

Novinky ve výchově ke zdraví

Jitka Reissmannová

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

Obsah webináře

1. Tradiční zdroje
2. Psychosociální zdraví
3. Bezpečí
4. Chronické neinfekční nemoci
5. Reprodukční zdraví
6. Další vybraná témata
7. Učebnice?
8. Pozvánka

Tradiční zdroje informací

Výchova ke zdraví: <https://www.vychovakezdravi.com/>

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

hlavní menu

DOMŮ PREVENCE ÚRAZŮ VÝŽIVA PREVENCE NÁDORŮ SEXUÁLNÍ VÝCHOVA ZÁVISLOSTI POHYB OSTATNÍ

Menu

- Aktuality
- Výchova ke zdraví v pedagogické praxi O projektu
- Pojmy
- Podpora zdraví v ČR
- Zdravá škola
- Informace pro rodiče

Seznamte se s vybranými preventivními programy, aktualitami na poli podpory zdraví, všeobecné primární prevence i specifické primární prevence. Dbáme, aby zde zveřejněné informace byly v souladu se současně platnými vědeckými poznatky (Evidence Based Medicine).

Najdete zde:

- ▣ Doporučené metodiky
- ▣ Tematické zajímavosti a aktuality
- ▣ Edukační a jiné materiály ke stažení zdarma
- ▣ Příklady dobré praxe a fotografie z akcí
- ▣ Informační zdroje a kontakty

„Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.“
Arthur Schopenhauer (německý filosof 19. století)

KHS

Vyhledávání

hledaný výraz

Přihlášení

uživatelské jméno

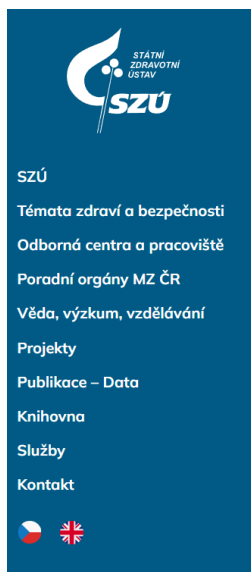
.....

☐ proč se registrovat

☐ registrovat

Tradiční zdroje informací

Státní zdravotní ústav: <https://szu.cz/publikace-szu/zdravotne-vychovne-materialy/>



Státní zdravotní ústav, Centrum podpory veřejného zdraví

- tel.: 267 082 371
- e-mail: lenka.svabova@szu.cz

Preventivní materiály týkající se HIV/AIDS lze získat z
HIV/AIDS

- tel.: 267 082 650
- e-mail: jiri.stupka@szu.cz

Pokud máte zájem o poskytnutí tiskových dat k zajištění

- tel.: 267 082 607
- e-mail: hana.cubova@szu.cz



Bakteriální pudr a UV lampa

Objednací číslo: 4203.PH79760

2 268,75 Kč s DPH
1 875,00 Kč

Do košíku

Publikace tematické



Při nedodržování pravidel hygieny je možné najít na rukou 4700 různých mikrobů.

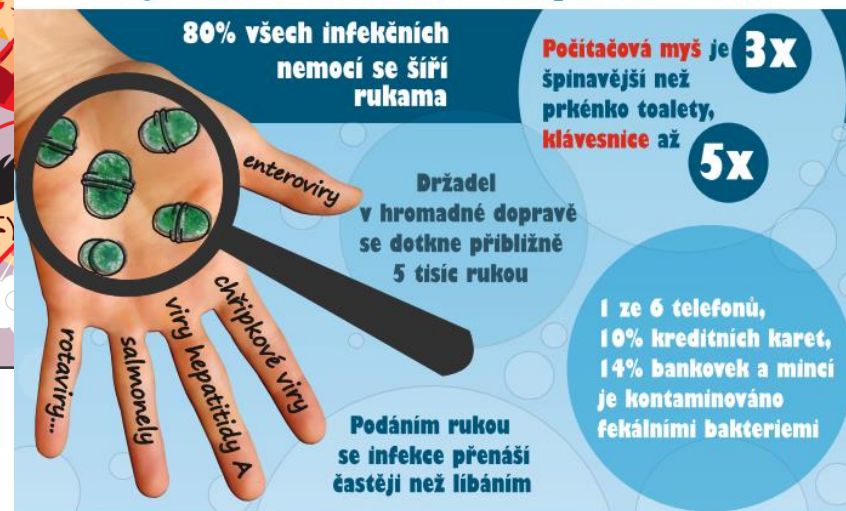
80% všech infekčních nemocí se šíří rukama

Počítačová myš je **3x**
špinavější než
prkénko toalety,
klávesnice až **5x**

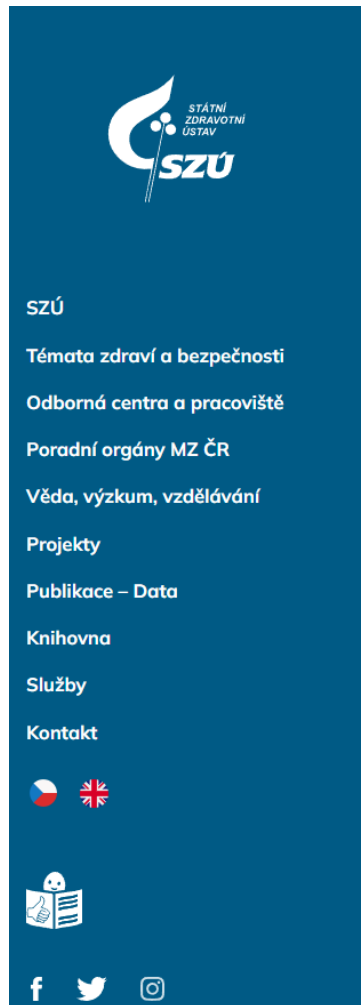
Držadel
v hromadné dopravě
se dotkne přibližně
5 tisíc rukou

1 ze 6 telefonů,
10% kreditních karet,
14% bankovek a mincí
je kontaminováno
fekálními bakteriemi

Podáním rukou
se infekce přenáší
častěji než líbáním



Tradiční zdroje informací



[Domů](#) / Témata zdraví a bezpečnosti

Zdravá výživa	Nemoci a jejich prevence	A–Z infekce	Připravenost a reakce na krizové situace
Zdraví a životní prostředí	Zdraví, výživa, bezpečnost potravin a předmětů běžného užívání	Pracovní prostředí a zdraví	Podpora zdraví
Cestovní medicína	Vakcíny a očkování	Pesticidy	Kosmetické přípravky

Tradiční zdroje informací

Národní zdravotnický informační portál: <https://www.nzip.cz/>

nzip.cz

Národní zdravotnický informační portál

Hledejte odborníka, zařízení nebo článek...

... nebo si zobrazte všechny příspěvky

 Životní situace <i>Radý a doporučení</i>	 Prevence a zdravý životní styl <i>Hlavní zásady</i>
 Hry <i>Interaktivní vzdělávání</i>	 Rejstřík pojmů <i>Krátká vysvětlení pro laickou veřejnost</i>

Prevence a zdravý životní styl

Hlavní zásady

Je lépe nemocem předcházet než s nimi následně bojovat. Každý z nás má mnoho možností (pohyb, výživa, odpočinek), jak upravit svůj styl života, aby snížil riziko těch nejvážnějších onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby, cukrovka, zhoubné nádory a další. Kromě toho je důležité chodit na preventivní lékařské prohlídky a screeningová vyšetření.

 Anatomie, fungování lidského těla	 Balení potravin a zdraví	 Duševní zdraví	 Hračky a zdraví
 Kojení	 Očkování (vakcinace)	 Podpora zdraví	 Pohybová aktivita
 Pohyb u dětí	 Prevence kardiovaskulárních onemocnění	 Preventivní prohlídky	 Rodiče a děti

Tradiční zdroje informací: MŠMT

METODICKÁ DOPORUČENÍ A METODICKÉ POKYNY

Obsahuje metodická doporučení a metodické pokyny v oblasti primární prevence rizikového chování.

Metodický pokyn k prevenci a řešení šikany ve školách

Cílem metodického pokynu je pomoci školám a školským zařízením porozumět fenoménu šikany a možnostem, jak jí předcházet a jak na ni efektivně reagovat. Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č.j. MSMT-21149/2016) naleznete zde: [Metodický pokyn k prevenci a řešení šikany ve školách.pdf](#).

Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování

Metodické doporučení ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních (dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28) vymezuje aktuální terminologii a začlenění prevence do školního vzdělávacího programu a školního řádu, popisuje jednotlivé instituce v systému prevence a úlohu pedagogického pracovníka, definuje školní preventivní program a doporučuje postupy škol a školských zařízení při výskytu rizikového chování.

[Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování.doc](#)

Jednotlivé přílohy naleznete zde:

1. [Návykové látky](#)
2. [Rizikové chování v dopravě](#)
3. [Poruchy příjmu potravy](#)
4. [Alkohol](#)
5. [Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě ve škole](#)

6. [Školní šikana](#)
7. [Kyberšikana a další formy kybernetické agrese](#)
8. [Homofobie](#)
9. [Extremismus, rasismus, xenofobie, antisemitismus](#)
10. [Vandalismus](#)
11. [Záškoláctví](#)
12. [Krádeže](#)
13. [Tabákové výrobky, výrobky určené ke kouření a nikotinové sáčky](#)
14. [Krizové situace spojené s ohrožením násilím ve školním prostředí, z vnějšího i vnitřního prostředí](#)
15. [Netolismus](#)
16. [Sebeпоškozování](#)
17. [Nová náboženská hnutí](#)
18. [Rizikové sexuální chování](#)
19. [Příslušnost k subkulturám](#)
21. [Hazardní hraní](#)
22. [Dodržování pravidel prevence vzniku problémových situací týkajících se žáků s PAS](#)
23. [Příloha Krizový plán pro prevenci vzniku problémových situací týkajících se žáka s PAS.docx](#)
24. [Psychická krize/duševní onemocnění žáka](#)
25. [Sebevražedné chování](#)
[Příloha Bezpečnostní plán pro žáky.pdf](#)
[Příloha Varovné znaky sebevražedného jednání.pdf](#)

Aktuální informace o zdraví dětí

Zdravá generace: <https://zdravagenerace.cz/>

 ZDRAVÁ GENERACE

[Domů](#) [Reporty](#) [Aktuality](#) [Znáte nás z médií](#) [Náš tým](#) / [D](#)

Nejnovější reporty





ŠKOLNÍ KLIMA

České děti se do školy netěší. Kvůli stresu i vztahům.

16. října 2024 / [ČTĚTE VÍCE >](#)



RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

Méně pijí a kouří. Děti ale objevily vaping a holdují energetickým nápojům.

21. března 2024 / [ČTĚTE VÍCE >](#)



SOCIÁLNÍ SÍŤ A GAMING

Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí.

10. května 2023 / [ČTĚTE VÍCE >](#)



DĚTI Z UKRAJINY

Mají rády školu, zdravě jedí a jdou s evropskými trendy. I takové jsou ukrajinské děti.

10. května 2022 / [ČTĚTE VÍCE >](#)

Nový portál pro (nejen)metodiky prevence

IPREV: <https://www.iprev.cz/>

iPREV
Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (IPREV) je moderním nástrojem podpory preventivních pracovníků určený zejména školám a školským zařízením realizujícím komplexní preventivní programy a také externím poskytovatelům těchto programů. IPREV pomáhá efektivně stavět, řídit, kontrolovat a zlepšovat tyto programy. Platforma podporuje systémově ukotvenou prevenci a umožňuje propojovat školy s externími poskytovateli programů v místní komunitě a/nebo co nejbližší přirozenému prostředí dětí a dospívajících, samotných škol a na ně navazujících služeb podpory pro děti a rodiny.

Komu je určena tato platforma

Platforma IPREV je určena primárně pracovníkům v prevenci, tedy školním metodikům prevence, okresním a krajským metodikům a pracovníkům organizací a složek zabezpečujících prevenci pro školy. Dílčí části jsou určeny širší veřejnosti, rodičům a pečujícím osobám, úředníkům a dalším zájemcům.

Naše cíle

Naším cílem je prostřednictvím IPREV vytvořit uživatelsky přátelské prostředí kultivující preventivní aktivity pro děti a dospívající na českých školách tak, aby byly skutečně efektivní, ekonomicky dosažitelné a udržitelné, atraktivní pro cílové skupiny a současně bezpečné. IPREV maximalizuje princip decentralizovaného systému a klade důraz na komunitní princip preventivní práce zajištěné přímo v místní komunitě a/nebo co nejbližší přirozenému prostředí dětí a škol.

Kalendář akcí

Katalog preventivních programů

Vzdělávání v prevenci

Kvalita a bezpečnost v prevenci

Pro metodiky a ředitele škol

Slovníky

Věda a výzkum

FAQ

Pro rodiče a blízké osoby

O IPREV

Prevence a duševní zdraví

Duševní zdraví je velice důležité a přesahuje pouhou absencí duševního onemocnění. Je nedílnou součástí tzv. well-beingu. Umožňuje lidem naplno využít svůj potenciál, prokázat odolnost vůči nepřízní osudu, být produktivní v různých situacích každodenního života, vytvářet smysluplné vztahy a přispívat svým komunitám. K duševnímu zdraví přispívají fyzické, psychologické, sociální, kulturní, duchovní a další vzájemně propojené faktory. Mezi duševním a tělesným zdravím existují neoddělitelné vazby. Podpora a ochrana duševního zdraví je rovněž zásadní pro dobře fungující společnost. Podporuje sociální kapitál a solidaritu, které jsou v době krize nezbytné.

Duševní well-being není vyhýbání se stresujícím situacím, negativním pocitům či problémům. Duševní well-being nám napomáhá zvládat stresující situace, které život přináší.

V této sekci budeme postupně přidávat materiály k tématu podpory duševního zdraví.

Základy spánkové hygieny



Prevence sebevražd



Osobní management

Transgender, nebinarita a fluidní genderová identita

Kalendář akcí

Katalog preventivních programů

Vzdělávání v prevenci

Kvalita a bezpečnost v prevenci

Pro metodiky a ředitele škol

Slovníky

Věda a výzkum

FAQ

Pro rodiče a blízké osoby

O IPREV

Prevence rizikového chování

V nejužším pojetí řadíme do základních typů rizikového chování:

- záškoláctví,
- šikanu a extrémní projevy agrese,
- extrémně rizikové sporty a rizikové chování v dopravě,
- rasismus a xenofobie,
- negativní působení sekt,
- sexuální rizikové chování,
- závislostní chování (adiktologie).

V širším pojetí pak k těmto sedmi oblastem zařazujeme následující dva okruhy, které se z hlediska výskytu v populaci staly velkými ohnisky pro preventivní práci, ale které nelze jednoznačně zahrnout do konceptu rizikového chování:

- okruh poruch a problémů spojených se syndromem týraného a zanedbávaného dítěte,
- spektrum poruch příjmu potravy

Doporučené webináře

Podané ruce: <https://podaneruce.cz/>

24. 9. Sebevražedné tendence u adolescentů (Dagmar Hájková)

1. 10. Když je ve třídě mého dítěte šikana – co můžete dělat vy i škola (Dana Dlouhá)

15. 10. Co dělat, když můj blízký bere drogy a jak o tom mluvit s dětmi v rodině (Radovan Voříšek)

22. 10. Sebepoškozování: Když děti dobrovolně volí bolest (Tamara Valešová)

5. 11. Možnosti práce se třídou s narušenými vztahy – kazuistika (Markéta Novotná)

19. 11. Jak s dětmi mluvit o sexu (Veronika Haumerová)

3. 12. Jaká nebezpečí hrozí dětem na sociálních sítích (Zdeňka Procházková)

17. 12. Komunikace: Jak zvýšit šanci, že si vzájemně porozumíme (Anna Herzigová)

Webináře začínají vždy v 17:00 a konají se v **Podané kavárně** na adrese Hilleho 5, Brno (vstup z ulice Nám. 28. října). Pokud se nemůžete zúčastnit osobně, můžete se připojit online přes Zoom na odkazu: https://1url.cz/@webinar_prevence.

Všechny webináře jsou ZDARMA a nevyžadují žádnou předchozí registraci. Stačí přijít osobně nebo se připojit online!

Tipy z posledního webináře 5.11.: Možnosti práce se třídou s narušenými vztahy – kazuistika (Markéta Novotná)

The image shows a screenshot of the SOFA website. The top navigation bar includes links for AKTUALITY, O NÁS, PROJEKTY, AKADEMIE, PBIS, KNIHOVNA, BLOG, and KONTAKTY, along with an ONLINE PORADNA button. The main content area features a pink abstract shape and a yellow abstract shape. A section titled 'Socio-emoční učení' is highlighted. Below it, text describes the 'Metodiky Respekt, Rozmanitost, Rovnost, Resilience (RRRR)' project, which was developed for teachers of primary and secondary schools to develop socio-emotional skills of students and their positive relationships. A paragraph below states that the 'Metodiky' provide pedagogical support in topics that are relatively new in schools, offering practical guides divided by grade levels, covering experiential pedagogy, role-playing, and model situations. A browser window shows the 'Metodiky' page with a dark blue header and a large image of children. The main text on the browser page reads: 'Nechte se inspirovat a vyzkoušejte naše postupy v praxi'. Below the browser window, there are three blue boxes with white text: 'Základy' (Basic foundations, theory and conditions for OSV), 'Lekce a kurzy' (Lessons and courses, tested procedures for introducing OSV to practice), and 'Doporučená literatura' (Recommended literature, research, studies and professional work). Each box has a 'Chci znát více' (I want to know more) button.

SOFA

AKTUALITY O NÁS PROJEKTY AKADEMIE PBIS KNIHOVNA BLOG KONTAKTY ONLINE PORADNA

Socio-emoční učení

Metodiky Respekt, Rozmanitost, Rovnost, Resilience (RRRR), byly navrženy pro učitele základních a středních škol s cílem rozvíjet socio-emoční dovednosti žáků a jejich pozitivní vztahy.

Metodiky přináší pedagogům chybějící oporu v tématech, která jsou ve škole relativně nová. Obsahují přehledných a praktických příruček, které jsou rozděleny podle ročníků. Každá oblast obsahuje aze zážitkové pedagogiky. Učení probíhá prostřednictvím hraní rolí, diskuzí nad modelovými situacemi s daty. Učitel má k dispozici nejen teoretická východiska, vzdělávací cíle a popis postupu, ale i doporučení pro rozšiřující aktivity či přesah mimo školu. Součástí jsou i pracovní listy pro žáky aktivit.

Nechte se inspirovat a vyzkoušejte naše postupy v praxi

Základy
Základní východiska, teorie a podmínky pro OSV
Chci znát více

Lekce a kurzy
Vyzkoušené postupy pro zavedení OSV do praxe
Chci vyzkoušet

Doporučená literatura
Výzkumy, studie a odborné práce
Zajímá mě více

Podané ruce – preventivní programy

AKTUÁLNÍ NABÍDKA TÉMAT PRO ŽÁKY ZÁKLADNÍCH ŠKOL:

Nabídka preventivních programů dle ročníku								
1. třída	2. třída	3. třída	4. třída	5. třída	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída
Třída jako team 1	S mobilem v pohodě	Internetem bezpečně	Kyberšikana	Moje tělo	Emoce a my	Třída jako team 2	Úvod do závislostí	Psychohygiena
								Intimita, sex a vztahy
								Rizika a dopady dlouhodobého užívání NL
								Experimentování s NL
								Pocity a potřeby

1.- 5. ROČNÍK ZŠ:
Délka: 2 vyučovací hodiny
Cena: 1400 Kč za program
+ cestovné 8 Kč/km
(mimobrněnské školy)

6.- 9. ROČNÍK ZŠ:
Délka: 3 vyučovací hodiny
Cena: 1800 Kč za program
+ cestovné 8 Kč/km
(mimobrněnské školy)

Program je nutné poptat přes systém zde:
www.bit.ly/poptavkaVPP
www.prevence.podaneruce.cz

Centrum prevence v Brně

Doporučené webináře

Podané ruce: <https://www.youtube.com/@spolecnostpodaneruceo.p.s.2670/featured>

WEBINÁŘE Centra prevence v Brně ▶ Přehrát vše



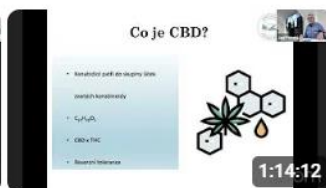
Centrum prevence vás zve na podzimní vlnu webinářů

Společnost Podané ruce o.p.s.
317 zhlédnutí • před 2 lety



Jak správně hospodařit s penězi a jak k tomu vést i d...

Společnost Podané ruce o.p.s.
310 zhlédnutí
• Vysíláno před 2 lety



Kofein, Kratom, CBD - Webináře od pracovníků CP ...

Společnost Podané ruce o.p.s.
1,3 tis. zhlédnutí
• Vysíláno před 2 lety



Digitální výchova - Webináře od pracovníků Centra...

Společnost Podané ruce o.p.s.
308 zhlédnutí
• Vysíláno před 2 lety



Emoce, my a děti - Webináře od pracovníků Centra...

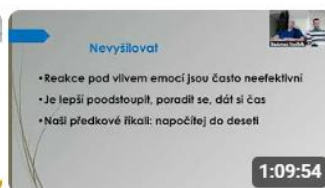
Společnost Podané ruce o.p.s.
446 zhlédnutí
• Vysíláno před 2 lety

Minulé živé přenosy



Sebepoškozování: Když děti dobrovolně volí bolest...

136 zhlédnutí
• Vysíláno před 12 dny



Co dělat, když můj blízký bere drogy a jak o tom mluvit s...

89 zhlédnutí
• Vysíláno před 2 týdny



Když je ve třídě mého dítěte šikana - co můžete dělat vy ...

277 zhlédnutí
• Vysíláno před 1 měsícem



Jak na kvalitní spánek

94 zhlédnutí
• Vysíláno před 4 měsíci



Teorie stresu a jeho vlivu na dlouhodobé psychické...

61 zhlédnutí
• Vysíláno před 4 měsíci

Doporučené webináře: Rodináře

Webináře 2024: <https://www.kr-vysocina.cz/rodinare>

Mé dítě v krizi. Co pro něj mohu jako rodič udělat (5.9.2024)

Rodináře

Tereza Vágnerová + Monika Kyršová 29. srpna 2024 17:00 - 18:30

Kyberkriminalita aneb nejčastější podvody na internetu a sociálních sítích (26.6.2024)

Rodináře

Martin Hron 20. června 2024 17:00 - 18:30

Jak být dobrá máma (12.6.2024)

Rodináře

Veronika Novotná 30. května 2024 17:00 - 18:30

Co když to po rozvodu/rozchodu nefunguje aneb "rodiče ve válce"? (25.4.2024)

Rodináře

Jiří Halda 22. dubna 2024 17:00 - 18:30

Co když dojde na rozvod/rozchod rodičů? (2.4.2024)

Rodináře

Jiří Halda 11. března 2024 17:00 - 18:30

Webináře 2023: <https://www.kr-vysocina.cz/rodinare>

Kyberšikana (1.11.2023)

Rodináře

Jiří Kafka - 19. října 2023 17:00 - 18:30

Tajemství emocí u dětí (1.11.2023)

Rodináře

Kristýna Drozdová - 21. září 2023 17:00 - 18:30

Tajemství našich emocí (20.9.2023)

Rodináře

Kristýna Drozdová - 7. září 2023 17:00 - 18:30

Šikana ve škole (3.7.2023)

Rodináře

Zdeněk Martínek 22. června 2023 17:00 - 18:30

Jak na komunikaci s pubertáky (19.4.2023)

Rodináře

Jiří Halda 6.4.2023 17:00 - 18:30

Každé dítě má na něco talent (3.4.2023)

Rodináře

Jiří Halda 23.3.2023 17:00 - 18:30

Duševní zdraví - inspirace

DZDA: <https://dzda.cz/>



Kdo jsme

Zajímá nás duševní zdraví dětí a adolescentů!

Jsme pracovní skupina pro výzkum duševního zdraví dětí a při Národním ústavu duševního zdraví.

Na těchto stránkách najdete informace o projektech a výzk. kterých pracujeme a nejrůznější materiály, poznatky a zajímavosti týkající se duševního zdraví mladé populace.

Materiály určené pro děti i dospělé lze volně využít jako inspiraci či seberozvoj nebo jako ověřený zdroj informací na téma duševního zdraví dětí a dospívajících.

Materiály & vzdělávací aktivity

V jednotlivých sekcích najdete materiály, které můžete volně použít ve výuce, na nástěnku nebo jako inspiraci, jak zlepšit duševní pohodu. Také zde najdete naše publikace, články a vědecké výstupy, videa nebo vzdělávací aktivity.



MATERIÁLY PRO DĚTI



MATERIÁLY PRO ŠKOLY



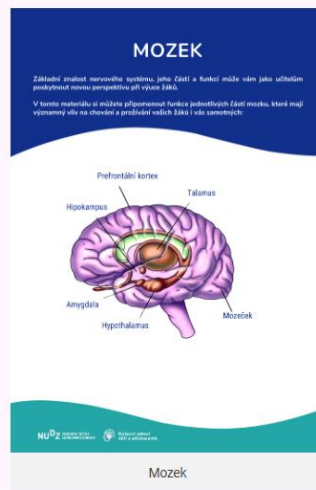
MATERIÁLY PRO RODIČE

DZDA: Materiály

Materiály pro školy

Nabízíme celou řadu materiálů k tématu duševního zdraví dětí a dospívajících určených pro učitele a další pedagogické pracovníky. Veškeré materiály vznikají ve spolupráci s odborníky na duševní zdraví z NUDZ.

Klikněte na obrázek a rozbalí se vám celý dokument. Materiály jsou volně k použití.



Duševní zdraví - inspirace

Mindfulness: Eliška Musilová:

Zapojení prvků mindfulness do výuky na druhém stupni ZŠ. 2024. Vedoucí: dr. V. Pacholík. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/w6hyx/>.

KARTA 1

VNÍMÁNÍ DECHU



Jak na to?

- Posad se vzpřímeně a uvolněně.
- Nadechuj se nosem, vydechuj pusou.

• Soustřed se pouze na svůj dech.
→ Počítej dvakrát do deseti: (nádech-1, výdech-2, nádech-3...)

→ Snaž se dýchat "do břicha".
Soustřed se na klesání a stoupání hrudního koše a břicha.

Ztratil ses v počítání?
Vrať se opět k číslu jedna.
Počítání nám slouží pouze jako pomůcka pro udržení pozornosti.

KARTA 2

DECH POD LUPOU



Jak na to?

- Posad se vzpřímeně a uvolněně.
- Nadechuj se nosem, vydechuj pusou.

• Soustřed se pouze na svůj dech:
→ Jak se liší nádech od výdechu?
→ Kudy vzduch proudí?
→ Jakou má vzduch teplotu?
→ Které části těla se rozpínají?

Myslíš na něco jiného?
Nic se neděje. Je důležité si uvědomit, že se tvoje mysl zatoula jinam.
Nech myšlenku odejít, a vrať se k soustředění na dech.

KARTA 3

DÝCHÁNÍ DO ČTVERCE



Jak na to?

- Posad se vzpřímeně a uvolněně.
- Nadechuj se nosem, vydechuj pusou.

• Zkus si představit, že tvůj dech putuje po obvodu čtverce. Podívej se na obrázek na přední straně pro lepší představu

1. Nádech-2 vteřiny
2. Zadrž dech-2 vteřiny
3. Výdech-2 vteřiny
4. Zadrž dech-2 vteřiny

opakuji znovu od čísla 1

Myslíš na něco jiného?
Nevadí. Myšlenky jsou přirozenou naší myslí. Pouze si řekni "Hmm, a vrať pozornost zpět k dechu."

KARTA 7

JÍME VŠEMI SMYSLY



Jak na to?

- Posad se vzpřímeně a uvolněně.
- Nadechuj se nosem, vydechuj pusou.

• Pro toto cvičení potřebuješ jakoukoliv potravinu. Ideální je taková, kterou můžeš pohodlně vzít do ruky.

→ **Prozkoumej danou potravinu:**

1. Zrakem: Všimni si barev a stínů. Kolik barev vidíš?
2. Hmatem: Zaměř se na texturu-hrúbost, či hladkost povrchu.
3. Sluchem: Přijď na to, jestli tato potravina dělá nějaký zvuk (například praská či křupe.)
4. Čichem: Líbí se Ti vůně této potraviny? Připomíná Ti něco?
5. Chutí: Zkus najít na chuti potraviny něco nového.

KARTA 4

ZATNOUT A UVOLNIT



Jak na to?

- Posad se vzpřímeně a uvolněně.
- Nadechuj se nosem, vydechuj pusou.

• Postupně budeš zatínat a uvolňovat jednotlivé části těla.

→ **Jak postupovat?**
Začni u prstů na nohou. Zlehka je na 3-5 vteřin zatni a pak povol. Pokračuj lýtky, stehny, hýžděmi, břichem a hrudí. Přesuň se k prstům na rukou a přes předloktí a paže až k ramenou. Poslední skupinou jsou obličejové svaly.

Jak silně mám zatínat?
Pouze tak, aby to bylo příjemné. Napětí nemusí být příliš velké, aby se zlidňující efekt po povelu daného svalu či svalové skupiny dostavil.

KARTA 5

PAPRSEK SVĚTLA



Jak na to?

- Posad se vzpřímeně a uvolněně.
- Nadechuj se nosem, vydechuj pusou.

• Představ si paprsek světla, který prozařuje tvoje tělo i mysl. Je jasný a hřejivý. Místo které prozaří je uvolněné.

→ **Cesta paprsku tělem:**
Paprsek putuje od úplného vrcholku hlavy přes krk do hrudi, po pažích dolů až ke konečkům prstů. Dolů od břicha po boky, do stehů, holení a lýtek až po kotníky, nártu a prsty na nohou.

Nedaří se Ti se uvolnit?
Zkus si kromě paprsku světla představit také své oblíbené místo, ve kterém se cítíš klidně, spokojeně a bezpečně.

KARTA 6

VNÍMÁNÍ PŘÍTOMNOSTI SMYSLY



Jak na to?

- Posad se vzpřímeně a uvolněně.
- Nadechuj se nosem, vydechuj pusou.

• V tomto cvičení využijeme čtři smysly pro plně uvědomit přítomného okamžiku.

Nejprve se rozhlédni kolem.
→ Jaké barvy vidíš? Zkus si všimnout alespoň pěti barev.

Zaposlouchej se do zvuků v okolí.
→ Jaký zvuk, který slyšíš, je ten nejhladší? Který je naopak nejtišší?
Zhluboka se nadechni.
→ Cítíš ve vzduchu nějakou vůni či zápach?
Konečky prstů se dotkni plochy, na které sedíš.
→ Je povrch hladký, či drsný? Teplý, či chladný?

18 Vzdělávací rozhledy, 7.11. 2024

MUNI
PED

Duševní zdraví -inspirace

Linka bezpečí: Utržené sluchátko



Utržené sluchátko ve výuce



Utržené sluchátko - epizody

Epizody

Metodiky

Rozdělili jsme pro vás epizody do několika kategorií. Každou z oblastí najdete také v naší [webové poradně](#), kde se můžete podívat na další inspiraci společně s žáky nebo je na tém přímo odkázat.

Na této stránce uvádíme vybraná témata. Všechny epizody najdete na [Utržené sluchátko](#).

Psychické potíže

 **Pláč a křik jako první pomoc**
Jun 14 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
03:00

 **Na injekci s matkou**
Jun 1 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
04:10

 **Nejsem spokojená jak vypadám**
Apr 6 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
02:58

 **Průšvih! Mám poznámku.**
Feb 23 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
02:54

 **Bojím se večer ve tmě v posteli**
Jan 26 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
02:34

Potíže v rodině

 **Máma je hodně smutná a já nevím proč**
Jun 29 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
03:17

Láska vztahy rozchody

 **Miluju ho, ale on mě nechce**
Jul 27 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
03:02

 **Jak říct klukovi, že se mi líbí?**
Mar 9 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
02:43

Vztahy s kamarády

 **Zrada nejlepší kámošky**
Jan 12 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
03:23

 **Hádám se často s kamarádem**
Apr 20 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
02:26

Vztahy s kamarády

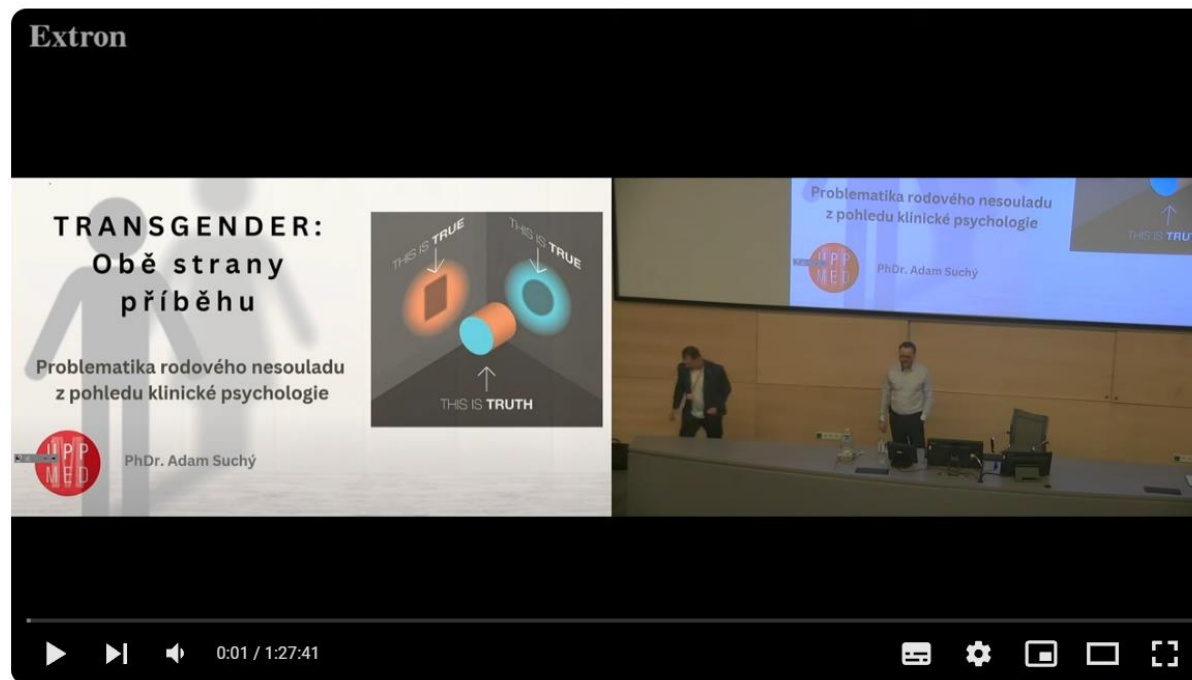
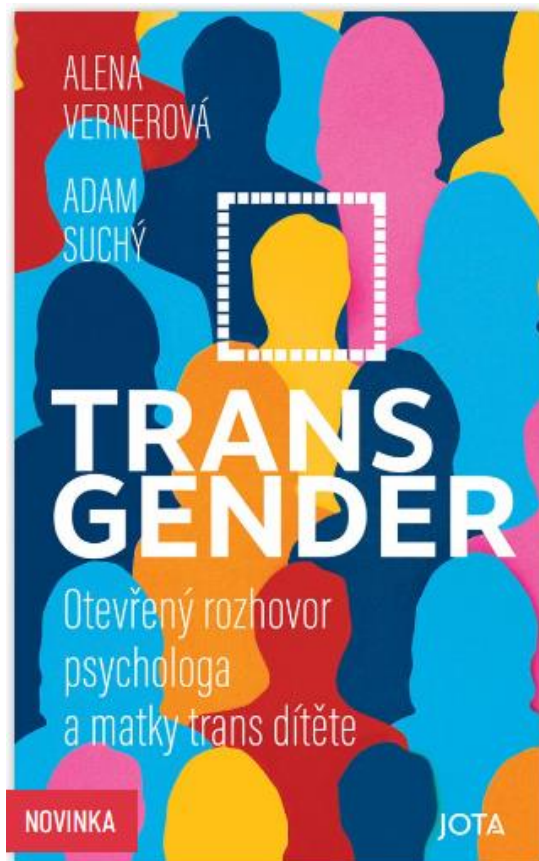
 **Zrada nejlepší kámošky**
Jan 12 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
03:23

 **Hádám se často s kamarádem**
Apr 20 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
02:26

Škola

 **Při testu mi všechno vypadne z hlavy**
May 18 · Utržené sluchátko Linky bezpečí
03:16

Duševní zdraví - transgender



<https://www.e.com/watch?v=jaUAY2YJLxUyoutub>

Duševní zdraví - inspirace

☎ POKUD MÁTE SEBEVRAŽEDNÉ MYŠLENKY, ZAVOLEJTE NA LINKU PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI: 116 123.

 **P.S. žij** Sebevražda ▾ Sebepoškozování ▾ Pomoc ▾ Aktuality Příběhy Materiály O nás **VZKAZ PRO TEBE**

Prevence sebevražd

Myslíme si, že o tématu sebevražd by mělo mluvit. Tento web jsme vytvořili za účelem poskytování ověřených informací, inspirativních zdrojů, ale i možností pomoci.

V případě myšlenek na sebevražd neváhejte využít služeb uvedených na stránkách:

linkyduvery.cz



 **Poradna Nepanikař.** V provozu jsme pondělí až pátek od 16 do 22 hodin. ✕

Děti a dospívající

Dětem a dospívajícím se riziko sebevraždy bohužel nevyhýbá. Adolescenti hledají své místo ve světě a sebevražedné jednání může být reakce na první větší selhání, kdy selhávají běžné adaptační mechanismy. Projevy sebevražedného jednání mohou být však jiné než u dospělých. Obvykle je možné si všimnout změn v chování, prožívání a v tom, co nám děti a dospívající přímo a nepřímo říkají.

Změny v chování:

- samotářství
- potíže se soustředěním
- zhoršený školní prospěch
- vyhýbání se kamarádům či obvykle oblíbeným činnostem
- rizikové chování (např. užívání návykových látek jako je alkohol či drogy)
- změna chuti k jídlu
- potíže se spánkem (nadměrné spaní či naopak potíže s usínáním, noční můry)
- zanedbávání svého vzhledu
- sebepoškození
- zabývá se myšlenkami o ukončení života (např. vyhledává si informace o sebevraždě)
- rozdává své osobní věci, hračky, maluje obrázky na rozloučenou
- shromažďuje prostředky k sebevraždě (např. léky)

Změny v prožívání:

- náhlé změny nálad
- dlouhodobý smutek, plačtivost
- zvýšená úzkostnost
- podrážděnost, výbuchy vzteku
- vyčerpanost, pasivita, apatie
- nízké sebevědomí

V komunikaci:

- vyjadřuje beznaděj ohledně budoucnosti či svého místa ve světě
 - *Nic nemá smysl. Nemám pro co žít.*
 - *Nikomu na mě nezáleží. Pro ostatní jsem přítěž.*
- mluví nebo píše o sebevraždě (např. píše dopisy na rozloučenou, básně s tematikou sebevraždy či smrti)

Varovné signály

Člověk, který se sebepoškozuje, může prožívat silné, nepříjemné pocity, pocity viny a studu, stres a mnoho dalšího. Často se lidé sebepoškozují v soukromí a své jednání se snaží skrýt. Varovné signály se také mohou lišit v závislosti na způsobu, kterým si daný člověk rozhodl ublížit. Může být tedy těžké sebepoškození rozpoznat, nicméně mezi běžné signály patří:

V chování:

- nepřiměřené zahalení - např. dlouhé rukávy v létě, potítka, hodně náramků na zápěstí, obvazy
- vyhýbání se aktivitám, které vyžadují odhalení - např. plavání, tělocvik
- připravené odpovědi na cíleně zaměřené otázky - např. často říkají, že se zranili v důsledku nešikovnosti
- zvláštní osobní věci - např. žiletky
- trávení času o samotě
- odpojení se od kolektivu
- stahování se z dříve oblíbených aktivit
- nepřehledné, impulzivní chování
- problémy ve vztazích

Na těle:

- jizvy
- škrábance, řezné rány
- modřiny
- zlomené kosti
- vytrhané vlasy
- popáleniny

V prožívání:

- přetrvávající otázky týkající se identity
- bezmoc, beznaděj
- nárůst známek deprese, úzkosti
- emoční nestabilita
- výkyvy nálad
- pocity viny, studu
- podrážděnost



Pro školy

- Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (číslo 16) - [Co dělat když - intervence pedagoga: Sebeпоškození](#)
- Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (číslo 24) - [Co dělat když - intervence pedagoga: Sebevražedné jednání](#)
 - Příloha 8: [Bezpečnostní plán pro žáky](#) (určeno pro školní psychology/ pracovníky ŠPP)
 - [bílá verze bezpečnostního plánu](#)
 - [instrukce pro pracovníky ŠPP k tvorbě bezpečnostního plánu](#)
 - Příloha 9: [Varovné znaky sebevražedného jednání](#)
 - Příloha 10: [Co dělat když: míra rizika sebevraždy a vhodné reakce pedagoga](#)
 - Příloha 11: [Podpůrný rozhovor s žákem se sebevražednými myšlenkami](#)
 - Příloha 12: [Krizový plán - pozůstalá třída/škola](#)
 - Příloha 13: [Při rozhovoru s dítětem nezapomeňte...](#) (pro rodiče)
 - Příloha 14: [Mé dítě má myšlenky na sebevraždu](#) (pro rodiče)
- Sebeпоškození - [informační leták pro dospívající](#)
- Sebeпоškození - [informační leták pro učitele/rodiče](#)
- Sebevražedné jednání - [informační leták pro dospívající](#)
- Sebevražedné jednání - [informační leták pro učitele/rodiče](#)

Duševní zdraví - inspirace

Nela JESCHKEOVÁ. *Vzdělávání v oblasti smrti a umírání u studujících výchovy ke zdraví*. Bakalářská práce, 2024. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/c5bjm/>.



Tabulka č. 1 - Dostupné metodiky z webu organizace Cesta domů

Informace z webu Cesta domů (2024) vytvořila Nela Jeschkeová

Název	Zaměření	Cílová skupina	Situace
Mávnutí černými křídly	Problematika truchlení	6. – 9. třída	Preventivní
Ruce pryč od koloběhu života	Koloběh života v přírodě, u zvířat i u nás	1. – 3. třída	Preventivní
Když přijde smutek	Smutek	Předškoláci 1. – 3. třída	Preventivní
Slon v pokoji	Tabuizace smrti	14 - 19 let	Preventivní
Ve škole zemřel spolužák/pedagog, co teď?	Jak se vyrovnat se smrtí ve školním společenství	13 - 20 let po úpravě i 1. stupě	Akutní
Děda odešel, aneb úskalí eufemismů	Eufemismy v komunikaci o smrti	12 - 16 let	Preventivní
Divný brach strach	O strachu a statečnosti	5 – 7 let	Preventivní
Žádní draci nejsou	Témata, o kterých se nemluví	4 - 7 let	Preventivní
O rituálech	Význam rituálů v našem životě	12 - 19 let	Preventivní
Kondolence	Jak adekvátně vyjádřit soustrast	12 - 19 let	Preventivní

Pro pedagogy

Elearning

Pro pedagogy

Pro veřejnost

Pro studenty

Pro psychosociální pracovníky

Základní materiály a pojmy

E-learning: Život má začátek i konec

Většina českých učitelů se ve své praxi setkává se situací spojenou se smrtí nebo umíráním – ať už v rodině někoho z žáků, nebo přímo ve škole. Učitelé se shodují na tom, že mluvit o těžkých věcech je důležité, protože do života patří. A když o konečnosti života s dětmi nemluvíme, nemohou se nám svěřit s obavami a pochopitelnými strachem. Často se ale na takové rozhovory necítíme být připraveni.

Videokurz má za cíl podpořit pedagogy a všechny, kdo pracují s dětským kolektivem, aby dokázali děti obtížnými tématy spojenými s umíráním a smrtí bezpečně provést. Dozvíte se také, jaké představy o konci života mohou mít děti v různém věku či jak děti a dospívající prožívají umírání a truchlení.

Jak se přihlásit:

- krok 1: [OHEŠOVUJTE SE](#)
- krok 2: [přihlaste se na online lekci](#)

Pokud máte dotazy, obraťte se prosím na e-mailovou adresu vzdelavani@cestadomu.cz.

REGISTRACE

Ukázka e-learningu

Dozvíte se:

- jaké představy o konci života mohou mít děti v různém věku.
- jak děti a dospívající prožívají umírání a truchlení.
- Zda můžeme v zámutku nějak účinně pomoci.
- Na co je dobré si dát pozor.
- jak může vypadat krizový plán v případě úmrtí ve škole.

Duševní zdraví - inspirace



[Pro pozůstalé](#) [Pro školy](#) [E-shop](#) [Články](#) [Časté dotazy](#) [O nás](#) [Kontakt](#)

[Darujte](#)



Naše aktivity

Věnujeme se velké bolesti způsobené ztrátou blízkého člověka a pomáháme rodinám vrátit se zpět na cestu životem.



Pomáháme jednotlivcům



Učíme odborníky



Podporujeme školy



Mluvíme o smrti

[Kdo jsme?](#)



Pro školy

Škola je prostorem, ve kterém děti tráví velkou část svého dětství a dospívání. Navazují zde přátelství, setkávají se s autoritami, učí se práci ve skupině a získávají důležité dovednosti pro život. Škola je také jedna z prvních institucí, která se dozví o ztrátě v rodině a je také místem, na které se rodiče a dítě mohou obracet pro pomoc. Proto na učitele myslíme a jsme tu pro ně v těchto náročných situacích. Mohou se na nás obrátit s otázkami i vlastními emocemi, které se ztráty a smrti týkají.

Služby



[Poradenství](#)

[Klikněte](#)



[Nastavení preventivních aktivit](#)

[Klikněte](#)



[Intervence ve třídě](#)

[Klikněte](#)

E-bezpečí: [Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí](#)

Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky



Příručka pro pedagogy (ale i rodiče) plná námětů aktivit zaměřených na online bezpečnost.

Na pravdě záleží - jak učit o pravdě a lži na internetu (příručka pro pedagogy)



Jak učit mediální výchovu? Příručka pro učitele, která nabídne mnoho námětů a inspirace do hodin mediální výchovy.

Sociální sítě - úvod do problematiky



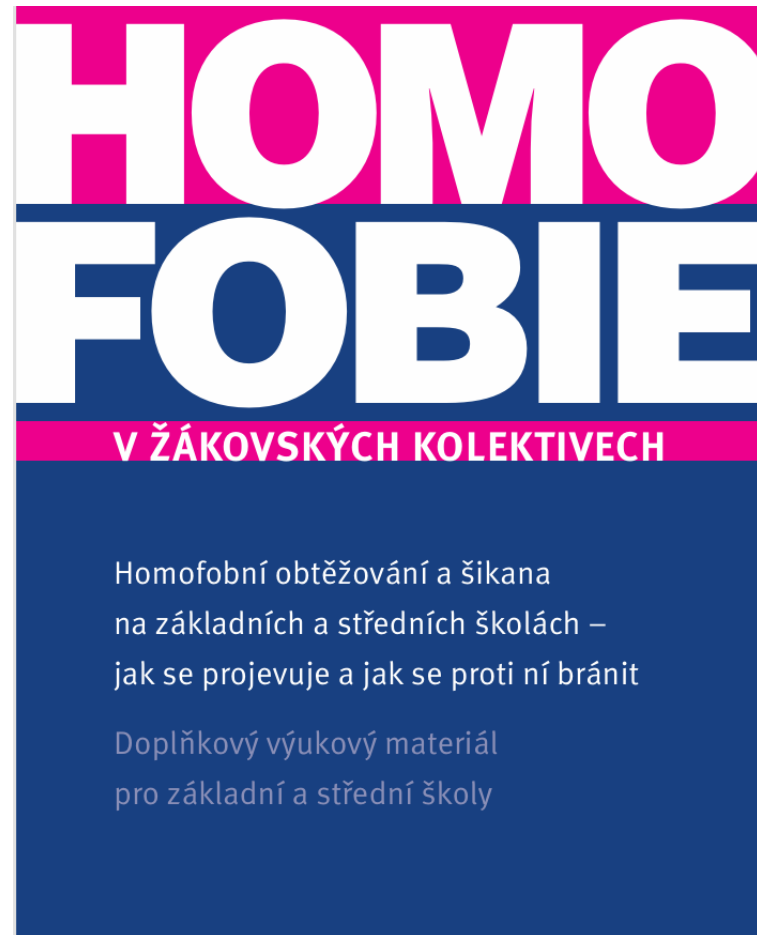
Komplexní seznámení s problematikou sociálních sítí a souvisejících fenoménů pro pedagogy i širokou veřejnost.

Rizika virtuální komunikace



Klasická příručka projektu E-Bezpečí pro pedagogy s přehledem hlavních rizik spojených s využíváním internetu.

Bezpečí





[Mapa serveru](#)
[Textová verze](#)
[English](#)
[Rozšířené vyhledávání](#)

Rychlé menu



Chráníme vaše životy,
zdraví a majetek

[Úvod](#)
[O nás](#)
[Služby pro veřejnost](#)
[Informační servis](#)
[Jednotky požární ochrany](#)
[Integrovaný záchranný systém](#)
[Ochrana obyvatelstva](#)
[Krizové řízení](#)
[CNP a strategie](#)
[Požární prevence](#)
[Hasičské zakázky](#)
[Kariéra](#)
[Kontakty](#)

VÝCHOVA A VZDĚLÁVÁNÍ OBYVATELSTVA

Úvodní strana / Ochrana obyvatelstva / Výchova a vzdělávání obyvatelstva

Hasičský záchranný sbor je...

...garantem ochrany obyvatelstva, požární prevence a integrovaného záchranného systému. V oblasti vzdělávání obyvatelstva se snaží preventivně výchovnou činností oslovit děti v mateřských školách, žáky a studenty na základních a středních školách, vysoké školy, dospělou populaci, seniory i handicapované občany. Používá k tomu různé formy a metody: projektové dny, přednášky, besedy, tvorbu výukových materiálů, přípravu stávajících a budoucích učitelů. Organizuje různé soutěže, dny otevřených dveří, exkurze na hasičských stanicích, besedy pro občany, tvoří vzdělávací materiály – brožury, letáky, odborné články do celostátních a regionálních médií a na sociální síti. HZS ČR si uvědomuje, že výchova a vzdělávání se mění v závislosti na potřebách společnosti, kdy reaguje nejen na nová možná rizika, ale také na legislativu, změny v technologickém pokroku a na potřeby stále se měnící společnosti.



ČINNOST HZS ČR V RÁMCI PŘÍPRAVY OBYVATELSTVA

V této rubrice Vás stručně seznámíme s aktivitami, které HZS ČR realizuje v oblasti přípravy obyvatelstva. Je to řada činností, které svým zaměřením přímo působí na obyvatelstvo, nebo podporují jeho přípravu nepřímě. Jedná se především o podporu výuky předmětné problematiky na všech typech škol, tvorbu edukativních programů, přednášková činnost, organizace různých akcí pro veřejnost, tvorba vzdělávacích materiálů, článků do celostátních a regionálních médií a na sociální síti. Tyto činnosti, zaměřené na přípravu obyvatelstva k sebeochraně, HZS ČR realizuje na centrální a regionální úrovni.



VEŘEJNOST

V této rubrice naleznete volně ke stažení vzdělávací materiály vhodné pro širokou veřejnost. Jsou zde umístěny příručky, letáky a další materiály tematik ochrany obyvatelstva, požární prevence a integrovaného záchranného systému, krátké výukové videoklipy, informace o celorepublikových soutěžích a vzdělávacích programech, odpovědi na vaše nejčastěji kladené otázky a mnoho dalšího.



UČITELE

V této rubrice naleznete volně ke stažení učební pomůcky a metodická podklady vhodné pro mateřské, základní a střední školy a také dlouhodobé vzdělávací programy. HZS ČR je vytvořilo nebo se na tvorbě spolupodílelo s cílem podpořit tak výuku tematiky Ochrana člověka za běžných rizik a mimoškolních událostí na všech stupních vzdělávacího systému. Dále jsou v této rubrice informace k nabízeným akreditovaným kurzům pro pedagogy základních a středních škol, které jsou zahrnuty do systému dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků. V neposlední řadě jsou zde uvedeny kontakty na koordinátory preventivně výchovné činnosti, tedy příslušníky jednotlivých Hasičských záchranných sborů

MVČR

Policie ČR

SOUVISEJÍCÍ ODKAZY

- Úvodní stránka
- Výchova a vzdělávání obyvatelstva
- Výchova a vzdělávání obyvatelstva
- Varování
- Úkrytí
- Evakuace
- Nouzové ořešení
- Prostředky individuální ochrany
- Nebezpečné látky


STAŇ SE HASIČEM


Dotace a granty

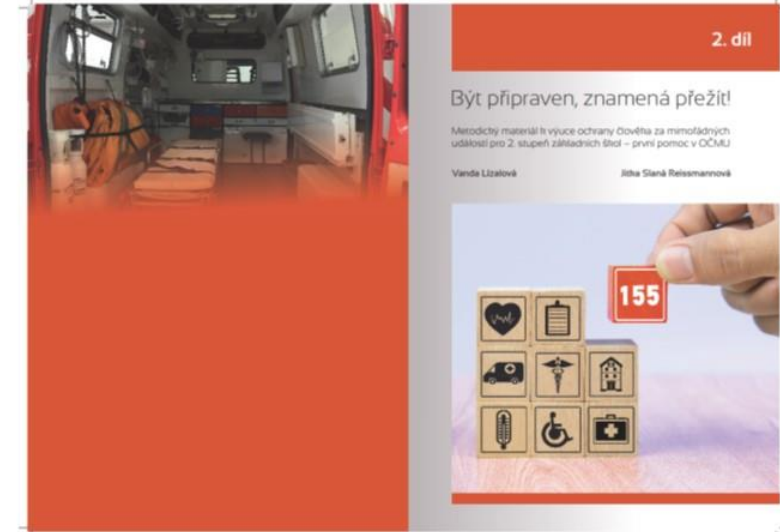
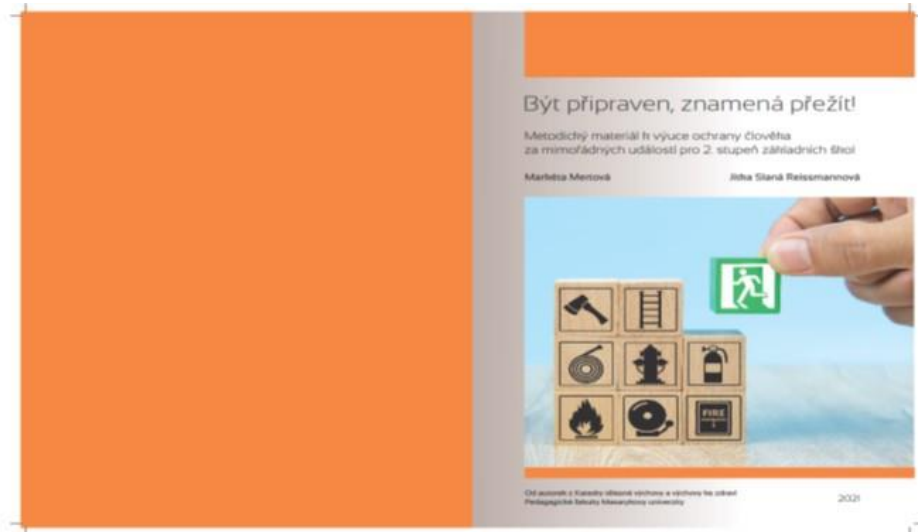

Tísňová volání 112 150


POVODNĚ
Asistenční centrum pomoci

28 Vzdělávací rozhledy, 7.11. 2024

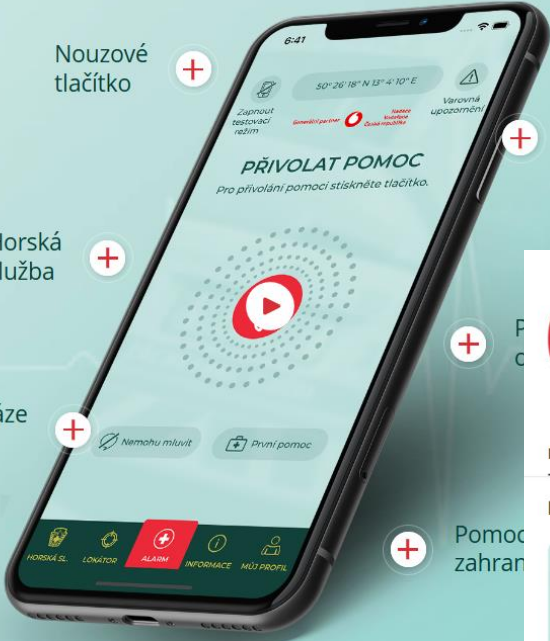
MUNI
PED

Bezpečí - inspirace



Aplikace Záchranka

O aplikaci Varovná upozornění Databáze AED Zahraničí FAQ Napsali o nás Partneri Podpořte nás E-shop



ZÁCHRANKA
Mobilní aplikace pro tísňové volání

Nouzové tlačítko

Varovná upozornění

Horská služba

Databáze AED

Pomoc zahrani

Stáhnout v App Store

NYNÍ NA Google Play

OBJEVUJ S AppGallery

GENERÁLNÍ PARTNER

Nadace Vodafone

WITH THE SUPPORT OF

ČZS ČR

ČRR

ČCR

ČS

Záchranka
@zachranka2907 · 3,21 tis. odběratelů · 26 videí
Mobilní aplikaci ZÁCHRANKA v případě nouze jednoduchým způsobem kontaktujete
[zachrankaapp.cz](#) a 2 další odkazy

Odebírat

Domovská stránka Video Shorts Playlists

Pro vás

Jak funguje aplikace Záchranka?
77 tis. zhlédnutí · před 4 lety

Jak fungují videopřenosy z místa nehody?
9,2 tis. zhlédnutí · před 3 lety

Elektronická kniha túr a modul Horské služby
7,7 tis. zhlédnutí · před 3 lety

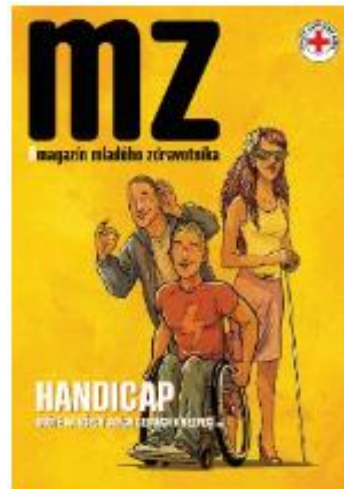
První pomoc



Standardy poskytování první pomoci

Kolektiv autorů (MUDr. J. Hasík †; MUDr. P. Srnský, MUDr. J. Škola, MUDr. K. Štěpánek, MUDr. P. Totzauer Vladyková, MUDr. P. Vlček)
Vydal Úřad ČČK 2023

Úprava předchozího vydání z r. 2017. Standardy první pomoci vydává ČČK po schválení příslušnými ministerstvy jako závaznou příručku standardizovaných postupů poskytování první pomoci určené pro výuku první pomoci laiků (elektronická podoba; *.pdf 360 kB).



5. PRVNÍ POMOC PŘI POŠKOZENÍ TEPEM A CHLADEM

...žniny	39
...úžeh	40
...liny	41
...lazení	42

6. PRVNÍ POMOC PŘI POLEPTÁNÍ

7. PRVNÍ POMOC PŘI OTRAVÁCH

...základní pravidla první pomoci při otravě	45
...plyny	45
...léky	46
...houbami	47

7.5. Otravy ostatními jedy

8. PRVNÍ POMOC U NEÚRAZOVÝCH STAVŮ DOSPÝLÝCH OSOB

8.1. Krátkodobé poruchy vědomí	50
8.2. Křečové stavy	51
8.3. Náhle vzniklé poruchy hybnosti a řeči	52
8.4. Náhle vzniklá bolest na hrudi	53
8.5. Stav dušnosti	54
8.6. Bolesti břicha	55
8.7. Dehydratace a průjemová onemocnění	56
8.8. Naléhavé stavy při cukrovce	57
8.9. Krvácení z tělesných otvorů	59
8.10. Alergická reakce	61
8.11. Přísáté klišé	62

9. PRVNÍ POMOC U NEÚRAZOVÝCH STAVŮ V DĚTSKÉM VĚKU

9.1. Horečka u dítěte	63
9.2. Záchvat křečí u dítěte	64
9.3. Stav dechové tísně u dítěte	65
9.4. Meningokoková infekce	67
9.5. Cizí těleso v těle dítěte	68
9.6. Bolesti břicha u dítěte	69
9.7. Průjemová onemocnění u dítěte	70

10. POROD MIMO ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ – OŠETŘENÍ RODIČKY A NOVOROZENCE

11. NÁHLE VZNIKLÉ PORUCHY CHOVÁNÍ

11.1. Obecný postup	73
11.2. Agresivita	74
11.3. Deprese, sebevražedné myšlenky	75
11.4. Zmatenost, halucinace, bludy	76
11.5. Panický záchvat, panická porucha	77
11.6. Osoba pod vlivem drog	79
11.7. Osoba pod vlivem alkoholu	79

12. POLOHOVÁNÍ RANĚNÝCH A NEMOCNÝCH OSOB

13. HROMADNÝ VÝSKYT RANĚNÝCH

13.1. Zásady třídění	81
13.2. Teroristický útok	82

4

11 Tajemství krve je již rozluštěno!

12 KREV MŮŽEME I ZTRATIT

15

18

21

28 **?** kvíz

Vydává: Český červený kříž, Kvasilská 2467/163, 102 00 Praha 6, www.ceskykruz.cz **Autorů textů:** Eva Dornatová, Jitřenka Horavská, Marie Jitřová, Petr Macháček **Foto:** archiv ČČK, Shutterstock a Profimedia **Illustrace:** Martina Jiráková, Shutterstock **Autor fotografie:** Tomáš Moravský **Redakce:** Hraňčova Jiráková, Hraňčova Jiráková, Hraňčova Jiráková **ISBN:** 978-80-87759-44-5 **Vyrobil:** Hraňčova Jiráková s. r. o., Naš Kvasilská 337/100, 101 00 Praha 7, www.hraňčova-jirakova.cz **Vydáno:** únor 2022

**SOO
MER
ANG**

TÉMA – KREV
text: redaktor foto: Shutterstock

Nebojte se KRVÁKŮ

Fík, šmik, rudá tekutina kape na stůl a na vás jdou mládenci. Ha ha, vždyť je to jen šťáva z krvavých pomerančů! Ale jestli se vám při pohledu na skutečnou krev dělá špatně, máme pro vás dobrou zprávu. Hematofobie čili strachu z krve se dá docela dobře zbavit. Začněte tím, že si krev představíte jako sladkou pomerančovou šťávu. A pak seberte odvahu a prohlédněte si krev na obrázcích. Stačí otočit pár stránek...

ŘEZNÁ RÁNA

Óplně nejdřív si musíme říct, že ostré nůž dítětem do rukou nepatří. Jenže vy už jste větší a občas prostě potřebujete něco okrojit. Proto je fajn vědět, co dělat, když se řeznete. Hlavní je nezapomínat, protože řezná rána obvykle dost krvácí a zastavit unikající krev může být obtížné. Na druhé straně je výhoda, že řezná rána má rovné okraje a díky tomu se dobře hojí.

„Doktorské“ minimum

- Vyčistěte ránu proudem čisté studené vody (vložte do rány dezinfekci, nevyvíjejte ji mýdlem ani nepoužívejte zápy).
- Přilepte ránu polštářkovou náplastí a sledujte, zda se neprojeví známky zánětu, například zčervenalí okraje rány.
- Pokud je rána hodně hluboká, poraďte se s rodiči a případně navštivte lékaře.

KREV – FAKTA
text: Jitřenka Horavská a redaktor foto a ilustrace: Shutterstock



Malinovka, CO NÁM KOLUJE V ŽILÁCH

Lidská krev je tkáň, kterou o něco více než z poloviny tvoří tekutá složka – krevní plazma. Zbylou část představují červené a bílé krvinky a krevní destičky. Bez přestání proudí v lidském těle a rozváží kyslík, oxid uhličitý a další důležité látky.

Množství krve se v průběhu našeho života mění, ale platí, že kluci ji mají o něco víc než holky. Průměrný dospělý člověk má asi 5–6 litrů krve, při přepočítávání na hmotnost zjistíme, že je to asi 60 ml krve na kilo hmotnosti (celkem tvoří krev 8 % naší váhy). Neplatí to ale vždy. V těle novorozeneckých miminek koluje přibližně hrneček krve, a naopak budoucí maminky mají ve druhé polovině těhotenství o 50 % víc krve než před otěhotněním.

KREV MŮŽEME I ZTRATIT

Nejčastěji se to stává při větších úrazech nebo operacích. Když přijdeme o 30–40 % krve, je to sice velmi vážné, ale pomocí transfuze lze krev doplnit. Jakmile je to jen o trochu víc než 40 %, ocitá se člověk na prahu smrti.

MALINY
Jsou super, protože pomáhají snížit krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi, navíc detoxikují organismus a štítí krev.

První pomoc: PrPom, ZDRSEM, ZACHRANASLUZBA.CZ

Všechny příspěvky

Informace, články o první pomoci

Mýty o první pomoci

Neboj se pomoci

Příběhy



30. 3. · Minut čtení: 2
Mýty o první pomoci

Mýtus 33 — Na každou zlomeninu patří provizorní dlahy



31. 10. 2023 · Minut čtení: 2
Mýty o první pomoci

Mýtus 5 — Asi cítím puls, tak už nemusím nic dělat
Zjišťování je náročné. Často



31. 10. 2023 · Minut čtení: 2
Mýty o první pomoci

Mýtus 20 — V autolékárničce je vše potřebné pro první pomoc



31. 10. 2023 · Minut čtení: 2
Mýty o první pomoci

Mýtus 32 — Když zavolám 155, přijede sanitka z nejbližší nemocnice.

12. **Život ohrožující vnější krvácení: Mimo končetiny:** Ihned aplikujte přímý tlak na ránu. Poté uvažte další možnosti – pokud je k dispozici hemostatický obvaz, lze jej přiložit přímo na ránu a tlak aplikovat přes něj. Je možné použít i tlakový obvaz, ale nenahrazuje prvotní přímý tlak na ránu. Použití tlakových bodů ani chlazení rány není doporučeno. **Na končetinách:** Pokud je k dispozici turniket (škrtidlo), uvažte jeho aplikaci co nejdříve. Turniket naložte 5 – 7 cm nad ránu mimo oblast kloubu, zapíšte čas naložení, turniket neuvolňujte. Některé situace mohou vyžadovat naložení dvou turniketů vedle sebe. Pokud turniket není k dispozici, použijte přímý tlak na ránu, hemostatický obvaz nebo běžný obvaz. Pokud tyto způsoby selžou, uvažte použití improvizovaného zaškrvení. *Pozn. OF: Doporučení z neznámého důvodu (místo naložení není vůbec předmětem diskuse) nerespektuje anatomii končetin a nezohledňuje fyzikálně prokazatelnou problematickou účinnost škrtidla naloženého na předloktí a na bérce.*

Konference "Učím první pomoc" 7. ročník



ZDrSEM > Aktuality a články > Konference "Učím první pomoc" 7. ročník

Opět se setkáme naživo. 3. 12. 2023 proběhne 7. ročník konference "Učím první pomoc" v KC Zahrada.

Akce která motivuje, vzdělává a spojuje je určena všem, kdo učí první pomoc. Kohokolí, kdekoli, profesionálně i čistěho nadšení. Přijďte si pro nový obsah, inspiraci do výuky, zamyšlení nad metodikou a nové kontakty. Lákáme na přednášky, workshopy i kuloárové diskuse při kávových přestávkách.

Přihlašování na webu konference: <https://www.konference-zdrsem.cz>



Sdílet článek



3. 11. 2023

První pomoc - epilepsie

SPOLEČNOST.E

Úvod

O epilepsii

Naše služby

Pro firmy

Podpořte E

O nás

Kontakty

2024

- [Jak hledat práci s epilepsií](#)
- [Život s asistenčním psem](#)
- Můj sourozenec má epilepsii
- Epilepsie a mateřství
- [Epilepsie a mezilidské vztahy](#)
- Pomáháme si aneb peer podpora pro lidi s epilepsií
- Mindfulness v každodenním životě

2023

- [Zklidňující techniky pro psychickou pohodu](#)
- První pomoc při epileptickém záchvatu
- [Epilepsie, dítě & škola pohledem epileptologa](#)
- [Kubíkův život se syndromem Dravetové](#)
- Epilepsie a partnerství
- Epilepsie není jen to, co vidíme. Příběh Vlasty a Simči o životě s epilepsií
- [Moje dítě má epilepsii. Jak se s tím vyrovnat?](#)
- [Přístup k žákovi s epilepsií](#)
- [Role výživy a komplementární léčby u epilepsie](#)
- [Moje dítě s epilepsií](#)

2022

- Komplementární a alternativní léčba epilepsie
- Jak redukovat stres
- Mozkový „jogging“ aneb jak trénovat paměť (2. díl)

2021

- Mindfulness pro vnitřní klid
- Epilepsie a zaměstnání
- Epilepsie a partnerství
- Epilepsie a dítě
- Epilepsie a úzkost
- Epilepsie a těhotenství
- Když má váš rodič epilepsii
- Epilepsie a mateřství
- První pomoc při epileptickém záchvatu
- [Odvaha promluvit o epilepsii](#)
- Mozkový „jogging“ aneb jak trénovat paměť (1. díl)
- Invalidní důchod

2020

- Epilepsie a zaměstnání
- Epilepsie a partnerství
- Epilepsie a dítě

Chronické neinfekční nemoci

HOBIT: <https://programhobit.cz/>: Hana Maršálová, hana.marsalkova@fnusa.cz

HOBIT 

PRO ŠKOLY O NÁS ONLINE AKTIVITY **E-LEARNING** 

**COVID-19**
[Obsah](#)  **SPUSTIT**

**Cukrovka 2. typu**
[Obsah](#)  **SPUSTIT**

**Mozková mrtvice**
[Obsah](#)  **SPUSTIT**

**Panická porucha**
[Obsah](#)  **SPUSTIT**

**Srdeční infarkt**
[Obsah](#)  **SPUSTIT**

**Závislosti**
[Obsah](#)  **SPUSTIT**

Webinář k programu
Pokud máte Vy nebo některý z Vašich kolegů zájem, připravili jsme pro Vás 45minutový online webinář, na kterém si připomeneme, jak e-learning a další naše vzdělávací nástroje jednoduše využívat. Webinář proběhne **ve středu 20. 11. od 15:00**. Registrovat se můžete prostřednictvím [tohoto formuláře](#).

Chronické neinfekční nemoci

FAST HEROES: <https://cz-cs.fastheroes.com/>



The screenshot shows the FAST! AWARDS website. The top navigation bar includes links: ZAPOJTE SE, O KAMPANI, SEZNAMTE SE S HRDINY FAST, KAMPAŇ V AKCI, Česká republika (with a Czech flag), PŘIHLÁŠENÍ, and REGISTRACE. The main heading is "SEZNAMTE SE S HRDINY". Below it, four cartoon superheroes are featured, each with a specific superpower related to heart health: "SKLESLÝ OBLÍČEJ" (drooping face), "SLABÁ PAŽE" (weak arms), "NEZŘETELNÁ MLUVA" (slurred speech), and a character holding a smartphone with the number "112". The text below the characters reads: "Naši tři superhrdinové v důchodu a jejich vnuk mají všichni jednu superschopnost, které nám pomohou si zapamatovat nejčastější příznaky mrtvice. A používají tísňové číslo, kterým se volá sanitka, jako nápovědu pro snazší zapamatování příznaků." and "Například v Evropě naši hrdinové učí rodiny, aby si zapamatovaly tři nejčastější příznaky mrtvice tak, že je spojí s čísly v evropském tísňovém čísle:".

Chronické neinfekční nemoci - onko



Program screeningu karcinomu prsu

Mamografický screening znamená pravidelné preventivní vyšetřování žen bez jakýchkoli příznaků onemocnění s cílem zachytit rozvíjející se zhoubný nádor prsu v co nejčasnějším stadiu.



Program screeningu kolorektálního karcinomu

Ve věku 50-54 let byste si měli jednou ročně udělat test okultního krvácení do stolice (TOKS).



Program screeningu karcinomu děložního hrdla

Screening rakoviny děložního čípku je prováděn Vaším gynekologem v průběhu pravidelného preventivního gynekologického vyšetření.



Program screeningu karcinomu plic

Screening rakoviny plic se týká kuřáků, kterým je mezi 55 až 74 lety, a kouří dvacet a více let dvacet cigaret denně. Screening Vám doporučí Váš praktický lékař, který Vás odešle k pneumologovi nebo přímo do radiologického centra.



Program časného zachytu karcinomu prostaty

Screening rakoviny prostaty se týká mužů, kterým je mezi 50 až 69 lety. Screening Vám doporučí Váš praktický lékař nebo urolog. Jedná se o vyšetření hladiny prostatického specifického antigenu (PSA) z běžného odběru krve.



Adresné zvaní do programů screeningu

V lednu 2014 bylo v České republice zahájeno adresné zvaní té části populace, která spadá do rizikového věku a dosud se neúčastnila screeningového programu zaměřeného na časnou detekci jednoho ze tří typů zhoubných nádorů, prsu, tlustého střeva a konečníku a



Národní program screeningu karcinomu děložního hrdla v České republice

[Rakovina děložního čípku](#) patří mezi nejčastější typy rakoviny postihující ženy, hned po [rakovině prsu](#). Každoročně v České republice zaznamenáme okolo 750 nových případů tohoto onemocnění, které bohužel ko

Rychlé volby



Dostala jste pozvánku na vyšetření?



Pro veřejnost

Pro lékaře

Kontakt

Hledat



cs / en

Národní program screeningu kolorektálního karcinomu v České republice

[Rakovina tlustého střeva a konečníku](#) je jedním z nejčastějších typů rakoviny diagnostikovaných ve vyspělých zemích. Každoročně v České republice zaznamenáme okolo 1 700 nových případů tohoto onemocnění, které bohužel ko

Rychlé volby



Mapa screeningových center



Pro veřejnost

Pro lékaře

Kontakt

Hledat



Národní program screeningu karcinomu prsu v České republice

[Rakovina prsu](#) je jedním z nejzávažnějších zdravotních problémů v České republice. Každý rok je u nás diagnostikováno téměř 8 000 nových případů této nemoci a kolem 1 700 českých žen ročně kvůli ní umírá. Protože dosud nebyl nalezen spolehlivý rizikový faktor vysvětlující příčiny tohoto onemocnění, zůstává včasná diagnostika naší nejsilnější zbraní v boji proti této nemilosrdné nemoci. Nečekejte a přijďte včas na [screeningové vyšetření](#)!

Rychlé volby



[Mapa screeningových center - kontakty](#)



[Chci se nechat vyšetřit](#)



[On-line poradna](#)

Chronické neinfekční nemoci - onko

 **SPOLEČNOST
PRO VÝŽIVU**

[AKTUALITY](#) [E-SHOP](#) [ZE SVĚTA VÝŽIVY A POTRAVIN](#) [KONTAKT](#) [O NÁS](#)




STAŇTE SE
ČLEMEM


POJĎTE NA
AKCI SPV


PŘEČTĚTE SI
ČASOPIS


OBJEDNEJTE
PUBLIKACI


PREVENCE DĚTSKÉ
OBEZITY

VIDEOKURZ JAK SI SESTAVIT A UVAŘIT JÍDELNÍČEK PŘI HUBNUTÍ



Naučíte se: Jak získat optimální váhu a prospět svému zdraví, jak si připravit jídlo pro sebe i pro partnera či děti, jak se vyhnout stále se opakujícím chybám.

KONFERENCE DĚTSKÁ VÝŽIVA A OBEZITA 29. 11.



I videozáznam bude! Na konferenci můžete osobně přijít a setkat se svými kolegy, přednášejícími a vystavovateli a užít si konferenční atmosféru, ale pokud zrovna

ČASOPIS VÝŽIVA A POTRAVINY Č. 5/2024



Vyšlo č. 5 časopisu. Toto číslo i další můžete objednávat jako **tištěný i e-časopis**. Předplatné objednávejte zde.



KONFERENCE DĚTSKÁ VÝŽIVA A OBEZITA 2024

 **Společnost pro výživu, z.s. Vás zve na konferenci**

Dětská výživa a obezita

29.11.2024
Konferenční sál SVS ČR, Slezská 100/7, Praha 2

Témata:

- Dětská výživa v prevenci či léčbě nemocí
- Výživa sportujících dětí
- Praktické zkušenosti s prevencí či léčbou dětí s nadváhou a obezitou



[O PROJEKTU](#) [PRO PEDAGOGY](#) [PRO RODIČE](#) [KONFERENCE/SEMINÁŘE](#) [KONTAKT](#)

[ol.cz](#)

PRO PEDAGOGY

13 RAD PRO ŠKOLY
K PREVENCI OBEZITY
DĚTI S OBEZITOU
JAK VZNIKÁ OBEZITA
PROČ JE OBEZITA
NEBEZPEČNÁ
JAK OBEZITU ŘEŠIT
NEJČASTĚJŠÍ MÝTY
MATERIÁLY KE STAŽENÍ

Jak může škola pomoci zastavit nárůst dětské nadváhy či obezity?

Děti tráví ve školním prostředí velkou část dne. Usilujte o to, aby děti byly ve škole přirozeně vedeny ke zdravému životnímu stylu. Základem úspěchu je vytvořit podnětné prostředí pro pohybový a výživový režim žáků jak ve škole, tak mimo školu.
Jak na to? Přečtěte si naše tipy.

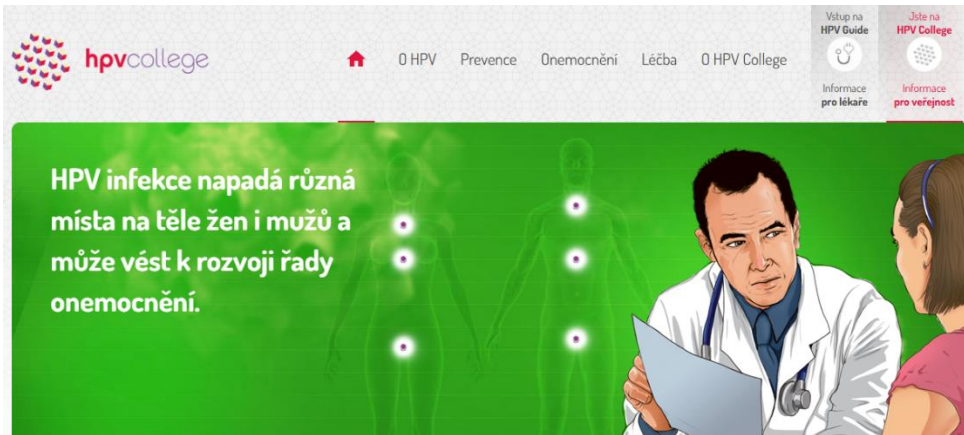
13 tipů pro pedagogy



1. Učení až po snídani

Děti, které nesnídají, se ve škole jeví jako unavené, nepozorné nebo roztěkané. Navíc, kdo nesnídá, má větší riziko nadváhy a obezity. Podporujte snídání u dětí, protože

Chronické neinfekční nemoci - onko



HPV je v současnosti nejčastější sexuálně přenosná infekce.

Zhruba 630 milionů lidí na celém světě je nyní nakaženo lidským papilomavirem. Před dosažením věku 50 let se genitální HPV infekce objeví u 80 procent žen a u nejméně 50 procent mužů. Většina typů viru HPV spontánně vymizí bez ztelných následků. Pokud k tomu ale nedojde, infekce může vést k rozvoji řady onemocnění napadající různá místa na těle mužů i žen.

Lidský papilomavirus (HPV z angl. human papillomavirus) je virus z rodiny Papillomavirus a jako všechny viry z této skupiny napadá kůži a sliznici. HPV napadá pouze lidské buňky, člověk je jediným přenašečem tohoto viru.

Kompletně popsáno je více než 100 typů. Z pohledu lidského zdraví má význam 40 typů, které infikují epitel kůže a sliznic, zejména oblast genitálu a konečníku. Ty označujeme jako lidské papilomaviry.

Typy HPV

HPV infekce rozlišujeme podle toho, zda mohou způsobit rakovinu.

Dle schopnosti vyvolávat změny v infikovaných buňkách vedoucí k nádorovému bujení se HPV dělí na vysoce rizikové (HR = high risk) a níže rizikové (LR = low risk).

- **Vysoce rizikové typy** 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 68, 73, 82
- **Níže rizikové typy** 6, 11, 40, 42, 43, 44, 54, 61, 70, 72, 81, 89

Bivalentní vakcína Cervarix

Tato vakcína chrání před dvěma vysocerizikovými HPV typy 16 a 18. Chrání tedy proti maligním změnám hrdla děložního ve více jak 70 %. Na kondylomata (genitální bradavice) nemá vliv.

Kvadrivalentní vakcína Gardasil (dříve Silgard)

Tato vakcína chrání před čtyřmi HPV typy – dvěma vysoce rizikovými HPV typy 16 a 18 a dvěma nízkorizikovými HPV typy 6 a 11. Je určena pro ženy a dívky od 9 let a chlapce a muže od 9 do 26 let. Chrání proti více než 70 % případů karcinomu hrdla děložního, ale současně i proti části nádorů vulvy (zevních rodidel), pochvy (vagíny), penisu a rakoviny análního otvoru. Vedle ochrany před těmito smrtelnými a plodnost ohrožujícími nádory současně zvyšuje kvalitu života významným omezením výskytu příslušných přednádorových stavů. Dále chrání proti více než 90 % případů genitálních bradavic. Je také prevencí rekurentní respirační papilomatosy.

Nonavalentní vakcína Gardasil 9

Novou generaci ochrany proti HPV onemocnění poskytuje nonavalentní vakcína Gardasil9, která je určená pro ženy a dívky i chlapce a muže od 9 let věku. Vakcína byla vyvinuta s vysokou ochranou proti infekci HPV 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58 a chorobám s nimi spojenými. Dokáže chránit před 90 % všech nádorů spojených s HPV infekcí.

Tato inovativní vakcína tedy poskytuje ochranu proti:

- 90 % případů rakoviny děložního čípku
- 85–90 % případů rakoviny vulvy
- 80–85 % případů rakoviny vagíny
- 90–95% případů rakoviny řitního otvoru
- více než 90 % případů genitálních bradavic
- abnormálním a přednádorovým lézím pochvy a zevních rodidel
- abnormálním přednádorovým lézím zjištěným cytologickým vyšetřením stěru z děložního čípku



Chronické neinfekční - onko

Jak si vyšetřit koule

Výšeřtj se 1x mēřitně podle našich 9 kroků.

Nezapomeřtj prohmatat taky partners nebo partnerku. Celých 30 % rakoviny totiž odhalí právě naši mřlvanř, kteří nřs mají hesky v ruce.

1. Sahej si na nř kařdř mřřic.

Volbu dne nachřme na tořř.

2. Mrkni na nř.

Jacu stajně jako mřnuřtj

3. Vřřmej si.

Zmřny břanu

Zmřny valkaci

Bulky

Zmřny na koci

4. Sřhni si na nř.

TIP: Nejřřjemněřř to bude po napřl apřřa. Budou řice prohmatř.

5. Prohmatej si je obřma rukama pěkneř jednu po druhř.

TIP: Palec dopřadu, ukazovřřek a prostředřřek ořadu.

6. Hmatej odshora dolř a odzdola nahoru. Vřřmej si nerovnosti povrchu kouřl i bulek uvnřř.

Pozor: Vzadu nahore si nahmatřř nadřřřřř. Pokud jsou soumřrnř a na obou stranřch stajně, nřboj je to v pořřdku.

7. A na zřvřr odmřnař

Vzemi koule do dřřři a promřř si je, aby sas ujřřtj, řas na nic nahmatomřř řj.

8. Křdř nic nenahmatřř, to mřme radost.

Tak si na nř sřřřř zasa za mřřalo

9. Křdř nřco nahmatřř

Nahmatřřř mřmřř do palece Do dřřřřř křřřř.

Graf 1: VĚKOVÁ STRUKTURA POPULACE PACIENTŮ

Vřkovř kategorie	% přřpadř dle vřkovřch kategoriř
0-4	0.5
5-9	0.5
10-14	0.5
15-19	4.0
20-24	12.0
25-29	20.0
30-34	19.5
35-39	15.5
40-44	11.0
45-49	6.0
50-54	3.5
55-59	2.0
60-64	1.5
65-69	1.0
70-74	1.0
75-79	1.0
80-84	0.5
85+	0.5

Analyzovanř data: N=9516
<http://www.svod.cz>
Zdroj dat: řZIS řR

Společně to
ZVLÁDNEME ✓

Pomřřeme Vřm projřt lřřbou.
Poradřme, kam se obrřřit.
Ukřřeme, jak na prevenci.
Povedeme vřs na cestř za zdravřm.
Přřblřřme vřm novinky v diagnostice a lřřbř.

Model varlat vhodnř pro vřřku
TSE

Model obsahuje 2 bouřřřky v kařdřm
varleti.

Objednacř řřslo: 4202.SB41581
Osvřřa - filtr: Testikulřrnř/vřřřřřř

8 766,45 Kř s DPH
7 245,00 Kř

Do kořřku

MUNI
PED

41 Vzdřřlřvacř rozhledy, 7.11. 2024

Rozcestník prevence

V Loono věříme, že prevence tě může bavit.
Jak se o své zdraví správně starat a kam zajít na preventivní prohlídku, zjistiš právě tady.

Loono: www.loono.cz

Pro ženy Pro muže Váš věk Filtrovat

Pro sebe

Samovyšetření

Zachránilo už nespočet životů. Nauč se, jak ho správně provádět a odhalit tak případnou rakovinu včas.

Dozvědět se více

Povinné

Praktický lékař

Praktický lékař je manažerem péče o tvé zdraví. Jak to u něj probíhá?

Dozvědět se více

Povinné

Zubař

Jak to chodí u zubaře? Jak často k němu zajít? A bude to bolet?

Dozvědět se více

Povinné

Gynekolog

Pravidelná návštěva gynekologa by měla být pro každou ženu samozřejmostí. Proč je důležitá?

Dozvědět se více

Povinné

Pediatr

Co čeká děti a mladé do 19 let u pediatra a jak se liší od lékaře pro dospělé?

Dozvědět se více

Dobrovolné

Oční

Oční lékař zkontroluje tvoje oči a zrak. Jak často k němu zajít?

Dozvědět se více

Dobrovolné

Dermatolog

Jak často na preventivní kontrolu znamének? A co dalšího tě u dermatologa čeká?

Dozvědět se více

Dobrovolné

Koloskopie

Koloskopie je vyšetření tlustého střeva. Lékař prohlédne tlusté střevo a zkontroluje jestli je vše v pořádku.

Dozvědět se více

Dobrovolné

TOKS

TOKS je test, který se provádí doma a praktik ho vyhodnotí. Kde ho seženeš a k čemu slouží?

Dozvědět se více

Povinné

Urologie

Na první vyšetření na urologii potřebuješ žádanku od praktika či gynekologa. Co tě tam čeká?

Dozvědět se více

Dobrovolné

Mamologie

Na mamologii potřebuješ žádanku od praktika či gynekologa. Co tě tam čeká?

Dozvědět se více

Pro sebe

Prevence infarktu a mrtvice

Jak rozpoznat infarkt nebo mrtvici? A co dělat, pokud potkáš někoho ve tvém okolí? Podívej se, jak na to!

Dozvědět se více

Pro sebe

Reprodukční zdraví

Jak předcházet a včas rozpoznat sexuální přenosná onemocnění?

Dozvědět se více

Pro sebe

Prevence rakoviny

Zjisti, jaké jsou nejčastější projevy rakoviny.

Dozvědět se více

Pro sebe

Prevence HIV

Jak HIV předcházet a co dělat když se s virem potkáš ty, nebo někdo ve tvém okolí?

Dozvědět se více

Pro sebe

Duševní zdraví

Zdravá mysl je důležitou součástí celkového zdraví. Potřebuje stejnou pozornost jako tvoje tělo. Jak o ni pečovat?

Dozvědět se více

Dobrovolné

Očkování

Nevyznáš se v pojmech jako je antigen, kolektivní imunita nebo RNA? Zjisti, proč je očkování tak důležité.

Dozvědět se více

Pro sebe

Kůže

Kůže je největším orgánem lidského těla, chrání ho před infekcí nebo UV zářením. Jak se o ní správně starat?

Dozvědět se více

Pro sebe

Screening rakoviny

Zjisti, jaké jsou v Česku dostupné screeningové programy pro dospělé.

Dozvědět se více

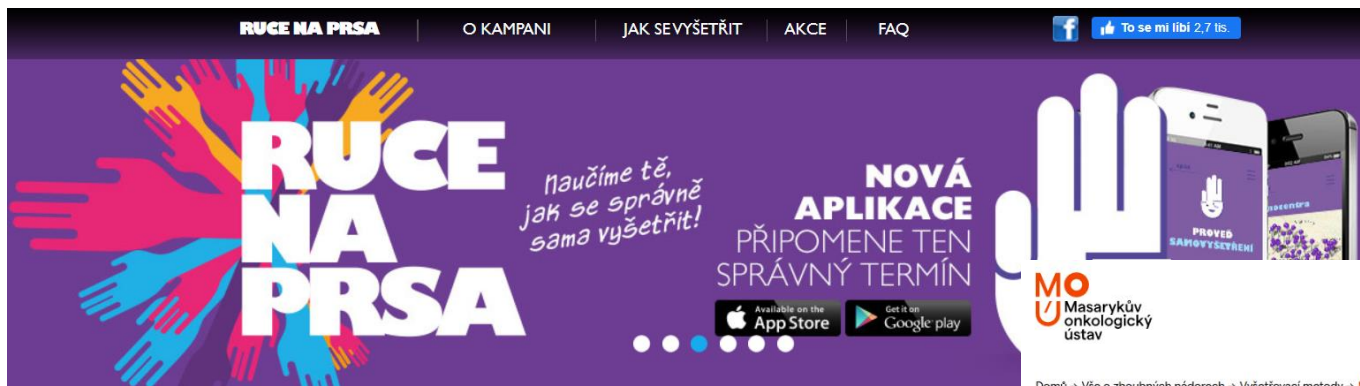
Pro sebe

Zdravý životní styl

Díky zdravému životnímu stylu můžeme předjet mnoha závažným onemocněním a žít déle. Jak na to?

Dozvědět se více

Chronické neinfekční - onko



RUCE NA PRSA

O KAMPANI | JAK SE VYŠETŘIT | AKCE | FAQ

Naučíme tě, jak se správně sama vyšetřit!

NOVÁ APLIKACE
PŘIPOMENE TEN SPRÁVNÝ TERMÍN

Available on the App Store | Get it on Google play

MO Masarykův onkologický ústav

To se mi líbí 2,7 tis.



KDE NÁS NAJDETE?

PŘIJĎTE



JAK SE SAMA VYŠETŘIT?

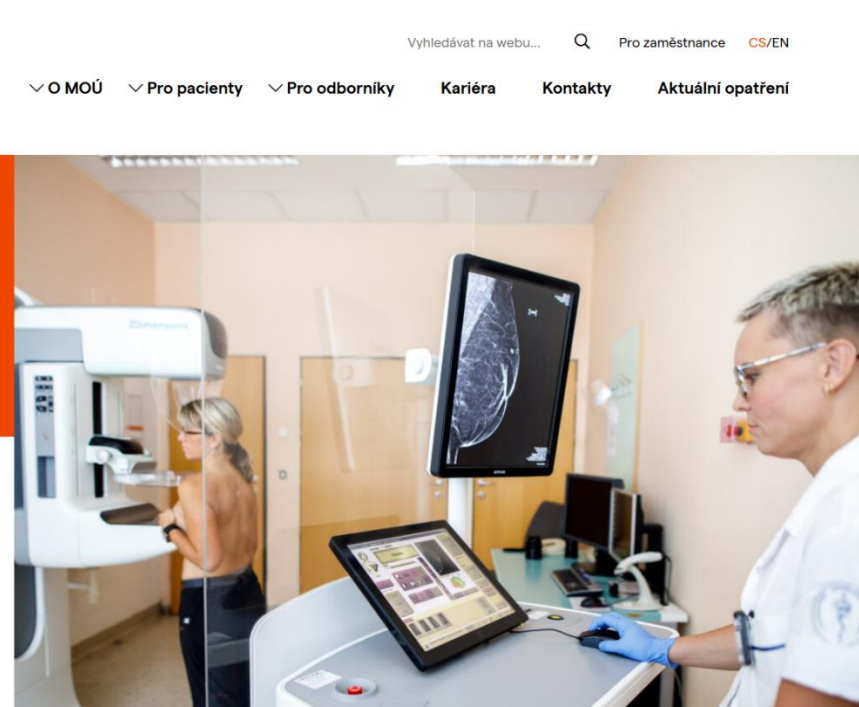
MÁŠ TO VE SVÝCH

PŘÍBĚHY

MARTIN

Mamografické vyšetření

Mamografie představuje nenahraditelnou a zároveň velmi bezpečnou diagnostickou metodu, která je schopna pomocí mamografu (specializovaného rentgenu) odhalit již několika milimetrová ložiska v prsu, které ještě nelze vyhmátat při samovyšetření prsu. Zachycení nádoru v časném stádiu významně zvyšuje šanci na úspěšnou léčbu. Mamografie se proto využívá nejen jako metoda diagnostická, ale i jako metoda screeningová.



Nesmíme zapomenout: Alergie (<http://www.alergieveskole.cz/>)

Alergie Astma Alergická rýma
Atopický ekzém
Alergie na potraviny
Alergie na hmyzí jed
Anafylaktická reakce



7x o alergii
a astmatu
pro školu

7a – 7x o alergii a astmatu pro školu

Astmatický záchvat, anafylaktický šok nebo potravinová alergie může dítě ve škole ohrozit kdykoliv – při vyučování, na výletě, při tělocviku i ve školní jídelně. Naučte se zacházet s žáky, kteří trpí některou formou alergie a astmatu. Naučte se řešit situace, které mohou ohrozit dětský život. Vytvořte ze školy místo, kde se alergické děti budou cítit v bezpečí.

VÍCE O PROJEKTU

VÍCE O ALERGIÍCH VE ŠKOLE

Akreditace
MŠMT





10 – 12 procent dětí trpí astmatem

V každé třídě mohou být 2 – 3 astmatické děti.



Roste počet dětí s potravinovými alergiemi

Ořechy, ryby, kravské mléko vejce, ale i ostatní potraviny ve školní jídelně mohou ohrozit život.



Většina škol není připravena na pobyt alergiků

Učitelé mají málo informací, ale vysokou zodpovědnost za žáky.



Alergie trápí 32 procent žáků

Alergik je určitě i ve vaší třídě.



Alergie zhoršují koncentraci a prospěch

Způsobují únavu, někdy bývají i terčem posměchu.



Rodiče alergiků neví, jak informovat školu

Komunikace musí být pravidelná a důkladná.

Nesmíme zapomenout: Zubní zdraví

<https://dentalprevention.cz/informace-pro-verejnost/>



[Přihlášení](#) [Informace o programu](#) [Kontakt](#)

Informace o programu

Preventivní program Dental Prevention, jehož provoz je plně financován společností Curaden Czech, s.r.o. je zaměřen na vzdělávání veřejnosti, v oblasti dentálního zdraví.

Cílem tohoto projektu je naučit dospělé i děti s jak správně pečovat o zuby a dásně.

Teorie nestačí, nikdo se nenaučí správné techniky čištění pouze na základě písemně nebo ústně předaných instrukcí. Správnou techniku se naučíte pouze, pokud je teoretická část doplněna praktickým nácvikem. Právě proto se školení programu DENTAL PREVENTION skládá z teoretické části, vysvětlující důležitost péče o zuby a dásně, různé techniky čištění, jejich výhody a nevýhody a hlavně interaktivní zapojení účastníků tréninku, zodpovězení všech dotazů a dále z praktického nácviku správných technik čištění.

Máte zájem o školení?

Kontaktujte nás, prosím, prostřednictvím e-mailové adresy infodp@curaprox.cz

Menší děti školíme vždy v přítomnosti rodičů. Právě rodiče jsou plně odpovědní za stav zubů a dásní svých dětí. Děti samy nezískají správné návyky péče o zuby a dásně. Musí se to naučit a právě proto že nejsou schopny si vše zapamatovat napoprvé a nejsou zcela důsledné, potřebují vedení a pomoc rodičů.

Naše spolupráce se zájemci o školení není jednorázová. Ctíme pravidlo, že opakování je matka moudrosti a cvičení dělá mistra :-). Chceme, abyste byli mistři v péči o své zuby a dásně a právě proto se snažíme o dlouhodobý a pravidelný kontakt, umožňující pravidelný monitoring a případnou korekci při praktickém nácviku.



Chronické neinfekční nemoci - inspirace

My se raka nebojíme aneb prevencí ke zdraví:

10 kapitol:

1. Onkologická onemocnění
2. Prevence onkologických onemocnění
3. Onkologické onemocnění tlustého střeva a konečníku
4. Onkologické onemocnění prsu
5. Onkologické onemocnění děložního čípku
6. Onkologické onemocnění varlat
7. Onkologické onemocnění kůže
8. Onkologické onemocnění plic
9. Evropský kodex proti rakovině
10. Kde hledat informace o onkologických onemocněních?

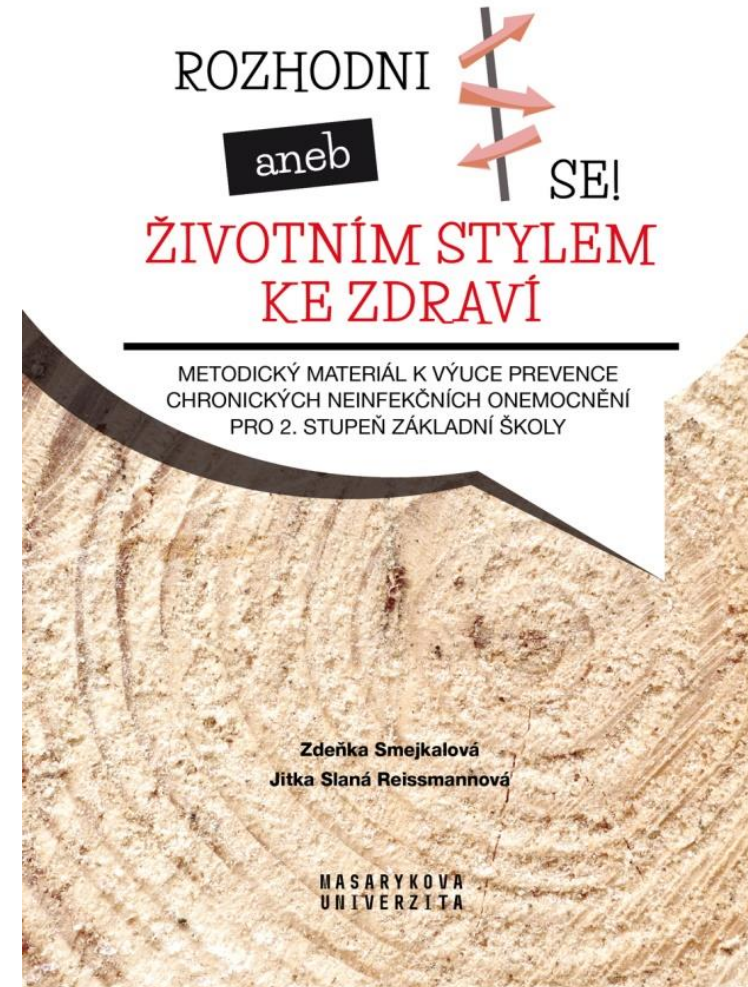


Chronické neinfekční nemoci - inspirace

Rozhodni se! Aneb životním stylem ke zdraví

10 kapitol:

1. Chronické neinfekční choroby
2. Kouření
3. Alkohol
4. Výživa
5. Pohybová aktivita
6. Stres
7. Obezita, cukrovka
8. Kardiovaskulární onemocnění
9. Alergie
10. Osteoporóza, zubní kaz



Struktura metodických materiálů



Teoretická příprava



Pracovní list



Návrh vyučovací hodiny



Řešení pracovního listu



Aktivity pro žáky



Tip pro učitele



Internetový odkaz

Onkologická onemocnění

Klíčová slova: onkologické onemocnění, benigní nádor, maligní nádor, metastázy, rizikový faktor



TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Základní informace

Tkáně lidského těla mají vlastnost pravidelného di k růstu těla nebo k zacelování poškozených tkání role, vzniká tak nádor, který ničí, utlačuje a poško: Pod pojmem onkologická neboli nádorová oner jichž společným rysem je právě nekontrolovatelné (Dienstbier a Skala, 2014). Nádorové onemocnění se vymkl kontrole a roste nezávisle na organismu. ky za běžných podmínek značně množí, například a Hugo, 2011). Lékařský obor zabývající se probl z feckého slova *onkos* (*krab*) označující nádor a ne Podle míry nebezpečí se rolišují nádory benigní



NÁVRH 1. VYUČOVACÍ HODINY

PŘEDPOKLÁDANÁ ČASOVÁ NÁROČNOST: 45 min

Fáze výuky	Popis činnosti	Metoda výuky	Forma výuky	Čas
Motivace	Výskyt onkologických onemocnění	Diskuze	Hromadná	5 min
Expozice	Pojem onkologická onemocnění	Výklad (sledování	Hromadná,	25 min
	Zhoubné, nezhoubné	My se raka nebojíme aneb prevencí ke zdraví METODICKÝ MATERIÁL ONKOLOGICKÉ PREVENCE PRO 2. STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY		
	Rizikové faktory onkol onemocnění			
Fixace	Vypracování pracovníl			
	Aktivita č. 1 / č. 2: Zh nezhoubný nádor?			
Aplikace	Aktivita č. 3: Rizikové onkologických onemo			
	Zadání domácího úko			



PRACOVNÍ LIST Č. 1 – ONKOLOGICKÁ ONEMOCNĚNÍ

1. Dopln chybějící slova v textu o nádorovém onemocnění:

Nádorová neboli _____ onemocnění

Tkáně lidského těla mají vlastnost pravidelného _____ například k růstu těla nebo k zacelování poškozených tká vymkne kontrole, vzniká tak _____, který ničí, utlačuj tkáň. Společným rysem nádorových onemocnění je tedy _____ které se postupně šíří do okolí.

2. Vyber název lékařského oboru zabývajícího se problematí

a) chirurgie b) ortopedie c) urologie d)

3. Z přesmyček slož, jaké 2 typy nádorů se rozlišují:

ENHZOBUNÉ=IBENÍGN ☐☐☐☐☐☐
HZUBOÉN=AMILNGÍ ☐☐☐☐☐

My se raka nebojíme aneb prevencí ke zdraví METODICKÝ MATERIÁL ONKOLOGICKÉ PREVENCE PRO 2. STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY



PRACOVNÍ LIST Č. 1 – ONKOLOGICKÁ ONEMOCNĚNÍ

1. Dopln chybějící slova v textu o nádorovém onemocnění:

Nádorová neboli **onkologická** onemocnění

Tkáně lidského těla mají vlastnost pravidelného **dělení** buněk, na základě kterého dochází například k růstu těla nebo k zacelování poškozených tkání po poranění. Jestliže se dělení vymkne kontrole, vzniká tak **nádor**, který ničí, utlačuje a poškozuje **zdravou** okolní tkáň. Společným rysem nádorových onemocnění je tedy **nekontrolovatelné** dělení a růst **buněk**, které se postupně šíří do okolí.

2. Vyber název lékařského oboru zabývajícího se problematikou nádorových onemocnění:

a) chirurgie b) ortopedie c) ur

3. Z přesmyček slož, jaké 2 typy nádorů se r

ENHZOBUNÉ=IBENÍGN
HZUBOÉN=AMILNGÍ

Než
Zhou

My se raka nebojíme aneb prevencí ke zdraví METODICKÝ MATERIÁL ONKOLOGICKÉ PREVENCE PRO 2. STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY



AKTIVITY PRO ŽÁKY

AKTIVITA č. 1 – Zhoubný nebo nezhoubný nádor?

Žáci dostanou čtyři kartičky, na kterých bude napsáno *zhoubný, nezhoubný, benigní, maligní nádor* Vyučující postupně uvádí jednotlivé jejich charakteristiky a úkolem žáků je vždy zvednout kartičku se správným typem nádoru, jehož charakteristiku učitel vyslovil. Žáci si fixují rozdíly mezi maligním a benigním nádorem, a navíc procvičují svou pozornost. Vyučující může aktivitu zpestřit tak, že prvn žák, který zvedne správnou kartičku, získá bod. Kdo bude mít největší počet bodů, vyhrává.

Reprodukční zdraví, sexuální výchova: Standardy pro sexuální výchovu v Evropě



EUROPE

Regionální kancelář WHO pro
Evropu a BZgA

Standardy pro sexuální výchovu v Evropě

Rámec pro tvůrce osnov,
vzdělávací a zdravotnické instituce
a odborníky

Federální centrum pro zdravotní výchovu, BZgA
Kolín 2010



Matice

Věková skupina 0-4	46
Věková skupina 4-6	48
Věková skupina 6-9	50
Věková skupina 9-12	52
Věková skupina 12-15	54
Věková skupina 15 a více	57

46

Standardy pro sexuální výchovu v Evropě

0 - 4	Informace	Dovednosti	Postoje
Lidé tělo a vztahy	- všechny části těla - a jejich funkce - tělesné rozdílnosti - a rozdílnosti pohlaví - tělesné hygieny - rozdílech mezi mnou - a ostatními	- pojmenovat části těla - provádět hygienu (umývat všechny části těla) - rozpoznat tělesné rozdíly - vyjádřit potřeby a plány	- pozitivní představy o svém těle a o sobě samotném: sebeúcta - respekt k odlišnostem - vůle si vlastního těla - vůle si smyslu pro pohodu, blízkost a vytrvání důvěry protiletelským zkušenostem z tělesných prožitků a vztahy na druhého - respekt k pohlavní rovnocennosti
Pravidla a vzájemnost	- těhotenství, porodu a miminků - základů lidského rozmnožování (odkud se berou děti) - různých způsobech, jak se stát součástí rodiny (př. adopce) - skutečnost, že někteří lidé mají děti a někteří ne	hovět o těchto záležitostech tím, že jim poskytneme správnou slovní zásobu	přijetí odlišných způsobů, jak se stát součástí rodiny



SPOLEČNOST PRO PLÁNOVÁNÍ
RODINY A SEXUÁLNÍ VÝCHOVU

ÚVOD

PORADNA

O NÁS

KONTAKT

PODPORTE NÁS!



Hledat ...

Menu

Úvodní stránka

Poradna

Akce

Vítáme Vás na stránkách Společnosti pro plánování rodiny a sexuální výchovu, z. s. SPRSV je nezávislá, nevládní, nezisková organizace. Hlavním cílem činnosti je zprostředkovat dostupnost informací o partnerství, rodičovství, rovných příležitostech, sexuálním a reprodukčním zdraví a souvisejících právech v rozsahu, který umožní každému jedinci svobodnou volbu. Společnost využívá přístup zahrnující práci pedagogů, psychologů, lékařů, právníků, sociálních pracovníků, ostatních specialistů i široké veřejnosti a preferuje participaci mladých lidí při tvorbě i realizaci svých programů. Naši odborníci zároveň poskytují rozsáhlé internetové poradenství nejen pedagogům a dalším specialistům, ale i mládeži a laické veřejnosti.

Reprodukční zdraví, sexuální výchova: NePornu



[Média](#) [Potřebuji pomoci](#) [Chci se zapojit](#) [Pro školy](#) [O nás](#) [Obchod](#) [Kontakt](#)

[Daruj](#)

Preventivní program pro 8. a 9. třídy ZŠ



Cíle programu

- ukázat na nebezpečí spojené se sledováním pornografie, které může vést k poničení přirozené intimity člověka
- poukázat na další možná rizika spojená s užíváním pornografie
- nabídnout možnosti řešení potenciální závislosti na pornografii a ukázat žákům, že na to nejsou sami
- inspirovat žáky k přemýšlení o budování zdravě fungujících dlouhodobých vztahů (bez pornografie)

Délka programu: 90 minut

Cena programu: 2 200 Kč

Preventivní program pro 6. a 7. třídy ZŠ



Cíle programu

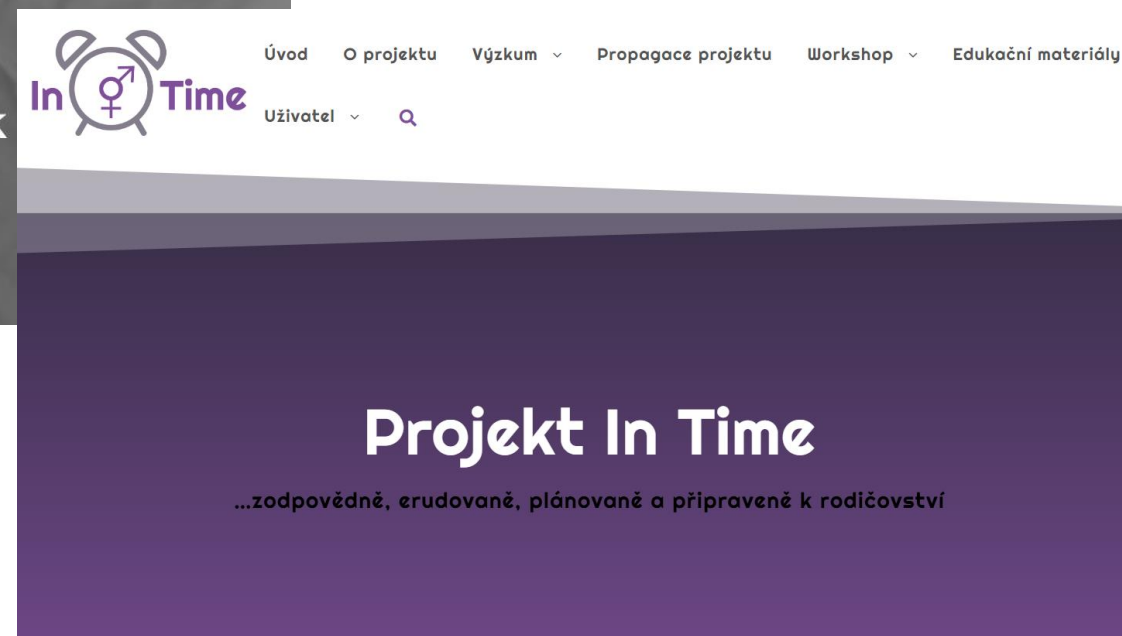
- vést žáky k používání kritického myšlení
- definovat, co je to pornografie
- ukázat na rizika pornografie
- poukázat na místa, kde najít pomoc v případě řešení problémů způsobených problematickým užíváním pornografie

Délka programu: 90 minut

Cena programu: 2 200 Kč

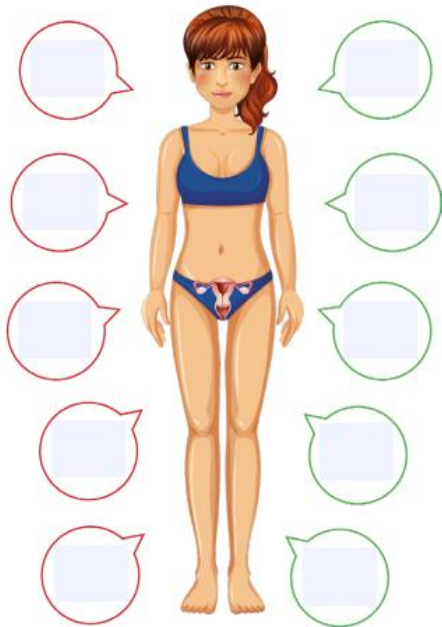
Reprodukční zdraví, sexuální výchova: odkládané rodičovství

<https://intime2.upol.cz/>

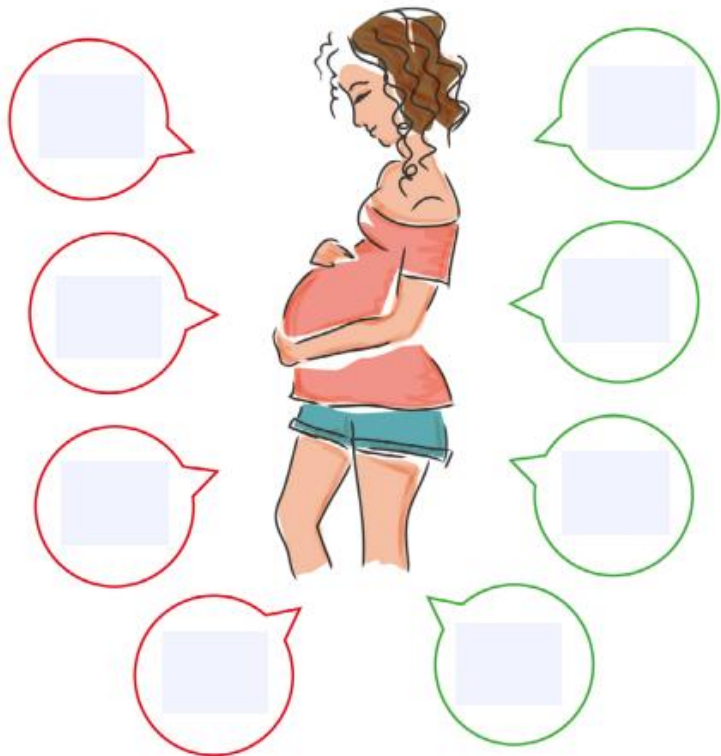


Úkol 1: Vlastními slovy se pokuste vyjádřit co je dárcovství oocytů.

Úkol 2: S dárcovstvím oocytů jsou spojena některá pozitivita i negativa (zdravotní, finanční, etická...). Do zelených bublin napište výhody (pozitiva) a do červených možné nevýhody (negativa) dárcovství oocytů.



Úkol 2: Se surrogátním mateřstvím jsou spojena některá pozitivita i negativa (zdravotní, finanční, etická, ...). Do zelených bublin napište výhody (pozitiva) a do červených možné nevýhody (negativa) surrogátního mateřství.



Úkol 1: Spojovačka – termínům v levém sloupci přiřaďte vysvětlení ve sloupci pravém.

Termín	Vysvětlení
1. Abort	demografický ukazatel vyjadřující průměrný počet potomků na jednu ženu ☐
2. Císařský řez	závažné onemocnění, které se může projevit pouze v těhotenství ☐
3. Diabetes mellitus	vysoký krevní tlak ☐
4. Downův syndrom	poslední přirozené menstruační krvácení ☐
5. Endometrióza	nemoc způsobující sterilitu ☐
6. Fertilita	soubor příznaků (mentální retardace, srdeční vady, typický vzhled) způsobený chromozomální aberací ☐
7. Hypertenze	cukrovka ☐
8. Chromozomální aberace	potrat ☐
9. Klimaktérium	operativní ukončení těhotenství ☐
10. Menopauza	několikaleté období útlumu činnosti pohlavních orgánů ☐
11. Preeklampsie	neplodnost ☐
12. Sterilita	změny počtu nebo struktury chromozomů způsobující různé potíže (někdy neslučitelné se životem) ☐

Reprodukční zdraví, sexuální výchova – inspirace

PŘÍKRYLOVÁ, Nina. *Informovanost dívek 2. stupně vybrané základní školy o prvních gynekologických prohlídkách a gynekologické prevenci*. Bc, 2024. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/pbcq6/>.

NOVOHRADSKÁ, Aneta. *Menstruační chudoba - informovanost, možnosti řešení se zaměřením na ZŠ*. Bc, 2024. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/rdtya/>

Reprodukční zdraví

Viš, jak pečovat o své zdraví a na co je důležité nezapomínat?

Preventivní gynekologická prohlídka

1x za rok, při potížích navštívit lékaře ihned
Při návštěvě tě čeká:

- rodinná anamnéza (údaje o zdravotním stavu rodiny, slouží k posouzení dědičného rizika pro některé choroby)
- stěr z děložního čípku (tzv. cytologie)
- vyšetření kolposkopem na gynekologickém křesle (pomocí speciálního mikroskopu)
- ultrazvuk (vaginální či přes břišní stěnu)
- konzultace o antikoncepci
- vyšetření prsou (na vyžádání)

Kdy poprvé ke gynekologovi?

- ještě před zahájením sexuálního života
- v případě zdravotních potíží spojených s pohlavními orgány: výtok, bolesti v podbřišku, nepravidelná menstruace, silná a bolestivá menstruace
- pokud v 15 letech ještě nemenstruješ
- pokud ve 14 letech ještě nemáš žádný náznak vývoje prsou nebo ochlupení v podpaží či na zevním genitálu

Tip: ZALOŽ SI MENSTRUÁČNÍ KALENDRÁŘ

VYBER SI SVÉHO GYNEKOLOGA/GYNEKOLOŽKU
VEZMI SI PODPORU - MAMINKU
INFORMUJ SE
NEBO SI ZEPTAT

Co s sebou potřebuji:

- průkazku pojištěnce
- znalost odpovědi na otázky (zdravotní stav, rodinná anamnéza, alergie atd.)
- informace o pravidelnosti menstruačního cyklu, datum posledních měsíců

vejcovod

Děloha a vaječníky

Vaječníky mají na starosti produkci ženských pohlavních hormonů - estrogenu a progesteronu. Tvoří se a dozrávají zde vajíčka (ženské pohlavní buňky). Když je vajíčko oplozeno ve vejcovodu, usadí se v děloze, kde se dále vyvíjí.

Rakovina vaječníku se navenek vůbec nemusí projevovat. Proto je důležité pravidelně docházet na prevenci, kde tě gynekolog vyšetří ultrazvukem.

Nejčastější STD's:
1 HPV + Chlamydie
2 Kapavka
3 Syfilis
4 HIV
5 Žloutenka B a C

Děloha

Děloha

vaječník

pochva

děložní čípek

Rakovinu děložního čípku způsobuje v 99,9 % infekce lidskými papilomaviry - HPV (typy 16 a 18). Postupně mění zdravé buňky čípku na rakovinné. HPV může mít na svědomí ale i vznik genitálních bradavic (typ 6 a 11) a další typy rakoviny (hrtanu a análního otvoru).

Screening rakoviny děložního čípku

se provádí pomocí cytologického stěru z povrchu i vnitřku děložního čípku 1x ročně na preventivní gynekologické prohlídce

Děložní čípek

Děložní čípek neboli cervix zabraňuje vstupu infekce z pochvy do dělohy. Jeho další funkcí je zajištění miminka v děloze po celých 9 měsíců.

STD = sexuální přenosné choroby

Jak rakovinu děložního čípku předcházet?

chod 1x za rok na preventivní prohlídku ke gynekologovi

nezařezávání gynekologické potěže, porad se s lékařem

účinnou prevencí je očkování proti HPV, jak pro holky, tak pro kluky

gumový kondom, který snižuje riziko přenosu HPV

Rakovina děložního čípku se může projevovat krvácením při sexu bolestmi v podbřišku

Očkování proti HPV je účinnou ochranou před rakovinou. Nechrání tě ale na 100 %, typy HPV je více, než proti kterým vakcína chrání. Na pravidelné screeningové prohlídky na gynekologii je nutné chodit, i když jsi očkovaná.

Antikoncepce

Zabraňuje nechtanému těhotenství, používat ji mohou muži i ženy. Vhodný typ vyber po diskuzi se svým gynekologem.

Mužská antikoncepce

Kondom
Sexuální abstinence
Vasektomie
Přerušovaná soulož

Ženská antikoncepce

Ne-hormonální
Ženský kondom
Nitroděložní tělíčko
Pesár
Spermicidní gely
Počítání plodných dnů
Sexuální abstinence
Sterilizace

Hormonální
Pilulka
Nitroděložní tělíčko
Hormonální kroužek
Náplast
Injekce
Podkožní implantát

Ruce na prsa

Prsa mají na starosti produkci mateřského mléka a zároveň plní funkci estetickou a námlouvavou. Bulka v prsu může znamenat cystu (dutina vyplněná tekutinou), nezhoubný nádor (z tuků nebo vaziva) nebo zhoubný nádor (rakovinu).

Rakovina prsu se projevuje: bultem, pomerančovou kůží, vyrážkou, začervánčením, změnou nebo výtokem z bradavky

Jak na samovýšetření?

Věděla jsi, že až 30 % rakoviny prsu odhalí partner nebo partnerka? Naučte se správnou techniku vyšetření společně!

7200 žen v ČR nosí onemocnění rakovinou prsu

Vulva a vagina
Vulva je označení pro zevní pohlavní orgán ženy. Na viditelné naplněné klitoris, malé a velké stydké pysky, výstřední močové trubice a poševní vchod.
Vagina nebo tradičněj pochva je pokračováním vaginálního vchodu. Jde o trubčovitý orgán sloužící k pohlavnímu styku, k porodu dítěte a odchodu menstruační krve.

Důležité odkazy:
<https://www.loono.cz/>
<https://www.zemle-zdravi.cz/>
<https://www.ruce-na-prsa.cz/>
<https://www.cervix.cz/>
<https://www.mamo.cz/>
<https://www.antikoncepce.cz/>
<https://www.nucnapra.cz/>
<https://www.hpv-college.cz/>
<https://www.facebook.com/mesicak/>

Menstruační chudoba

definujeme ji jako stav, kdy menstrující osoba nemá přístup k preferovaným hygienickým produktům, nemá dobré hygienické zázemí a nedostalo se jí adekvátní vzdělání o menstruačním cyklu

projevy mohou být:

- nedostatek finančních prostředků na nákup menstruačních potřeb, jako jsou tampony nebo vložky
- nedostatek přístupu k čisté vodě, sprchám a toaletám
- nutnost využívat nevhodné nebo nehygienické alternativy, jako jsou staré látky, noviny, či nedostatek materiálů
- nemožnost nebo ztížená možnost účastnit se vzdělání, práce a dalších aktivit « kvůli nedostatku menstruačních potřeb nemohu jít do divadla, musím zůstat v dosahu koupelny apod. »
- upřednostnění nákupu levnějších a nebo méně kvalitních menstruačních potřeb kvůli vysoké ceně tech kvalitnějších a nebo pohodlnějších
- používání nošení menstruačních potřeb delší dobu (více hodin, než je doporučeno výrobcem a uvedeno na obalu)

61,9 % dívek z druhého stupně má menstruaci

z nich **69,2 %** muselo někdy použít toaletní papír nebo papírové kapesníky místo menstruačních potřeb, protože neměly přístup k adekvátním produktům

z nich **15,4 %** muselo vynechat den ve škole, protože neměly přístup k menstruačním produktům

Experiment

- volně dostupné menstruační potřeby na toaletě na druhém stupni
- v termínu 14. 11. - 5. 12. 2023

A jak to dopadlo?

- nic nebylo zničeno ani znehodnoceno
- bylo spotřebováno celkem 51 vložek a 23 tamponů různých velikostí
- dívky i jejich maminky byly nadšené a projevíly vděk

Další aktuální témata VkZ: ATB resistance

O ANTIBIOTICKÉ REZISTENCI

PRO ODBORNÍKY



O PROJEKTU

NOVINKY

SPUSTIT KVÍZ



ANTIBIOTIKA jsou ohrožený druh!

Už dnes je musíme chránit, aby mohla zítřka ochránit nás!

Stále více bakterií je odolných proti léčbě antibiotiky

Nepodíliš se na tom i ty?
SPUSTIT KVÍZ

 Infectious disease topics ▾

 Publications and data ▾

 Training and tools ▾

 About ECDC ▾

< Related public health topics

Antimicrobial consumption

Antimicrobial resistance

Facts

Directory: Guidance on prevention and control

Surveillance and disease data

Country visits reports

Communication campaigns

Disease vectors

Healthcare-associated infections

Immunisation and vaccines

Microbiology

Antimicrobial resistance (AMR)

 Translate this page

Antimicrobial resistance targets
How can we reach them by 2030?

Brief: Antimicrobial resistance targets - how can we reach them by 2030?

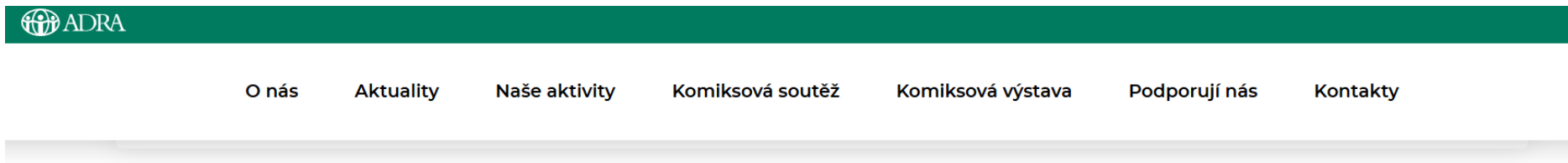
Each year throughout the EU, Iceland and Norway, more than 35 000 people die from infections with bacteria that are resistant to antimicrobials.

Read the report >

Antibiotics, also known as antimicrobial drugs, are medicines that can kill or inhibit the growth of bacteria to cure infections in people, animals and sometimes plants. Bacteria have antibiotic resistance when specific antibiotics have lost their ability to kill or stop the growth of the bacteria. Some bacteria are naturally resistant to certain antibiotics (intrinsic or inherent resistance). A more worrying problem is when some bacteria, that are normally susceptible to antibiotics, become resistant as a result of genetic changes (acquired resistance). Resistant bacteria survive in the presence of the antibiotic and continue to multiply causing longer illness or even death. Infections caused by resistant bacteria may require more care as well as alternative and more expensive antibiotics, which may have more severe side effects. Read more in the [factsheets about antimicrobial resistance](#)

Další aktuální témata VkZ: udržitelný rozvoj

ADRA: <https://adra.cz/jak-pomahame/vzdelavani/vzdelavani-v-cesku/pro-vyucujici/materialy-pro-zakladni-skoly/>



METODICKÁ PŘÍRUČKA PRO VÝUKU O GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH PRO 2. STUPEŇ ZŠ



Kompletní podklady pro globální rozvojové vzdělávání pro 2. stupeň základních škol. Lekce pokrývají environmentální problematiku, sociální, ekonomickou i genderovou nerovnost, lidská práva, odpovědnou výrobu a spotřebu a další témata.

- podklady pro vyučující **2. stupně základních škol**
- **18 ucelených výukových lekcí** koncipovaných na 45 minut
- **informace, hry a aktivity**, videa, fotografie, podněty k diskuzi

Nesmíme zapomenout: udržitelný rozvoj

SustainComp

[Home](#) [About the project](#) [Why education for sustainability](#) [E- modules on sustainability](#) [Actual materials](#) [E-news](#) [Teacher Training Course](#) [Registration](#)

INSTRUCTIONS: HOW TO REGISTER TO THE LEARNING PLATFORM

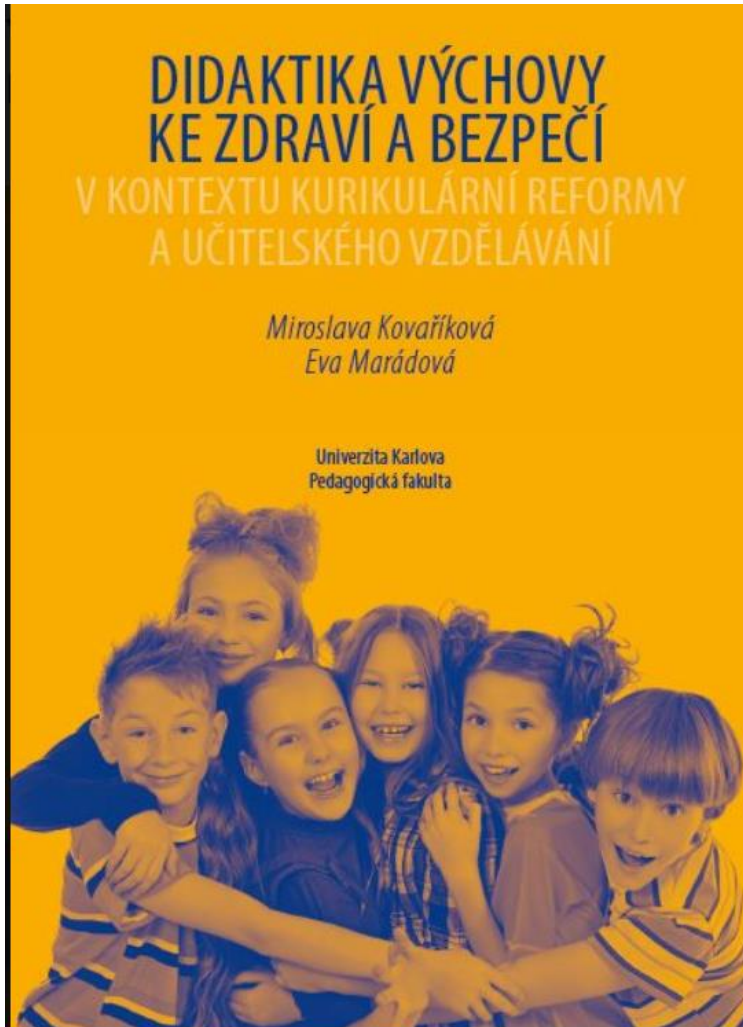
SustainComp Curriculum

Click on the button to access the instructions for log in to the learning platform as a teacher or as a student.

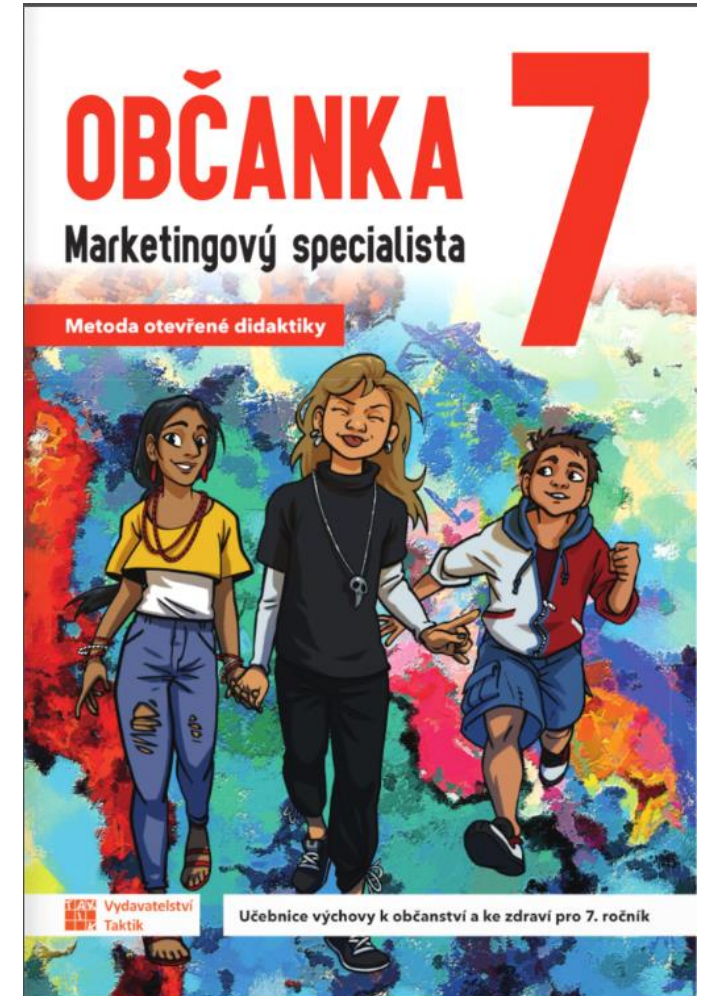
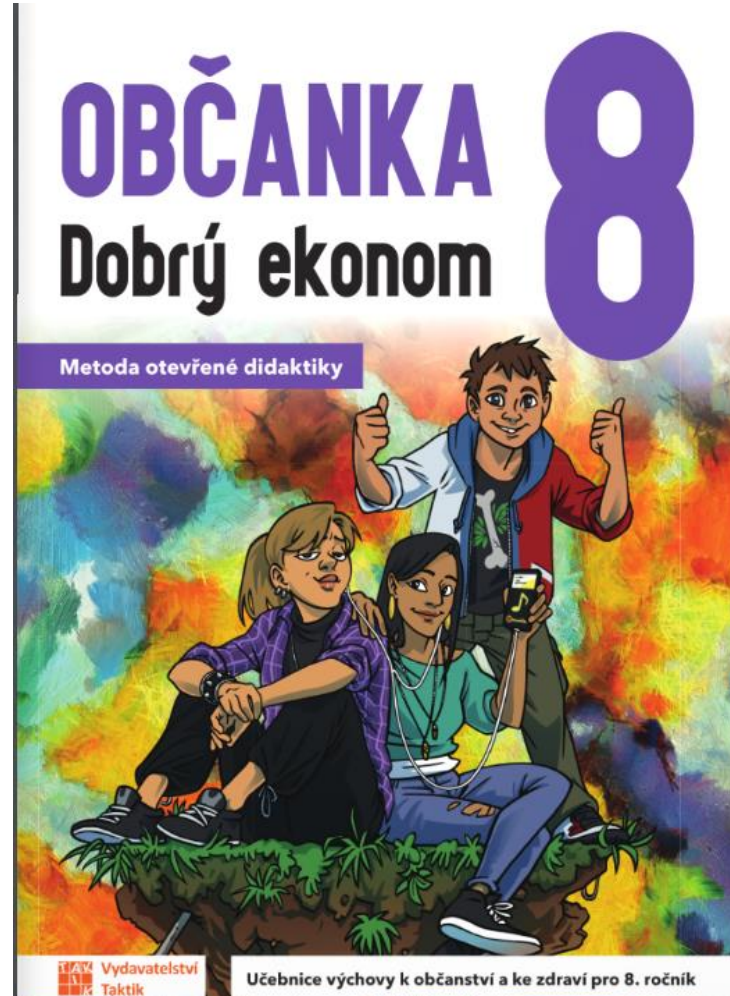
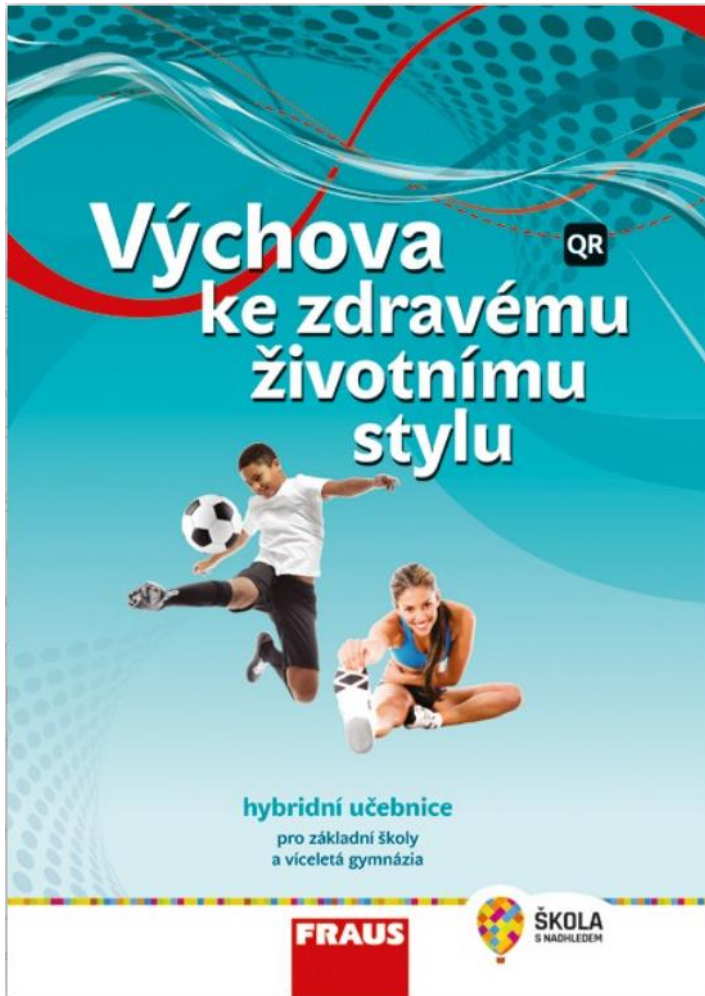
INSTRUCTIONS: HOW TO LOG IN TO THE SUSTAINCOMP CURRICULUM LEARNING PLATFORM AS A NON EDITING TEACHER

INSTRUCTIONS: HOW TO LOG IN TO THE SUSTAINCOMP CURRICULUM LEARNING PLATFORM AS A STUDENT

Publikace k didaktice VkZ



Učebnice



RVP ZV – VkZ - inspirace

Cesta ke zdraví:

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



Revize RVP ZV Člověk, zdraví a bezpečí

Člověk, zdraví a bezpečí

Závazná část RVP

Člověk, zdraví a bezpečí

Výchova ke zdraví a bezpečí

Ochrana a podpora zdraví – nemoci, úrazy, prevence, sexuální a reprodukční zdraví

Denní režim – hygiena, výživa a pohyb

Osobní bezpečí

Osobní bezpečí za mimořádných událostí a v souvislosti s obranou státu

Tělesná výchova

Činnosti ovlivňující pohybové učení a zdraví

Činnosti podporující pohybové učení

Vzdělávací oblast Člověk, zdraví a bezpečí (dále VO ČZB) je vymezená na základě **celostního pojetí zdraví** (bio-psycho-sociálně). Zajišťuje v základním vzdělávání cílený a systematický rozvoj pohybových dovedností a tělesné zdatnosti žáků, zdravého životního stylu, preventivní a aktuální ochrany zdraví v běžných situacích i při mimořádných událostech, osobních kvalit žáků, jejich jednání i schopnosti rozhodovat se v různých životních situacích ve prospěch zdraví a bezpečí. VO ČZB představuje specifickou oblast kompenzující vzrůstající dopad trendů negativně ovlivňujících životní styl jednotlivých žáků.

VO ČZB svým pojetím a obsahem **reaguje na výrazné společensko-politické události** (pandemie, mimořádné přírodní události, válečné konflikty, migrace, zpochybňování a nestabilita demokratických principů, energetická krize atd.), které měly a mají zásadní vliv na zdraví a bezpečí (snížení množství pohybových aktivit, nárůst nadváhy a obezity žáků, negativní posun ve stravování žáků, zvýšený výskyt psychických problémů žáků, změny ve složení týmů tříd – nárůst počtu žáků s odlišným mateřským jazykem atd.). **Význam VO ČZB** je zdůrazněn v mezinárodních dokumentech i ve **strategických dokumentech jednotlivých resortů** a v meziresortních dohodách, které zdůrazňují začlenění pohybových aktivit, široké problematiky zdraví a bezpečí v základním vzdělávání.

Cílem VO ČZB je seznamovat žáky (ve vazbě na jejich věk, schopnosti a potřeby) s tím, že žák sám nebo ve spolupráci s ostatními může výrazně **ovlivňovat své zdraví a zdraví jiných**. K tomu potřebuje získat znalosti, dovednosti, návyky a postoje související s rozvojem pohybových dovedností a tělesné zdatnosti, preventivní podporou zdraví v každodenním životě, s uplatňováním vlastního odpovědného jednání a rozhodování v situacích týkajících se zdraví a bezpečí a rozvojem osobnostních vztahů a společností.

Průřezová témata

V RVP jsou vymezená **tři průřezová témata**, která podporují nadoborový přístup ke vzdělávání a umožňují žákům porozumět světu v širších souvislostech a vzájemné provázanosti:

- Péče o wellbeing
- Společnost pro všechny
- Udržitelné prostředí

Průřezová témata mají svou obsahovou strukturu, která umožňuje zvýšit srozumitelnost a uchopení průřezových témat. Jednotlivá průřezová

témata obsahují **charakteristiku**, jsou vymezena **očekávanými výsledky učení na úrovni 5. a 9. ročníku**, které jsou provázány s vybranými výsledky učení vzdělávacích oborů, ve kterých žáci dosahují pro dané průřezové téma znalostní základ. Všechny výsledky učení průřezových témat jsou současně provázané s klíčovými kompetencemi. K dosažení očekávaných výsledků učení jsou na úrovni metodické podpory zpracovány postupné kroky a u každého očekávaného výsledku učení je uveden alespoň jeden ilustrativní příklad důkazu o učení (způsobu ověřování).

Pozvánka na konferenci

Vánoce a zdraví 2024: <https://ccv.upol.cz/konference-vnoce-a-zdrav-2024>



Děkuji za pozornost

Kontakt:

Jitka Reissmannová

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

23275@ped.muni.cz