



Manuál pro učitele

**Informace pro učitele
v projektu podpory zdraví MZ ČR
Školní informační kanál - moderní forma prevence**



Státní zdravotní ústav





Manuál pro učitele

Informace pro učitele v projektu podpory zdraví MZ ČR

Školní informační kanál - moderní forma prevence

Témata

Kouření cigaret a zdravotní rizika
Konzumace alkoholu a související společenské problémy
Dostatek pohybu
Zdravá a pestrá výživa
Prevence sportovních úrazů

Obecný úvod

Státní zdravotní ústav připravil pro 2. stupeň základních škol a střední školy 5 spotů z oblasti podpory zdraví a prevence sociálně patologických jevů na výše uvedená témata. Ke každému spotu je vypracovaná metodika, jak lze s žáky a studenty pracovat v rámci vyučování. Následující stránky jsou věnovány konkrétním informacím k jednotlivým tématům, které by měly učitelům pomoci při výuce. Přidáváme i doporučenou literaturu a odkazy na užitečné webové stránky, kde lze čerpat další poznatky. Celý program s 5 tématy je koncipován s důrazem na odpovědnost a vlastní rozhodování dětí a mladistvých o svém zdraví a životním stylu.

Přípravily: Mgr. Dana Fragnerová, MUDr. Věra Kernová, Lenka Šváblová

Recenze: Ing. Linda Fröhlichová

© Státní zdravotní ústav

www.szu.cz

Základní literatura

Kol. autorů: Ochrana a podpora zdraví. ISBN 978-80-260-1159-0



Kouření cigaret a zdravotní rizika

Metodika ke spotu s názvem: Sportuješ a kouříš? Nevyhraješ!

Délka: 45 vteřin

Obsahová charakteristika: Zdravotní rizika vyplývající z kouření
Kuřák ve společnosti
Motivace k rozhodování o svém zdraví

Základní pokyny pro práci

Věková skupina: vhodné pro základní a střední školy

Jak spot využít ve školní výuce - návrhy:

Zařazení do výuky

Člověk a jeho svět - 1. stupeň ZŠ

Výchova ke zdraví, Rodinná výchova - 2. stupeň ZŠ

Biologie, Základy společenských věd - střední školy

Průřezová témata: *osobnostní rozvoj (sebepoznání, seberegulace)*
morální rozvoj (rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje)

Návaznost spotu na školní výuku

1. Propojení s legislativními opatřeními

- a) platná legislativa v ČR včetně místních vyhlášek
- b) školní řád na jednotlivých školách

2. Propojení s osobnostním a morálním rozvojem

- a) osobnostní rozvoj - sebepoznání a seberegulace
- b) morální rozvoj - rozhodovací dovednosti, hodnoty a postoje

Metody práce se školním kolektivem

1. Interaktivní výklad spojený s diskusí

- a) Jaká je platná legislativa v ČR, s přihlédnutím k regionálním vyhláškám.
- b) Jak řeší školní řád problematiku kouření ve vaší škole.
- c) Zdravotní rizika spojená s kouřením cigaret a vodní dýmky, včetně pasivního kouření.

2. Skupinové diskuse

- a) Zkuste vymyslet co nejvíce důvodů, proč nekouřit/s kouřením nezačínat.
- b) Jaké jsou podle Vás důvody, proč začínají mladí lidé kouřit cigarety? Nad motivy se zamyslete.
- c) Myslíte si, že zákaz kouření na veřejných prostranstvích je diskriminací kuřáků?
- d) Myslíte si, že je snadné s kouřením cigaret přestat?
- e) Myslíte si, že prodejci cigaret dodržují věkovou hranici 18 let pro nákup tabákových výrobků?

3. Řešení případových studií

- a) Spočítejte, kolik peněz utratí za týden/měsíc/rok člověk, který kouří 15 cigaret denně. Co by si za ušetřené peníze mohl pořídit?
- b) Co byste udělali, kdybyste zjistili, že prodavač prodal dítěti stojícímu ve frontě před Vámi krabičku cigaret?

4. Samostatné vyhledávání informací

- a) Vyhledejte na internetu co nejvíce informací o zdravotních rizicích vyplývajících z kouření vodní dýmky.
- b) Pokuste se vyhledat na internetu názory známých a úspěšných sportovců na kouření cigaret.

Při rozhodování, zda kouřit, nebo nekouřit, používejte svůj vlastní rozum

Víte, že většina kovbojů v reklamě na cigarety (sedm z osmi) zemřela na rakovinu plic? Víte, že společnosti vyrábějící cigarety utratí ročně stovky milionů dolarů za reklamu? Dovolujeme si vám nabídnout následující fakta. Seznamte se s nimi a rozhodněte se, jestli říci cigaretám „za žádnou cenu ne“.

Peníze proměněné v kouř. Víte, kolik kouření opravdu stojí?

Kouření je drahý návyk, na kterém vydělává především tabákový průmysl. Kuřák vždycky prodělává.

Počítejte!

Pravidelní kuřáci vykouří obvykle balíček cigaret nebo více denně.

Cigarety dnes stojí 80 Kč.

80,- Kč za balíček x 7 dní = 560,- Kč za týden

560,- Kč x 4 týdny = 2 240,- Kč za měsíc

560,- Kč x 52 týdnů = 29 120,- Kč za rok

A to už je pořádný balík peněz, které se změní v oblaka dýmu.

Není škoda utracet peníze za cigarety, když je tolik lepších a zajímavých věcí? Kupte si za ně raději pěkné tričko, CD s vaší oblíbenou kapelou nebo jděte na napínavý film. A za rok to už znamená třeba nové horské kolo nebo i docela pěknou dovolenou.

Varování: Nikotin obsažený v tabáku je droga!!!

Znamená to, že jakmile jednou začnete kouřit, jenom s velkými obtížemi budete přestávat. Zpočátku obvykle každý kouří jenom málo cigaret. Nikotin je ale látka, na kterou velmi rychle vzniká závislost. Ta kuřáka nutí zapálit si další a další cigaretu. I když to chcete jenom několikrát zkusit, máte velkou šanci, že si vypěstujete velmi nákladný a zdraví škodlivý návyk.

Mnoho kuřáků je přesvědčeno, že s kouřením mohou kdykoliv přestat. Myslíte si to také? Pak je nejlepší vyzkoušet si hned sám na sobě, jestli máte pravdu: zkuste dnes nebo zítra nekouřit. Vydržíte to týden? Jen tak se totiž ukáže, jak obtížné je vlastně přestat. Můžete pocítovat abstinenční příznaky, které mohou být velmi nepříjemné. Přesto se ale dají zvládnout, chce to silnou vůli.

Pokud jste si vyzkoušeli nekouřit a bylo to snadné, znamená to sice, že ještě nejste na nikotinu závislí, ale vůbec ne to, že se závislými nemůžete stát.

Nejlepší je s kouřením vůbec nezačínat nebo s ním skončit včas.

Myslete na svoji budoucnost, ta za to přece stojí!

Přestože reklama na cigarety ve filmech, v časopisech a na billboardech představuje kouření v těch nejlepších barvách, většina vašich vrstevníků i dospělých lidí, herců i sportovců nekouří.

Kamarády hledejte mezi nekuřáky, sportujte, věnujte se svým zálibám a především - buďte nezávislí! Nedejte se nutit někým jiným k pálení svých vlastních peněz.

V cigaretovém dýmu vdechujete více než 4 000 chemických látek včetně jedů:

Cigaretový kouř obsahuje unikátní směs většiny známých lidských karcinogenů (látek, které způsobují rakovinu). Je jich opravdu dost na to, aby způsobily vážné onemocnění. A všechny se vejdou do prostoru každé cigarety.

Co našemu tělu škodí nejvíce:

Nikotin - ovlivňuje především náš mozek a vyvolává závislost. Jeho vlivem se stahují cévy, tkáně a svaly nedostávají potřebné živiny a kyslík.

Oxid uhelnatý - pevně se váže na červené krvinky a zabraňuje jim přenášet kyslík do všech tkání těla. Nedostatek kyslíku se naše tělo snaží odstranit zrychlením dýchání a srdeční činnosti.

Dehty - ukládají se v dýchacích cestách a poškozují jejich schopnost odstraňovat nečistoty vdechnuté do plic. Následkem není jen známý ranní „kuřácký kašel“, ale také chronický zánět průdušek, rozedma plic a rakovina plic.

Kouřením postižené orgány:

Mozek - závislost

Oko - šedý zákal, zhoršení barevného vidění

Kůže a vlasy - vrásky, předčasné šedivění a vypadávání

Ústa - rakovina, paradontóza, předčasná ztráta zubů

Srdce a cévy - srdeční infarkt, cévní mozková mrtvice, vysoký krevní tlak, bércové vředy, amputace končetin

Plíce a dýchací cesty - rakovina hrtanu, zánět průdušek, rozedma plic, rakovina plic

Ledviny a močový měchýř - rakovina

Žaludek, střeva a slinivka břišní - rakovina, vředy

Reprodukční orgány - rakovina, impotence mužů, neplodnost (mužů i žen), poruchy těhotenství a vývoje plodu, vrozené vývojové vady

Sportovci, kouření dohromady se sportem nejde...

- nikotin zužuje cévy a při sportovní zátěži je kladen větší nárok na činnost srdce, které ho nezvládá;
- kouření také omezuje činnost plic, a snižuje tak množství kyslíku, které svaly k dobrému sportovnímu výkonu potřebují;
- kdo kouří, zadýchá se 3x snadněji než nekuřák, běhá pomaleji a má malou výdrž;
- kuřáci jsou častěji nemocní a mívají stísněnou náladu;
- kuřáci se při sportu mnohem snáze poraní (obvyčejným puchýřem počínaje až po přetrženou šlachy).

Kráse a půvabu kouření také neprospívá...

- pleť brzy ochabne a vrásky se objeví o mnoho let dříve;
- žluté zuby a zkažený dech, zažloutlé nehty, otupělý čich a chuť - to také souvisí s kouřením;
- vlasy kuřákům předčasně šediví a vypadávají.

Řiďte se svým rozumem. Nekuřte! Vaše tělo vám poděkuje.

Autorka: MUDr. Hana Sovinová, recenze: doc. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc.,

© Státní zdravotní ústav

Doporučená literatura

Sovinová, H. a kol.: Kouření cigaret a pití alkoholu v ČR. ISBN -80-7071- 230-9

Provazník K., Komárek L.: Manuál prevence v lékařské praxi. ISBN 80-7071-080-2

Budinský V.: Jak přestat kouřit. ISBN 978-80-871-08-3

Kol. autorů: Ochrana a podpora zdraví. ISBN 978-80-260-1159-0

Bruno, C.: Jak se zbavit závislosti na tabáku. ISBN 80-7349-077-5

Doporučené webové stránky

www.szu.cz, www.mzcr.cz, www.lf3.cuni.cz, www.dokurte.cz, www.kurakovaplice.cz, www.slzt.cz

Konzumace alkoholu a související společenské problémy

Metodika ke spotu s názvem: Alkohol kazí prázdniny

Délka: 43 vteřin

Obsahová charakteristika: Zdravotní rizika vyplývající z konzumace alkoholu
Společenské, rodinné a pracovní problémy spojené s konzumací alkoholu
Motivace k rozhodování o svém zdraví

Základní pokyny pro práci

Věková skupina: vhodné pro základní a střední školy

Jak spot využít ve školní výuce - návrhy:

Zařazení do výuky

Člověk a jeho svět - 1. stupeň ZŠ

Výchova ke zdraví, Rodinná výchova - 2. stupeň ZŠ

Biologie, Základy společenských věd - střední školy

Průřezová témata: *osobnostní rozvoj (sebepoznání, seberegulace)*
morální rozvoj (rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje)

Návaznost spotu na školní výuku

1. Propojení s legislativními opatřeními

- a) platná legislativa v ČR včetně místních vyhlášek
- b) školní řád na jednotlivých školách

2. Propojení s osobnostním a morálním rozvojem

- a) osobnostní rozvoj - sebepoznání a seberegulace
- b) morální rozvoj - rozhodovací dovednosti, hodnoty a postoje

Metody práce se školním kolektivem

1. Interaktivní výklad spojený s diskusí

- a) Jaká je platná legislativa v ČR, s přihlédnutím k regionálním vyhláškám.
- b) Jak řeší školní řád problematiku alkoholu ve vaší škole.
- c) Zdravotní rizika spojená s pitím alkoholu, včetně rodinných, společenských a pracovních problémů.

2. Skupinové diskuse

- a) Zkuste vymyslet co nejvíce důvodů, proč alkohol nepít.
- b) Jaké jsou podle Vás důvody, proč začínou mladí lidé pít alkohol?
- c) Myslíte si, že alkohol způsobuje problémy jen tomu, kdo ho pije?
- d) Myslíte si, že nulová tolerance alkoholu v krvi při řízení motorového vozidla je v pořádku? Vysvětlíte proč.
- e) Myslíte si, že je dodržována věková hranice 18 let pro nákup a podávání alkoholu?

3. Řešení případových studií

- a) Co byste udělali, kdybyste zjistili, že řidič auta, který vás má odvézt domů, pil alkohol?
- b) Co byste udělali, kdyby bylo vašemu kamarádovi zle po alkoholu/špatně reagoval/byl v bezvědomí.

4. Samostatné vyhledávání informací

- a) Jaká existuje pomoc (zařízení, skupiny) pro lidi, kteří mají problémy s alkoholem?
- b) Pokuste se vyhledat na webu příběh někoho, komu se podařilo s pitím přestat, a někoho, komu se to nedaří.
- c) Najděte státy, které mají přísnější legislativní opatření v konzumu alkoholu než ČR (vyšší věková hranice, prohibice atp.)

Co je a co není závislost

Závislost je pouze a jedině to, co odpovídá pojmu závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí. Definice závislosti je zpracována do jednoduchého dotazníku. Ještě před tím je ale nutné uvést, na čem všem může být člověk závislý.

Skupiny látek vyvolávajících závislost podle Mezinárodní klasifikace nemocí: Alkohol, drogy z konopí, tlumivé léky, kokain, budivé látky včetně pervitinu, halucinogeny, tabák, organická rozpouštědla.

Ve sdělovacích prostředcích se často objevují zprávy o tom, že je někdo závislý na hazardní hře, nebo dokonce práci či nakupování. V těchto případech se nejedná o závislosti v pravém slova smyslu.

Dotazník závislosti

Všechny následující otázky se týkají období 12 měsíců. Vyberte tu z následujících odpovědí, která se nejvíc blíží skutečnosti, a zatrhněte ji.

- Cítil/a jste silnou touhu nebo nutkání pít alkohol nebo si vzít drogu?
Ne - Někdy - Často
- Nedokázal/a jste se ve vztahu k alkoholu nebo droze ovládat? (Vzal jste si drogu nebo jste pil/a alkohol, i když to bylo nevhodné, nebo ve větším množství, než jste chtěl/a?)
Často - Někdy - Ne
- Měl/a jste po vysazení drogy nebo alkoholu tělesné odvykací potíže („absták“), nebo jste bral/a drogu, léky nebo pil/a alkohol, abyste zmírnil/a odvykací potíže?
Ne - Někdy - Často
- Zvyšoval/a jste dávku, abyste dosáhl/a účinku původně vyvolaného nižší dávkou?
Často - Někdy - Ne
- Zanedbával/a jste kvůli alkoholu nebo droze dobré záliby nebo jste potřeboval/a více času k jejich získávání, k pití, k užívání nebo k zotavení se z jejich účinků?
Ne - Někdy - Často
- Pokračoval/a jste v pití alkoholu nebo užívání drogy přes škodlivé následky, o kterých jste věděl/a?
Často - Někdy - Ne

Vyhodnocení

Spočítejte odpovědi „často“ a odpovědi „někdy“

0 odpovědí „často“ a „někdy“ znamená, že se nejedná o závislost.

1 - 2 odpovědi „často“ a „někdy“ - tento výsledek vyžaduje důkladnější vyšetření.

3 - 6 odpovědí „často“ a „někdy“ znamenají, že se pravděpodobně jedná o závislost.

To, že někdo není závislý, neznamená, že je v bezpečí. Duševní poruchy po drogách, nehody pod vlivem alkoholu a těžké otravy alkoholem nebo léky mohou postihnout i lidi, kteří nejsou závislí. Je ovšem pravda, že závislost rizika zvětšuje. Závislost se dá překonat a léčit, je ale mnohem lepší a snazší jí předejít.

Co zvyšuje nebezpečí závislosti (některé rizikové činitele)

Činitele týkající se návykové látky: Návykovost určité látky (k nejnávykovějším patří heroin, pervitin, kokain, ale i nikotin), to jak často a v jakých dávkách se látka zneužívá.

Činitele týkající se jedince: U dětí a dospívajících vzniká závislost rychleji, riziko zvyšují i sklony k trestné činnosti a násilnému chování, týrání a sexuální zneužívání v dětství, nadměrná aktivita s poruchami pozornosti, některé duševní problémy a nemoci (např. bulimie a anorexie), stav po těžších úrazech hlavy a nižší inteligence. Hůře jsou na tom ti, kteří neumí zvládat stresové situace, mají malé dovednosti v mezilidských vztazích a nízké sebevědomí a neumí vzdorovat nepříznivému vlivu okolí. Nebezpečné je, když po alkoholu a drogách výrazně převažují příjemné pocity. Riziko zvyšuje i náročná životní situace a nahromadění zátěžových životních událostí.

Činitele týkající se rodiny: Výskyt návykové nemoci u někoho z rodičů. Nedostatek času na dítě zvláště v časném dětství, malá péče, nedostatečný dohled. Vleklé rodinné spory. Schvalování alkoholu a drog rodiči či zneužívání alkoholu, tabáku nebo jiných drog rodiči nebo příbuznými. Podceňování dítěte. Špatné duševní a společenské fungování rodičů, případně jsou rodiče osamělí a vůči společnosti lhostejní a nepřátelští. Duševní choroba, chudoba a nezaměstnanost rodičů. Sexuální zneužívání v rodině. Výchova jedním rodičem bez pomoci dalších příbuzných nebo děti vyrůstající mimo rodinu. Časté stěhování a nestabilita v rodině. Nejasná pravidla týkající se chování dítěte.

Činitele týkající se přátel a vrstevníků: Přátelé, kteří berou drogy nebo nadměrně pijí alkohol. Pokud se jedná o lidi v blízkém okolí, tím hůře. Přátelé mají problémy s autoritami a chovají se protispolečensky, jsou odcizení a cyničtí, alkohol a drogy je přitahují a začínají je zneužívat v časném věku. Šikanování a zesměšňování dítěte ze strany vrstevníků.

Činitele týkající se širší společnosti: Podléhání vlivu reklamy na návykové látky v médiích („mediální negramotnost“). Alkohol, tabák a drogy jsou dostupné, aktivně nabízené a laciné (nízké zdanění alkoholu a tabáku). Chudoba, špatné bytové podmínky, nedostatek dobrých příležitostí. Náhlé sociální a politické změny a nestabilita. Málo dobrých možností, jak trávit volný čas. Zdravotní a sociální péče a vzdělávání jsou nedostatečné

nebo špatně dostupné. Společenské normy a zákony se ke zneužívání drog staví kladně, společnosti otázky zdraví podceňuje. Neinformovaní nebo lhostejní političtí vůdci, nespolupracující sdělovací prostředky zaměřené na senzace a reklamu. Rasová nebo jiná diskriminace, jazyková bariéra, v okolí kriminalita a drogy.

Co dělat, když nejste závislí, ale jste závislostí ohroženi a chcete závislosti předejít?

- Vyhýbejte se alkoholu, drogám. U alkoholu je možné střídmé pití do dávky 24 g alkoholu za den u mužů a 16 g alkoholu u žen (to odpovídá zhruba půl litru piva nebo 0,2 litru vína). Jsou však lidé, kteří by měli od alkoholu zcela abstinovat. K nim patří nemocní chorobami, které alkohol zhoršuje (nemoci jater, epilepsie, onemocnění slinivky břišní atd.), ti, kdo jsou léčeni léky, jež se s alkoholem nesnášejí, ti, kdo řídí automobil (i velmi nízká hladina alkoholu zvyšuje riziko dopravní nehody) a věnují se jiným rizikovým činnostem, lidé se zhoršeným sebeovládáním a sklony k násilí, těhotné ženy, děti a dospívající, závislí na alkoholu a jiných návykových látkách.
- S těmi, kdo nadměrně pijí a berou drogy, se pokud možno nestýkejte. Důležité je si najít dobrou společnost a prostředí, které vám usnadní zdravý způsob života.
- Naučte se odpočívat, zvládat stres, najděte si kvalitní zájmy a koníčky, při kterých si odpočínáte a obnovíte síly. Relaxační techniky jsou při zvládnutí nadměrného stresu velmi prospěšné (jógová relaxace, autogenní trénink, progresivní relaxace).
- Dávejte si dosažitelné a realistické cíle. K péči o vlastní duševní i tělesné zdraví přistupujte stejně odpovědně jako k důležitým pracovním úkolům.
- Pokud je to jen trochu možné, vedte jasnou hranici mezi zaměstnáním a soukromím.
- Naučte se zvládat negativní duševní stavy jako hněv, smutek, strach nebo úzkost. Zde se osvědčují zejména tělesná cvičení, relaxační techniky a některé psychoterapeutické postupy. Po cvičení se často spontánně dostavuje stav relaxace, a prokazatelně se tak mírní úzkosti i deprese. Některé emoční problémy vyžadují lékařskou pomoc.
- Dbejte na zdravý životní styl. Sem patří výživa (odpovídající výdeji energie, málo živočišných tuků a jednoduchých cukrů, dostatek nestravitelných zbytků a vitamínů, jíst pokud možno v klidu), přiměřeně spánku i aktivního odpočinku, dobrá organizace času atd.
- Předcházejte bolestivým problémům (např. cvičením nebo dobrým držením těla). Pokud se bolest objeví, naučte se ji bezpečně mírnit (lékařská pomoc, relaxace, rehabilitační cvičení, fyzikální léčba atd.). Zásadně nemíchejte léky proti bolesti a alkohol, jinak hrozí nebezpečí vážných zdravotních škod.
- Užitečná je i mediální gramotnost (např. vybírat si jen takové televizní programy, které nevyvolávají chuť na alkohol nebo drogy).

Autor: MUDr. Karel Nešpor, CSc., recenze: MUDr. Hana Sovinová, © Státní zdravotní ústav

Doporučená literatura:

Sovinová, H., Csémy, L.: Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice. ISBN 80-7071-230-9

Kol. autorů: Alkohol a úrazy. ISBN 80-7071-206-6

Keller, J., Pecinová, M. a kol.: Pavučina závislosti. ISBN 978-80-87258-62-0

Doporučené webové stránky

www.drnespor.eu, www.plbohnice.cz

Dostatek pohybu

Metodika ke spotu s názvem: Prázdniny končí, pohyb zůstává

Délka: 42 vteřin

Obsahová charakteristika: Zdravotní rizika vyplývající z nedostatku pohybu
Fyzické, duševní a společenské výhody spojené s pohybem
Pohyb jako prevence nadváhy a obezity
Motivace k rozhodování o svém zdraví

Základní pokyny pro práci

Věková skupina: vhodné pro základní a střední školy

Jak spot využít ve školní výuce - návrhy:

Zařazení do výuky

Člověk a jeho svět - 1. stupeň ZŠ

Výchova ke zdraví, Rodinná výchova - 2. stupeň ZŠ

Biologie, Základy společenských věd - střední školy

Průřezová témata: *osobnostní rozvoj (sebepoznání, seberegulace)*
morální rozvoj (rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje)

Návaznost spotu na školní výuku

1. Propojení se školní tělesnou výchovou
 - a) náplň tělesné výchovy ve vaší škole
 - b) možnosti mimoškolní pohybové aktivity ve vašem okolí
2. Propojení s osobnostním a morálním rozvojem
 - a) osobnostní rozvoj - sebepoznání a seberegulace
 - b) morální rozvoj - rozhodovací dovednosti, hodnoty a postoje

Metody práce se školním kolektivem

1. Interaktivní výklad spojený s diskusí
 - a) Jaké jsou výhody pravidelného pohybu pro člověka, co pohyb člověku přináší.
 - b) Jaké jsou možnosti pohybové aktivity v rámci vyučování na vaší škole.
 - c) Zdravotní rizika spojená s nedostatkem pohybu (se zdůrazněním na prevenci nadváhy a obezity).
2. Skupinové diskuse
 - a) Zkuste vymyslet co nejvíce důvodů, proč se hýbat.
 - b) Jaké jsou podle Vás důvody, proč mladí lidé nesportují?
 - c) Myslíte si, že dostatek pohybu opravdu může udržovat a zlepšovat zdraví člověka, udržovat přiměřenou hmotnost? Proč?
 - d) Považujete tělesnou výchovu ve vaší škole za zábavnou a přínosnou? Vysvětlete, případně navrhněte změny.
3. Řešení případových studií
 - a) Vyberte si vašeho oblíbeného sportovce a zkuste zjistit, proč sportuje, proč si vybral právě sport, který dělá, co mu pohyb přináší.
 - b) Vytvořte prezentaci pro svoje spolužáky o pohybové aktivitě, kterou máte rádi, a zkuste je nalákat k jejímu vyzkoušení.
 - c) Zjistěte všechny zdravotní i jiné (např. estetické apod.) problémy spojené s nadváhou a obezitou u člověka.
4. Samostatné vyhledávání informací
 - a) Vyberte si jednu pohybovou aktivitu/sportovní disciplínu a zjistěte, jak ovlivňuje celkové zdraví člověka, jakou stránku člověka rozvíjí.
 - b) Vyhledejte na internetu systém školní tělesné výchovy a její náplň ve vybrané zemi Evropské unie.

Vyzvi tělo k pohybu

Život je pohyb, pohyb je život. Kdo se nehýbe, nežije. Pohyb zlepšuje a udržuje zdraví člověka, měl by se proto stát jeho nedílnou a samozřejmou součástí. Aby tomu tak bylo, je nutné hýbat se již od dětství. Pohyb je základní biologickou potřebou dítěte, děti se hýbat chtějí. Proto jim nebraňme a vytvořme příznivé podmínky pro pohyb.

Čím je pohyb prospěšný

1. pro fyzické zdraví

- zlepšuje práci srdce, krevní oběh, dýchání, zvyšuje schopnost těla využít kyslík = zvyšuje tělesnou zdatnost
- zvyšuje svalovou sílu a rozvíjí svalovou koordinaci
- zpevňuje kosti (prevence osteoporózy)
- zvyšuje výdej energie (prevence nadváhy a obezity)
- zvyšuje celkovou odolnost proti běžným i závažnějším onemocněním

2. pro duševní zdraví

- snižuje duševní napětí a posiluje osobnost (zvyšuje sebedůvěru, tvořivost)
- pomáhá od psychické únavy, napětí a stresu

3. pro společenský život

- pomáhá navazovat kamarádství
- učí vyrovnávat se s neúspěchem a prohrou
- je účinnou součástí prevence sociálně patologických jevů

Jak bylo řečeno - pravidelný tělesný pohyb zlepšuje fyzické zdraví, snižuje duševní napětí, a dokonce se může podílet i na formování osobnosti. Sportovci a pohybově aktivní lidé mají obvykle vyšší sebedůvěru, snadněji zvládají problémy, které život přináší, a jsou tvořivější ve všech druzích činnosti, tedy i v duševní práci. To vše má své funkční příčiny. Při intenzivním pohybu vylučuje organismus látky zvané endorfiny, které jsou jakousi drogou, složením podobnou morfinu. A ty vyvolávají pocit uspokojení a pohody, a dokonce i jako drogy jsou návykové. Proto ten, kdo si zvykne na pravidelnou tělesnou aktivitu, nemůže si život bez pohybu představit.

Pohyb má přinášet radost a potěšení, proto je nutné vybrat si takovou činnost, která je zvládnutelná a subjektivně příjemná.

Jak na to?

1. Trénovat srdečně-cévní a dýchací soustavu

WHO doporučuje vytrvalostní trénink v délce nejméně 20 minut a déle při srdeční frekvenci 130 tepů za minutu. K tomuto účelu se nejvíce hodí běh, jízda na kole, plavání, bruslení, běh na lyžích, rychlá chůze a jiné spontánní činnosti.

2. Udržovat silné a pružné svaly

Neznamená to posilovat s činkami, ale cvičit na balančních pomůckách, protahovat svaly.

Pohyb musí být radost a potěšení

Proto si vyberte, co vás nejvíc baví.

Vytrvalost rozvíjí rychlá chůze, běh, bruslení, plavání, jízda na kole, běh na lyžích, míčové hry.

Sílu rozvíjí posilovací cvičení (malé činky, odporové gummy, balanční pomůcky)

Obratnost je cvičena nejlépe míčovými hrami.

Potřeba pohybu u dětí je přirozeně vysoká, asi 4 - 6 hodin denně. Současný životní styl školáků a studentů bohužel tomuto nenahrává. Děti rychle přejímají pohodlný způsob života svých rodičů. Navíc ve společnosti chybějí přirozené možnosti pro pohyb. Je tedy na dospělých (rodičích, učitelích, institucích), aby dětem nabídli zábavný a prospěšný pohybový program.

Autor: Mgr. Dana Fragnerová, recenze: Ing. Linda Fröhlichová, © Státní zdravotní ústav

Doporučená literatura

Provazník K., Komárek L.: Manuál prevence v lékařské praxi. ISBN 80-7071-080-2

Dvořáková, H.: Školáci v pohybu. ISBN 978-80-247-3733-1

kol. autorů: Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole.

ISBN 978-80-7315-156-0

Kalman M., Hamřík Z., Pavelka J.: Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost. ISBN 978-80-254-5965-2

Doporučené webové stránky

www.szu.cz, www.mzcr.cz, www.kardio-cz.cz,

www.sokol-cos.cz, www.obesitas.cz, www.cstv.cz, www.msmt.cz,

www.stob.cz, www.uzis.cz,

Zdravá a pestrá výživa

Metodika ke spotu s názvem: Vlastní svačina - nejlepší svačina

Délka: 42 vteřin

Obsahová charakteristika: Význam pestré stravy pro zdraví člověka
Složení zdravého jídelníčku
Dostatečný pitný režim
Motivace k rozhodování o svém zdraví

Základní pokyny pro práci

Věková skupina: vhodné pro základní a střední školy

Jak spot využít ve školní výuce - návrhy:

Zařazení do výuky

Člověk a jeho svět - 1. stupeň ZŠ

Výchova ke zdraví, Rodinná výchova - 2. stupeň ZŠ

Biologie, Základy společenských věd - střední školy

Průřezová témata: *osobnostní rozvoj (sebepoznání, seberegulace)*
morální rozvoj (rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje)

Návaznost spotu na školní výuku

1. Propojení se školním stravováním v jídelně, s hodinami vaření

- a) složení jídelníčku ve školní jídelně
- b) možnosti mimoškolního zdravého stravování

2. Propojení s osobnostním a morálním rozvojem

- a) osobnostní rozvoj - sebepoznání a seberegulace
- b) morální rozvoj - rozhodovací dovednosti, hodnoty a postoje

Metody práce se školním kolektivem

1. Interaktivní výklad spojený s diskusí

- a) Význam zdravého a pestrého jídelníčku pro zdravý vývoj člověka (pyramida výživy).
- b) Důležitost dostatečného pitného režimu.
- c) Zdravotní rizika spojená s nadměrným příjmem potravin (nadváha, obezita).
- d) Zdravotní rizika spojená s nedostatečným příjmem potravin (podvýživa, mentální anorexie, bulimie).

2. Skupinové diskuse

- a) Co považujete za důležité pro udržení optimální hmotnosti?
- b) Tuk - přítel nebo nepřítel?
- c) Vyhledejte mýty spojené se stravováním (např. Mužům se líbí pouze hubené ženy) a diskutujte o nich.

3. Řešení případových studií

- a) Vytvořte pestrý a zdravý jídelníček vhodný pro vaši věkovou skupinu, doplňte ho konkrétními recepty jídel uvedených v jídelníčku.
- b) Vyhledejte na webu kalkulačku BMI, spočítejte si svou hodnotu BMI a vyhodnoťte si zdravotní rizika (případně aplikujte na další rodinné příslušníky).

4. Samostatné vyhledávání informací

- a) Vyhledejte na webu nebo v literatuře pojem zdravý talíř a zkuste si podle něj vytvořit konkrétní jídlo.
- b) Zkuste vyhledat co nejvíce konkrétních onemocnění způsobených nesprávným stravováním.
- c) Vyhledejte všechny modely pyramidy výživy a diskutujte rozdíly.

Je to tak snadné

Zdraví je bohatství a současně nejcennější akcie lidského života. Jako každé bohatství vyžaduje péči. Větší či menší, podle toho, jaký zdravotní základ nám byl dán do života. Odměna za tuto péči není malá - delší a kvalitnější život, lepší fyzická i psychická pohoda a v neposlední řadě i krása. Nezáleží na tom, kolik je nám let, nebo v jakém zdravotním stavu jsme. Nikdy není pozdě začít.

Jak na to? Je to tak snadné.

Stačí zamyslet se trochu nad výživou a pohybovými zvyklostmi.

1) Udržujeme si přiměřenou tělesnou hmotnost

Obezita patří k významným rizikovým faktorům řady onemocnění, zejména aterosklerózy, infarktu myokardu, cévní mozkové příhody, hypertenze, diabetu, ale i některých nádorových onemocnění. Snižuje také pohyblivost a zatěžuje klouby, navíc není ani přitažlivá, ani příjemná. Předcházením obezity nebo včasnou redukcí hmotnosti můžeme tato rizika významně snížit. Postačí k tomu dodržování zásad správné výživy a dostatek pohybové aktivity. I zde platí pravidlo, že prevence je snadnější, snažíme se proto raději nadváze předcházet.

Přiměřená tělesná hmotnost (u dospělého člověka): BMI = 18,5 - 24,9

$$\text{BMI (body-mass index)} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (m)}^2}$$

Příklad: Pro osobu vysokou 170 cm a o hmotnosti 58 kg vypočítáme BMI takto:

$$\text{BMI} = \frac{58}{(1.7)^2} = \frac{58}{2.89} = 20,07$$

Nezapomínejme, že podváha představuje podobně závažná rizika jako obezita!

Hodnocení BMI - dospělí

Méně jak 18,5 ... podváha

18,5 - 25 ... norma

25 - 30 ... nadváha

30 - 40 ... obezita

40 a více ... těžká obezita

Hodnocení BMI - děti

	chlapci	dívky
11 let	16 – 19	16 – 19
12 let	16,5 – 19,5	17 – 20,5
13 let	17 – 20	18 – 21
14 let	18 – 21	18,5 – 22
15 let	19 – 21	19 – 22
16 let	19,5 – 22	19,5 – 23
17 let	20 – 23	20 - 23

2) Jak vyzrát na redukční diety

Takzvané „zaručené“ nebo „zázračné“ diety slibují velmi rychlý úbytek hmotnosti za krátkou dobu. Většinou ale nemají žádaný efekt a často mohou zdraví spíše ohrozit. Zpravidla neobsahují všechny potřebné živiny, bývají doprovázeny hladem, a proto je po určité době opouštíme a vynahrazujeme si vše, co jsme si odpírali. To vede nejen k návratu na původní hmotnost, ale často k ještě větší obezitě (jo-jo efekt). Neustálé kolísání hmotnosti je psychicky velmi náročné a navíc nebezpečné, protože má paradoxně za následek zvyšování podílu tuku v těle a úbytek svalstva. Jedinou zaručenou cestou ke štíhlosti je trvalá změna životního stylu a pomalé snižování hmotnosti. Změny proto volíme tak, abychom byli schopni a ochotni je dlouhodobě dodržovat, abychom se netrápili, ale zachovali si radost z jídla i ze života.

3) Fyzická aktivita

Pohyb je nezbytnou součástí zdravého životního stylu. Pomáhá nám dosáhnout přiměřené hmotnosti, zrychluje spalování tuků a zpevňuje svalstvo, odbourává stres, zlepšuje celkovou kondici a umožňuje zachování obratnosti a pohyblivosti do vyššího věku. Nejsme-li zvyklí sportovat, měli bychom zpočátku alespoň omezit používání výtahu a dopravních prostředků a minimálně 30 minut denně se věnovat mírné tělesné aktivitě (např. chůzi, práci na zahradě).

4) Pestrá strava

Základem správné výživy je konzumace rozmanitých druhů potravin ve vyváženém poměru. Jen pestrý jídelníček poskytuje organismu všechny potřebné živiny (látky). Pokud je zastoupení potravin v jídelníčku v optimálním poměru, nebývá nutné některé potraviny zcela vynechat. Nemusíme se navždy vzdávat svého oblíbeného moučnicku nebo např. uzenin, dokonce ani v případě, že chceme hubnout. Často stačí, když takové potraviny budeme jíst jen občas a jejich konzumaci vyvážíme zvýšením příjmu zdravých prospěšných potravin. I malá změna v jídelníčku přináší časem velké výsledky a nebere nám potěšení z dobrého jídla. Zdravá strava bývá současně i velmi chutná, výborným příkladem je středomořská kuchyně. Návštěva řecké, italské či španělské restaurace je příjemným zážitkem a přináší zpestření jídelníčku i vítanou inspiraci.

5) Obilniny, sacharidy (cukry)

Obilniny by měly tvořit základ našeho jídelníčku. Jsou vhodným zdrojem energie v podobě složitých cukrů a také zdrojem vlákniny, která napomáhá trávení, zvyšuje vylučování některých látek z organismu, pomáhá snížit riziko nádorů trávicího traktu. Vysoký obsah vlákniny má např. celozrnné pečivo, müsli, celozrnné těstoviny, celozrnný chléb. Příjem takových potravin bychom měli co nejvíce zvýšit. Naproti tomu jednoduché cukry (cukr, sladkosti) bychom měli konzumovat výjimečně, zvláště, pokud máme problémy s hmotností nebo se v rodině vyskytuje diabetes (cukrovka). Častá konzumace sladkostí a nadváha totiž riziko diabetu zvyšují. Máme-li chuť na sladké, raději sáhneme po ovoci nebo ovocných šťávách.

6) Mléko, mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou nejlepším přírodním zdrojem vápníku, který je nezbytný pro pevnost našich kostí. Asi od 30 let věku dochází k přirozenému úbytku kostní hmoty, který může mít za následek osteoporózu. Osteoporóza je onemocnění, při kterém se kosti stávají křehkými a snadno se lámou, vahou těla se snižují a někdy i lámou obratle, onemocnění je doprovázeno bolestmi. Konzumací alespoň dvou až třech porcí mléčných výrobků denně zpomalujeme úbytek kostní hmoty, a riziko osteoporózy tak snižujeme. Kysané mléčné výrobky jsou navíc zdrojem příznivých bakterií pro trávicí trakt. Vybírat bychom si měli mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku!

7) Tuk - přítel nebo nepřítel?

V naší populaci je příjem tuku nadměrný, což s sebou nese závažná rizika. Neznamená to však, že bychom měli tuky zcela vyloučit z jídelníčku! Tuky jsou pro náš organismus nezbytné, jsou totiž zdrojem některých důležitých a zdravých prospěšných látek, navíc umožňují vstřebávání např. některých vitamínů. Musíme se tedy jen naučit, které druhy tuků a v jakém množství konzumovat. Je to jednoduché - ze živočišných potravin (maso, mléčné výrobky) vybíráme ty nejméně tučné, na pečivo používáme raději sýry a pomazánky s nízkým obsahem tuku. Omezujeme smažené pokrmy a při tepelné úpravě používáme minimum tuku. Vhodné je zvýšit příjem rostlinných olejů, nejlépe za studena lisovaných (tzv. panenských), které přidáváme v přiměřeném množství do hotových jídel a do salátů.

Důležité je naučit se rozlišovat vhodné druhy tuků pro různé účely. Panenské oleje se používají až po tepelné úpravě a ve studené kuchyni, pro tepelnou úpravu jsou vhodné např. ztužené tuky nebo fritovací oleje.

8) Ovoce a zelenina 5x denně

Ovoce a zelenina jsou výborným zdrojem vlákniny, vitamínů, minerálů a stopových prvků, obsahují ale i řadu dalších méně známých látek, které nás pomáhají chránit před nádorovými a jinými onemocněními. Ovoce a zelenina obsahují všechny prospěšné látky v lépe využitelné formě, než tablety a jiné doplňky. Doplňky jsou určeny pacientům s onemocněním, které znemožňuje dostatečný příjem všech složek výživy v přirozené formě. Každý den bychom měli zkonzumovat alespoň dvě porce ovoce a tři porce zeleniny, přednostně v syrovém stavu, výběr druhů by měl být co nejpěšnější.

9) Tekutiny - alespoň 2,5 litru denně

Voda je nezbytná pro udržení stálého vnitřního prostředí, pravidelný pitný režim je proto velmi důležitý. Pít bychom měli v menších dávkách po celý den, alespoň 2,5 litru tekutin, v horkém počasí a při zvýšené námaze i více. Vhodné je střídání ovocných a bylinných čajů, minerálních vod, neslazených ředěných džusů. Tekutinám s obsahem cukru a alkoholu se naopak vyhýbejme.

Autor: Mgr. Marcela Kostková, recenze: MUDr. Bohumil Turek, CSc., © Státní zdravotní ústav

Doporučená literatura

Provazník K., Komárek L.: Manuál prevence v lékařské praxi. ISBN 80-7071-080-2

kol. autorů: Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole. ISBN 978-80-7315-156-0

kol. autorů: S dětmi proti obezitě. ISBN 978-80-87383-07-0

Doporučené webové stránky

www.szu.cz, www.mzcr.cz, www.kardio-cz.cz,

www.sokol-cos.cz, www.obesitas.cz, www.cstv.cz, www.msmt.cz,

www.stob.cz, www.uzis.cz

Prevence sportovních úrazů

Metodika ke spotu s názvem: Sportuj bez úrazů

Délka: 43 vteřin

Obsahová charakteristika: Zásady prevence úrazů při sportu
První pomoc
Motivace k rozhodování o svém zdraví

Základní pokyny pro práci

Věková skupina: vhodné pro základní a střední školy

Jak spot využít ve školní výuce - návrhy:

Zařazení do výuky

Člověk a jeho svět - 1. stupeň ZŠ

Výchova ke zdraví, Rodinná výchova - 2. stupeň ZŠ

Biologie, Základy společenských věd - střední školy

Průřezová témata: *osobnostní rozvoj (sebepoznání, seberegulace)*
morální rozvoj (rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje)

Návaznost spotu na školní výuku

1. Propojení se školní tělesnou výchovou
 - a) prevence úrazů v hodinách školní tělesné výchovy
 - b) ochranné pomůcky na sport ve vaší škole
2. Propojení s osobnostním a morálním rozvojem
 - a) osobnostní rozvoj - sebepoznání a seberegulace
 - b) morální rozvoj - rozhodovací dovednosti, hodnoty a postoje

Metody práce se školním kolektivem

1. Interaktivní výklad spojený s diskusí
 - a) Jaká jsou základní pravidla a zásady prevence úrazů při sportu.
 - b) Stručné zásady 1. pomoci, jak poznat závažnost poranění, jak volat záchrannou službu.
2. Skupinové diskuse
 - a) Zkuste vymyslet co nejvíce důvodů, proč předcházet úrazům při sportu.
 - b) Zkuste vymyslet co nejvíce důvodů, kdy neposkytneme první pomoc ohroženému člověku.
 - c) Jaké ochranné pomůcky lze při sportech a pohybových aktivitách využívat.
 - d) Považujete tělesnou výchovu ve vaší škole za bezpečnou, respektující prevenci úrazů?
3. Řešení případových studií
 - a) Vyberte si vašeho oblíbeného sportovce a zkuste zjistit jeho názor na prevenci úrazů, zda dodržuje zásady prevence úrazů, případně používá ochranné pomůcky.
 - b) Vyberte si konkrétní úraz (zlomenina, popálenina) a popište vhodnou formu 1. pomoci
 - c) Zjistěte všechna možná zdravotní rizika spojená s konkrétním vybraným sportem. Jak jim lze předejít?
4. Samostatné vyhledávání informací
 - a) Vyberte si jednu sportovní disciplínu a zjistěte, jaké jsou zde speciální zásady prevence úrazů a vhodné ochranné pomůcky.
 - b) Vyhledejte na internetu příběh záchranáře, hasiče, policisty popisující jejich denní práci.

Stručné zásady prevence sportovních úrazů

Sportovní úrazy tvoří asi 33 % všech úrazů u školních dětí. Nejčastěji se jedná o zlomeniny, podvrknutí a drobné oděrky. Abychom úrazům mohli účinně předcházet, musíme dobře znát a hlavně důsledně dodržovat pravidla a zásady úrazové prevence.

1. Každá sportovní disciplína má svoje speciální pravidla prevence úrazů. Je důležité se s nimi seznámit a poté je dodržovat.
2. Žádnou fyzickou aktivitu nikdy nezačínat bez rozcvičení. Tělo zatěžovat postupně. Na závěr zařadit protahovací cviky na uvolnění svalstva.
3. Sportovní aktivitu vždy přizpůsobovat aktuálnímu zdravotnímu stavu, stupni trénovanosti, fyzické a psychické kondici.
4. Vždy důsledně používat ochranné pomůcky vhodné pro danou sportovní disciplínu (přilby, rukavice, chrániče, náivleky apod.).
5. Fyzickou aktivitu, sport vždy provozovat ve vhodném prostoru (tělocvična, hřiště, cyklistické stezky apod.). Na silnici a v přírodě je nutné být velmi pozorný.
6. Nepřeceňovat svoje vlastní síly a schopnosti, vždy respektovat projevy únavy. Nesportovat v případě nemoci nebo rekonvalescence.

Několik stručných zásad 1. pomoci

První pomoc vyžaduje od zachránce vždy soustředění, rozvahu a několik základních vědomostí a dovedností. Proto jen několik zásad, které byste měli znát a rychle si je vybavit, když se do role zachránce dostanete.

- Prohlubujte si své znalosti o poskytování první pomoci.
- Vždy zachovejte klid a rozvahu.
- Buďte připraveni na to, že postižený bude reagovat nepřiměřeně a pohled na jeho zranění nebude pěkný.
- Ten, kdo nejvíc nařiká, nemusí být zraněn nejvážněji.
- Jednejte rychle, ale s rozmyslem.
- Přivolejte odbornou pomoc, volejte 155,112.
- Snažte se postiženého uklidnit.
- Při ošetřování se zaměřte ze všeho nejdříve na:
 1. zajištění průchodnosti dýchacích cest
 2. obnovení dýchání a krevního oběhu
 3. zastavení prudkého krvácení
 4. ošetření postiženého v bezvědomí
 5. zajištění správné polohy nemocného

Jak poznat, že jsou zranění nebo nemoc vážné

Nejprve si řekněme, jak poznat, že jsou zranění nebo nemoc vážné. Protože podle toho budete jednat. Při vážném zranění nebo nemoci totiž záleží na každém okamžiku.

Postižený má zavřené oči a neotevívá je ani na hlasité oslovení ani na zatřesení.

Postižený nedýchá a/nebo nemá hmatný puls.

Postižený nemluví nebo mluví nesrozumitelně či zmateně.

Postižený nedokáže vykonat jednoduchý příkaz (např. nedokáže zvednout ruku), nebo dokonce nereaguje pohybem ani na bolestivý podnět.

Postižený s námi hovoří, ale hovor jej vyčerpává natolik, že během hovoru usíná, nebo dokonce upadá do bezvědomí.

Postižený má velmi bledou nebo fialovou či namodralou kůži, zejména na obličejí a na rtech.

Postižený si nepamatuje na událost, která způsobila jeho stav.

Jak volat záchrannou službu

Vytočte na telefonu tísňovou bezplatnou linku **155**, která vede do dispečinku Záchrané služby. Je-li na místě potřeba pomoci hasičů nebo policistů, nemusíte se o to již starat. Dispečer operačního střediska záchrané služby vám položí několik otázek a vše další zařídí sám. Zavolá Hasičský záchraný sbor a Policii. Všichni jsou součástí společného integrovaného záchraného systému.

Aby dispečer mohl dobře rozhodnout, musí se ovšem od vás dozvědět co možná nejvíc a nejpřesnějších informací. Proto při volání tísňové linky řekněte:

1. Místo události - ve městě nebo obci ulici a číslo domu nebo nejbližšího domu, mimo obec přibližné místo pomocí orientačních bodů (křižovatka, autobusová nebo železniční zastávka, nedaleké benzinové čerpadlo apod.) a v terénu podle dobře viditelných bodů (osamělý strom, skála) a jaká je možná dostupnost autem (aby mohla přijet sanitka) případně, je-li blízko volná rovná plocha **bez telefonních drátů nebo drátů vysokého napětí**, která by mohla být vhodná pro přistání helikoptéry.

2. Co se přihodilo - popište co se stalo a stručně řekněte, jde-li o zranění, nemoc, popálení, náhlou změnu zdravotního stavu a je-li potřeba postiženého vyprostit.

3. Kolik osob je postiženo a přibližně jejich věk (dítě, dospělý, těhotná žena, starý člověk apod.) a jaký je celkový stav postižených osob (bezvědomí, krvácení, poranění hlavy, končetin apod.)

4. Kdo volá - jméno a věk.

5. Telefonní číslo, na které je možné zavolat zpátky - nejlépe vlastní mobilní telefon.

(Čerpáno z brožury MUDr. David Komárek: První pomoc umíme dát i my. Státní zdravotní ústav, Praha 2006)

Doporučená literatura

Provazník K., Komárek L.: Manuál prevence v lékařské praxi. ISBN 80-7071-080-2

Pilný, J.: Prevence úrazů pro sportovce. ISBN 978-80-247-1675-6

kol. autorů: Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole.

ISBN 978-80-7315-156-0

Komárek D.: První pomoc pro děti. ISBN 80-7071-274-0

Zpráva o plnění Národního akčního plánu prevence úrazů na období 2007-2017 (MPS MZ)

Janoušek S., a kol.: Epidemiologie nefatálních úrazů a vývoj dětské úrazovosti v posledním desetiletí v ČR. Změna v dosavadním trendu? Čes.-slov. Pediat., 2010, roč. 65, č. 4, s.167-178

Janoušek,S. a kol.: Dětská úrazovost v České republice v období let 2009 a 2010. Čes-slov. Pediat. 2011, roč. 66, č. 3, s. 157-168

Dopravní registr hospitalizovaných a statistiky zemřelých - ÚZIS ČR 2010

Doporučené webové stránky

www.szu.cz, www.mzcr.cz, www.kardio-cz.cz, www.msmt.cz, www.uzis.cz

Poznámky:



Připravily: Mgr. Dana Fragnerová, MUDr. Věra Kernová, Lenka Švábová
Recenze: Ing. Linda Fröhlichová
Odpovědná redaktorka: Mgr. Dana Fragnerová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10 za finanční podpory dotačního programu
MZ Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2012,
název projektu: Školní informační kanál - moderní forma prevence, č. projektu 10237.

Grafika a tisk: GEOPRINT, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec.

1. vydání, Praha 2012

© Státní zdravotní ústav
NEPRODEJNÉ

