Obsah příloh

Příloha 1 – Papírová verze nevyplněného dotazníku I

Příloha 2 – Pracovní list Co je zdraví? VIII

Příloha 3 – Didaktická pomůcka Zdravé a nezdravé kolem nás – pexeso XI

Příloha 4 – Karty Zdravé a nezdravé – kolíčkování XVII

Příloha 5 – Didaktický materiál Sport a pohyb XXII

Příloha 6 – Didaktický materiál Pohybová pyramida XXVII

Příloha 7 – Didaktický materiál Relaxace XXX

Příloha 8 – Karty Úrazy a ochrana před nimi XXXII

Příloha 9 – Karty Nemoci a ochrana před nimi XXXV

Příloha 10 – Didaktická pomůcka Verbální a neverbální komunikace XXXVIII

Příloha 11 – Pracovní list Neverbální komunikace XLIII

Příloha 12 – Karty Čísla IZS - kolíčkování XLV

Příloha 13 – Didaktická pomůcka Kdy pomáhají? XLVIII

Příloha 14 – Didaktický materiál U lékaře LII

Příloha 15 – Didaktický materiál Šikana LXVI

Příloha 16 – Pracovní list Šikana LXIX

Příloha 17 – Didaktický materiál Vhodné chování ve třídě LXXI

Příloha 18 – Didaktický materiál Bezpečné chování v sociálním kontaktu LXXIV

Příloha 19 – Didaktický materiál První pomoc LXXIX

Příloha 20 – Pracovní list Návykové látky LXXXIII

Příloha 21 – Didaktický materiál Emoce a reakce LXXXVII

Příloha 22 – Obrázky Poruchy příjmu potravy XCII

Příloha 1 – Papírová verze nevyplněného dotazníku

Dotazník k výuce předmětu Výchova ke zdraví

Dobrý den,
jmenuji se Rút Vávrová a pro potřeby své diplomové práce bych ráda vytvořila didaktické prostředky pro výuku předmětu Výchova ke zdraví.

Didaktickými prostředky myslím především učebnice, pracovní listy, obrázky a manipulační pomůcky (obrázky, které k sobě patří; obrázky doplněné textem; obrázky, které vytvoří větší celek), modely, knihy, videa, aplikace a interaktivní programy pro tablet či počítač.

Vyplnění dotazníku zabere cca 7 – 10 minut.

Děkuji moc za vyplnění.

Rút Vávrová, studentka pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, obor Speciální pedagogika – Výchova ke zdraví.

Přihlaste se do Googlu, abyste mohli uložit dosavadní postup. Další informace

1. Podle mého názoru mám pro výuku témat Výchovy ke zdraví pomůcek

	1	2	3	4	5	6	
velmi málo	○	○	○	○	○	○	hodně

2. V Rámcovém vzdělávacím plánu je k Výchově ke zdraví na Praktické škole jednoleté definováno pět tématických celků učiva, na Praktické škole dvouleté tři tématické celky učiva.

Ohodnoťte dostupnost didaktických prostředků k jednotlivým tématům z těchto tématických celků.

Dostupnost didktických prostředků prosím ohodnoťte na škále od Pomůcek je nedostatek po Pomůcek je dostatek.

Činitelé ovlivňující zdraví

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Zásady bezpečného chování a ochrany zdraví

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Ochrana před chorobami a úrazy

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Návykové látky a jejich odmítání

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Vztahy mezi lidmi

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Vztahy ve dvojici

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Manželství

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Bezpečné chování v sociálním kontaktu

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Šikana

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Komunikace a komunikační dovednosti

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Zvládání únavy a stresu, relaxace

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Pohyb a sport

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Zdravé stravování

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Poruchy příjmu potravy, civilizační choroby

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Anatomie lidského těla a funkce jednotlivých orgánových soustav

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Sexuální dospívání

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Prevence rizikového sexuálního chování

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Hygiena

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Lékařská péče, návštěva lékaře

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Základy první pomoci

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostetek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Mimořádné události, krizové situace

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Krizová čísla, činnost IZS

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Bezpečnost a ochrana zdraví při práci a v domácnosti

	1	2	3	4	5	6	
Pomůcek je nedostatek	○	○	○	○	○	○	Pomůcek je dost

Jsou ještě nějaká další témata Výchovy ke zdraví, ke kterým byste rádi měli další pomůcky? Jaká?

Vaše odpověď

3. Jak získáváte didaktické materiály pro výuku Výchovy ke zdraví? Vyberte i více možností

- [ ] Využívám pracovní listy/sešity vydané pedagogickými nakladatelstvími
- [ ] Využívám koupené didaktické hry
- [ ] Získávám od kolegů
- [ ] Hledám v aplikacích na internetu
- [ ] Vyrábím si sám
- [ ] Jiné: _____

4. Jaký typ didaktických materiálů s vašimi studenty nejčastěji používáte? Vyberte i více možností.

- [ ] Pracovní listy s prostorem pro dopsání odpovědi
- [ ] Pracovní listy s možností výběru slovní odpovědí
- [ ] Pracovní listy s možností výběru obrázkové odpovědi, popřípadě spojení dvou obrázků
- [ ] Manipulační pomůcky kombinující slovo – obrázek (typ slož, přiřaď, co k sobě patří atd…)
- [ ] Manipulační pomůcky pouze obrázkové (typ spoj co k sobě patří, přilož vedle sebe/na sebe)
- [ ] Manipulační pomůcky, ze kterých se vytvoří větší celek (puzzle, vytváření většího obrázku)
- [ ] Manipulační pomůcky názorné (modely či reálné předměty)
- [ ] Obrázky
- [ ] Videa
- [ ] Knihy
- [ ] Interaktivní programy na PC, tabletu.
- [ ] Interaktivní zadání úkolu na PC, tabletu.
- [ ] Jiné: _____

Děkuji moc za váš čas a vyplnění dotazníku!

Odeslat Vymazat formulář

Dotazník byl vytvořen v programu Formuláře Google.

Příloha 2 – Pracovní list Co je zdraví?

ZDRAVÍ

Co je zdraví?

Zdraví je stav tělesné pohody, duševní pohody a sociální pohody.

Co si myslíš, že je?:

Tělesná pohoda _____

Duševní pohoda _____

Sociální pohoda _____

(pomůcka: že se cítím dobře, že mám kolem sebe hodné lidi, že mě nic nebolí)

Spoj čarou, co k sobě patří:

Člověka nic nebolí

Člověk má radost

Člověk má dobrou rodinu

Člověka nic netrápí

Člověk nemá žádnou nemoc

Člověk může sportovat

Člověk má dobré přátele

Člověk se může smát

Člověk může jít s kamarády do kina

TĚLESNÁ POHODA

DUŠEVNÍ POHODA

SOCIÁLNÍ POHODA

Prohlédni si následující obrázky a

Zelenou pastelkou zakroužkuj, kdo si myslíš, že je zdravý.
Červenou pastelkou zakroužkuj, kdo si myslíš, že je nemocný.

Dá se vždy na první pohled poznat, že někdo není zdravý? Ano - Ne

---

Někteří lidé jsou nemocní, ale není to na nich vidět.

Mohou mít problémy se smutkem, nebo hodně špatnou náladou.

Někteří lidé mají nějaké onemocnění celý život.

Třeba alergie, nebo epilepsie, nebo nějaké jiné chronické onemocnění.

Někteří lidé mají tělesné postižení, jejich tělo může vypadat trochu jinak, někdy potřebují speciální pomůcky.

Pokud má někdo nějaké trvalé onemocnění, nebo postižení, i tak může žít radostný život a být v tělesné pohodě, duševní pohodě i sociální pohodě.

zdroj obrázků: program Canva

Příloha 3 – Didaktická pomůcka Zdravé a nezdravé kolem nás – pexeso

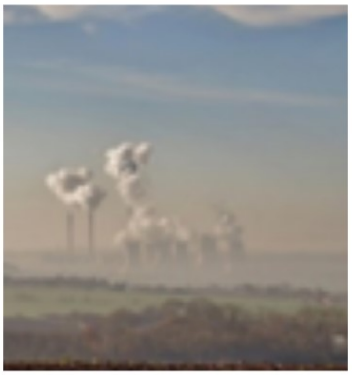
ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ - PEXESO

ZELENINA, LUŠTĚNINY, OŘECHY, SÝRY, MASO JSOU ZDRAVÝM JÍDLEM, KTERÉ NÁM DODÁ TO, CO NAŠE TĚLO POTŘEBUJE	**OVOCE MÁ HODNĚ VITAMÍNŮ, KTERÉ JSOU DŮLEŽITÉ PRO NAŠE TĚLO**	**CELOZRNNÉ PEČIVO JAKO CHLEBA JE ZDRAVĚJŠÍ, NEŽ BÍLÉ ROHLÍKY**
KAMARÁDI NÁS MAJÍ RÁDI, POMOHOU NÁM KDYŽ TO JE POTŘEBA A JE S NIMI ZÁBAVA	**DOBRÉ KAMARÁDKY NÁS MAJÍ RÁDI, POMOHOU NÁM KDYŽ TO JE POTŘEBA A JE S NIMI ZÁBAVA**	**FUNGUJÍCÍ RODINA JE MÍSTO, KDE SE MÁME RÁDI, KDE JE NÁM DOBŘE A NAVZÁJEM SI POMÁHÁME A STARÁME SE O SEBE**

ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ - PEXESO

ODPOČINEK JE DŮLEŽITÝ, ABYCHOM NABRALI SÍLU DO PRÁCE A CHUŤ DO ŽIVOTA	**JÍZDA NA KOLE JE ZDRAVÁ PRO NAŠE SVALY, KOSTI I PRO DUŠI**	**POSLOUCHAT HUDBU NÁM POMÁHÁ ODPOČÍVAT A RELAXOVAT**
LYŽOVÁNÍ JE ZDRAVÉ PRO NAŠE TĚLO, TAKÉ SI PŘI NĚM ODPOČINE HLAVA	**VÝLETY S RODINOU ČI KAMARÁDY JSOU ZDRAVÉ PRO NAŠE TĚLO I MYSL**	**VODA JE NEJLEPŠÍ NÁPOJ, LEPŠÍ NEŽ SLADKÉ NÁPOJE**

ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ - PEXESO

POKUD JE TOHO NA NÁS MOC A MÁME ŠPATNOU NÁLADU, JE TO PRO NÁS NEPŘIJEMNÉ A MŮŽEME SNADNO ONEMOCNĚT	**HÁDKY PŮSOBÍ, ŽE JE ČLOVĚK SMUTNÝ A MÁ ŠPATNOU NÁLADU**	**ČASTÉ HRANÍ NA POČÍTAČI JE NEZDRAVÉ PRO NAŠE TĚLO I HLAVU**
		
KOUŘ Z AUT ŠPINÍ VZDUCH, KTERÝ DÝCHÁME	**KOUŘ Z TOVÁREN A ELEKTRÁREN ŠPINÍ VZDUCH, KTERÝ DÝCHÁME**	**KOUŘENÍ JE NEZDRAVÉ PRO CELÉ NAŠE TĚLO**

ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ - PEXESO

DROGY OHROŽUJÍ NAŠE ZDRAVÍ	**ČASTÉ PITÍ ALKOHOLU ZPŮSOBUJE ZÁVISLOST A JE NEZDRAVÉ PRO NAŠE TĚLO**	**POKUD SE MOC NEHÝBEME, JENOM SEDÍME A JÍME, MŮŽEME TLOUSTNOUT A BÝT NEMOCNÍ**
ČASTO SE DÍVAT NA TELEVIZI NENÍ ZDRAVÉ PRO NAŠE TĚLO ANI PRO NAŠI HLAVU	**NEZDRAVÉ JÍDLO NÁM NEDÁ TO, CO NAŠE TĚLO POTŘEBUJE A JEŠTĚ SE PO NĚM TLOUSTNE**	**SLADKÉ TYČINKY, ČOKOLÁDY A DORTY OBSAHUJÍ HODNĚ CUKRU DÍKY KTERÉMU SE TLOUSTNE**

Zdroje obrázků:

Wikimedia Commons:

Dan Gold, CC BY-SA 4.0
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Healthy_food_ingredients.jpg;

Vaibhav Sharan, CC BY 2.0 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Friends_.jpg

Joakim Berndes, CC BY-SA 4.0
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Relaxing_in_the_hammock_by_the_sea_near_Almedalen.jpg

PublicDomainPictures.net: Victoria Borodinova; Pixnio: Marko Milivojevic

Flickr:

Andrew Imanaka, CC BY-ND 2.0,
https://www.flickr.com/photos/pandrewnguyen/5348057660

Marco Verch Profesional, CC BY 2.0,
https://www.flickr.com/photos/30478819@N08/48692486341

Lyncconf Games, CC BY 2.0, https://www.flickr.com/photos/nodstrum/28449861757

Pixabay: silviarita, anaterate, Saramukitza, woodypino, Ben_Kerckx, ivabalk

Max Pixel, pxhere, program Canva

Příloha 4 – Karty Zdravé a nezdravé – kolíčkování

ZELENINA, LUŠTĚNINY, OŘECHY, SÝRY, MASO

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

CELOZRNNÉ PEČIVO

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

OVOCE

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

ČISTÁ VODA

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

SPORT - JÍZDA NA KOLE

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

SPORT - LYŽOVÁNÍ

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

KAMARÁDI

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

KAMARÁDKY

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

POSLECH HUDBY

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

PROCHÁZKY A VÝLETY

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

ODPOČINEK

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

NEZDRAVÉ JÍDLO

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

SLADKOSTI

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

SEZENÍ NA GAUČI A PŘEJÍDÁNÍ SE

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

DROGY

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

PITÍ ALKOHOLU

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

ŠPATNÝ VZDUCH Z AUT

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

STRES A ŠPATNÁ NÁLADA

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

HÁDKY

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

RODINA

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

KOUŘENÍ

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

ČASTÉ KOUKÁNÍ NA TELEVIZI

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

ČASTÉ HRANÍ NA POČÍTAČI

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

ŠPATNÝ ZDUCH Z TOVÁREN

NEZDRAVÉ

ZDRAVÉ

Zdroje obrázků:

Wikimedia Commons:

Dan Gold, CC BY-SA 4.0
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Healthy_food_ingredients.jpg;

Vaibhav Sharan, CC BY 2.0 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Friends_.jpg

Joakim Berndes, CC BY-SA 4.0
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Relaxing_in_the_hammock_by_the_sea_near_Almedalen.jpg

PublicDomainPictures.net: Victoria Borodinova; Pixnio: Marko Milivojevic

Flickr:

Andrew Imanaka, CC BY-ND 2.0,
https://www.flickr.com/photos/pandrewnguyen/5348057660

Marco Verch Profesional, CC BY 2.0,
https://www.flickr.com/photos/30478819@N08/48692486341

Lyncconf Games, CC BY 2.0, https://www.flickr.com/photos/nodstrum/28449861757

Pixabay: silviarita, anaterate, Saramukitza, woodypino, Ben_Kerckx, ivabalk

Max Pixel, pxhere, program Canva

Příloha 5 – Didaktický materiál Sport a pohyb

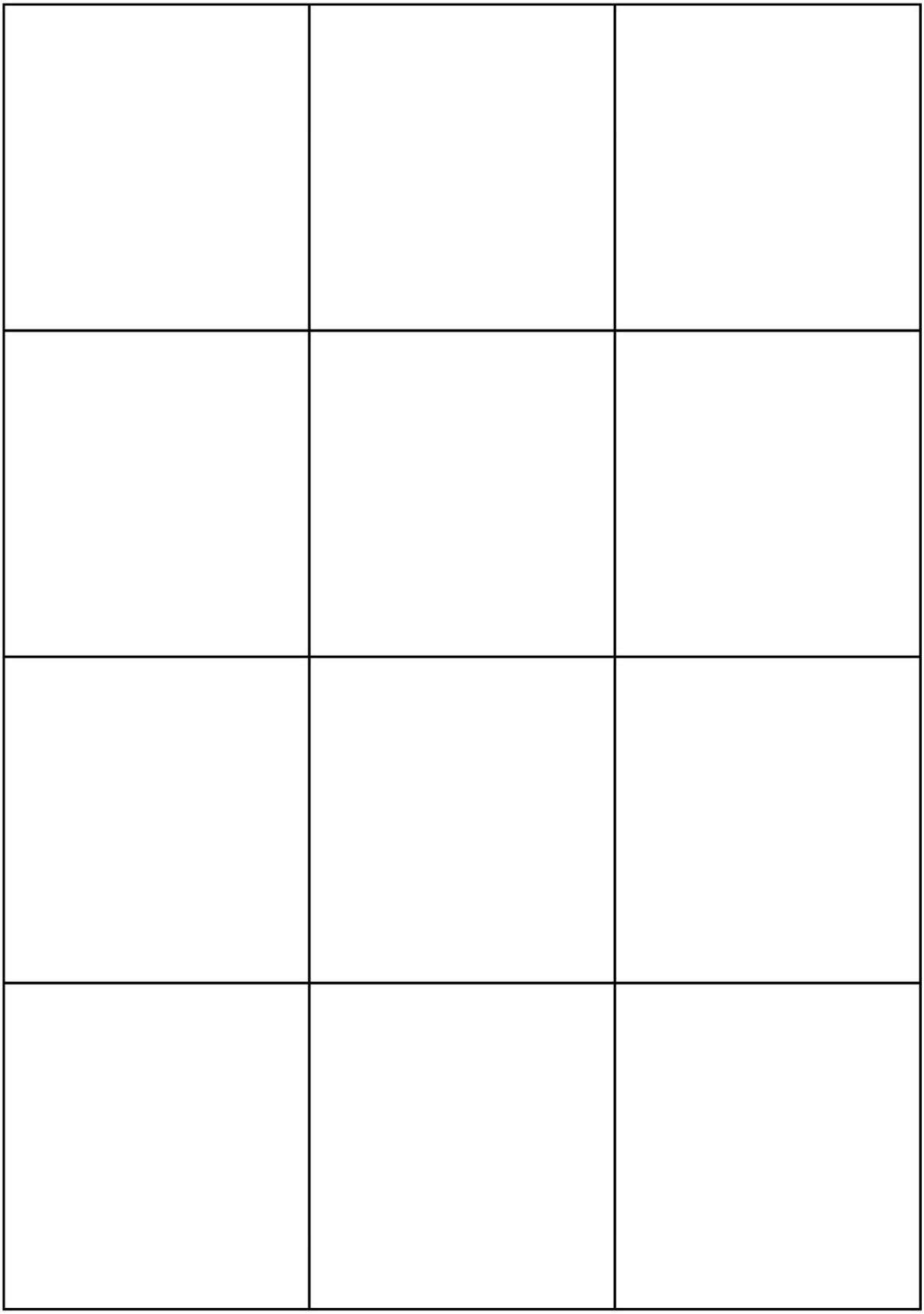
SPORTY

FOTBAL	TENIS	BĚH
SKOK DO DÁLKY	HOD OŠTĚPEM	JÍZDA NA KOLE
STOLNÍ TENIS	PLAVÁNÍ	LYŽOVÁNÍ
HOKEJ	GYMNASTIKA	SNOWBOARD

POHYB

JÍT NA PROCHÁZKU	JÍT VEN SE PSEM	JÍT NA HOUBY
HRABAT TRÁVU NEBO LISTÍ	OKOPÁVAT ZÁHONY	SEKAT TRÁVU
VYSÁVAT	VYNÁŠET ODPADKY	ZAMETAT
PROTAHOVAT SE	JEZDIT NA KOLOBĚŽCE	CHODIT DO SCHODŮ

SPORTY



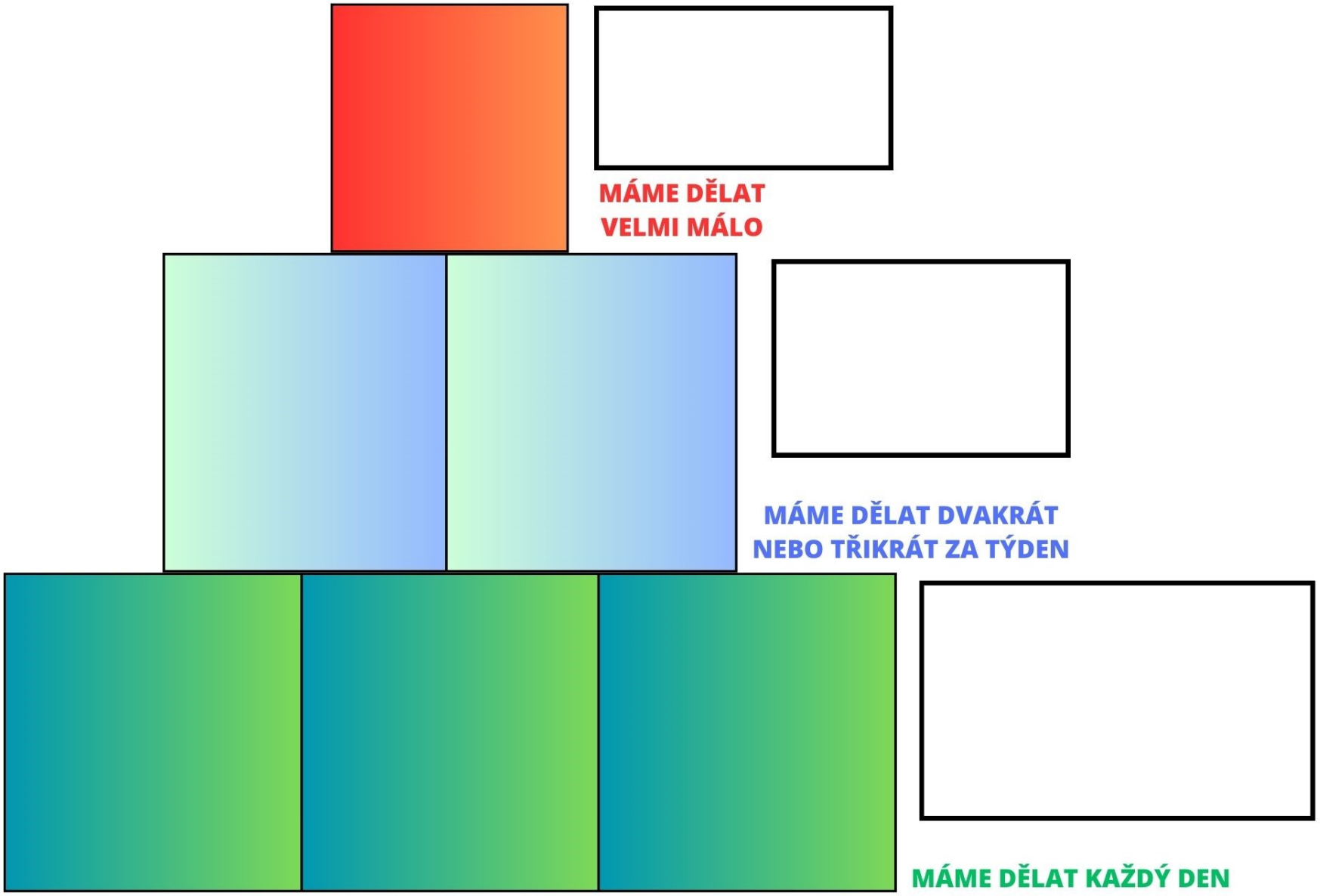
POHYB

Zdroj obrázků: program Canva

Příloha 6 – Didaktický materiál Pohybová pyramida

POHYBOVÁ PYRAMIDA

DOPLŇ SPRÁVNĚ DO PYRAMIDY, JAKÉ ČINNOSTI BYCHOM MĚLI KDY DĚLAT.



KOUKAT NA TELEVIZI, POČÍTAČ ČI TABLET

ABYCHOM BYLI ZDRAVÍ, MĚLI BYCHOM SE KAŽDÝ DEN HÝBAT.

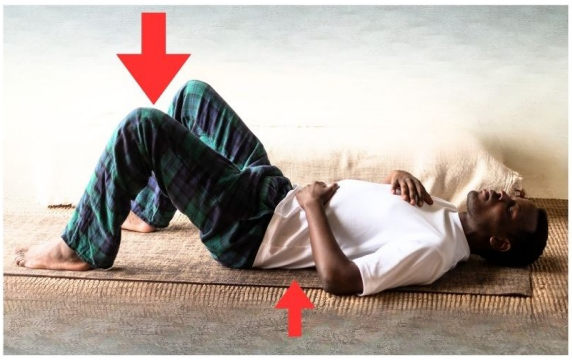
KAŽDÝ DEN BYCHOM MĚLI CHODIT NA PROCHÁZKY, CHODIT DO SCHODŮ, DĚLAT DOMÁCÍ PRÁCE NEBO PRÁCE NA ZAHRADĚ.

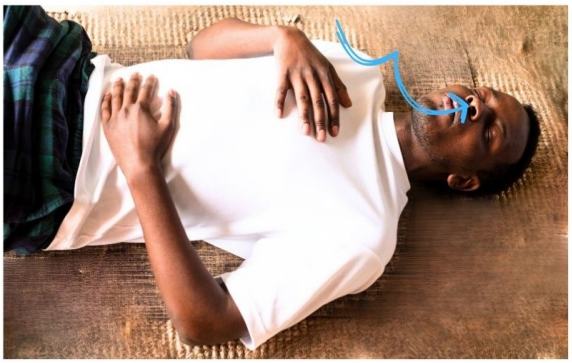
DVAKRÁT AŽ TŘIKRÁT ZA TÝDEN BYCHOM MĚLI SPORTOVAT.

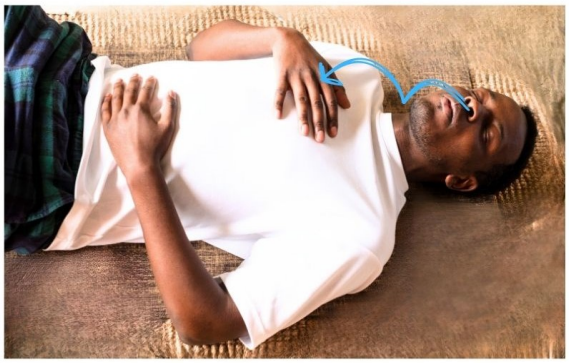
SEDĚT U TELEVIZE NEBO U POČÍTAČE ČI TABLETU BYCHOM MĚLI JEN MÁLO.

Zdroj obrázků: program Canva

Příloha 7 – Didaktický materiál Relaxace







RELAXACE

1. POLOŽÍM SE NA PODLOŽKU NA ZÁDA A POKRČÍM NOHY

2. ZAVŘU OČI, JEDNU RUKU SI POLOŽÍM NA BŘICHO A DRUHOU NA HRUDNÍK

3. NOSEM VDECHUJI VZDUCH DOVNITŘ

4. NOSEM VYDECHUJI VZDUCH VEN

Zdroj obrázků: program Canva

Příloha 8 – Karty Úrazy a ochrana před nimi

Ochrana před úrazy - PEXETRIO

1

DOMA JSOU HORKÉ PŘEDMĚTY, OSTRÉ NOŽE, ZÁPALKY, ELEKTŘINA A ČISTICÍ PROSTŘEDKY

2

MŮŽEME SE POPÁLIT, POŘEZAT NEBO OTRÁVIT, POKUD VYPIJEME NĚCO ŠPATNÉHO

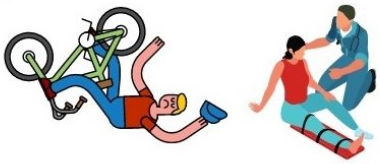
3

- NESAHÁME NA HORKÉ PŘEDMĚTY A NA OHEŇ
- DÁVÁME POZOR, ABYCHOM SE NEŘÍZLI
- NEPIJEME NIC NEZNÁMÉHO
- NESTRKÁME NIC DO ZÁSUVKY

1

PŘI SPORTU NA KOLE, NA LYŽÝCH, PŘI BĚHU

2



MŮŽEME SPADNOUT A ZRANIT SI RUKU NEBO NOHU, UHODIT SE DO HLAVY

3

- NA KOLE A NA LYŽÍCH VŽDY NOSÍME PŘILBU
- NA KOLE JEZDÍME NA CYKLOSTEZCE
- NEJEZDÍME MOC RYCHLE
- PŘI BĚHU JSME OPATRNÍ

1

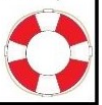
U VODY - V BAZÉNU ČI U RYBNÍKA

2

MŮŽEME SE ZAČÍT TOPIT, PŘI NEOPATRNÉM SKOKU SE BOUCHNOUT DO HLAVY NEBO DO JINÉ ČÁSTI TĚLA

3

- VŽDY CHODÍME K VODĚ S NĚKÝM DALŠÍM
- NEPLAVEME HNED PO JÍDLE
- NESKÁČEME DO NEZNÁMÉ VODY
- NEPLAVEME DO HLUBOKÉ VODY
- POKUD POTŘEUJEME KRUH, POUŽIJEME HO



1

NA ULICI

2

MŮŽE DO NÁS NARAZIT AUTO NEBO AUTOBUS NEBO MOTORKA

3

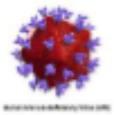
- VŽDY CHODÍME PO CHODNÍKU
- PŘES SILNICI PŘECHÁZÍME PO PŘECHODU
- VŽDY SE DOBŘE ROZHLÉDNEME
- DÁVÁME POZOR
- NA SILNICI SI NEHRAJEME
- NOSÍME PESTÉ A REFLEXNÍ OBLEČENÍ

1 VE VLAKU A NA KOLEJÍCH	2 VLAK MŮŽE PRUDCE ZABRZDIT, POKUD STOJÍME NA KOLEJÍCH, MŮŽE NEČEKANĚ PŘIJET VLAK A PŘEJET NÁS	3 • NIKDY NECHODÍME PO KOLEJÍCH • KOLEJE PŘECHÁZÍME NA PŘECHODU, KDYŽ NESVÍTÍ ČERVENÉ SVĚTLO • VE VLAKU SE NEVYKLÁNÍME Z OKNA • NA NÁSTUPIŠTI STOJÍME DÁL OD OKRAJE NÁSTUPIŠTĚ
1 V AUTĚ	2 AUTO MŮŽE PRUDCE ZABRZDIT A MY PŘEPADNEME DOPŘEDU, NEBO MŮŽEME MÍT AUTONEHODU	3 • V AUTĚ JSME VŽDY PŘIPOUTANÍ • NERUŠÍME ŘIDIČE, TEN SE MUSÍ SOUSTŘEDIT NA ŘÍZENÍ • JSME POTICHU
1 **KDE?**	2 **CO SE NÁM MŮŽE STÁT?**	3 **JAK SE SPRÁVNĚ CHOVAT?**

Zdroj obrázků: program Canva

Příloha 9 – Karty Nemoci a ochrana před nimi

NEMOCI JAKO **ANGÍNA, CHŘIPKA, KAŠEL** ČI **RÝMA** SE PŘENÁŠÍ TAK, ŽE NĚKDO KÝCHNE ČI PRSKNE 1.	CO ČLOVĚKA TRÁPÍ? BOLEST V KRKU HOREČKA BOLEST TĚLA KÝCHÁNÍ A RÝMA KAŠEL 2.	PROTI TĚMTO NEMOCEM SE MŮŽEME CHRÁNIT TAK, ŽE BUDEME OTUŽOVAT SE STUDENOU VODOU, NECHODIT MEZI NAKAŽENÉ LIDI 3.
NEMOCI JAKO **ŽLOUTENKA TYPU A** (NEBOLI HEPATITIDA A) SE PŘENÁŠÍ DOTYKEM 1.	CO ČLOVĚKA TRÁPÍ? HOREČKA ZVRACENÍ BOLESTI MŮŽE MÍT ŽLUTOU KŮŽI A OČI 2.	PROTI TÉTO NEMOCI SE MŮŽEME CHRÁNIT TAK, ŽE BUDEME MÝT SI RUCE OČKOVANÍ 3.
NEMOCI JAKO **SALMONELA** ČI **PRŮJEM** SE PŘENÁŠÍ Z NEMYTÉHO ČI ŠPATNÉHO JÍDLA 1.	CO ČLOVĚKA TRÁPÍ? ŘÍDKÁ STOLICE ČASTÉ BĚHÁNÍ NA ZÁCHOD BOLESTI BŘICHA ZVRACENÍ 2.	PROTI TĚMTO NEMOCEM SE MŮŽEME CHRÁNIT TAK, ŽE BUDEME MÝT SI RUCE MÝT OVOCE A ZELENINU NEJÍST ZKAŽENÉ JÍDLO 3.
KLÍŠTĚ PŘENÁŠÍ **BORELIÓZU** ČI **KLÍŠŤOVOU ENCEFALITIDU** 1.	CO ČLOVĚKA TRÁPÍ? ČERVENÝ FLEK NA KŮŽI TAM, KDE BYLO KLÍŠTĚ BOLESTI HLAVY A TĚLA VYSOKÉ HOREČKY 2.	PROTI TĚMTO NEMOCEM SE MŮŽEME CHRÁNIT TAK, ŽE BUDEME POUŽÍVAT VENKU REPELENT PROTI HMYZU OČKOVANÍ PROTI KLÍŠŤOVÉ ENCEFALITIDĚ 3.

NEMOC **ŽLOUTENKA TYPU B** (NEBOLI HEPATITIDA B) SE PŘENÁŠÍ KRVÍ A TĚLNÍMI TEKUTINAMI 1.	CO ČLOVĚKA TRÁPÍ? HOREČKA ZVRACENÍ BOLESTI MŮŽE MÍT ŽLUTOU KŮŽI A OČI 2.	PROTI TÉTO NEMOCI SE MŮŽEME CHRÁNIT TAK, ŽE BUDEME OČKOVANÍ NESAHAT NA INJEKČNÍ STŘÍKAČKY, KTERÉ NAJDEME VENKU 3.
NEMOC **HIV / AIDS** SE PŘENÁŠÍ KRVÍ A TĚLNÍMI TEKUTINAMI A RIZIKOVÝM POHLAVNÍM STYKEM  1.	CO ČLOVĚKA TRÁPÍ? PŘÍZNAKY TÉTO NEMOCI SE VĚTŠINOU OBJEVÍ AŽ ZA MNOHO LET TĚLO ČLOVĚKA NEUMÍ BOJOVAT PROTI JINÝM NEMOCEM 2.	PROTI TÉTO NEMOCI SE MŮŽEME CHRÁNIT TAK, ŽE BUDEME NESAHAT NA INJEKČNÍ STŘÍKAČKY, KTERÉ NAJDEME VENKU MÍT CHRÁNĚNÝ POHLAVNÍ STYK 3.
JAKÁ NEMOC? 1.	**CO ČLOVĚKA TRÁPÍ?** 2.	**JAK SE MŮŽEME PROTI NEMOCI CHRÁNIT?** 3.

Zdroj obrázků:

Wikimedia Commons:

ClockFace, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Yellow_human_eye.jpg

Mos.ru CC BY 4.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coughing_icon.svg

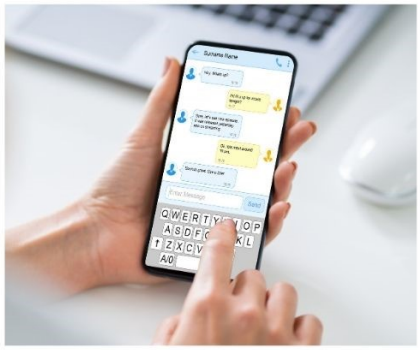
BruceBlaus, CC BY-SA 4.0 , https://commons.wikimedia.org/wiki/File:HIV.png

Flickr: www.personalcreations.com, CC BY 2.0
https://www.flickr.com/photos/personalcreations/15042552883

Shutterstock; Torange.biz; Stockvault: NomeVizualizzato

Pixabay: Elionas, DG-RA, Clker-Free-Vector-Images, OpenIcons, HandiHow, mosquito1

Příloha 10 – Didaktická pomůcka Verbální a neverbální komunikace



PSÁT ZPRÁVU V MOBILU

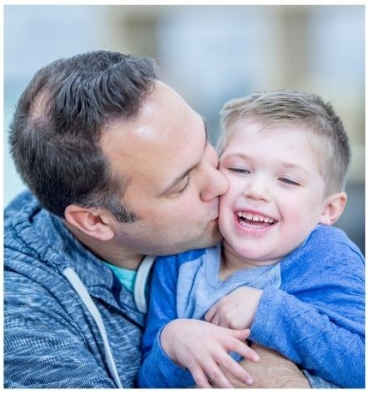
ČÍST KNIHU

TELEFONOVAT

ČÍST NOVINY

POVÍDAT SI

PSÁT DOPIS

RADOST	**ÚNAVA**
	
STRACH	**LÁSKA**
VZTEK	**BUĎ POTICHU**

VERBÁLNÍ KOMUNIKACE

DOMLOUVÁME SE SLOVY, BUĎTO MLUVENÝMI NEBO NAPSANÝMI

NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE

DOMLOUVÁME SE BEZE SLOV TÍM, JAK SE TVÁŘÍME OBLIČEJEM A JAKÉ DĚLÁME POHYBY RUKAMA A TĚLEM

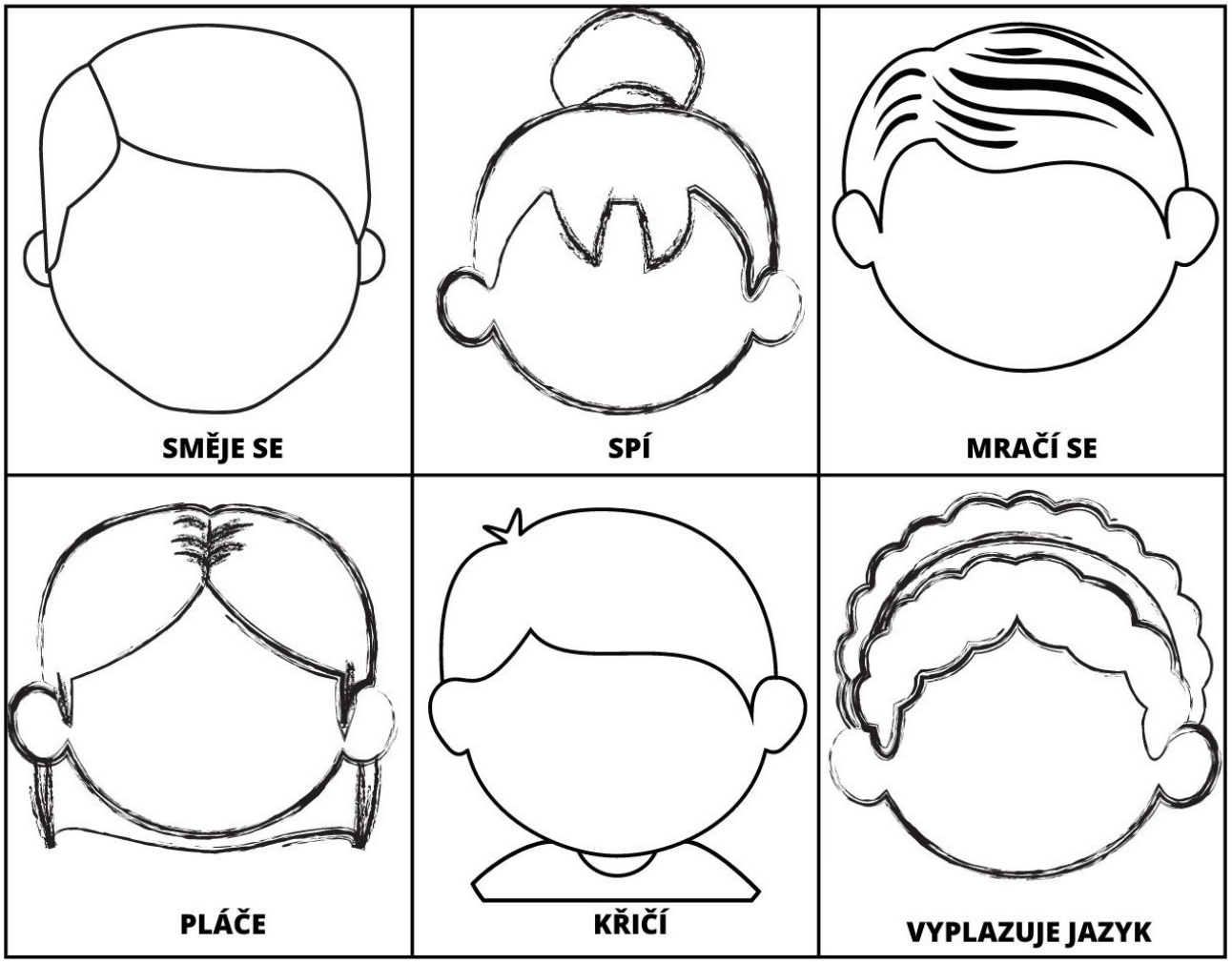
Zdroj obrázků: program Canva

Příloha 11 – Pracovní list Neverbální komunikace

NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE

NA VÝRAZU OBLIČEJE, NA TOM, JAKÝM ZPŮSOBEM SEDÍME NEBO STOJÍME, ČI JAK HÝBEME RUKAMA MOHOU OSTATNÍ LIDÉ POZNAT, JAKOU MÁME NÁLADU. ANI TO NEMUSÍME ŘÍKAT SLOVY.

DOKRESLI DO OBRÁZKU OBLIČEJE PODLE ZADÁNÍ



UKAŽ SÁM/SAMA NA SOBĚ JEDNOTLIVÉ OBLIČEJE

SPOJ, CO BY K SOBĚ MOHLO PATŘIT – EMOCE A PROJEV

SMĚJE SE	**JE UNAVENÝ**
SPÍ	**JE SMUTNÝ**
MRAČÍ SE	**MÁ RADOST**
PLÁČE	**ZLOBÍ SE**
KŘIČÍ	**NECHCE PRACOVAT**
VYPLAZUJE JAZYK	**BOJÍ SE**

Zdroj obrázků: program Canva

Příloha 12 – Karty Čísla IZS - kolíčkování

150
155
156
158

MĚSTSKÁ POLICIE

150
155
156
158

POLICIE

150
155
156
158

HASIČI

150
155
156
158

ZÁCHRANNÁ SLUŽBA
SANITKA

Zdroj obrázků:

Wikimedia Commons:

Kevin.B, CC BY-SA 3.0,
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mercedes_Benz_Sprinter_Ambulance_Prague_2012.JPG

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Municipal_police_Praha_Palladium.JPG

RomanM, CC BY-SA 3.0,
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Brno,_n%C3%A1m%C4%9Bst%C3%AD_Svobody_-_vozidla_HZS_JMK_-_CAS_32_Tatra_815.jpg

Jarda 75 CC BY-SA 4.0
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Policie_%C4%8CR,_%C5%A0koda_Octavia_II.JPG

Příloha 13 – Didaktická pomůcka Kdy pomáhají?

KDY POMÁHAJÍ?

ZÁCHRANNÁ SLUŽBA SANITKA	HASIČI	POLICIE

VLOUPÁNÍ

POŽÁR

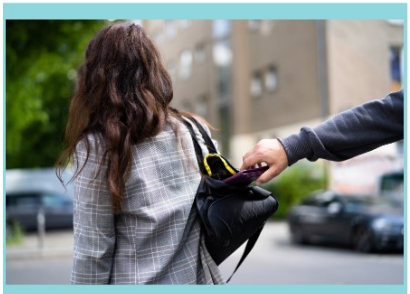
POVODEŇ

SILNÝ VÍTR NEBO BOUŘE

ZRANĚNÍ

RVAČKA

ČLOVĚK NEDÝCHÁ



KRÁDEŽ

AUTONEHODA

Zdroj obrázků:

Wikimedia Commons:

Kevin.B, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mercedes_Benz_Sprinter_Ambulance_Prague_2012.JPG

RomanM, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Brno,_n%C3%A1m%C4%9Bst%C3%AD_Svobody_-_vozidla_HZS_JMK_-_CAS_32_Tatra_815.jpg

Jarda 75 CC BY-SA 4.0 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Policie_%C4%8CR,_%C5%A0koda_Octavia_II.JPG

PrProm, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bleeding_03.jpg

ŠJů, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:%C5%BDalov,_chaty,_povode%C5%88_2013-06-05.jpg

Flickr:

shay sowden, CC BY 2.0, https://www.flickr.com/photos/gigaboss/607300528/in/photostream/

MTSOfan, CC BY-NC-SA 2.0, https://www.flickr.com/photos/mtsofan/8670878011

State Farm, CC BY 2.0, https://www.flickr.com/photos/statefarm/8805051837

Pixabay: d-keller, program Canva

Příloha 14 – Didaktický materiál U lékaře

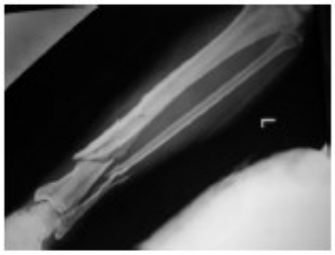
V NEMOCNICI

NEMOCNICE	LÉKAŘ V NEMOCNICI	SESTRA V NEMOCNICI
OPERACE	ODPOČINEK PO OPERACI	KONTROLA PO OPERACI
LŮŽKA V NEMOCNICI	SPECIÁLNÍ VYŠETŘENÍ NA CT	SANITKA

U LÉKAŘŮ NA POLIKLINICE

POLIKLINIKA	LÉKAŘ	ZDRAVOTNÍ SESTRA

U CHIRURGA

ZLOMENÁ NOHA	RENTGENOVÝ SNÍMEK NOHY	NOHA V SÁDŘE
		

U OČNÍHO LÉKAŘE

OČNÍ LÉKAŘ	ČTENÍ ČÍSLIC	KONTROLA OČÍ PŘÍSTROJEM

U ZUBAŘE

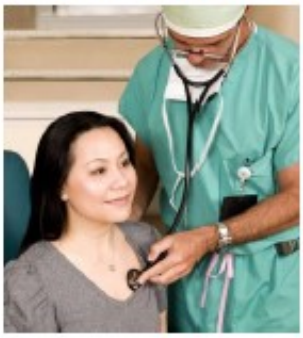
ORDINACE ZUBAŘE	KONTROLA ZUBŮ	VRTÁNÍ ZUBNÍHO KAZU
RENTGENOVÝ SNÍMEK ZUBŮ		

U GYNEKOLOGA

GYNEKOLOGICKÁ ORDINACE	KONTROLA VAGÍNY U GYNEKOLOGA	KONTROLA MIMINKA ULTRAZVUKEM

U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

Preventivní prohlídka

ORDINACE PRAKTICKÉHO LÉKAŘE	KONTROLA KRKU	KONTROLA ÚST
POSLECH SRDCE A PLIC	**VÁŽENÍ**	**MĚŘENÍ KREVNÍHO TLAKU**
		
OČKOVÁNÍ	**ODBĚR KRVE**	

V NEMOCNICI

NEMOCNICE	LÉKAŘ V NEMOCNICI	SESTRA V NEMOCNICI
OPERACE	ODPOČINEK PO OPERACI	KONTROLA PO OPERACI
LŮŽKA V NEMOCNICI	SPECIÁLNÍ VYŠETŘENÍ NA CT	SANITKA

U LÉKAŘŮ NA POLIKLINICE

POLIKLINIKA	LÉKAŘ	ZDRAVOTNÍ SESTRA

U CHIRURGA

ZLOMENÁ NOHA	RENTGENOVÝ SNÍMEK NOHY	NOHA V SÁDŘE

U OČNÍHO LÉKAŘE

OČNÍ LÉKAŘ	ČTENÍ ČÍSLIC	KONTROLA OČÍ PŘÍSTROJEM

U ZUBAŘE

ORDINACE ZUBAŘE	KONTROLA ZUBŮ	VRTÁNÍ ZUBNÍHO KAZU
RENTGENOVÝ SNÍMEK ZUBŮ		

U GYNEKOLOGA

GYNEKOLOGICKÁ ORDINACE	KONTROLA VAGÍNY U GYNEKOLOGA	KONTROLA MIMINKA ULTRAZVUKEM

U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

CO DĚLÁ LÉKAŘ PŘI PREVENTIVNÍ PROHLÍDCE?

ORDINACE PRAKTICKÉHO LÉKAŘE	KONTROLA KRKU	KONTROLA ÚST
POSLECH SRDCE A PLIC	VÁŽENÍ	MĚŘENÍ TLAKU
OČKOVÁNÍ	ODBĚR KRVE	

V NEMOCNICI

V NEMOCNICI PRACUJÍ LÉKAŘI, SESTRY A DALŠÍ LIDÉ.

V NEMOCNICI SE LÉČÍ ÚRAZY A TĚŽKÉ NEMOCI.

V NEMOCNICI SE PROVÁDÍ OPERACE.

PO OPERACI TAM LIDÉ ZŮSTÁVÁJÍ NA POSTELI A SESTRY JE KONTROLUJÍ.

V NEMOCNICI TAKÉ PROVÁDÍ SPECIÁLNÍ VYŠETŘENÍ.

POKUD JE POTŘEBA DOJET DO NEMOCNICE RYCHLE, ZAVOLÁ SE SANITKA.

NEMOCNICE	LÉKAŘ V NEMOCNICI	SESTRA V NEMOCNICI
OPERACE	ODPOČINEK PO OPERACI	KONTROLA PO OPERACI
LŮŽKA V NEMOCNICI	SPECIÁLNÍ VYŠETŘENÍ NA CT	SANITKA

U LÉKAŘŮ NA POLIKLINICE

NA POLIKLINICE PRACUJE MNOHO LÉKAŘŮ A ZDRAVOTNÍCH SESTER

NA POLIKLINIKU JDEME, KDYŽ NEMÁME VÁŽNOU NEMOC

NA POLIKLINIKU CHODÍME NA KONTROLY

POLIKLINIKA	LÉKAŘ	ZDRAVOTNÍ SESTRA

U CHIRURGA

POKUD MÁME NĚCO ZLOMENÉHO JDEME NA CHIRURGII

LÉKAŘ CHIRURG UDĚLÁ RENTGENOVÝ SNÍMEK, KDE UVIDÍ, CO JE ZLOMENÉ

ZLOMENOU ČÁST TĚLA DÁ DO SÁDRY, ABY SPRÁVNĚ SROSTLA

ZLOMENÁ NOHA	RENTGENOVÝ SNÍMEK NOHY	NOHA V SÁDŘE

U OČNÍHO LÉKAŘE

OČNÍ LÉKAŘ KONTOLUJE NAŠE OČI A TAKÉ JESTLI SPRÁVNĚ VIDÍME.

OČNÍ LÉKAŘ	ČTENÍ ČÍSLIC	KONTROLA OČÍ PŘÍSTROJEM

U ZUBAŘE

K ZUBAŘI CHODÍME, ABY NÁM ZKONTROLOVAL ZUBY

POKUD MÁME NĚJAKÉ POTÍŽE, ZUBAŘ NÁM UDĚLÁ RENTGENOVÝ SNÍMEK ZUBŮ

POKUD MÁME NA ZUBECH KAZ, ZUBAŘ HO VYVRTÁ A DÁ TAM PLOMBU.

ORDINACE ZUBAŘE	KONTROLA ZUBŮ	VRTÁNÍ ZUBNÍHO KAZU
RENTGENOVÝ SNÍMEK ZUBŮ		

U GYNEKOLOGA

GYNEKOLOG JE ŽENSKÝ LÉKAŘ, CHODÍ K NĚMU ŽENY

GYNEKOLOG SE PODÍVÁ ŽENĚ NA JEJÍ POHLAVNÍ ORGÁN – VAGÍNU

BŘICHO TAKÉ KONTROLUJE ULTRAZVUKEM

POKUD JE ŽENA TĚHOTNÁ KONTROLUJE LÉKAŘ ULTRAZVUKEM I MIMINKO

GYNEKOLOGICKÁ ORDINACE	KONTROLA VAGÍNY U GYNEKOLOGA	KONTROLA MIMINKA ULTRAZVUKEM

U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

K PRAKTICKÉMU LÉKAŘI CHODÍME, KDYŽ JSME NEMOCNÍ

LÉKAŘ NÁS ZKONTROLUJE A NAPÍŠE NÁM LÉKY.

Preventivní prohlídka

K PRAKTICKÉMU LÉKAŘI ALE MŮŽEME JÍT, I KDYŽ SE CÍTÍME DOBŘE

LÉKAŘ NÁS ZKONTROLUJE, JESTLI JSME ZDRAVÍ.

TOMU SE ŘÍKÁ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA

NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY BYCHOM MĚLI CHODIT KAŽDÉ DVA ROKY

CO DĚLÁ LÉKAŘ PŘI PRAVENTIVNÍ PROHLÍDCE?

ORDINACE PRAKTICKÉHO LÉKAŘE	KONTROLA KRKU	KONTROLA ÚST
POSLECH SRCE A PLIC	VÁŽENÍ	MĚŘENÍ TLAKU
OČKOVÁNÍ	ODBĚR KRVE	

Zdroje obrázků:

Wikimedia Commons:

Nadkachna, CC BY 3.0; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nemocnice_Pardubice.JPG

Radim Holiš, CC BY 3.0; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zdravotnick%C3%A1_z%C3%A1chrann%C3%A1_slu%C5%BEba_hlavn%C3%ADho_m%C4%9Bsta_Prahy_Sanitka.JPG

JiriMatejicek, CC BY 3.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Praha_Holesovice_Argentinska_Poliklinika_Holesovice.jpg

Grook Da Oger, CC BY 3.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:%C3%89rysip%C3%A8le_jambe-_Leg_erysipelas_-_profil.jpg

Pixabay: provokar, 1662222, Parentingupstream, newarta; drshohmelian, jarmoluk, tomwieden, whitesession

Piqsels, iStock; pxhere; PIXAHIVE: Shim; granderboy; PIXNIO: Amand Mills US CD CP

PublicDomainPictures.net: Petr Kratochvil; program Canva

Flickr: Greens MPs, CC BY-NC-ND 2.0, https://www.flickr.com/photos/greensmps/26035101262

Příloha 15 – Didaktický materiál Šikana

ŠIKANA

ŠIKANA JE CHOVÁNÍ, KDY JEDEN ČLOVĚK, NEBO SKUPINA LIDÍ NĚJAKÝM ZPŮSOBEM UBLIŽUJE NĚKOMU JINÉMU.

JE TO CHOVÁNÍ ŠPATNÉ, PROTOŽE TO TOHO, KOMU SE UBLIŽUJE, BOLÍ, NEBO MRZÍ.

POSMÍVÁNÍ SE	**BOUCHÁNÍ**	**TAHÁNÍ ZA VLASY**
BRANÍ BOT, OBLEČENÍ NEBO JINÝCH VĚCÍ	**KOPÁNÍ**	**NECHTÍT S NĚKÝM SPOLUPRACOVAT**
HÁZENÍ VĚCÍ	**POSÍLÁNÍ OŠKLIVÝCH ZPRÁV V MOBILU**	**FACKOVÁNÍ**

ŠIKANA

ŠIKANA JE CHOVÁNÍ, KDY JEDEN ČLOVĚK, NEBO SKUPINA LIDÍ NĚJAKÝM ZPŮSOBEM UBLIŽUJE NĚKOMU JINÉMU.

JE TO CHOVÁNÍ ŠPATNÉ, PROTOŽE TO TOHO, KOMU SE UBLIŽUJE, BOLÍ, NEBO MRZÍ.

POSMÍVÁNÍ SE	**BOUCHÁNÍ**	**TAHÁNÍ ZA VLASY**
BRANÍ BOT, OBLEČENÍ NEBO JINÝCH VĚCÍ	**KOPÁNÍ**	**NECHTÍT S NĚKÝM SPOLUPRACOVAT**
HÁZENÍ VĚCÍ	**POSÍLÁNÍ OŠKLIVÝCH ZPRÁV V MOBILU**	**FACKOVÁNÍ**

Zdroj obrázků: program Canva

Příloha 16 – Pracovní list Šikana

ŠIKANA

TAKOVÉHLE CHOVÁNÍ JE _____

ČLOVĚKA, KE KTERÉMU SE TAKTO NĚKDO CHOVÁ, TOTO CHOVÁNÍ _____ **A** _____

JÁ SE TAKTO K NIKOMU CHOVAT _____

POKUD SE KE MNĚ NĚKDO TAKTO CHOVÁ, ŘEKNU TO _____

POKUD UVIDÍM, ŽE SE TAKTO CHOVÁ NĚKDO K NĚKOMU DALŠÍMU, ŘEKNU TO _____

SLOVA V RÁMEČCÍCH VYSŘIHNI A DOPLŇ SPRÁVNĚ VĚTY

BOLÍ **MRZÍ**

RODIČŮM NEBO UČITELI **NEBUDU** **ŠPATNÉ** **RODIČŮM NEBO UČITELI**

Příloha 17 – Didaktický materiál Vhodné chování ve třídě

ABY SE VE TŘÍDĚ VŠICHNI ŽÁCI CÍTILI DOBŘE,
JE LEPŠÍ...

DĚLAT VĚCI SPOLEČNĚ

BÝT NA SEBE HODNÍ

HRÁT SI SPOLU

NAVZÁJEM SI POMÁHAT

ABY SE VE TŘÍDĚ VŠICHNI ŽÁCI CÍTILI DOBŘE,
JE LEPŠÍ…

DĚLAT VĚCI SPOLEČNĚ	**BÝT NA SEBE HODNÍ**
HRÁT SI SPOLU	**NAVZÁJEM SI POMÁHAT**

Zdroj obrázků: program Canva

Příloha 18 – Didaktický materiál Bezpečné chování v sociálním kontaktu

RODINA

POZDRAV

KAMARÁDI A KAMARÁDKY

POZDRAV

SPOLUŽÁCI

POZDRAV

UČITEL, UČITELKA

POZDRAV

LÉKAŘ, LÉKAŘKA

POZDRAV

PRODAVAČ, PRODAVAČKA

POZDRAV

CIZÍ LIDÉ

POZDRAV

LIDÉ V AUTOBUSE, METRU, TRAMVAJI, VLAKU

POZDRAV

AHOJ	AHOJ	AHOJ	DOBRÝ DEN
V RODINĚ SE SPOLU ZNÁME, ČASTO SPOLU DĚLÁME RŮZNÉ AKTIVITY, V RODINĚ SI MOHU POVÍDAT O TOM, CO MĚ TRÁPÍ I Z ČEHO MÁM RADOST.	S KAMARÁDY A KAMARÁDKAMI SE SPOLU ZNÁME, MŮŽEME SI SPOLU POVÍDAT O TOM, CO NÁS TRÁPÍ, NEBO Z ČEHO MÁME RADOST.	SE SPOLUŽÁKY A SPOLUŽAČKAMI SE NĚKDY ZNÁM DOBŘE, NĚKDY NE. NEMUSÍM JE MÍT VŠECHNY RÁD NEBO RÁDA, NEMUSÍM JIM ŘÍKAT, CO NECHCI.	PAN UČITEL, NEBO PANÍ UČITELKA MĚ UČÍ NOVÉ VĚCI. NEJSOU MOJI KAMARÁDI, ALE POKUD JIM CHCI ŘÍCT NĚCO, CO MĚ TRÁPÍ, NEBO Z ČEHO MÁM RADOST, MŮŽU.
DOBRÝ DEN	DOBRÝ DEN	DOBRÝ DEN, KDYŽ JDU PO ULICI, ZDRAVIT NEMUSÍM	LIDI V DOPRAVNÍM PROSTŘEDKU ZDRAVIT NEMUSÍM, JEN POKUD NĚKOHO OSLOVÍM, ŘEKNU MU DOBRÝ DEN
LÉKAŘ A LÉKAŘKA SE STARAJÍ O NAŠE ZDRAVÍ. NĚKDY SE MĚ NA NĚCO ZEPTAJÍ, ALE NEŘÍKÁM JIM SVOJE POCITY, NEBO TAJNOSTI.	PRODAVAČ ČI PRODAVAČKA MI POMOHOU S NÁKUPEM A JÁ JIM ZAPLATÍM PENĚZI. NEPOVÍDÁM JIM NIC O SOBĚ.	S CIZÍMI LIDMI SI NEPOVÍDÁM, NEŘÍKÁM JIM NIC O SOBĚ.	S LIDMI V AUTOBUSE, METRU, TRAMVAJI ČI VLAKU SI NEPOVÍDÁM, NEŘÍKÁM JIM NIC O SOBĚ.

Zdroj obrázků: program Canva

SOUSED, SOUSEDKA

POZDRAV

DOBRÝ DEN, AHOJ

SE SOUSEDEM NEBO SOUSEDKOU SE NĚKDY ZNÁME DOBŘE A NĚKDY JENOM MÁLO. NEMUSÍM JIM O SOBĚ NIC ŘÍKAT, ALE NĚKDY MI MOHOU POMOCI.

TMAVĚ ŠEDÉ RÁMEČKY VYSTŘIHNI PODLE PŘERUŠOVANÝCH ČAR

SVĚTLÉ RÁMEČKY VYSTŘIHNI KAŽDÝ ZVLÁŠŤ

POTÉ PŘIKLÁDEJ SVĚTLÉ RÁMEČKY VŽDY NA SPRÁVNÉ POLÍČKO VEDLE DANÉHO OBRÁZKU

Příloha 19 – Didaktický materiál První pomoc

PRVNÍ POMOC - PEXESO - CO K SOBĚ PATŘÍ

ČLOVĚK NEDÝCHÁ

- ZAKLONÍME MU HLAVU
- ZACPEME MU NOS A PROVEDEME DÝCHÁNÍ Z ÚST DO ÚST

ČLOVĚK JE V BEZVĚDOMÍ, NEREAGUJE NA TO, KDYŽ NA NĚJ PROMLUVÍME, ANI KDYŽ S NÍM TŘESEME

ULOŽÍME HO DO STABILIZOVANÉ POLOHY

ČLOVĚK MÁ KRVÁCEJÍCÍ ZRANĚNÍ

- POUŽIJEME OBVAZY NEBO NÁPLASTI
- ZRANĚNÍ OBVÁŽEME NEBO ZALEPÍME

ČLOVĚK SE DUSÍ

DLANÍ RUKY HO POŘÁDNĚ UDEŘÍME MEZI LOPATKY

ČLOVĚK OMDLEL - NAJEDNOU SPADL NA ZEM

ZVEDNEME MU NOHY NAHORU A POČKÁME, AŽ OTEVŘE OČI

ČLOVĚK LEŽÍ NA ZEMI A NEBIJE MU SRDCE

NATAŽENÝMA RUKAMA MU RYTMICKY STLAČUJEME HRUDNÍK PŘESNĚ MEZI PRSY

KDYŽ UVIDÍME NĚJAKÝ ZDRAVOTNÍ PROBLÉM, VŽDY ZAVOLÁME DALŠÍHO ČLOVĚKA

KDYŽ UVIDÍME NĚJAKÝ ZDRAVOTNÍ PROBLÉM, ZAVOLÁME TELEFONNÍ ČÍSLO 155

Zdroj obrázků:

program Canva,

Wikimedia Commons: Kevin.B, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mercedes_Benz_Sprinter_Ambulance_Prague_2012.JPG

Příloha 20 – Pracovní list Návykové látky

NÁVYKOVÉ LÁTKY

MEZI NÁVYKOVÉ LÁTKY PATŘÍ:

ALKOHOL	**CIGARETY**	**DROGY**

NÁVYKOVÉ JSOU PROTO, ŽE POKUD JE ČLOVĚK UŽÍVÁ, VZNIKÁ NA NĚ NÁVYK - ČLOVĚK BEZ NICH NEMŮŽE BÝT

škrtni, co je špatně:

VŠECHNY NÁVYKOVÉ LÁTKY JSOU PRO MOJE ZDRAVÍ **DOBRÉ** **ŠKODLIVÉ**

ALKOHOL JE:

PIVO	**VÍNO**	**DALŠÍ ALKOHOLICKÉ NÁPOJE**

škrtni, co je špatně:

ALKOHOL MĚ MŮŽE OTRÁVIT, TAKŽE MI JE **ŠPATNĚ** **DOBŘE**

ALKOHOL JE PRO MOJE TĚLO **NEBEZPEČNÝ** **BEZPEČNÝ**

KDO PIJE MOC ALKOHOLU, BÝVÁ OPILÝ A DĚLÁ **DOBRÉ VĚCI** **NEBEZPEČNÉ VĚCI**

KUPOVAT SI ALKOHOL STOJÍ ČLOVĚKA **MÁLO PENĚZ** **HODNĚ PENĚZ**

CIGARETY

CIGARETY	**SE KOUŘÍ**

škrtni, co je špatně:

CIGARETY JSOU PRO MOJE TĚLO	**ZDRAVÉ**	**NEZDRAVÉ**
KDO KOUŘÍ, HODNĚ	**SMRDÍ**	**VONÍ**
KUPOVAT CIGARETY STOJÍ	**MÁLO PENĚZ**	**HODNĚ PENĚZ**

DROGY JSOU:

MARIHUANA ZABALENÁ JAKO CIGARETA	**BÍLÝ PRÁŠEK, TŘEBA HEROIN**	**NĚKTERÉ LÉKY**

DROGY JSOU PRO MOJE TĚLO	**ZDRAVÉ**	**NEZDRAVÉ**
LÉKY JÍM	**TY, KTERÉ MI DAJÍ RODIČE**	**TY, KTERÉ NAJDU**

POKUD MI NĚKDO NABÍDNE ALKOHOL, CIGARETY, NEBO DROGY, NEJLEPŠÍ JE MU ŘÍCT:

Zdroj obrázků: program Canva

Příloha 21 – Didaktický materiál Emoce a reakce

KDYŽ JSEM NERVÓZNÍ

KDYŽ JSEM SMUTNÝ

KDYŽ JSEM UNAVENÝ

KDYŽ JSEM
ROZZLOBENÝ

KDYŽ SE BOJÍM

KDYŽ JSEM ZMATENÝ A NEVÍM, CO MÁM DĚLAT

KDYŽ MÁM MOC ÚKOLŮ

KDYŽ SE NUDÍM

POTŘEBUJI ABY MĚ NĚKDO OBEJMUL

JDU NA PROCHÁZKU DO PARKU

POTŘEBUJI DO NĚČEHO BOUCHNOUT

JDU POSLOUCHAT HUDBU

ZEPTÁM SE PANÍ UČITELKY NEBO PANA UČITELE

JDU SE KOUKAT NA TELEVIZI

JDU SI ODPOČINOUT

JDU SKLÁDAT PUZZLE

Zdroj obrázků: program Canva

Příloha 22 – Obrázky Poruchy příjmu potravy

Zdroj obrázků: Antonie Hrdinová, použito se svolením autorky

Možné otázky k obrázkům tématu Poruchy příjmu potravy:

Otázky je třeba vždy modifikovat a pokládat podle schopností a možností daného žáka.

Co vidíš na obrázku?
Jak holka vypadá?
Myslíš, že to je zdravé?

Co vidíš na obrázku?
Co holka dělá?
Co myslíš, proč nechce jíst jídlo?
Myslíš, že to je zdravé?

Co vidíš na obrázku?
Co holka dělá?
Je to pravda?

Co vidíš na obrázku?
Co myslíš, proč holka cvičí?
Myslíš, že to je zdravé?

Co vidíš na obrázku?
Co holka dělá?
Co myslíš proč holka zvrací?
Myslíš, že to je zdravé?

Musí být holka nebo kluk hodně hubení?
Je důležité pravidelně jíst?
Může člověk jíst málo nebo hodně?
Je důležité cvičit?
Jak moc máme cvičit?
Myslíš, že je taková holka šťastná?
Co by mohla udělat, aby byla šťastná?
Co bys v takové situaci dělal/a ty?

Diplomová práce: Didaktika výchovy ke zdraví v praktické škole jednoleté

Autor: Rút Vávrová