

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



BEZPEČNĚ

vyprávění pro šikovné děti, jejich učitele i rodiče
o tom, co nás může potkat a jak se můžeme chránit

Učebnice vznikla v rámci projektu Neprošlapanou cestičkou,
reg. .č. CZ.1.07/1.2.27/01.0011, který byl ukončen v roce 2014
a byl podpořen ESF a rozpočtem ČR.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autoři:

PaedDr. Jana Blažková

Mgr. Lenka Blažková

Světlana Fitzová

Mgr. Eva Gregovská

Bc. Jana Ježková

Mgr. Radomíra Kufová

Korektury:

Mgr. Kateřina Tomešková

Mgr. Iva Trefílková

Bc. Sandra Wiedermannová



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Milé děti, víte, co je bezpečí?

Určitě je jednodušší vysvětlit, co je nebezpečí, protože nebezpečí zná každý kluk. Každý hrdina je přece vystaven nebezpečným situacím, které vyhledává a dobrodružně překonává. A stává se tak ještě větším hrdinou.

Ale nebezpeční není třeba hledat. Je všude kolem nás. Vážně.

Sedíte v křesle pod lampou a ta spadne přímo na vás. Nebo uklouznete s koberečkem, který je u postele, a upadnete. A to nemluvím o přecházení silnice, vycházce v jeskyních a sportech.

Podívej se kolem sebe a zkus určit, která věc je v tvém okolí nebezpečná a řekni proč.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Co s tím? Přece není možné, aby člověk celý den nic nedělal, než na sebe dával pozor. To bychom jen seděli a koukali, jestli náhodou k nám nedorazí něco nebezpečného.

Nebezpečí tu je a my se naučíme, jak na nebezpečí vyvrát. Musíme se naučit nebezpečné situace a věci rozeznávat, prozkoumat je co nejlépe. Musíme se naučit, jak nejlépe ochránit sami sebe a jak pomoci někomu, kdo se ocitl v nouzi.

Naučíme se, jak se chovat bezpečně.

Slovo prevence je hodně známé. Vysvětli, co vlastně znamená.

Povídejte si o tom, co znamená. Kde všude se s prevencí setkáváme, koho se prevence týká.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Nebezpečí

Baf!

To se každý lekne, když něco nečeká. Jenže nebezpečí na nás může takto vybafnout, může být celou dobu skryté a najednou se objevit.

Je to něco, co nás ohrožuje, co se může a nemusí stát.

Někdy o tom rozhodujeme sami. Tím, jak se chováme, jak jednáme, tím, jak se například oblékáme. Nebo také tím, že o nebezpečí vůbec nevíme a ono nás najednou překvapí.

Nemusíme se schovávat, chovat se zbaběle, ale musíme se na nebezpečí připravit, vyzrát na ně.

Nakresli, co považuješ za nebezpečné.

Popiš ostatním, co je podle tebe nebezpečné.

Povídejte i o tom, co si myslíte.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Strach

Jé, ty jsi strašpytel!

Už tohle slovo určitě znáte. Strašpytel je někdo, kdo se nechává ovládnout pocitem strachu.

Utíká, schovává se, ale také se vyhýbá všemu, co mu připadá nebezpečné. Vymlouvá se, často i lže nebo neřekne všechno.

Je to proto, že nezná dobře nebezpečí, že si neumí pomoci, když jej něco ohrožuje.

Pak se třeba za své chování stydí. Ale přitom stačí jen poznat, rozlišit, co nás ohrožuje a znát to co nejlépe.

Pak nás nemůže bezradnost přemoci. Neovládne nás strach.

Popiš, jak se chová strašpytel, bázlivec a jak se chová zbabělec. Myslíš si, že je mezi nimi rozdíl? Jaký?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pokud nás ovládne strach, přestáváme rozumně uvažovat, často přestáváme myslet úplně, zapomínáme na slušnost, chováme se bezohledně, poníženi. Snažíme se jen uniknout tomu, co považujeme za strašně nebezpečné. A přitom můžeme ublížit nejen sobě, ale i dalším lidem.

To je **panika**.

Panika v nás vyvolává zmátek, protože nás ovládá obrovský strach. A přitom nebezpečí může být docela maličké.

Často nás panika přepadne u docela obyčejných věcí jen proto, že je dobře neznáme.

Nebezpečí zde je. Dostáváme z něj strach. Ale nejhorší je, když si s ním nevíme rady, když neumíme najít dobré řešení, nemáme nacvičené, jak se v nebezpečí chovat, neumíme odhadnout, co se může stát, nejsme na nebezpečí připraveni. To pak nastoupí panika a každá rada a vlastně i pomoc je drahá.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Ovládání

Schopnost ovládnout se v různých situacích je neuvěřitelná pomoc právě třeba ve chvíli, kdy na nás útočí panika. Kdy jsme svědky nějaké havárie, kdy je potřeba správně reagovat, abychom třeba pomohli zachránit lidský život. Ale i ve chvílích, které nám jsou nepříjemné.

Aby se naše tělo připravilo na správnou reakci, aby náš mozek správně všechno vyhodnotil a poradil nám rozumně, co dělat, **pořádně se nadechneme.**

Hluboké dýchání ve chvílce pomůže uvolnit napětí, které se nás dotklo. **Ovládáme se** a v tu chvíli už můžeme uvažovat, co dál.

Možná budeme utíkat. Ale budeme utíkat tam, kde je to v tu chvíli nejlepší.

Poradíme si v každé situaci, když budeme pořádně připraveni.

Pohodlně se posad' a pětkrát se zhluboka nadechni a vydechni. Co se stalo? Co cítíš?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Cesta do školy

Začneme tím, co nás potkává každý den. Téměř každý den musí lidé dojít do práce a děti do školy.

Pokud nebydlíme přímo ve škole, musíme vyjít na chodník.

Po chodníku chodíme vpravo.

Vyhýbáme se vpravo, a pokud obcházíme pomalého chodce, obcházíme jej vlevo, ale musíme dát pozor na to, abychom nesrazili někoho, kdo je proti nám.

Nezastavujeme se uprostřed chodníku.

Vždycky se řídíme tím, kolik je kolem nás ostatních chodců, zda je chodník v pořádku nebo rozbitý či se právě opravuje.

Pokud vycházíme z domu, obchodu, jiného vchodu, počkáme, až ostatní přejdou – dáváme jim přednost.

Jsou to jednoduchá pravidla, ale hodně užitečná.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Přecházíme

Při přecházení silnice už musíme dodržovat pravidla, která všem ukazují, jak se chovat bezpečně. Pravidla zaručují, že je na silnicích pořádek a ne chaos. Těmito pravidly se **musíme řídit**.

Pokud je vyznačen přechod pro chodce, přecházíme na přechodu.

Vždy se rozhlédneme. Nejprve vlevo, potom vpravo a po celou dobu přecházení sledujeme stranu vozovky, odkud by mohlo přijet auto.

Nikdy do vozovky nevbíháme!!!

Pokud musíme jít po silnici, jdeme po levé straně, abychom dobře viděli přijíždějící auta a řidiči zase nás.

Nakresli si plánec své cesty do školy a vyznač na něm místa, která považuješ za nebezpečná. Vyprávějte si o tom.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pes

Na vesnici celkem často potkáme pobíhající psy. Většinou je všichni známe, ale přesto je dobré vědět, jak se při setkání se zvířetem chovat.

Toho svého zavedeme domů a postaráme se, aby znovu neutekl.

Pokud je zvíře cizí, uvědomíme si, že pes považuje člověka za silnějšího.

I když je to někdy těžké, **zůstaneme klidní.**

Pohybujeme se normálně, pomalu.

Nekřičíme ani neutíkáme.

Nedržíme v rukou nic, co by pes mohl považovat za zbraň např. hůlku, klacek.

Rozumný člověk nikdy neprovokuje uvázaného psa. Pes, který je uvázaný, mívá špatnou náladu.

Nikdy se nepohybujeme v blízkosti uvázaného psa, nikdy ho neprovokujeme.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zvířata

Někdy se setkáme i s jinými zvířaty chovanými doma nebo na farmě, o kterých toho tolik jako o psech, nevíme. Rozhodně nám nerozumí.

Cizích zvířat si nevšímáme.

Nikdy po nich neházeme kamení, netýráme je.

Vždy poslechneme příkazy majitele zvířete.

Hodně dětí jezdí na farmy, kde jsou třeba koně. Majitelé koní vždy dobře poradí, jak se ke kterému chovat. Nikdy neděláme nic, co by nám člověk, který zvíře nejlépe zná.

Řekni, co je ti nejvíc nepříjemné od jiných. Co nechceš, aby ti dělali.

Řekni, co asi nejvíc vadí tvému zvířeti.

Jsou to podobné věci?

Povídejte si o tom.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Nepohybujeme se jen po známých místech, občas se vydáme do přírody. Je spousta dětí, které se bojí sebedrobnějšího hmyzu či rostliny.

Je to proto, že nemají s divokou přírodou zkušenosti. Netuší, co se u nás vyskytuje, co je opravdu nebezpečné.

Špatnou pověst mají zmije. Je pravda, že jsou to naši jediní jedovatí hadi, ale jsou velmi plaší a nejspíš ji nepotkáme. Můžeme ji překvapit při vyhřívání na sluníčku. To je lenivá a můžeme ji vidět. Ale na člověka sama neútočí, vždy se snaží zmizet. Pouze v případě, že jí stojíme v cestě, může zaútočit. Ale nestává se to.

Do přírody chodíme vhodně oblečení a v dobré obuvi.

Chováme se tiše, pohybujeme se klidně.

Žádné živé tvory neprovokujeme, neplašíme, pozorujeme je nenápadně.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Nejpočetněji zastoupenou skupinou živočichů je hmyz. Ať už jde o mouchy, komáry, klíšťata, pavouky, ti všichni jsou kolem nás. Někdy jsou nepříjemní, otravní, bzučí, někdy přenáší různé nemoci. Ale neznamená to, že se kvůli tomu budeme vyhýbat louce či lesu.

Nemůžeme v přírodě ovlivnit úplně všechno. Tihle drobní živočichové nás budou provázet.

Můžeme se dobře obléci, abychom jim ztížili jejich útoky.

Můžeme používat různé repelentní přípravky, můžeme se nechat očkovat proti některým nemocem, které hmyz přenáší.

V přírodě se vždycky najde něco, co nedokážeme ovlivnit, co se děje bez našeho přičinění, co nedá na naše přání.

Nikdy nemůžeme řídit a mít pod kontrolou úplně všechno. Ale můžeme omezit nebezpečí.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Slunce, voda, vzduch

Kvůli tomu chodíme do přírody, díky nim vznikl na naší planetě život.

A přesto někdy život nebo zdraví ohrožují.

Slunce může spálit naši kůži, vyvolat úpal nebo úžeh.

Před sluncem nás chrání pokrývka hlavy, ochranné krémy s vysokým faktorem a dostatek tekutin, především vody.

Na sluníčko se všichni těší, ale v horkých dnech jsou unavení. Vyhledávají stín, ochlazení a pijí vodu.

Jenže tohle všechno je potřeba dělat dřív, než nastane nějaký problém.

Zkus popsat, co znamená úpal.

Zkus popsat, co znamená úžeh.

Popiš, jak se léčí spálenina od přílišného slunění.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

U vody

Lobodice jsou obklopeny vodou. Voda sem přinesla život, ale někdy přináší zkázu.

Okolní lužní lesy získaly svou podobu díky pravidelným záplavám, ale člověk příliš zasahoval do toku řek a tak se občas vyskytnou povodně daleko většího rozsahu, než bývá obvyklé.

V době ohrožení velkého množství osob se řídíme tím, co nám přikazují dospělí a odborníci záchranáři.

K záchranným týmům patří hasiči, policisté, vojáci a samozřejmě lékaři.

Děti jsou v takových případech ukázněné, drží se svých nejbližších, a pokud jsou o něco požádány záchranáři, splní to.

Víš, co patří do evakuačního zavazadla? Popiš to.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Samozřejmě, že voda nám poskytuje i radost. Mnoho lidí s nadšením plave a potápí se.

Ale i tato záliba může být nebezpečná. Říká se, že **voda nemá dno**. Je to připomínka toho, že se nesmí voda podceňovat, že se naopak my nesmíme přeceňovat.

Nikdy neskákej do neznámé vody! Po hlavě už vůbec ne!

Skoky se vymstily už mnoha zdatným plavcům. Nevíme, co je na dně.

Nikdy neplav až do chvíle, kdy už nemůžeš!

Pokud se plaváním unavíš, nezmatkuj, odpočiň si na vodě, plav klidně zpět.

Nesetrvávej ve vodě tak dlouho, až je ti zima!

Děti často tráví ve vodě spoustu času, měly by poslechnout rodiče, když je volají z vody.

Proč se nesmíme při plavání vyčerpat? Vysvětli to.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pomóóc!

Může se stát, že se i sebelepší plavec dostane do potíží. Může být vyčerpaný, zraněný, může náhle onemocnět.

Nepřiblížím se na dosah, ale pokusím se přistrčit nějakou plovoucí věc, které se může tonoucí chytit.

Děti se v první řadě snaží přivolat dospělého. Dnes už má každý u sebe mobil, takže vytočíme tísňovou linku 112.

Představím se.

Co nejpodrobněji popíšeš, co se stalo a kde jsme.

Děti mohou pomoci kamarádovi, pod kterým se probořil led tím, že se mu pokusí podat nějakou větev či hokejku.

Nevstupuj na tenký led!

Pokud už je tonoucí dopraven na břeh, můžeme začít s oživováním, které provádíme až do příjezdu záchranářů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Oheň je dobrý sluha, ale zlý pán

Dalším živlem, se kterým se můžeme setkat, je oheň.

I krásně hořící svíčka se může stát zdrojem velkého požáru. Oheň se snadno šíří díky hořlavým látkám. Dokonce se může zdát, že uhasíná, ale vzápětí vzplane daleko prudčeji.

Opatrnosti není nikdy dost.

Při používání elektrických spotřebičů je nutné je vytáhnout ze zásuvky.

Oheň potřebuje vzduch. Bez přístupu vzduchu nehoří. Malý oheň se dá udusit dekou, kabátem a podobně.

Hasit se dá prudce vodou. Existují hasicí přístroje s návodem k použití, ale ty zvládnou dospělí.

Děti neztrácí čas a co nejrychleji volají 150!!!



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vítr

I vítr může být nebezpečný.

U nás se sice vyskytují tornáda velmi málo, ale vichřice přichází poměrně často.

Dnes už je dokáží předvídat meteorologové. Takže pozorně posloucháme předpověď a v případě, že hrozí vichřice, nejdeme na vycházku do lesa nebo na hory.

Není nutné riskovat.

Kolem nás

Ono není nutné riskovat ani při běžných výletech. Pokud jdeme na hory, pohybujeme se ve skupině, která jde tak rychle, jak jde ten nejpomalejší. Krása hor nám neuteče.

Do jeskyní se vydáváme jen s průvodcem a už vůbec nezkoumáme, co se skrývá v neznámém otvoru.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Když se ztratíme

Ztratit se můžeme kdekoliv.

Pokud se to stane ve městě a nefunguje nám mobil, kde máme čísla na nejbližší, je nejlepším řešením požádat o pomoc policistu.

V přírodě se snažíme zapamatovat orientační body. Pokud jsme šli do kopce, jdeme dolů, případně podél toku řeky směrem dolů.

Ale vždycky se raději držíme ostatních. Není potřeba burcovat horskou službu a další záchranáře.

Určitě ale nejíme žádné plody, které neznáme, i kdybychom měli velký hlad. Snad si každý na cestu s sebou bere dost tekutin.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sport

Každý sport má svá pravidla. Často k těmto pravidlům patří i popis výstroje. Většinou jde o to, že každá část této výstroje má za úkol především chránit sportovce před úrazem.

Nejčastěji si povídáte o cyklistice, protože na kole jezdí každý. Ale ne každý dodržuje bezpečnost. Kolik dětí jezdí po vsi bez přilby?

Kolik lidí jezdí na kolečkových bruslích bezohledně.

A přitom stačí jen dodržet pár pravidel a sníží se riziko úrazu na minimum.

Popiš povinnou výbavu kola.

Popiš, co má mít ten, kdo jede na kolečkových bruslích.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Co nám ještě hrozí?

Určitě nám hrozí spousta nebezpečí, ale v poslední době se stále více dětí stává obětí televize. Samozřejmě ne přístroje, ale reklamy.

Reklama neupozorňuje na to, co je nejlepší. Upozorňuje na to, co je potřeba prodat.

Internet a sociální sítě mohou také dětem přinést velké nebezpečí.

Děti se seznamují s lidmi, které nevidí. Technika umožňuje zkreslit jakoukoliv informaci a může se stát, že se dítě stane obětí zlého člověka, i když si oněm myslí, že je to dobrý kamarád.

Nedávej nikomu své telefonní číslo.

Nesděluj nikomu svou adresu.

Nepošílej své fotky.

Neprozezuj hesla.

Nebav se s každým. Pozor na slušné chování!



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Řekni rodičům, pokud tě někdo nebo něco obtěžuje.

Nikdy si nedomlouvej setkání! A už vůbec ne bez toho, že by o tom nevěděl nikdo jiný.

Nevěř všemu, co je na internetu. Technika umí klamat.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jak se cítíme?

Abychom dobře poznali sami sebe, musíme umět pojmenovat i to, co cítíme. Je to důležité, když chceme říct, že se nám něco líbí, ale i když chceme vyjádřit, že s něčím nejsme spokojeni.

Tomu říkáme vyjádřit emoce.

Emoce jsou naše vnitřní, osobní pocity, které vnímáme v danou chvíli: radost, nadšení, veselost, ale i smutek, ponížení, strach, lhostejnost. Je jich spousta a za každé situace něco cítíme, vnímáme. A každá situace působí na každého jinak.

To, co dělá radost jednomu, může způsobit zármutek toho druhého.

Proto je důležité, abychom nejen poznali své pocity, ale abychom také citlivě vnímali pocity těch druhých.

***Nakresli, jak se právě cítíš pomocí smajlíků.
Porovnejte si své pocity.***



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kdy je mi příjemně

Každý z nás touží po tom, aby se cítil spokojeně, šťastně.

U nás máme kde bydlet, co jíst, žijeme se svými blízkými. Nemusíme bojovat o to, abychom přežili.

Můžeme dělat věci, které nás baví. Můžeme udělat někomu radost.

Jsou ale lidé, kterým taková radost a potěšení nestačí.

Hledají různé podněty, aby si zážitek ještě zvětšili, umocnili.

Dost často jsou tím podnětem různé návykové látky. Při nadměrné konzumaci těchto látek pak vzniká u člověka závislost.

Zpočátku člověka závislost spoutává nenápadně, ale časem se vyvine v hrozného vládce. Člověka pak už nezajímá nic jiného, než jak získat to, co mu kdysi přinášelo úlevu a potěšení – ať už je to alkohol, droga nebo i cigareta. Může to ale také být jídlo, cukr nebo hazardní hra.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Se závislostí se bojuje těžko. Člověk je vězněm a otrokem závislosti. Ztrácí své záliby, zájmy, často i práci a blízké.

Závislost se ale netýká jen dospělých.

Je důležité umět říct NE, když mi někdo nabízí, že se lehce budu cítit dobře díky tomu, že si něco vezmu.

Je důležité umět říct NE sám sobě, když mi vrtá v hlavě, jak snadno získat hezké a příjemné pocity.

Je důležité si uvědomit, že nic není zadarmo, že za všechno člověk platí. Nejen penězi, ale i zdravím nebo ztrátou blízkých.

Dokázal někdo z vašich blízkých třeba přestat kouřit? Jak to dokázal?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Mám odpovědnost

Jak to, že mám odpovědnost? Tu mají přece dospělí! Já jsem jen dítě, o mě se musí každý postarat.

Nu – ne vždycky je nablízku někdo dospělý, ne vždycky za nás někdo dokáže něco vyřešit.

Může se stát, že zůstaneš doma sám a začneš se nudit. Může to někdo za Tebe vyřešit?

Kdepak, děti mohou dělat věci, které je baví a nepotřebují k tomu pomoc dospělých. Je to jen na Tobě.

Nechce se ti do úkolů, ale víš, že je udělat musíš.

I tohle je Tvá odpovědnost. Je jen na Tobě, zda si úkoly uděláš co nejlépe a hned nebo zda budeš všechno odkládat, trápit se, hledat výmluvy. Kolikrát ty výmluvy zaberou více času než celý úkol.

Máš zlost, nejraději bys mluvil hrubě, někoho urazil.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Je jen na Tobě, zda se pustíš do takového jednání nebo se nadechneš, napočítáš třeba do desíti a potom zkusíš nepříjemnosti vyřešit.

Mrzí tě, že jsi někomu ublížil. Třeba jen tím, že jsi vyslovil hrubé slovo, že jste se nepohodli kvůli maličkosti.

Je jen na Tobě, zda se budeš cítit ukřivděně nebo zda se dokážeš omluvit, zda dokážeš překonat nepříjemnou situaci, udělat první krok zpět ke kamarádství.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Každé dítě má svá práva

Existuje Úmluva o právech dítěte, která má zajistit zdravý vývoj každého dítěte na celém světě.

Některá práva jsou pro nás samozřejmostí, ale jsou země, kde není život dítěte cenný. Na světě najdeme hodně trpících dětí.

A možná bude na vás, aby se svět stal lepším.

Aby všichni dodržovali pravidla a uznávali práva ostatních i svá.

Úmluva o právech dítěte vznikla v roce 1989.

Vztahuje se na všechny děti a u nás je součástí našeho právního řádu. Stejně tak platí i v dalších 190 státech na celém světě.

Každé dítě by mělo mít stejné možnosti.

Všichni jsou stejně důležití. Každý má svá práva i povinnosti bez ohledu na to, jaký je.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Děti mají právo na život.

Děti mají právo na jméno.

Děti mají právo na svou vlast.

Děti mají právo na domov.

Děti mají právo žít ve své rodině.

Děti mají právo na svůj jazyk.

**Děti nesmí být ponižovány ani
týrány.**

Děti mají právo mít kamarády.

Děti mají právo vzdělávat se.

Děti mají právo na svůj názor.

**Děti mají právo na dostatek
zdravého jídla.**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Děti mají právo na péči o své zdraví,
na ochranu zdraví.**

**Děti mají právo na bezpečný život,
ochranu před násilím a zneužíváním.**

Děti mají právo si hrát.

**Děti mají právo rozvíjet své nadání
a zájmy.**

**Děti mají právo na život v míru
a přátelství.**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Každé dítě i dospělí lidé mají svá práva a povinnosti. Děti potřebují péči, kterou by jim Úmluva měla zaručit.

Každý z nás je něčím zvláštní, jedinečný.

Každý z nás dovede něco jiného.

Každý z nás má někoho rád, každého z nás má někdo rád.

Každý z nás je důležitý.

Každý nás může něčemu naučit.

Každý obohacuje náš život a nikdy nevíme, kdo nám pomůže, když to budeme potřebovat.

Každý někdy potřebuje pomoc a každého někdo potřebuje.

Každý má své sny a plány. Někdy je uskuteční, jindy najde nové.

Zkusme jednat tak, abychom zůstali sami sebou a neubližovali jiným ani jednáním ani slovy.

Buďte v bezpečí a šťastné, milé děti.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Literatura

1. **Rýdl, Antonín.** *....a dej na sebe pozor!* Vimperk : Marsyas, 1995. ISBN 80-901606-5-4.
2. **Covey, Sean.** *7 návyků šťastných dětí.* Praha : FC CZECH, 2011. ISBN 978-80-254-9993-1.
3. **dítě, Nadace Naše.** *Slabikář dětských práv.* Praha : Nadace Naše dítě, 2001. ISBN 80-238-7806-9.
4. **Kaminská, Renata, Popper, Pepa.** *Filipova prázdninová dobrodružství.* Praha : Advent - Orion, 2010. ISBN 978-80-7172-226-7.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

