista dodržujte pravidla bezpečnosti. Za snížené viditelnosti mějte na sobě reflexní části oblečení. Pokud jste sami doma, nikomu to nesdělujte. Nepouštějte do domu cizího člověka. Čisticí a dezinfekční prostředky, prací prášky či léky skladujte v domácnosti na bezpečných místech.**

**PT** Proč musíme léky uchovávat mimo dosah dětí?

## PRVNÍ POMOC

Život člověka ohrožují různé **nemoci** a **úrazy**. Mnoha nemocem i úrazům je možné **předcházet**. Při některých sportech klademe důraz na používání **ochranných pomůcek** – např. přilby, chráničů kolen, loktů a páteře. Při sportech, ale např. i při přecházení silnice **nemáme zbytečně riskovat**.



Uveďte, jak lze předcházet úrazům v domácnosti. Které ochranné pomůcky používáte při jízdě na lyžích nebo na snowboardu?



Ochranné pomůcky při jízdě na lyžích

Pokud dojde k **náhlému poškození zdraví** (např. úrazu), měli bychom umět poskytnout **první pomoc**. Součástí první pomoci je **přivolání odborné pomoci** a **péče o zraněného**. Každý člověk je **povinen** první pomoc poskytnout, pokud přitom **neohrozí své vlastní zdraví**. Děti se vždy mají snažit přivolat někoho **dospělého**, pokud je nablízku.

Pokud jsme svědky nějakého úrazu, nejprve se musíme **pořádně podívat, co se vlastně stalo a kolik je zraněných**. Pak zajistíme, aby zraněným ani nám samotným **nehrozilo další nebezpečí**. Nikdy neriskujeme a neohrožujeme na životě a zdraví ještě sebe. **Zjistíme**, zda jsou zranění schopni komunikace a **o jaká zranění se jedná**. Zjišťujeme, zda je zranění **ohrožující na životě**. Zajímá nás:

- **vědomí** – zda je zraněný při vědomí;
- **dýchání** – zda pravidelně a normálně dýchá;
- **krevní oběh** – zda někde silně nekrváčí.



Vymyslete příklady, kdy je poskytnutí první pomoci tak nebezpečné, že bychom se mohli také vážně zranit nebo přijít o život.



Nehoda na koloběžce

### Volání na tísňové linky

Ve všech vážných případech, kdy dojde k náhlému poškození zdraví, **přivoláme zdravotnickou záchrannou službu** na tísňové lince **155** (případně 112). Na lince 155 pracují **vyškolení zdravotníci**, kteří nám mohou **odborně poradit**. Pokud je to možné, volejte tuto linku. Číslo 112 použijte pouze tehdy, pokud na linku 155 volat nemůžete (např. váš operátor nemá v daném místě signál, nemáte SIM kartu, nemůžete odemknout klávesnici mobilního telefonu nebo při volání v zahraničí).



Autonehoda

Uvedeme, **co se stalo, kde se nacházíme, kolik je zraněných** a o **jaké zdravotní potíže** se jedná. Operátor tísňové linky se nás zřejmě zeptá na podrobnosti, aby nám mohl lépe poradit, jak máme dál postupovat. Nikdy **neukončujeme hovor**, ukončuje ho operátor!

**Z** Pokud např. v případě dopravní nehody se zraněním osob voláte linku 155, pracovníci dispečinku uvědomí o nehodě i Policii ČR a v případě potřeby také Hasičský záchranný sbor ČR.



Podle schématu si zopakujte, k čemu slouží jednotlivá telefonní čísla tísňového volání. Pokuste se uvést příklady, kdy které číslo volat.

	Komu číslo patří?	Kdy číslo použijeme?
Telefonní číslo	<b>155</b> ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA	Při ohrožení života nebo zdraví (také při dopravních nehodách se zraněním).
	<b>150</b> HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČR	Při požáru, úniku nebezpečných látek, při živelních pohromách.
	<b>158</b> POLICIE ČR	Při ohrožení bezpečnosti nebo majetku, při dopravních nehodách bez zranění.
	<b>112</b> JEDNOTNÉ ČÍSLO TÍŠŇOVÉHO VOLÁNÍ	Pokud si nejste jisti, komu zavolat, při volání v zahraničí, pokud nemáte SIM kartu nebo váš operátor nemá v daném místě signál.

**PT** Jaká pravidla máme dodržovat při sjezdovém lyžování a jízdě na snowboardu?





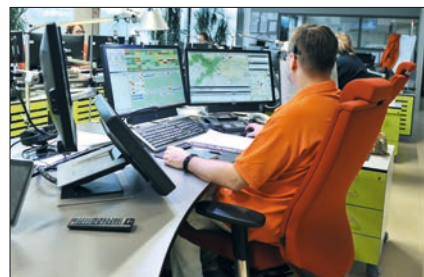
Ve dvojicích si zopakujte a vyzkoušejte správný způsob volání na tísňovou linku. Vymyslete si modelovou situaci (např. velké krvácení, autonehoda, pád ze stromu).

Při volání na tísňovou linku si vždy přepneme telefon na **hlasitý odposlech**. Díky tomu máme **volné ruce** a můžeme ihned provádět první pomoc **podle pokynů operátora tísňové linky**.

Pokud jsme dva, jeden telefonuje a druhý poskytuje první pomoc (i tehdy si zapneme hlasitý odposlech, abychom oba slyšeli pokyny operátora).

**Z** V případě, že jsme venku a je tma, usnadníme záchránářům orientaci osvětlením místa, kde se nacházíme. Zajistíme snadnější přístup k postiženému (odemkneme dveře, zajistíme domácí zvířata, zejména psy).

**Z** Telefon necháme zapnutý, nikam nevoláme, kdyby nás výjezdová jednotka ZZS potřebovala kontaktovat. Pokud by se stav zraněného změnil (zhoršil), ihned to oznámíme na lince 155.



Operátor tísňové linky



Záklon hlavy

## Život ohrožující stavy

Mezi život ohrožující stavy patří **velké (masivní) krvácení**, **porucha vědomí** a **porucha nebo zástava dechu**. Vždy se snažíme **zjistit stav postiženého** takto:

a) Zjistíme stav **vědomí** – hlasitě na něho **mluvíme** (např.: „Slyšíte mě? Co je vám?“) a jemně mu **zatřeseme** rameny.

b) Pokud **nereaguje**, zjistíme, **zda dýchá**. Položíme zraněného na záda a **zakloníme mu hlavu**. Jednou rukou tlačíme na jeho čelo a prsty druhé ruky táhneme za bradu směrem vzhůru. Hlavu ničím nepodkládáme!

Přiložíme tvář k obličejí postiženého a **kontrolujeme dýchání** (ne déle než 10 sekund). Pokud nejsou patrné **dýchací pohyby** a necítíme **proudění vzduchu** z nosní dutiny a úst, **postižený nedýchá**. Při jakýchkoli pochybnostech vždy raději vyhodnotíme, že nedýchá.

I. Postižený **nereaguje**, ale **dýchá**:

Neustále **kontrolujeme dýchání** až do převzetí postiženého zdravotnickou záchrannou službou.

II. Postižený **nereaguje** a **nedýchá**:

Okamžitě **zahájíme oživování**. Pokud postižený nedýchá, znamená to, že mu nebije srdce (případně brzy bít přestane). Nehledáme tep, ale okamžitě začneme s **nepřímou masáží srdce**.

## Nepřímá masáž srdce

a) **Klekneme si z boku** vedle postiženého. **Hranu dlaně** umístíme **do středu hrudníku** (úroveň prsních bradavek) a na ni přiložíme druhou ruku, prsty můžeme proplést mezi sebou.

b) Nakloníme se nad hrudník postiženého a **nataženými horními končetinami** maximální silou zatlačíme na hrudní kost tak, aby došlo ke **stlačení o 5–6 cm**.

c) Po každém stlačení **uvolníme tlak** na hrudník, ale ruce necháváme stále na místě.

d) Stlačujeme frekvencí **100–120 stlačení za minutu**.

e) Takto pokračujeme **do převzetí postiženého zdravotnickou záchrannou službou**. Oživování můžeme ukončit, pokud postižený **začne dýchat**, otvírá oči, hýbe se nebo tehdy, když jsme úplně **vyčerpaní** a nejsme schopni dále pokračovat.

f) Pokud dojde k obnově dýchání a krevního oběhu dříve, postiženého uložíme do **zotavovací polohy** a kontrolujeme dýchání.



Nepřímá masáž srdce



Zotavovací poloha

**PT** Jaký význam má srdce pro život člověka?

## Umělé dýchání

Pokud **jsme ochotni a umíme to**, je vhodné provádět i **umělé dýchání**. Důležité je hlavně u oživování **děti**. Při náhlé ztrátě vědomí **dospělého člověka** (nejčastěji je příčinou zástava srdce) je potřeba **rozpohybovat krev** (stlačováním hrudníku), která je ještě **nějakou dobu okysličená**. Prvních několik minut se obejdeme bez umělých vdechů. Při **delším oživování** nebo po **dušení** (tonutí, cizí těleso v dýchacích cestách, otrava plynem) jsou vdechy **velmi potřebné**.



Umělé dýchání

- Postiženému **zakloníme hlavu a zvedneme bradu**, tím uvolníme dýchací cesty. **Prsty stiskneme nos postiženého**, normálně se nadechneme, svými ústy obemkneme ústa postiženého a **vydechneme** během 1 sekundy. Vzduch nesmí unikat. (Pokud můžeme, použijeme roušku nebo masku.)
  - Sledujeme**, zda se **hrudník** postiženého viditelně **zvedá**. Pokud ne, upravíme polohu hlavy, popř. zkontrolujeme dutinu ústní, zda tam není překážka.
  - Oddálíme ústa, uvolníme nos. Dojde tak k **výdechu** postiženého.
  - Provedeme celkem **2 umělé vdechy** a pak znovu **30 stlačení hrudníku**.
  - Pokud je přítomno **více zachránců**, měli by se **střídat nejdéle po 2 minutách**.
- Z** Oživování obvykle zahajujeme 30 stlačeními hrudníku. U dětí, při tonutí nebo otravě plyny provedeme nejprve 5 umělých vdechů.
- Z** Velmi účinnou pomůckou je defibrilátor (AED). Tento přístroj pomáhá obnovit normální práci srdce. Pokud je k dispozici, je třeba ho použít. Přístroj zachránce navádí pomocí hlasových a písemných pokynů.

## Vnější krvácení

U vnějšího krvácení je potřeba rozlišit, zda ohrožuje život člověka. Při **velkém** (masivním) **krvácení** dochází k velké a rychlé ztrátě krve. Důležité je reagovat **okamžitě** a **krvácení zastavit**.

### První pomoc při velkém (masivním) krvácení

- Posadíme nebo položíme** pacienta (mohl by omdlít).
  - Stlačíme přímo krvácející místo**. Je-li to možné, použijeme **ochranné rukavice**, popř. igelitový sáček.
  - Pokud to **umíme**, můžeme přiložit **tlakový obvaz**.  
Na krvácející místo přiložíme **tlakovou vrstvu**, nejlépe originálně smotaný sterilní obvaz vyjmutý z obalu, případně smotaný šátek. Tlakovou vrstvu upevníme dalším **obinadlem** nebo šátkem. Nikdy nedáváme na ránu tvrdé předměty, jako např. mince nebo kameny.
  - Končetinu **znehbyníme**. V případě krvácení, při kterém není možno použít tlakový obvaz, stlačujeme cévu prsty až do převzetí postiženého zdravotnickou záchrannou službou.
  - Postiženému zajistíme **tepelný komfort** – izolujeme ho od země a přikryjeme přikrývkou nebo izotermickou fólií. Při vysokých venkovních teplotách ho naopak chráníme před přehříváním (umísťujeme ho do stínu apod.).
- Z** Pouze tehdy, když krvácení není možné zastavit jiným způsobem, použijeme při krvácení na končetinách zaškrcovadlo.



Stlačení krvácejícího místa



Přiložení tlakového obvazu



Ve skupinách si nacvičte přikládání tlakového obvazu při krvácení z rány na zápěstí a na stehně.



## Šok

Šok je těžký, život ohrožující stav. Může vzniknout z různých příčin (např. po popálení nebo při rozsáhlejších zraněních). Při velkých poraněních může dojít k **vnitřnímu krvácení** (např. do dutiny břišní), které není vidět, ale ohrožuje život. Šok je reakce organismu na **velkou ztrátu krve** a **ohrožení krevního zásobení** životně důležitých orgánů.

Při šoku je postižený **bledý**, má **vlhkou** a **studenou kůži**, **rychle** a **mělce dýchá**, je **neklidný**, později **apatický**, tep a dýchání se zrychluje. Později dochází k bezvědomí, tep je **špatně hmatný** až se zcela ztrácí.

### První pomoc při šoku:

- Postiženého položíme **na záda na vhodnou podložku** (deku, karamatku apod.).
- Odstraníme příčinu šoku – **ošetříme všechna poranění**. Zajistíme a sledujeme základní životní funkce (dýchání, krevní oběh).
- Zajistíme tepelný komfort** – izolujeme jej od země a přikryjeme izotermickou fólií a dekou. Při vysokých venkovních teplotách se snažíme naopak zabránit přehřátí – postiženého uložíme do stínu apod.
- Co nejrychleji voláme **zdravotnickou záchrannou službu**. Stav postiženého stále **kontrolujeme** až do převzetí zdravotníky.



Zajištění tepelného komfortu

**Z** Dříve byla doporučována protišoková poloha (zvednuté nohy). Její účinnost se ale neprokázala, u některých pacientů vedla ke zhoršení stavu poranění. Proto se její použití dále nedoporučuje.



Ve skupinách si vyzkoušejte poskytování první pomoci při všech život ohrožujících stavech.

## Drobná poranění – vlasečnicové krvácení

Do tohoto druhu krvácení patří různé **oděrky**, **drobná řezná poranění** apod. Tato poranění neohrožují život.

Ránu vždy vypláchneme **vodou**, **odstraníme** případné **nečistoty** (např. čistým kapesníkem). Okolí rány potřeme **dezinfekčním prostředkem** (např. Septonex, Jodisol, Betadine, Ajatin). **Větší rány** překryjeme **sterilním krytím** (např. sterilní gázou) a upevníme náplastí nebo obvazem (podle rozsahu). **Malé rány** necháme zaschnout a pak je překryjeme **náplastí s polštářkem**. Pokud rána potřebuje chirurgické ošetření, ihned navštívíme **chirurgickou ambulanci**.



Prostředky k ošetření drobných poranění

### Zopakujte si:

1. Jak správně provedete masáž srdce?
2. Kdy je zvláště vhodné provést umělé dýchání?
3. Jak ošetříte velké krvácení?
4. Co je tlakový obvaz?
5. Jak poskytnete první pomoc při šoku?
6. Co použijete při ošetření drobných poranění?

**Pokud jsme svědky nějakého úrazu, nejprve se musíme pořádně podívat, co se vlastně stalo a kolik je zraněných. Zajistíme, aby nikomu nehrozilo další nebezpečí. Nikdy neriskujeme a neohrožujeme na životě a zdraví ještě sebe. Zjistíme, zda jsou zranění schopni komunikace, o jaká zranění se jedná, zda je ohrožují na životě. Ve všech vážných případech voláme zdravotnickou záchrannou službu. Mezi život ohrožující stavy patří velké krvácení, porucha vědomí, porucha nebo zástava dechu. Pokud je postižený v bezvědomí a nedýchá, provedeme masáž srdce. Při velkém krvácení nejprve stiskneme přímo krvácející místo. Pokud to lze a umíme to, přiložíme tlakový obvaz.**

**PT** Při kterých zraněních může dojít k vnitřnímu krvácení? Jak můžeme vzniku těchto zranění zabránit?



# MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI



Zopakujte si, co jsou mimořádné události. Se kterými mimořádnými událostmi jste se setkali v učivu 4. ročníku?

## Požár v domácnosti

Nejvíce požárů vzniká v domácnosti. Dochází při nich ke **ztrátám na životech a škodám na majetku**. Nejčastější příčinou požáru bývá **lidská nedbalost, technické závady** nebo **nesprávné zapojení** tepelných zařízení (elektrických, plynových i těch na pevná paliva).

Nebezpečí požáru hrozí také při **kouření cigaret** nebo při **manipulaci s otevřeným ohněm** (např. ponechání hořící svíčky bez dozoru) či při **nesprávném zacházení s elektrospotřebiči**.

**Z** V roce 2015 hasiči v ČR bezprostředně zachránili při požárech 730 osob a dalších 5 963 osob bylo před požáry evakuováno.



Následky požáru v domácnosti

Při požáru v domácnosti nás ohrožuje **vysoká teplota prostředí**, může dojít k **popálení a poranění dýchacích cest** vdechnutím horkých plynů. Ve vzduchu je obsaženo **méně kyslíku**. Při hoření vznikají **jedovaté plyny**. Dalším nebezpečím je možné **zřícení** celého bytu nebo domu.

Pokud dojde k požáru v domácnosti, je třeba:

- zachovat klid a dýchací cesty chránit namočenou textilií;
- varovat ostatní voláním „hoří!“;
- okamžitě volat hasiče (150) nebo tísňovou linku (112);
- snažit se požár v zárodku hasit dostupnými prostředky (např. hasicími spreji a přístroji, vodou, dekou);
- pokud jsme rozsahem požáru nuceni zůstat v místnosti, uzavřít a utěsnit dveře;
- pokud je to možné, provádět opatření zamezující šíření požáru (zastavit přívod plynu, vypnout elektřinu, odstranit hořlavé kapaliny);
- poskytnout pomoc osobám, které se v ohroženém prostoru nacházejí a samy si pomoci nemohou;
- pohybovat se při zemi, protože se kouř zpočátku drží u stropu;
- podle pokynů záchranářů pomáhat při likvidaci požáru.



Zopakujte si, co je třeba dělat, pokud na někom vzplane oděv.

V základním vybavení každé domácnosti by neměl chybět **hasicí sprej** nebo **hasicí přístroj**. Můžeme se setkat s různými typy, které se liší účinnou látkou, a jsou tedy vhodné k hašení různých hořících látek.



Zjistěte, zda máte ve svém bytě či domě přenosný hasicí přístroj a o který typ se jedná.



Hasicí přístroj

## Varování a ukrytí při nebezpečí

V ČR jsou občané varováni a informováni prostřednictvím **sirén** a **obecních rozhlasů**. V případě hrozby mimořádné události se používá **signál „Všeobecná výstraha“**. Je vyhlášován **kolísavým tónem sirény po dobu 140 sekund** a může zaznít **tříkrát po sobě v třiminutových intervalech**. U **elektronických** (tzv. „mluvících“) sirén je varovný tón doplněn o **slovní informaci**, která upřesňuje charakter ohrožení (např.

**PT** Kde jsou ve vaší obci umístěny sirény?

nebezpečí zátopové vlny), případně poučuje občany o ochranných opatřeních. Tam, kde se používá jiný typ sirén, jsou občané o typu nebezpečí informováni **obecním rozhlasem**. Po zaznění signálu „Všeobecná výstraha“ je třeba okamžitě se **ukrýt** a snažit se **získat další informace prostřednictvím rádia** či **televize**. Při některých mimořádných událostech je naopak žádoucí **obydlí opustit** (např. povodeň).

**Z** Dalšími signály (nikoliv varovnými!) vyhlášenými elektronickou sirénou je „Požární poplach“, který slouží ke svolání jednotek požární ochrany, a zvuková zkouška provozuschopnosti celého systému varování.



Které z těchto signálů už jste někdy slyšeli? Kdy to bylo?

K varování a informování obyvatelstva dochází také prostřednictvím **hromadných sdělovacích prostředků**, zejména místního rozhlasu i České televize a Českého rozhlasu.

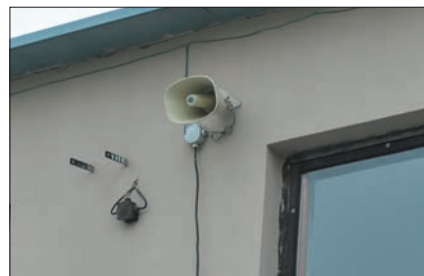
## Evakuace

Evakuace je **přemístění** osob, zvířat, předmětů kulturní hodnoty, technického zařízení a nebezpečných látek **z míst ohrožených mimořádnou událostí do bezpečných míst**.

Pro evakuované obyvatelstvo je zajištěno náhradní ubytování a stravování, pro zvířata ustájení a pro věci uskladnění.



Zjistěte, jak vypadá evakuační plán vaší školy a kde jej máte vyvěšen.



Obecní rozhlas



Obsah evakuačního zavazadla

Při evakuaci je třeba dodržet **zásady pro opuštění bytu**, vzít si s sebou **evakuační zavazadlo** a dostavit se do určeného **evakuačního střediska**, případně na **místo shromažďování**.

**Evakuační zavazadlo** (např. batoh, cestovní tašku) si připravujeme pro případ opuštění bytu při mimořádné události (např. při záplavách) a nařízené evakuaci. Označíme ho **jménem** a **adresou**. Mělo by obsahovat: osobní doklady, předměty denní potřeby, léky, pitnou vodu, kapesní nůž, základní potraviny (trvanlivé) na 2–3 dny, jídelní misku a příbor, toaletní a hygienické potřeby, náhradní prádlo, oděv, obuv, zápalky, mobilní telefon s rádiem a nabíječku, svítilnu, spací pytel nebo přikrývku, pláštěnku, peníze, cennosti, pojistné smlouvy.



Ve skupinách nakreslete na list papíru, co by mělo patřit do evakuačního zavazadla.



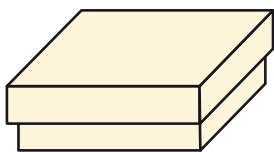
Zjistěte, jaké zásady je třeba dodržet při opuštění bytu.

### Zopakujte si:

1. Jak se máte správně zachovat při požáru v domácnosti?
2. Jaký varovný signál se používá při vzniku mimořádné události?
3. Co by mělo obsahovat evakuační zavazadlo?

**Při požáru v domácnosti jsme ohroženi vysokou teplotou prostředí, horkými a jedovatými plyny i zřícením domu či bytu. Vždy voláme hasiče (150) nebo tísňovou linku (112). V případě hrozby mimořádné události se používá signál „Všeobecná výstraha“. Je vyhlášen kolísavým tónem sirény po dobu 140 sekund a může zaznít třikrát po sobě v tříminutových intervalech. Při evakuaci je třeba dodržet zásady pro opuštění bytu, vzít si s sebou evakuační zavazadlo a dostavit se do určeného evakuačního střediska, případně na místo shromažďování.**

**PT** Jak vznikají povodně? Co mohou způsobit?



## OPAKOVACÍ KRABÍČKY



### Člověk ve společnosti

1.	Co by měla rodina poskytovat svým členům?
2.	Jak se v ČR uzavírá sňatek?
3.	Co znamená slovo komunikace?
4.	Uveďte alespoň tři příklady pravidel, která musíte dodržovat ve škole.
5.	Uveďte správné a nesprávné způsoby řešení konfliktu.
6.	Co patří mezi společenské globální problémy?
7.	Proč je důležité šikanu co nejrychleji zastavit?
8.	Jak se projevuje týrání dítěte?
9.	Komu máte nahlásit šikanu, týrání nebo sexuální zneužívání?
10.	Uveďte alespoň čtyři pravidla bezpečného používání internetu.
11.	Uveďte, co patří mezi projevy kyberšikany.
12.	Proč je důležité si z nabízených televizních programů a počítačových her vybírat?
13.	Proč jsou drogy nebezpečné?
14.	Vyjmenujte, co všechno může být drogou.
15.	Jaké zásady máte dodržovat při cestě do školy a ze školy?
16.	Jak správně přivoláte zdravotnickou záchrannou službu?
17.	Jak správně provedete nepřímou masáž srdce?
18.	Jak ošetříte velké (masivní) krvácení?
19.	Jaký zvukový signál zazní při mimořádné události?

*Tuto stranu si okopírujte, úkoly vystříhnete a nalepte na kartičky z tvrdého papíru stejného formátu. Tyto karty uložte do krabice úkolů označené **Člověk ve společnosti**. Když budete mít v průběhu roku volnou chvíli, můžete si vyzkoušet, jak si pamatujete, co jste se naučili.*

*Pokud úkol, který si vytáhnete, splníte bez pomoci učebnice nebo encyklopedie, vybarvíte si v obrázku z přílohy pracovního sešitu políčko s bodovým hodnocením, které vám určí paní učitelka (pan učitel).*

*Kdo získává v průběhu hodin přírodovědy nejvíc bodů (má tedy vybarvenou podstatnou část z obrázku přílohy), stává se „učitelem“, který v hodinách přírodovědy pomáhá ostatním.*



## **KLÍČ K OPAKOVÁNÍ (STR. 6–7)**

1. a), 2. b), 3. a), 4. b), 5. a), 6. a), 7. b), 8. a), 9. a), 10. a), 11. c), 12. b), 13. c), 14. a), 15. a), 16. a), 17. c), 18. c), 19. a), 20. c), 21. b), 22. a), 23. b), 24. a), 25. a), 26. c), 27. a), 28. a), 29. c), 30. b), 31. b), 32. a).

### **ODKAZY NA STRÁNKY S INFORMACEMI K ŘEŠENÍ ÚKOLŮ Z OPAKOVACÍCH KRABÍČEK**

*Člověk a neživá příroda, Člověk a vesmír (str. 34)*

**1.** str. 8, **2.** str. 9, **3.** str. 11, **4.** str. 9, **5.** str. 11, **6.** str. 11, **7.** str. 12, **9.** str. 22, **10.** str. 23, **11.** str. 24, **13.** str. 15, 16, **14.** str. 17–19, **15.** str. 29, **16.** str. 27, **17.** str. 29, **18.** str. 31, **19.** str. 30.

*Člověk a živá příroda (str. 52)*

**1.** str. 35, **2.** str. 35, **3.** str. 35–40, **4.** str. 36–40, **5.** str. 41, **6.** str. 42, **7.** str. 43, **8.** str. 39, **9.** str. 44, **10.** str. 44, **11.** str. 44, 45, **14.** str. 49–51, **15.** str. 49, **16.** str. 50, 51.

*Člověk (str. 72)*

**2.** str. 53, **3.** str. 55, **4.** str. 63, **5.** str. 58, **6.** str. 59, **7.** str. 60, 61, **8.** str. 61, **9.** str. 62, **10.** str. 64, **11.** str. 64, **12.** str. 65, **13.** str. 66, **14.** str. 66, 67, **15.** str. 68, **16.** str. 71, **17.** str. 55–67.

*Člověk ve společnosti (str. 95)*

**1.** str. 73, **2.** str. 74, **3.** str. 75, **4.** str. 76, **5.** str. 77, **6.** str. 78, **7.** str. 79, **8.** str. 79, **9.** str. 80, **10.** str. 81, **11.** str. 81, **12.** str. 82, **13.** str. 83, **14.** str. 84, **15.** str. 85, **16.** str. 89, **17.** str. 90, **18.** str. 91, **19.** str. 93.

Závěrečné shrnutí učiva, Shrnující tabulky učiva přírodovědy 1.–5. ročníku, Klíčové kompetence, Učivo a očekávané výstupy naleznete na našich webových stránkách – <http://www.nns.cz/blog/prirodoveda/>.

Záznam o použití učebnice		
ŠKOLNÍ ROK	JMÉNO ŽÁKA/ŽÁKYNĚ	STAV UČEBNICE

doc. RNDr. Jiří Matyášek, CSc.; Mgr. Věra Štiková; doc. RNDr. Josef Trna, CSc.

# PŘÍRODOVĚDA 5

## ČLOVĚK A JEHO SVĚT

učebnice pro 5. ročník základní školy

**Recenzenti:** doc. PaedDr. Hana Horká, CSc.; prof. PhDr. Petr Chalupa, CSc.; PaedDr. Blanka Janovská

**Kapitola 2, Člověk ve společnosti:** Mgr. Ing. Lenka Klinkovská; Mgr. Zdislava Nováková

**Pedagogická spolupráce:** Mgr. Jitka Zbořilová; RNDr. Eva Trnová

**Odborná spolupráce:** Mgr. Jitka Petrželová; Ing. Martin Dobšík

**Jazyková spolupráce:** Mgr. Magdalena Konečná, Ph.D.; Mgr. Lenka Bičanová, Ph.D.; Mgr. Radka Svobodová

**Ilustrovali:** Ing. arch. Hana Berková; Andrea Schindlerová; Mgr. Markéta Matysová; Martin Bašar, DiS.

**Fotografie:** archiv NOVÁ ŠKOLA, s.r.o.; Steffen Hannert; František Kolda; NASA; Ing. Michal Piškula; Magne Thyrhaug; Peter Trimming; doc. RNDr. Josef Trna, CSc.; USDA Forest Service; Luděk Zakopal; Andrea Zejdová;

Tony Alter (89c); John Benson (88c); Klára Klinkovská (74b); Lenka Klinkovská (78c, 84b, 85a, 85b, 86a, 86c, 87c, 88a, 89b, 90b, 91b, 91c, 92b, 93b); František Kudláček (76a, 76b); Zdislava Nováková (86b); Zdislava Nováková ml. (79a, 79b, 81b); Dave Pape (40e); Erik Patel (78a); Scewing (73c); State Farm (93a); ŠJů (74d); Věra Štiková (73a, 73b, 75a, 75b, 75c, 79c, 81a, 82a); Christiaan Triebert (78b); TimVickers (38e)

**Fotografie na obálce:** archiv NOVÁ ŠKOLA, s.r.o. (c, f)

**Autorka plakátu proti drogám:** Kateřina Klinkovská (84a)

**Autor mapy souhvězdí:** Mgr. Jiří Dušek

**Autor snímků měsíčních fází:** Ing. Jiří Šafář

**Odpovědná redaktorka:** Mgr. Zita Janáčková

**Odpovědná redaktorka 5. vydání:** Mgr. Ing. Lenka Klinkovská

**Grafická úprava:** Kateřina Nováčková; Mgr. Monika Foltánová; Martin Bašar, DiS.; Lucie Kotrlová  
Páté vydání (2016)

**Vytiskla:** Tiskárna Nový Malín

**Vydala:**



NOVÁ ŠKOLA, s.r.o.  
Bratislavská 23d, 602 00 Brno  
tel./fax: 545 222 286, 545 110 365  
e-mail: nns@nns.cz  
www.nns.cz