

Školní poradenské pracoviště (ŠPP)

ŠPP bylo na naší škole zřízeno již roku 2005 díky projektu, který je spolufinancován EU a státním rozpočtem ČR. Činnost pracoviště je zaměřena na poskytování speciálně pedagogických a psychologických poradenských služeb **žákům, jejich zákonným zástupcům a pedagogům**. Tak chceme **předcházet dalšímu rozvoji problémů u našich žáků v oblasti vzdělávání i chování** a vytvořit tak kvalitní prevenci. ŠPP působí na prvním i druhém stupni, kde má svoje pracovny.

Činnost ŠPP zajišťují členové:

- školní speciální pedagog, logoped, vedoucí ŠPP, jméno:

.....

- školní psycholog, jméno:

.....

- výchovný poradce, jméno:

.....

- školní metodik prevence, jméno:

.....

- dyslektický asistent pro 1. stupeň, jméno:

.....

- asistenti pedagoga

Aktuální informace naleznete na webových stránkách naší školy.

www.sppzidlochovice.cz

ŠPP zajišťuje tyto základní oblasti činnosti:

- 1. Péče o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami** (dyslexie, dysgrafie, zdravotní znevýhodnění, poruchy chování atd.)
- 2. Poskytování poradenských a konzultačních služeb ze speciálně pedagogické a psychologické činnosti pro žáky, rodiče a pedagogy**
- 3. Práce v oblasti prevence (předcházení) školní neúspěšnosti**
- 4. Práce v oblasti prevence sociálně - patologických jevů**
 - Cílem je předcházet rizikovému chování u žáků naší školy, pracovat s dětmi dříve, než problémy nastanou, vytvořit tak základnu preventivní činnosti (adaptační programy, práce s třídními kolektivy s cílem vytvořit a podpořit dobré vztahy mezi dětmi vzájemně i mezi dětmi a učitelem).
 - Školní metodik prevence každoročně vytváří **Minimální preventivní program (MPP)**. Jedná se o soubor preventivních opatření k ochraně žáků před rizikovým chováním.
- 5. Osvětová činnost** – konzultace, besedy, přednášky
- 6. Kariérové poradenství** pro žáky 8. a 9.ročníku v oblasti profesní orientace
- 7. Řešení výchovných problémů**

Školní poradenské pracoviště

/ otázky a úkoly/

1. Co znamená zkratka ŠPP
2. Komu ŠPP poskytuje speciálně pedagogické a psychologické poradenské služby?
.....
3. Čemu tak chceme předcházet u žáků?
.....
4. Kde má ŠPP svoje pracovny?
.....
5. Kolikátým rokem působí ŠPP na naší škole?
.....
6. Přiřaď jména k jednotlivým funkcím členů ŠPP:
 - dyslektický asistent
 - školní speciální pedagog
 - výchovný poradce
 - školní psycholog
 - školní metodik prevence
7. Co znamená zkratka MPP?
8. Jak často se vytváří Minimální preventivní program?
9. Kdo vytváří MPP?
10. O co se v MPP jedná?
.....
.....

Zdravý životní styl

- **Zdraví** považujeme za jednu z prvořadých hodnot, které se podílejí na **kvalitě a délce lidského života**.
- Je důležité **udržovat a chránit tělesné i duševní** zdraví.
- Pro ochranu duševního zdraví je důležité soužití ve vztazích s ostatními lidmi, které nás plně uspokojuje a naučit se jednat i s lidmi, kteří nám nejsou příjemní, umět přijímat kritiku ostatních lidí a zvládat řešit nepříjemné životní situace.

V současné době je lidstvo stále více ohrožováno **nemocemi infekčními** (např. AIDS) nebo **nemocemi civilizačními** (nemoci srdce a cév, obezita a její následky). Zdraví také zhoršuje **zneužívání návykových látek, stres** a ostatní **nevhodné způsoby chování**. Proto bychom se měly v průběhu celého našeho života **řídit těmito zásadami**:

- vyrovnaný a **pravidelný denní režim** (dodržování zásad zdravé životosprávy, dostatek spánku, pravidelné stravování)
- dostatek **pohybové aktivity** (sportování, aktivní formy volného času)
- dodržování zásad **osobní hygieny** (péče o čistotu celého těla a odívání)
- **duševní pohodu**, snížení nebo omezení přetěžování (dodržování zásad duševní hygieny)
- co **nejmenší styk se škodlivinami prostředí** (ochrana před působením znečištěného životního prostředí)
- ochrana před **úrazy a nakažlivými nemocemi**
- dostatečnou, **zdravou a plnohodnotnou výživu**
- **odpovědné chování** v nejrůznějších životních situacích (výběr partnera, ochrana před nežádoucím onemocněním)
- **-odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům** (nekouřit, neužívat alkohol ani jiné drogy)
- **pohodu v mezilidských vztazích**

Zdravý životní styl**/otázky a úkoly/**

1. Doplň věty: Zdraví považujeme za jednu z, které se podílejí na a lidského života.
2. Je důležité, abychom si chránili nejen zdraví ale i
3. Lidstvo je stále více ohrožováno nemocmi např. nebo nemocmi např.
4. Vysvětli, co rozumíme pod pravidelným denním režimem?
.....
5. Uveď, co řadíme mezi pohybové aktivity?
.....
6. Co řadíme mezi zásady osobní hygieny?
.....

7. Kdy prožíváme duševní pohodu?

.....

8. Uveď škodliviny v životním prostředí:

- ve vodě:
- v ovzduší:
- v potravinách:

9. Jak se chráníme před úrazy?

.....

10. Co si představuješ pod pohodou v mezilidských vztazích, uveď příklady

.....
.....
.....

Datum:

Sociálně patologické jevy, rizikové chování

Jako sociálně patologické jevy se označují ty jevy v lidské společnosti, které mohou mít **negativní dopady jak pro jedince, tak pro celou společnost.**

Mezi sociálně patologické jevy patří:

- Alkoholismus (závislost na alkoholu)
- Nikotinismus (závislost na tabákových výrobcích)
- Drogové závislosti
- Kriminalita, opakovaná kriminalita (delikvence)
- Virtuální drogy (PC, počítačové hry aj.)
- Patologické hráčství o peníze (gambling) – automaty, karetní hry aj.
- Záškoláctví
- Šikana, kyberšikana, vandalismus
- Xenofobie (nenávist ke všemu cizímu)
- Rasismus (nenávist k jiné lidské rase)
- Rasy fašismu
- Intolerance (nesnášenlivost, většinou národnostní)
- Antisemitismus (nenávist k Židům)
- Sebepoškozování (nadměrné tetování, řezání aj)
- Náboženské sekty (nepovolená náboženství)
- Fanoušci (hulligans) atd. – sportovní fanoušci

Mezi **rizikové chování** řadíme chování související se **sociálně patologickými** jevy (např. experimentování nebo občasné užívání alkoholu, cigaret), které může vést **ke vzniku závislosti** nebo k ohrožení zdraví jedince.

V době dospívání mohou být mladí lidé **oslovováni nebo ovlivňováni svými vrstevníky, partou, staršími kamarády nebo i cizími lidmi**, aby vyzkoušeli některý z negativních jevů.

Odmítnout nabídku je mnohdy těžké, přesto ale **ten, kdo odmítne, je vítěz!!!!** Kdo neodmítne, riskuje, že se dostane do závislosti.

V současné lidské společnosti se stále častěji vykytuje užívání a počínající **závislosti** na alkoholu, nikotinu či drogách již u dětí základních škole

- **Nejlepší ochrana před rizikovým chováním je nikdy se rizikově nechovat!**

Sociálně patologické jevy, rizikové chování

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Co označujeme za pojem sociálně patologické jevy?

.....

.....

2. Vypiš sociálně patologické jevy, které se podle mohou vyskytovat již na základní škole:

.....

.....

.....

.....

3. Co znamená rizikové chování?

.....

.....

.....

4. Kým mohou být v době dospívání oslovováni mladí lidé?

.....

.....

.....

5. Kým se staneš v případě, že nabídku odmítneš?

.....

6. Co riskuje ten, kdo nabídku neodmítne?

.....

7. Jaká je nejlepší ochrana před rizikovým chováním?

.....

Ochrana člověka za mimořádných událostí

Mimořádná událost je rozsáhlé nebezpečí, které **ohrožuje zdraví, životy lidí a majetek nebo životní prostředí**.

Rozdělujeme je na **havárie** způsobené člověkem a **živelní pohromy** způsobené přírodními silami.

Při řešení **mimořádných událostí** zasahuje **Integrovaný záchranný systém (IZS)**. Mezi jeho hlavní složky patří **Policie ČR, Zdravotnická záchranná služba a Hasiči**. Všichni se podílejí na provádění záchranných a likvidačních prací.

Obecné zásady

Při ohrožení mohou být občané informováni prostřednictvím sirén, zprávou v rozhlasu, televizi atd.

Je nutno dodržovat tyto zásady:

- **Respektovat** informace IZS
- **Nerozšiřovat poplašné** a neověřené **zprávy**
- **Varovat** ostatní ohrožené osoby v nejbližším okolí
- **Netelefonovat** zbytečně
- **Pomáhat** sousedům, starým a nemohoucím lidem
- Uvědomit si, že **větší cenu má lidský život a zdraví než majetek**
- **Uposlechnout** pokynů pracovníků IZS

Varovné signály v ČR

1. Všeobecná výstraha

- Tón sirény kolísavý, délka tónu 140 vteřin
- Je pro všechny obyvatele

2. Požární poplach

- Přerušovaný tón sirény po dobu 1 minuty
- Svolává jednotky požární ochrany

Co udělat, když zazní siréna?

1. Okamžitě se ukrýt do nejbližší zděné budovy, chránit si dýchací ústrojí
2. Zavřít okna a dveře
3. Zapnout rádio nebo televizi

Ochrana člověka za mimořádných situací

/otázky a úkoly/

Doplň věty:

Mimořádná událost je nebezpečí, které ohrožuje

.....
.....

Havárie jsou způsobené

Živelní pohromy jsou způsobené

Mezi hlavní složky integrovaného záchranného systému patří

.....
.....

Ty se podílejí na apracích.

Odpověz na otázky:

Které hlavní zásady je nutno při ohrožení dodržovat (vyjmenuj 5 zásad)

.....
.....
.....

Popiš varovný signál všeobecná výstraha, pro koho je určen?

.....
.....
.....

Komu je určen signál Požární poplach?

.....

Co uděláš, když zazní siréna Všeobecná výstraha?

.....
.....
.....
.....

Evakuace

Evakuace - opuštění ohroženého prostoru

Zásady pro opuštění bytu nebo domu v případě evakuace

- Uhasit otevřený oheň
- Vypnout elektrické spotřebiče (mimo ledniček a mrazáků)
- Uzavřít přívod vody a plynu
- Ověřit, zda i sousedé vědí, že mají opustit byt
- Malým dětem vložit do kapsy lísteček se jménem a adresou
- Domácí zvířata brát nebo nebrat s sebou dle pokynů IZS
- Vzít evakuační zavazadlo, uzamknout byt a dostavit se na určené místo

Evakuační zavazadlo musí být možno uzavřít na zip nebo zámek, v žádném případě to nesmí být igelitová taška!

Evakuační zavazadlo obsahuje:

- Základní trvanlivé potraviny
- Osobní doklady, peníze, pojistné smlouvy, cennosti
- Předměty denní potřeby, jídelní misku, příbor, léky, hygienické potřeby
- Přenosné rádio s bateriemi, svítilnu, kapesní nůž, zápalky nebo zapalovač, šití, další drobnosti
- Náhradní oděv a prádlo, obuv, pláštěnku, spací pytel

Improvizované (náhradní) prostředky ochrany osob

Pokud nemáme k dispozici speciální ochranné pomůcky (speciální oděv, masku s filtrem), musíme si v **chemicky nebo biologicky zamořeném prostoru** chránit dýchací cesty i povrch těla náhradními prostředky ochrany:

- K ochraně dýchacích cest použijeme navlhčenou roušku (složený kapesník, ručník, jakákoliv tkanina), přiložíme na nos i ústa
- Hlavu chráníme čepicí, šálou, šátkem nebo kuklou tak, aby byly zakryty vlasy, čelo, uši i krk
- Oči chráníme brýlemi (lyžařské, motoristické)
- Oděv těla chráníme běžným oděvem a dále kombinézou, pláštěnkou, dostatečně utěsníme u krku, rukávů a nohavic
- Nohy chráníme vysokými koženými nebo gumovými botami, ruce koženými nebo gumovými rukavicemi

Evakuace

/otázky a úkoly/

Doplň text:

Evakuace je Před opuštěním
bytu musíme: otevřený
Vypnout spotřebiče (kromě a
Uzavřít přívod a
Ověřit, zda vědí, že mají
.....
Malým dětem vložit do lísteček se a
Domácí zvířata
Vzít a dostavit se na

Odpověz:

Proč nemůžeme jako evakuační zavazadlo použít igelitovou tašku?

.....

V jakém prostoru nás mají chránit improvizované prostředky ochrany?

.....

Vyber správné odpovědi, podtrhni je:

Evakuační zavazadlo obsahuje: léky, balenou pitnou vodu, velký polštář a peřinu, pláštěnku, spací pytel, zápalky nebo zapalovač, svítilnu, velkou televizi nebo rádio, šití, cennosti, pojistné smlouvy

Mezi náhradní prostředky ochrany našeho těla patří:

Lyžařské brýle, kombinézy, šála, rukavice, dámská kabelka, sluneční brýle, čelenka, látkové rukavice, kožené nebo gumové rukavice, šátek, vysoké holínky, dlouhé kalhoty, tričko s krátkým rukávem

Nemoci infekční, nemoci civilizační

1. Nemoci infekční (přenosné, nakažlivé)

Způsobují je:

- Bakterie
- viry
- paraziti

Příklady nemocí: borelióza, salmonelóza, angína, rýma, chřipka, AIDS, zánět mozkových blan,

K přenosu infekčních chorob dochází:

- vzdušnou cestou (kapénkovou infekcí při kýchání, kašlání apod.)
- přímým kontaktem (podáním ruky, ložním prádlem, polibkem)
- potravinami, vodou
- přenašeči (komáři, mouchy, klíšťata)

Ochrana (prevence):

- dodržování správné životosprávy (zdravá výživa, osobní hygiena, pohybová aktivita, vyvarovat se škodlivých návyků)
- otužování (vodou, vzduchem, sluncem)
- očkování

2. Nemoci civilizační

Vyskytují se v lidské společnosti stále častěji a u stále mladší populace lidí

Způsobuje je:

Nezdravý životní styl (stres, přejídání, konzumace alkoholu, kouření, nezdravé stravování, nedostatek pohybu aj.)

Příklady nemocí: nadměrná tělesná hmotnost, vysoký krevní tlak, nemoci srdce a cév, nádorová onemocnění, cukrovka aj.)

Ochrana (prevence): zdravý životní styl, dodržování správné životosprávy

Nemoci infekční, nemoci civilizační

/otázky a úkoly/

1. Jak jinak nazýváme nemoci infekční?

.....

2. Co je způsobuje?

3. Jak dochází k přenosu infekčních nemocí?

.....

4. Uveď příklady přenosu vzdušnou cestou?

.....

5. Co znamená slovo „prevence“

.....

6. Uveď způsoby, jak se můžeme chránit před infekčními nemocemi?

7. Uveď příklady dodržování správné životosprávy

8. Čím jsou způsobeny civilizační nemoci?

9. Jak se můžeme chránit před civilizačními nemocemi?

10. **Z uvedených nemocí potrhni červeně nemoci infekční a zeleně nemoci civilizační:** angína, zánět mozkových blan, nadměrná tělesná hmotnost, AIDS, chřipka, nemoci srdce a cév, borelióza, cukrovka, salmonelóza, nádorová onemocnění

Datum:

Poruchy příjmu potravy

Při poruchách příjmu potravy člověk používá **jídlo k řešení svých citových problémů, základ poruch je v psychice**. Jde o určitou závislost na jídle, která se podobá závislosti na alkoholu či jiných drogách. K poruchám příjmu potravy patří **záchvatovité přejídání, mentální anorexie a mentální bulimie**. Daleko **více jimi trpí dívky a mladé ženy** než muži.

Záchvatovité přejídání

- lidé jedí velké množství stravy, i když nemají hlad nebo i když jim jídlo nechutná
- jsou ovládnuti pocitem, že musí jíst
- časté u dívek v době dospívání; souvisí s hormonálními změnami, které v této době mohou ovlivňovat i přeměnu živin v organismu a tělesnou hmotnost dospívajících

Mentální anorexie

- základ onemocnění je v psychice, **časté u velmi cílevědomých žen a dívek**
- dívka chce splňovat současný módní trend štíhlých až hubených manekýn z módních časopisů
- anorektička drží opakovaně diety, stále snižuje dávky jídel
- stále si nepřipadá dostatečně štíhlá, i když okolí překvapuje svou vyhublostí; **trpí utkvělou představou, že je tlustá**
- **diety kombinuje s pravidelným cvičením, zvracením nebo užíváním projímadel**
- trpí závratěmi, ztrátou menstruace, omdlává z podvýživy či vyčerpání organismu
- popírá jakékoliv tělesné problémy
- **může vyhladovět k smrti**
- nutná včasná pomoc přátel a dále odborníků, pacientka se však musí chtít léčit dobrovolně!!!

Mentální bulimie

- jsou záchvaty **prejídání**, které obvykle následují **po dlouhodobém hladovění, vzápětí po přejedení se člověk snaží jídla zbavit zvracením nebo pomocí projímadel**
- bulimií často onemocní bývalé anorektičky,

- základ onemocnění je v psychice, není spokojená se svojí hmotností, chce zhubnout
- bulimičky si myslí, že zvracením zruší účinek jídla
 - bulimie **nemá zásadní vliv na tělesnou hmotnost**, proto je obtížnější ji rozpoznat
 - mnohdy nepozná ani rodina dívky, která s nimi pravidelně jí u jednoho stolu
 - časté zvracení vystavuje organismus zvýšené námaze, poškozuje zuby, jícnu, dutinu ústní, žaludek
 - projímadla odvodňují organismus, vyměšování se na nich stává závislé
 - dlouhodobé hladovění způsobuje onemocnění jater, poruchy růstu a menstruačního cyklu
 - nutné dobrovolně vyhledat pomoc odborníka

Poruchy příjmu potravy

/otázky a úkoly/

Doplň věty:

Při poruchách příjmu potravy člověk používá jídlo k řešení

..... Základ poruch je v K poruchám příjmu potravy patří a

Daleko víc jimi trpí než

Při záchvatovitém přejídání lidé jedí velké, i když nebo jim jídlo

Jsou ovládáni pocitem, že

Časté u dívek v době

Odpověz na otázky:

1. U kterých dívek je častá mentální anorexie?
2. Jakou představou anorektičky trpí?
3. Jakým způsobem se snaží zhubnout?
4. Proč může anorektička omdlévat?
5. Jakým způsobem může anorektička zemřít?
6. Kdo nemocným anorexií může pomoci?

Doplň text:

- mentální bulimie jsou záchvaty, které obvykle následují po dlouhodobém, vzápětí po přejedení se člověk snaží jídla zbavit nebo pomoci.....
- bulimií často onemocní bývalé.....
- bulimičky si myslí, že zvracením

- bulimie nemá zásadní vliv na, proto je
- časté zvracení vystavuje organismus, poškozuje
- projímadla organismus, vyměšování se na nich stává
- dlouhodobé hladovění způsobuje

Datum:

Výživová doporučení, výživové směry

Chceme-li **naš jidelníček změnit ve prospěch zdraví**, měli bychom:

- získat co nejvíce informací o zdravém způsobu života
- naučit se rozumět svému tělu, jeho potřebám vzhledem k výživě
- znát složení potravin a pochutin, znát jejich vliv na náš zdravotní stav

Souhrn doporučení pro zdravou výživu:

- **jezte pestrou stravu;** zajistíte tak dostatečný přísun základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů), vitamínů a minerálních látek
- **nepřejídejte se, udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost kombinací správné výživy a aktivní pohybové činnosti**
- **jezte méně tuků a tučných potravin;** omezte máslo, sádlo, maso vepřové a uzeniny
- **omezte spotřebu cukru;** dejte přednost ovoci před oplatkou nebo sladkým moučníkem
- **snižte příjem kuchyňské soli;** nepřesolujte potraviny, omezte slané uzeniny, kořenící směsi, slané chipsy, slané oříšky
- **jezte více ovoce, zeleniny a potravin z obilovin;** tyto potraviny jsou zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny; zeleninu i ovoce jezte syrové nebo správně tepelně zpracované
- **zajistěte dostatečný příjem tekutin;** dospělý člověk má v průměru přijmout asi 2 litry tekutin denně, vyhýbejte se příliš slazeným a barveným limonádám
- **snižte příjem potravin, které v sobě mají velké množství chemických látek** (barviv, látek prodlužujících trvanlivost atd.)

Odborníci na výživu doporučují jíst všechny potraviny, pokud **nejsou hygienicky závadné**.

Měli bychom dodržovat následující **poměr jednotlivých skupin potravin** v našem jídelníčku:

- **45 %** obiloviny a výrobky z nich (pečivo, moučná jídla), brambory
- **30 %** ovoce a zelenina
- **20 %** mléko, mléčné výrobky, maso, masné výrobky
- **5 %** sladkosti, cukrovinky a tuky

Vedle tohoto všeobecně uznávaného výživového doporučení existují i jiné (**alternativní**) **výživové směry**, podle kterých se některé potraviny nedoporučují nebo přímo zakazují. Z těchto směrů je nejznámější **vegetariánství a makrobiotika**, odborníci je však **nedoporučují dětem, těhotným ženám a nemocným lidem**.

Výživová doporučení, výživové směry

/ otázky a úkoly/

Doplň věty:

Chceme-li náš jídelníček změnit ve prospěch zdraví, měli bychom:

- získat co nejvíce

.....
- naučit se rozumět svému, jeho
znát složení, znát jejich
na náš

Souhrn doporučení pro zdravou výživu (doplňuj pouze z tučně vtištěného textu):

- jezte
- nepřejídejte se, udržujte si

- jezte méně

- omezte
- snižte příjem
- jezte více

- zajistěte dostatečný příjem

- snižte příjem potravin, které v sobě mají

Odpověz na otázky:

1. Které potraviny bychom podle odborníků neměli jíst?

2. Jaký je následující poměr jednotlivých skupin potravin?

3. Kterým skupinám lidí odborníci nedoporučují výživové směry vegetariánství makrobiotiku?

Stres a ochrana před stresem

Slovo **stres** pochází z angličtiny; v překladu **zátěž, tíseň, tlak**

- Stres prožívá člověk, který je buď něčím přímo ohrožován, nebo nějaké ohrožení očekává. Přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.
- Stres může být vyvolán nadměrnou námahou, zraněním, nemocí, úzkostí, smutkem, strachem. Do situace, která může vyvolat stres, se například ve škole dostává žák, který se bojí zkoušení, protože se dostatečně nepřipravil.
- V tísní se mohou ocitnout i malé děti. Pro některé je stresující první den ve škole, pro jiné návštěva lékaře nebo strach z odloučení od matky.

Lidé ve stresu jsou většinou nervózní, přecitlivělí, trpí nespavostí, žijí v neustálých obavách a strachu.

Trápí je např.:

- zrychlená nepravidelná činnost srdce
- svíravá bolest za hrudní kostí
- nechutenství, bolesti břicha, průjemy
- bolesti hlavy, páteře, končetin

Mnoho stresových stavů má své příčiny v konfliktních mezilidských vztazích v rodině, v zaměstnání atd.

Ochrana před stresem:

- rozvíjet zájmovou činnost, hledat si koníčky, pravidelně sportovat
- omezit nebo vynechat činnosti, které nás příliš vyčerpávají (např. nepůjdeme do kina, máme-li pocit, že se nestačíme připravit do školy)
- požádáme druhé o pomoc, nebráníme se spolupráci s ostatními (nerozumíme-li matematické úloze, poprosíme o radu)
- nezavíráme před problémy oči (nic se neděje, nějak to dopadne)
- snažíme se včas rozpoznat možná rizika
- osvojíme si různé relaxační (uvolňovací) techniky, dechová cvičení, která nám pomohou dosáhnout pocitu uvolnění, naučit se účinně odpočívat

Nenechej svou úzkost, smutek nebo strach přerůst ve stres! Záleží jen na tobě, jak se naučíš zvládat obtížné životní situace!

Stres a ochrana před stresem

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1) Co znamená slovo stres?

.....

2) Kdy člověk prožívá stres?

.....

3) Čím může být stres vyvolán?

.....

.....

4) Uveď příklad situace ze školního prostředí, která může vyvolat stres

.....

.....

.....

5) **Doplň text:**

Lidé ve stresu jsou, trpí, žijí
v neustálých

Trápí je např.:

.....

.....

.....

Mnoho stresových stavů má své příčiny v

.....

.....

Dopiš, jak se můžeme před stresem chránit:

- Rozvíjet

.....

- Omezit

.....

- Požádat

.....

- Nezavírat

.....

- Snažit se včas

.....

- Osvojit si

.....

A na závěr? Musím se naučit zvládat

.....

Jak zlepšit vztahy s rodiči

Pokud se vám někdy zdá, že si s rodiči příliš nerozumíte, můžete to být právě vy, v jejichž silách je **změnit způsob vzájemné komunikace**. Abyste to dokázali, musíte o dospělých a o způsobu jejich myšlení něco vědět a snažit se porozumět jejich chování.

Doporučení, jak se zachovat k rodičům s cílem neztratit v nich dobré přátele:

- Dávejte rodičům najevo lásku, moc po ní touží.
- Nezapomeňte jim vždy poděkovat, dejte najevo, že si všeho, co pro vás dělají, vážíte.
- I když hubují, buďte sami zdvořilí a příjemní. Nevěřte, že rodiče nadávku myslí vážně. Jsou jen zoufalí a naštvaní.
- Nikdy se s nimi nerozcházejte ve zlém. Přiznejte, když nemáte pravdu.
- Ukažte jim, že o skutečném nebezpečí kolem sebe víte.
- Ukažte, že jejich rady do života berete na vědomí.
- Seznamte je se svými přáteli.
- Snažte se dodržovat, co si dohodnete.
- I když se jen málo opozdíte, zatelefonujte.
- Neříkejte: „To je jen můj život“. Váš život je totiž součástí jejich života.
- Sepište, co na rodičích obdivujete. To vám pomůže odpouštět drobné nedostatky.

Jak zlepšit vztahy s rodiči**/otázky a úkoly/**

1. Co uděláš, když máš pocit, že si s rodiči příliš nerozumíš?

.....

.....

2. Jak můžeš změnit způsob vzájemné komunikace?

.....

3. **Doplň text** následujících **doporučení**:

- Nezapomeň jim vždy, dej najevo, že si všeho, co pro tebe dělají

.....

- I když hubují, buď Nevěř, že

.....myslí vážně. Jsou jen a

.....

- Ukaž jim, že o skutečném

- Ukaž jim, že jejich do života bereš

- Seznam je se

- Snaž se dodržovat,

Sepiš, co na vlastních rodičích obdivuješ:

.....

.....

.....

Napiš, jak si představuješ ideální rodiče?

.....

.....

.....

Datum:

Období dospívání (pubescence) – rozdělení, projevy

- Období mezi dětstvím a dospělostí.
- Tělesné i duševní změny jsou zahájeny v okamžiku, kdy část mozku (hypofýza) vyšle signál způsobující vzestup hladiny pohlavních hormonů. Hormony hypofýzy a pohlavní hormony mají vliv nejen na průběh období dospívání, ale také na činnost pohlavní soustavy u mužů i žen v průběhu celého života.

Hormony = látky produkované žlázami s vnitřní sekrecí (např. hypofýzou, pohlavními žlázami)

Období dospívání rozdělujeme na tři části:

- Prepuberta (11 – 13 let)
- Puberta (13 – let)
- Postpuberta (15 – 21 let)

Projevy v období dospívání:

- Kritičnost k autoritám
- Rozvoj paměti a pozornosti
- Rozvoj logického myšlení
- Mění se vztahy ke spolužákům (kamarádství, přátelství, první lásky....)
- Ujasnění zájmů (kroužky, koníčky, zájmová činnost)
- Prožívání citů, citové „výbuchy“, horování (vše prožíváte intenzivněji, citlivěji; jeden den jste prostoupeni pocitem štěstí, spokojenosti, druhý den jste unaveni, vyčerpaní, smutní....)
- Tělesné změny

Období dospívání (pubescence) – rozdělení, projevy

/otázky a úkoly/

Doplň věty:

Obdobím dospívání rozumíme

Tělesné a duševní změny jsou zahájeny v okamžiku, kdy část

.....

.....

Období dospívání rozdělujeme na tři části (uveď i věkové rozpětí):

.....

.....

Vypiš projevy v období dospívání:

- Kritičnost k
- Rozvoj paměti a
- Rozvoj logického
- Mění se
- Ujasnění
- Prožívání
- Tělesné

Uveď příklady, kdy dochází k:

- Rozvoji logického myšlení

.....

- Prožívání citů

.....

.....

Datum:

Tělesné změny v období dospívání

- Jsou řízeny činností hormonů

Tělesné změny u chlapců:

- Změna výšky a hmotnosti
- Zvětšování pohlavních orgánů
- Nárůst ochlupení (podpaždí, pohlavní orgány)
- Růst vousů a ochlupení těla
- Změna hlasu (mutování)
- Rozšiřování ramen (efekt se zvyšuje vhodným cvičením)
- Tvorba pohlavních buněk

Tělesné změny u dívek:

- Změna výšky a hmotnosti
- Zvětšování prsů
- Zeštíhlení pasu, zaoblování boků
- Vývin ochlupení (pohlavní orgány)
- Vývin pohlavních orgánů, nástup menstruace

Veškeré tělesné změny u chlapců i u dívek probíhají individuálně a v jakémkoliv pořadí!

Tělesné změny v období dospívání

/otázky a úkoly/

K vypsáním tělesným změnám přiřaď označení CH nebo D podle toho, zda se týkají chlapců nebo dívek:

- Rozšiřování ramen
- Změna výšky a hmotnosti
- Nástup menstruace.....
- Zvětšování pohlavních orgánů
- Rozšiřování ramen
- Růst ochlupení (podpaždí, pohl. orgány)
- Vývin ochlupení (pohl. orgány)
- Tvorba pohlavních buněk
- Zeštíhlení pasu, zaoblování boků
- Zvětšování prsů
- Nárůst vousů a ochlupení těla
- Změna hlasu
- Vývin pohlavních orgánů

Jak probíhají veškeré tělesné změny u chlapců i dívek?

.....

Vypiš, ke kterým z výše uvedených tělesných změn podle Tebe nedochází na základní škole, ale až později?

.....

.....

.....

.....

Pohlaví ženské

- U žen je na rozdíl od mužů oddělená soustava pohlavní od močové, každá má samostatný vývod z těla.
- Pravidelné kontroly, prevenci a léčbu nemocí pohlavní soustavy u žen zajišťuje oddělení medicíny - **gynekologie**, (lékař - **gynekolog**)
- Dívky vzhledem ke složitější stavbě pohlavní soustavy by měly již od období dospívání **dbát na svoje zdraví** (vhodně se oblékat tak, aby nedocházelo k prochladnutí břicha, oděv by neměl být příliš těsný, zejména pokud v něm dívka vsedě tráví celé školní vyučování, jakékoliv bolesti břicha spojené se zánětlivým onemocněním pohlavních orgánů by měl ihned léčit **dětský gynekolog**, který uplatňuje jiné, šetrnější vyšetřovací i léčebné metody než gynekolog pro dospělé ženy)
- Jen **zdravá žena může jednou počít a donosit zdravé dítě**.

Popis pohlavní soustavy ženy:

- Dva **vaječníky** – pohlavní žlázy, párový orgán, již od narození obsahuje ženské pohlavní buňky (vajíčka), vaječníky produkují hormony např. estrogen, progesteron
- **Vajíčka** – ženské pohlavní buňky, ve vaječnících je jich od narození založeno asi 200 tisíc, vajíčka dozrávají v době dospívání
- **Děloha** – svalový orgán hruškovitého tvaru ze silné svaloviny, dutý; dochází v něm k vývoji plodu
- **Děložní hrdlo**- spodní zúžená část dělohy, která ústí do pochvy
- **Děložní sliznice** – tkáň, která pokrývá děložní dutinu
- **Pánevní oblast** – spodní část břicha, v níž se nacházejí ženské pohlavní orgány
- **Pochva (vagina)** – pružná trubice vedoucí z děložního hrdla ven z těla
- **Vejcovod** – trubice spojující vaječníky s dělohou, jsou dva
- **Klitoris (poštěváček)** – citlivý bod důležitý v sexuálním životě ženy
- **Kožní řasy = velké a malé stydké pysky**, vnější pohlavní orgány, chrání vstup do soustavy močové i pohlavní
- **Venušin pahorek** – vyvýšená část těla pod podbřiškem, kryje ji ochlupení
- **Panenská blána (hymen)** – tenká kožovitá řasa, chrání vstup do pohlavní soustavy
- **Genitálie** – vnější pohlavní orgány

Období dospívání a celý pohlavní život ženy ovlivňují **hormony**. Jsou to látky produkované žlázami s vnitřní sekrecí (s vnitřním vyměšováním). Takovými žlázami jsou např. hypofýza, vaječníky.

Estrogen je **ženský pohlavní hormon**, tvoří se ve vaječnících a způsobuje přeměnu dívky v dospělé ženu.

Pohlaví ženské

/otázky a úkoly/

Doplň věty:

Pravidelné kontroly, prevenci a léčbu nemocí pohlavní soustavy u žen zajišťuje oddělení medicíny zvané , lékař nebo lékařka je nazýván Dívky vzhledem ke složitější stavbě pohlavní soustavy by měly již od období dospívání , vhodně se oblékat, aby nedocházelo k Jakékoliv zánětlivé onemocnění pohlavních orgánů by měl ihned léčit.....

Odpověz na otázky nebo doplň větu:

1. Kolik vaječníků má žena v těle?
2. Vaječníky jsou pohlavní
3. Vajíčka jsou
4. Jak se nazývá dutý svalový orgán hruškovitého tvaru?
5. Kde dochází k vývoji plodu?
.....
6. Jak se nazývá zúžená část dělohy?
.....
7. Jak se nazývá tkáň pokrývající děložní dutinu?
.....
8. Pánevní oblast je
.....
9. Jak se nazývá pružná trubice vedoucí z děložního hrdla ven z těla?
.....
10. Vejcovod spojuje vaječníky s
.....
11. Kožní řasy chrání
12. Co znamená označení genitálie?
.....
13. Hormony jsou látky
14. Jak se nazývá ženský pohlavní hormon, který se tvoří ve vaječnících?
.....

Pohlaví mužské

- Činnost pohlavní soustavy se začíná rozvíjet v době dospívání.
- Prevenci a léčbu případných nemocí pohlavní soustavy zajišťuje pro chlapce i muže oddělení medicíny zvané **urologie**, které se kromě toho zabývá i močovou soustavou u mužů, žen i dětí.
- **U mužů je pohlavní soustava propojena se soustavou močovou.** Vnější pohlavní orgány chlapců i mužů by měly být chráněny před nadměrným chladem, teplem a tlakem (např. těsné rifle).

Popis pohlavní soustavy mužů:

- **Kožní váček (šourek)** – kožovitý váček pod penisem, jsou v něm uložena varlata
- **Varlata** – mužské pohlavní žlázy, dva oválné orgány uložené v šourku; produkují pohlavní hormon a spermie
- **Nadvarlata** – jsou těsně nad varlata, slouží k ukládání spermií
- **Spermie** – mužské pohlavní buňky, začínají se tvořit ve varlatech od doby dospívání
- **Penis, (pyj, pohlavní úd)** – mužský pohlavní orgán, slouží také k močení
- **Žalud** – horní rozšířená část penisu
- **Předkožka** – pokožka, která překrývá žalud a dá se přes něj přetahovat
- **Močová trubice** – trubice uvnitř penisu, slouží k odvádění moči z těla i k odvádění spermatu (semene)
- **Chámovod** – trubice vedoucí z nadvarlat do močové trubice
- **Prostata (předstojná žláza)** - žláza pod močovým měchýřem; produkuje tekutinu, která spolu se spermiemi tvoří sperma (semeno)
- **Sperma (semeno)** – mléčně bílá tekutina, tvoří ji spermie a tekutina z prostaty
- **Genitálie** – vnější pohlavní orgány

Počátek dospívání u chlapců stejně jako u dívek nastartují **hormony**, které se tvoří v hypofýze (žláze s vnitřní sekrecí umístěné v mozku).

Androgen – mužský pohlavní hormon, který se tvoří ve varlatech a způsobuje řadu změn v době dospívání

Pohlaví mužské**/otázky a úkoly/****Doplň text nebo odpověz na otázky:**

- Činnost pohlavní soustavy se začíná rozvíjet v

- Léčbou pohlavní soustavy u mužů se zabývá oddělení medicíny zvané

Urologie se kromě toho zabývá i soustavou u mužů, žen i dětí.

- U mužů je pohlavní soustava propojena se soustavou
- Co je kožní váček?
- Jaké říkáme kožnímu váčku jedním slovem?
- Co je uloženo v šourku?
- Varlata jsou, produkují pohlavní

a

- K čemu slouží nadvarlata?
- Mužské pohlavní buňky se nazývají.....
- Spermie se tvoří veod doby
- Žalud je
- Předkožka je, která překrývá, dá se
- Močová trubice je uvnitř, slouží k odvádění.....

- Chámovod je trubice vedoucí

- Prostata jepod močovým měchýřem, která produkuje
- Sperma tvoří a
- Genitálie jsou
- Čím je nastartován počátek dospívání u chlapců i dívek?

- Androgen je,který se tvoří ve a způsobuje řadu změn v

Datum:

Pojmy ze sexuální výchovy

- **Ovulace**- uvolnění dozrálého ženského vajíčka z vaječníku v časovém období mezi dvěma menstruačními cykly
- **Menstruace** – vyplavení neoplozeného vajíčka krví z těla ven, menstruace trvá 3 až 7 dnů, cyklus se opakuje po 28 až 31 dnech; poprvé se objevuje u dívek v době dospívání; pokud dívka nedostane menstruaci do 14 let, měla by situaci řešit s dětským lékařem
- **Erekce** – ztopoření (postavení) pohlavního údu
- **Ejakulace** – výron spermatu (ejakulátu, semene)
- **Poluce** – samovolná ejakulace ve spánku (mokrý sny)
- **Onanie, masturbace** – sebeuspokojování (muži, ženy)
- **Orgasmus** – prožitek, vyvrcholení pohlavního vzrušení (muži, ženy)
- **Deflorace** – ztráta panenství, protržení panenské blány
- **Necking (čti neking)** – sexuální kontakt mezi partnery (s oděvem)
- **Petting** – sexuální kontakt mezi partnery (bez oděvu)

V případě neckingu a pettingu nedojde ke spojení pohlavních orgánů, je však možná nákaza pohlavními nemocemi!

Pojmy ze sexuální výchovy

/otázky a úkoly/

Doplň věty:

Ovulace je uvolnění ženského z
v období mezi dvěma

Menstruace je vyplavení

Menstruace trvá, cyklus se opakuje po

Poprvé se objevuje u dívek v době

Oprav chyby v textu (šipkami přesuň na správné místo)

Erekcce	-	sebeuspokojování (muži, ženy)
Petting	-	ztráta panenství
Orgasmus	-	samovolná ejakulace
Poluce	-	ztopoření pohlavního údu
Necking	-	prožitek, vyvrcholení pohlavního vzrušení
Deflorace	-	sexuální kontakt mezi partnery (s oděvem)
Onanie, masturbace	-	výron spermatu
Petting	-	sexuální kontakt mezi partnery (bez oděvu)

Datum:

Hygiena v období dospívání

- V době dospívání dochází kromě růstu a vývoje těla také **ke zvýšené produkci potu a mazu** z potních a mazových žláz na celém těle.
- Zvýšená činnost mazových žláz v obličejové části může být příčinou tvorby malých černých teček, kterým říkáme **uhry** neboli **komedony**.
- Uhry ucpávají **vývod póru = vývod mazové žlázy**. V ucpaných pórech vznikají zánětlivé pupínky, které vyžadují pravidelnou odbornou péči. Poruchám tvorby mazu v době dospívání říkáme **akné**.

Hygiena = péče o čistotu těla za účelem udržení zdraví

Intimní hygiena = péče o intimní části těla; to jsou ty, které běžně skrýváme oděvem

K zásadám správné hygieny v době dospívání patří:

- Ošetření pleti obličeje, vždy používat vhodné kosmetické přípravky podle měnícího se typu pleti
- Denní mytí celého těla kvalitními tělovými mýdly
- Denní mytí pohlavních orgánů
- Na mytí intimních částí těla včetně pohlavních orgánů používat speciální a kvalitní přípravky pro intimní hygienu
- Důkladné omytí podpaždí; večerní hygienou tak odstraníme zbytky antiperspirantů, aby mohla pokožka podpaždí v noci volně dýchat

- Poté důkladné otření pokožky a ošetření pokožky celého těla vhodným tělovým mlékem
- Chlapci dbají na důkladné omytí záhybu předkožky, kde se hromadí výměšky tukových žláz
- U dívek zvýšená hygiena v době menstruace; pamatovat, že rozkládající se krev zapáchá!
- Hygienické potřeby měnit včas, před výměnou hygienických potřeb dbát na osušení pokožky!
- V oblasti pohlavních orgánů se nedoporučuje používat deodoranty ani prostředky proti pocení,

protože mohou dráždit pokožku

- Po umytí se vždy převlékneme do čistého prádla
- Mytí vlasů dle potřeby; v době dospívání se mohou vlasy více mastit, v tom případě častější mytí

kvalitními šampony

Intimní hygiena v době dospívání

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Co znamená slovo akné?
2. Jak vznikají uhry?
3. Co jsou komedony ? (odpověz jedním slovem)
4. Co znamená slovo hygiena?

5. Co znamená intimní hygiena?

Doplň věty:

- K ošetření pleti vždy používat vhodné

- Na mytí intimních částí těla vždy používat

6. Důkladné omytí podpaždí; večerní hygienou tak

7. Poté důkladné otření pokožky a ošetření pokožky

8. Chlapci dbají na důkladné omytí záhybu, kde se hromadí

- U dívek zvýšená hygiena v době

- V oblasti pohlavních orgánů nedoporučujeme používat

....., protože mohou pokožku.

- Po umytí se vždy
- Mytí vlasů dle; v době dospívání se mohou vlasy více

....., proto

Datum:

Reprodukční zdraví, předčasné zahájení pohlavního života

Reprodukční zdraví je schopnost ženy otěhotnět a donosit i porodit zdravé dítě.

Předpokladem pro to, aby mohla chránit svoje zdraví, je znalost funkce pohlavní soustavy ženy i muže.

Budoucnost mateřství může ohrozit:

- Předčasné zahájení pohlavního života
- Těhotenství u mladistvých
- Umělé potraty
- Promiskuita (časté střídání partnerů)
- Nemoci přenosné pohlavním stykem
- Gynekologické záněty

Předčasné zahájení pohlavního života

Dívky ani chlapci nejsou v pubertě zcela zralí. Organismus dospívající dívky není ještě vybaven ochranou proti pohlavním nemocem a proti **mikrobiálním zánětům vnitřních pohlavních orgánů** tak, jako u dospělé ženy. Výzkumy ukázaly, že u dívek, které už v době dospívání měly pohlavní styk, je zvýšené **riziko nádorových onemocnění pohlavních orgánů**.

Dalšími nežádoucími důsledky předčasného pohlavního života jsou **předčasná těhotenství a potrat**.

Organismus dívky není v době dospívání připraven na mateřství po stránce fyzické, psychické ani sociální.

Lékaři nedoporučují těhotenství před 19. rokem.

V souvislosti s nižším věkem při zahájení pohlavního života má dívka zpravidla i větší počet sexuálních partnerů. To znamená **ohrožení chorobami přenosnými pohlavním stykem včetně HIV/AIDS**.

Proto se stává celosvětovým trendem odsunutí začátku pohlavního života!

Reprodukční zdraví, předčasné zahájení pohlavního života

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

Co rozumíme pod pojmem reprodukční zdraví?

.....

.....

Co znamená slovo promiskuita?

.....

Co může ohrozit budoucí mateřství?

- předčasné.....
- těhotenství u
- umělé
- (časté střídání
-)
- nemoci přenosné
-záněty

Doplň text:

Dívky ani chlapci nejsou v pubertě zcela Organismus dospívající dívky není ještě vybaven ochranou proti tak, jako u dospělé U dívek, které v době dospívání měly pohlavní styk, je zvýšené riziko pohlavních orgánů. Dalšími nežádoucími důsledky předčasného pohlavního života jsou Lékaři neporučují těhotenství předrokem. Větší počet sexuálních partnerů znamená ohrožení chorobami Proto se stává celosvětovým trendem

Nemoci přenosné pohlavním stykem

- Každý, kdo žije aktivním pohlavním životem, **se může nakazit** některou pohlavně přenosnou infekcí a také ji může sám **přenést**.
- Nemoci jsou způsobeny **viry** nebo **bakteriemi**.
- Tyto nemoci nepostihují vždy jen pohlavní orgány; způsobit neplodnost u mužů, častěji u žen.
- U některých nemocí nemusí postižený mít téměř **žádné projevy**, nevědomky tak může nakazit svého sexuálního partnera.
- Kromě nákazy **virem HIV (nemoc AIDS)** je dnes možné všechny nemoci (pokud jsou včas zjištěny) úplně vyléčit. Léčit je může pouze odborník, lékař na pohlavní choroby – **venerolog**. Jemu svěřené informace jsou důvěrné. Lékařské odvětví se nazývá **venerologie**.

Příklady pohlavně přenosných nemocí: kapavka, syfilis (příjice), genitální opar (herpes), trichomoniáza, pohlavní nemoci způsobené virem HPV, AIDS, zánět močové trubice a močového měchýře, bakteriální vaginóza aj.

Nejčastější projevy pohlavně přenosných nemocí: výtoky z pohlavních orgánů, svědění, puchýřky nebo vřidky na pohlavních orgánech, bolesti při močení, zduření lymfatických uzlin, kožní vyrážky aj.

Prevence = předcházení pohlavně přenosným nemocem

Pamatovat:

- Do pohlavního života nespíchat
- Nestřídat partnery
- Dodržovat partnerskou věrnost
- Nemít sex s rizikovými skupinami lidí (prostitutky, lidé střídající partnery, lidé závislí na drogách)
- Používat kondom
- Požitím alkoholu nebo jiných drog se snižuje pocit odpovědnosti i v sexuálním chování!
- Pokud se partner svěř s obavou, že má infekci, je třeba vyhledat lékaře (gynekologa nebo praktického lékaře), i když nepocítuje příznaky
- Jakékoliv změny na pohlavních orgánech by nás měly ihned dovést k lékaři!
- **Sex není nikdy bez rizika!**

Nemoci přenosné pohlavním stykem

/otázky a úkoly/

Doplň text:

Každý, kdo žije aktivním pohlavním životem , se může pohlavně
..... nemocí a také ji může sám
Tyto nemoci nepostihují vždy jen Mnohé nemoci mohou
způsobit u mužů, častěji u
U některých nemocí nemusí postižený mít téměř žádné, nevědomky tak může
..... svého partnera.

Otázky a úkoly:

1. Jak se nazývá lékař - odborník na pohlavně přenosné nemoci?

.....

2. Jak se nazývá lékařské oddělení, kde se tyto nemoci léčí?

.....

3. Je možné vyléčit nemoc AIDS?

.....

4. Jsou nemoci přenosné pohlavním stykem léčitelné?

.....

5. Uveď příklady pohlavně přenosných nemocí

.....

.....

.....

6. Uveď nejčastější projevy pohlavně přenosných nemocí

.....

.....

.....

7. Co znamená slovo prevence?

.....

8. Co je nutno si zapamatovat?

Vyber 6 bodů, které se Ti zdají nejdůležitější!

-

-

-

-

-

-

HIV/AIDS

HIV = virus, který způsobuje onemocnění AIDS, česky přeloženo **lidský virus získaného selhání imunity**. Vznikl jako zkratka z anglických výrazů: **Human** – lidský. **Immunodeficiency** – selhání obranyschopnosti. **Virus** – drobné částice poškozující organismus

AIDS = **nakažlivá, nevyléčitelná, smrtelná nemoc**, která způsobuje selhání imunity, česky přeloženo **syndrom získaného selhání imunity**. Název je zkratka z anglických názvů: **Acquired** = způsobený virem, získaný nákazou. **Immunodeficiency** = selhání obranyschopnosti. **Syndrom** = souhrn příznaků a projevů typických pro určité onemocnění

Jak se virus HIV přenáší?

- Krví
- Spermatem
- Poševním sekretem

Způsob nákazy:

- Pohlavním stykem s nakaženou osobou
- Nesterilní injekční stříkačkou
- Při krevní transfúzi
- Z nakažené matky na plod v průběhu těhotenství nebo při porodu

Průběh nákazy:

- Ihned po nákaze mohou být příznaky jako u chřipky
- Poté 10 až 12 bezpříznakových let
- Po této době nemoc propukne tak, že člověk ztrácí obranyschopnost proti běžným nemocem, **umírá** na celkové oslabení organismu

Zjištění nemoci:

- Z odebrané krve, z protilátek v krvi, test se opakuje dvakrát

Rizikové skupiny lidí:

- Prostitutky (ženy i muži poskytující sex za peníze)
- Lidé, kteří často střídají sexuální partnery (promiskuitní lidé)
- Narkomani
- Promiskuitní homosexuálové

Oblasti největšího rozšíření nemoci AIDS:

- Střední Afrika
- JV Asie
- Amerika
- Evropa

Ochrana:

- Vyhýbat se rizikovým skupinám lidí
- Znát dostatečně dlouho svého sexuálního partnera, při krátkodobé známosti použít kondom

HIV, AIDS

/otázky a úkoly/

Doplň věty:

HIV = virus, který, česky přeloženo

.....

.....

AIDS = nemoc, česky přeloženo

.....

.....

Odpověz na otázky:

1. Jak se virus HIV přenáší?

.....

.....

2. Jakým způsobem se můžeme nakazit?

.....

.....

3. Jak se nemoc zjišťuje?

.....

.....

4. Od kterých rizikových skupin lidí se můžeme nakazit?

.....

.....

5. Vyjmenuj oblasti světa s největším výskytem AIDS?

.....

.....

6. Jaká je ochrana proti nemoci AIDS?

.....

.....

.....

.....

Výběr partnera, partnerky

Při výběru partnera hodnotíme:

- Perspektivnost neboli budoucnost vztahu (velké věkové rozdíly, vztahy na dálku, rozdíly ve vzdělání aj.)
- Nezávislost na návykových látkách
- Zdravotní stav (AIDS aj.)
- Charakter, povaha, osobnost, osobnostní vlastnosti
- Chování k matce svým blízkým (jak se chová ke své matce, tak se jednou bude chovat i k tobě)
- Fyzickou přitažlivost (jak a co se nám na partnerovi líbí po vzhledové stránce)
- Vztah partnera k mé osobě, (jestli mě má rád, jak se ke mně chová, jestli je pozorný, ohleduplný, zda si máme o čem povídat, společné zájmy atd.)
- Postoj partnera k zaměstnání (pokud nevydrží pracovat v žádném zaměstnání, může být chyba v partnerovi a ne v zaměstnavateli)
- Postoj k domácím pracím, zda bude ochoten se na nich podílet
- Dosavadní způsob života

Při výběru partnera postupovat zodpovědně! Měl by to být budoucí spoluvychovatel vašich dětí!!!!

Lidé pro manželství nevhodní:

- Lidé s uchýlenou sexualitou (mohou se dostat do konfliktu se zákonem)
- Lidé s psychopatickými rysy (lidé výbušní, hysteričtí, lidé mající potěšení z utrpení druhého aj.)
- Lidé nadměrně užívající alkohol a jiné návykové látky
- Lidé, kteří se vyhýbají práci
- Lidé příliš úzkostní, bojácní
- Lidé, kteří kromě sebe nevidí nikoho jiného (tak zvaní narcisté)
- Člověk, pro kterého jsme se my sami stali drogou
- Lidé, kteří jsou i v dospělosti závislí na svých rodičích
- Lidé bez smyslu pro humor

Výběr partnera, partnerky

/otázky a úkoly/

Doplň text:

Při výběru partnera

- Perspektivnost neboli vztahu.....
na návykových látkách
- Zdravotní
- Charakter,
- Chování k
- Fyzickou
- Vztah partnera k mé

.....

- Postoj partnera k

.....

- Postoj k domácím

- Dosavadní

Napiš svůj názor, proč jsou pro manželství nevhodní tyto lidé:

- S uchýlenou sexualitou

.....

.....

- S psychopatickými rysy

.....

.....

- Nadměrně užívající alkohol a jiné návykové látky

.....

.....

- Lidé, kteří se vyhýbají práci

.....

.....

- Lidé, kteří kromě sebe nevidí nikoho jiného

.....

.....

- Lidé na nás závislí

.....

.....

- Lidé závislí na svých rodičích

.....

.....

- Lidé bez smyslu pro humor

.....

.....

Délka a ukončení těhotenství

Celková délka těhotenství se udává dvěma způsoby:

- 1) **9 měsíců kalendářních** (kalendářní měsíc je dle kalendáře po 30 nebo 31 dnech)
- 2) **10 měsíců lunárních** (lunární měsíc je zeměpisný údaj, to je za kolik dnů oběhne planeta Měsíc neboli Luna kolem Země a to je za 28 dnů)

Gynekologové (ženští lékaři) odvozují všechny údaje o těhotenství od lunárních měsíců!

Celková délka těhotenství udávaná v týdnech **činí 40 týdnů** (10 měsíců lunárních po 4 týdnech to je $10 \times 4 = 40$ týdnů)

Celková délka těhotenství udávaná ve dnech **činí 280 dnů** (10 lunárních měsíců po 28 dnech to je $10 \times 28 = 280$ dnů)

Ukončení těhotenství:

Samovolný (nechtěný) potrat: dítě se narodí do konce 28. týdne

Předčasný porod (narodí se nedonošenec): dítě se narodí v době od počátku 29. týdne do konce 37. týdne

Normální porod (narodí se donošené dítě): dítě se narodí v době od počátku 38. týdne do konce 40. týdne

Jestliže se dítě narodí před 28. týdnem, nebývá obvykle životaschopné, protože ani inkubátor není schopen zajistit základní životní funkce, orgány dítěte ještě nejsou vyvinuty.

Nedonošenci se umisťují do inkubátorů.

U normálních porodů se může dítě narodit i po 40. týdnu. Pokud dítě přenáší, měla by být pod dohledem lékaře.

Délka a ukončení těhotenství*/otázky a úkoly/*

Odpověz na otázky:

1. Celková délka těhotenství **v kalendářních měsících** trvá kolik měsíců?
2. **Po kolika dnech je jeden kalendářní měsíc** dle kalendáře?.....
3. Celková délka těhotenství **v lunárních měsících** trvá kolik měsíců?.....
4. **Po kolika dnech se počítá jeden lunární měsíc**
5. Co znamená zeměpisný údaj jeden lunární měsíc?
.....
6. Od kterých měsíců (kalendářních nebo lunárních) odvozují gynekologové veškeré údaje o těhotenství?
.....
7. Jak označíme jiným slovem **samovolný potrat**?.....
8. Při jakém porodu se narodí **nedonošenec**?.....

Doplň text:

Celková délka těhotenství v týdnech činí týdnů.

Celková délka těhotenství ve dnech činí dnů.

Při samovolném potratu se dítě narodí v době do konce týdne.

Při předčasném porodu se dítě narodí v době od počátku týdne do konce týdne.

Normální porod znamená, že se dítě narodí v době od počátkutýdne do koncetýdne.

Jestliže se dítě narodí předtýdnem, nebývá obvykle

Nedonošenci se umisťují do

U normálních porodů se může dítě narodit i potýdnem. Pokud dítě přenáší, měla by být pod

Datum:

Ochrana života

- Každý dospělý člověk by se měl po zahájení sexuálního života **chovat zodpovědně** nejen vůči sobě, ale i k partnerovi nebo k možnému nově vzniklému životu – dítěti.
- **V České republice je každý život (narozený i nenarozený) chráněn zákonem.** Ženy i muži mohou používat antikoncepci a ženy mohou v případě **krajní nutnosti** zvolit možnost **interrupce (umělého přerušování těhotenství)** nebo-li umělý potrat). Jde o velmi závažný čin.
- **Antikoncepce** = způsob, jak zabránit nechtěnému otěhotnění
- **Miniinterrupce** = umělé přerušování těhotenství v nejranějším stadiu, do 8. týdne od prvního dne poslední menstruace, vážný lékařský zákrok, většinou se provádí odsátím zárodku z dělohy
- **Interrupce** = umělé přerušování těhotenství, do 12. týdne od prvního dne poslední menstruace, jde již o operační zákrok

Historie interrupcí v ČR:

- Do roku 1957 nebyly interrupce zákonem povoleny, probíhaly potraty nelegálně. Pro ženu mohly být velmi rizikové, protože je mnohdy prováděli nedostudovaní lékaři nebo neobdobníci v nesterilních podmínkách
- Od roku 1957 byl vydán **Interrupční zákon**, žena před **komisí** musela udat důvod k umělému potratu, **kritéria** byla přísná, mnohým ženám nebyl zákrok dovolen
- Od roku 1980 probíhají miniinterrupce, šetrnější zákroky vůči ženě v porovnání s interrupcemi
- Od roku 1987 byly v ČR zrušeny komise, ženy mají právo svobodné volby
- V mnoha státech umělé potraty stále nejsou povoleny

Rizika interrupcí:

- Možnost infekce
- Následná neplodnost
- Psychické problémy (výčitky svědomí atd.)
- Jiné zdravotní komplikace

Souhlas k umělému potratu, jestliže je dívka ve věku:

- 15 – 16 let..... souhlas dávají rodiče nebo zákonní zástupci dívky

- 16 - 18 let souhlas dává dívka, rodiče nebo zákonní zástupci dívky musí být o zákroku včas informováni

Trestný je pohlavní styk s dívkou mladší patnácti let a to i tehdy, jestliže k němu dá dívka dobrovolně souhlas!

Ochrana života

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

Jak by se měl chovat každý člověk po zahájení pohlavního života?

.....

Je v ČR chráněn narozený i nenarozený život?

.....

Vyjádři jedním slovem umělé přerušování těhotenství

.....

Co znamená slovo antikoncepce?

.....

Do kterého týdne těhotenství se může provádět miniinterrupce?

.....

Do kterého týdne těhotenství se může provádět interrupce?

.....

Odkdy se počítá délka těhotenství?

.....

Kdy byl vydán interrupční zákon

.....

Od kterého roku jsou u nás možné miniinterrupce?

.....

Jsou umělé potraty povoleny ve všech zemích?

.....

Ve kterém roce byly zrušeny komise?

.....

Uveď rizika interrupcí:

-
-
-
-

Doplň text:

Souhlas k umělému potratu u dívky ve věku 15 – 16 let dávají

.....

Souhlas k umělému potratu u dívky ve věku 16 – 18 let dává

.....

Trestný je pohlavní styk s dívkou

.....

Datum:

Láska, zamilovanost

Zamilovanost

- silný cit, okouzlení druhým člověkem (jeho vzhledem, chováním, schopnostmi...)
- v zamilovanosti si partnera idealizujeme, nevidíme jeho chyby
- zamilovanost je nestálá, za čas odezní
- po odeznění zamilovanosti partneři buď zjistí, že se k sobě nehodí nebo se zamilovanost promění v lásku

Láska

- láska není pouze cit, je to rozhodnutí pro určitého člověka rozumem a vůlí
- je to umění přijímat druhého člověka s jeho klady i nedostatky, zodpovědnost za štěstí partnera
- k lásce partneři dorůstají postupně
- pokud partneři do vztahu stále investují, může být láska trvalá

Láska, zamilovanost

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1) Co je to zamilovanost?

.....

2) Jak vnímáme partnera a jeho vlastnosti v době zamilovanosti?

.....

3) Je zamilovanost stálá?

.....

4) Co je to láska?

.....

.....

Datum:

Manželství

- Do manželství by měli lidé vstupovat zralí, z pravé lásky, a když se už dobře znají.
- Partnera bychom si měli vybrat zodpovědně, zjistit, jestli se k sobě hodíme.
- Před vstupem do manželství je důležité si ujasnit názory na základní otázky (bydlení, zařízení bytu, rodina, počet dětí, rozdělení domácích prací, volba zaměstnání, trávení volného času, vztahy k příbuzným, přátelům,...).
- Aby manželství fungovalo a bylo šťastné, je potřebné, aby do něj oba partneři stále investovali, trávili společně volný čas, projevovali si každý den pozornost, byli k sobě tolerantní atd.
- V každém manželství dochází neshodám a výměně rozdílných názorů. Je však potřeba umět konflikty vyřešit, zdravě komunikovat, odpouštět, usmířovat se, ovládat se a umět něco obětovat.

Manželství

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1) Kdy by lidé měli vstupovat do manželství?

.....

.....

2) Co by si měli lidé před vstupem do manželství ujasnit?

.....

.....

3) Co musí manželé dělat pro to, aby manželství fungovalo a vydrželo?

.....

.....

Datum:

Menstruační, ovulační cyklus

Ovulační cyklus

Ovulace = uvolnění zralého vajíčka z vaječníku

- vajíčko může být oplodněno pouze do 24 hodin po ovulaci
- k ovulaci dochází jen jednou za měsíc

Před ovulací:

- děložní sliznice vzroste - připravuje se na uhnízdění oplozeného vajíčka
- děložní hrdlo se otevírá, produkuje hlen příznivý pro spermie = průhledný až bělavý výtok z pochvy

Vajíčko je posunováno vejcovodem do dělohy. Pokud se cestou spojí se spermií, dojde k oplodnění.

Menstruační cyklus

- pokud nedojde k oplodnění, vajíčko odumře, děložní sliznice odchází s krví pochvou ven = **menstruace**
- menstruační krvácení trvá asi 3 – 7 dní, celý menstruační cyklus trvá zhruba 28 dní (může být individuální)

Datum:

Menstruační, ovulační cyklus

/otázky a úkoly/

1) Co je to ovulace?

.....

.....

2) Kolikrát do měsíce k ovulaci dochází?

.....

3) Co je to menstruace?

.....

.....

4) Jak dlouho přibližně trvá menstruační krvácení?

.....

5) Jak dlouho zhruba trvá celý menstruační cyklus?

.....

Plodnost muže**spermie**

- Tvoří se od puberty až do vysokého věku muže.
- Skládá se z hlavičky (genetická informace), krčku (energie) a bičíku (pohyblivost).
- Spermie dozrávají ve varlatech nepřetržitě. Každou hodinu dozrává asi jeden milion spermií. Varlata jsou uložena mimo tělo v šourku, protože potřebují k vzniku o čtyři stupně °C nižší teplotu, než je teplota tělesná.

sperma

- tekutina obsahující spermie
- zajišťuje životnost a pohyblivost spermií

plodnost muže snižuje (avšak nevylučuje!):

- nošení těsného spodního prádla
- častá návštěva sauny
- cigarety, alkohol, drogy, nedostatečná výživa

Plodnost muže**/otázky a úkoly/****Odpověz na otázky:**

1) Z jakých částí se skládá spermie?

.....

2) Jak často a kolik spermií ve varlatech dozrává?

.....

.....

3) Proč jsou varlata uložena v šourku?

.....

.....

4) Co je to sperma?

.....

.....

5) Co snižuje plodnost muže?

.....

.....

.....

Oplodnění**Oplodnění**

- = spojení vajíčka a spermie
- K oplodnění může dojít pouze kolem doby ovulace, kdy je vajíčko zralé. Při pohlavním styku se do pochvy dostane sperma s milióny spermií. Spermie v pohlavních orgánech ženy mohou přežít i několik dní. Spermie se pohybují díky bičíku. Pouze jedna spermie může oplodnit vajíčko.
- Při splynutí vajíčka a spermie se spojí genetická informace muže i ženy. Od této chvíle je určené pohlaví, budoucí vzhled a vlastnosti dítěte.

Pohlaví dítěte

- Pohlaví dítěte ovlivňuje mužská spermie.
- Existují dva typy spermií, spermie X (dívka), Y (chlapec). Rozhoduje, která spermie první oplodní vajíčko.

Dvojčata**dvojvaječná:**

- uzrají dvě vajíčka, každé je oplodněno jednou spermií
- dvojčata mohou být odlišného pohlaví, nemusí si být podobná

jednovaječná:

- vznikají oplodněním jednoho vajíčka jednou spermií
- oplodněné vajíčko se následně rozdělí na dvě části
- dvojčata jsou téměř stejná, stejného pohlaví

Oplodnění**/otázky a úkoly/****Doplň text a odpověz na otázky:**

K oplodnění může dojít pouze kolem doby, kdy je vajíčko Při pohlavním styku se do pochvy dostane s milióny Spermie v pohlavních orgánech ženy mohou přežít i Spermie se pohybují díky Pouze spermie může oplodnit vajíčko.

Při splynutí vajíčka a spermie se spojí muže i ženy. Od této chvíle je určené

1) Která pohlavní buňka určuje pohlaví dítěte?

.....

2) Jak vzniknou dvojvaječná dvojčata? Jaké mají vlastnosti?

.....

.....

3) Jak vzniknou jednovaječná dvojčata? Jaké mají vlastnosti?

.....
.....

Datum:

Prenatální vývoj

= vývoj před narozením

- Oplozené vajíčko se uhnízdí v děložní sliznici, odkud čerpá výživu. V děloze se dále vyvíjí a roste.

Embryonální období

- Od 3. do 8. týdne jej označujeme jako „**Embryo**“.
- 21. – 22. den od početí začíná fungovat srdce.
- Kolem embrya se vytvoří plodová voda, která ho chrání před nárazy, infekcí a reguluje teplotu.
- Placenta zajišťuje pro plod funkce plic, trávicí a vylučovací soustavy. Plod je k placentě připojen pupeční šňůrou.
- 7. – 8. týden měří 3 – 4 cm, jsou již založeny vnitřní orgány, končetiny, články prstů, uši, zuby, oči, obličej, může hýbat rukama i nohama.

Plodové období

- Od 9. týdne do porodu jej nazýváme „**plod**“.
- Tělo se zvětšuje a orgány začínají fungovat.
- Porod nastává v 9. měsíci těhotenství.

Prenatální vývoj

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1) Kde se vyvíjí dítě?

.....

2) Jak jej nazýváme od 3. do 8. týdne?

.....

3) K čemu slouží plodová voda?

.....

4) K čemu slouží placenta?

.....

5) Čím je dítě připojeno k placentě?

.....

6) Jak jej nazýváme od 9. týdne?

.....

7) V jaké době od oplodnění začíná embryo tlouct srdce?

.....

8) Jak je vyvinuté embryo v 7. – 8. týdnu?

.....

.....

9) V kolikátém měsíci nastává porod?

.....

Datum:

Těhotenství, porod, šestinedělí

Těhotenství

Pro zdraví dítěte by žena měla dodržovat zásady zdravého životního stylu:

- zdravě jíst
- neužívat návykové látky (léky)
- přiměřený pohyb (chůze, plavání, vhodné cvičení)
- dostatek spánku
- psychická pohoda (potřebuje pomoc ze strany muže)

Porod

- začíná pravidelnými stahy dělohy (porodní bolesti)
- děložní hrdlo se otevře, odteče plodová voda
- dítě vychází hlavičkou z pochvy ven
- lékař přestřihne pupečník, položí dítě na tělo matky

Šestinedělí

- žena potřebuje odpočinek na zotavení po porodu
- dítě potřebuje přítomnost matky, lásku, jemnou péči a tělesný kontakt
- matka kojí dítě (mateřské mléko obsahuje všechny živiny, které dítě potřebuje)
- muž pomáhá ženě se starostí o dítě

Vztah mezi matkou, dítětem i otcem se vytváří už během celého těhotenství, porodu a péči o dítě.

Těhotenství, porod, šestinedělí

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1) Jaké zásady musí žena v těhotenství dodržovat?

.....

.....

.....

.....

.....

2) Jak probíhá porod?

.....

.....

.....

3) Jak je dítě vyživováno po porodu? Co potřebuje?

.....

.....

4) Od kdy se vytváří vztah mezi dítětem, matkou a otcem?

.....

Datum:

Přirozené plánování rodičovství (PPR)

- stanovení plodných a neplodných dnů
- plodné dny = asi tři dny před ovulací a tři dny po ovulaci
- pokud se chce pár vyhnout otěhotnění, během plodných dnů nemá pohlavní styk
- pokud naopak pár plánuje dítě, má pohlavní styk v plodných dnech

Symptotermální metoda

- pomocí této metody žena pozná, kdy dochází k ovulaci
- údaje zaznamenává do speciálních tabulek

1) sledování hlenu děložního hrdla

- neplodné dny - hlen žádný či hustý, lepkavý
- ovulace - hlen tekutý, průhledný, pocit mokra

2) sledování děložního čípku

3) sledování tělesné teploty

- teplota se měří ráno ihned po probuzení, nejčastěji pod jazykem
- před ovulací - teplota nižší

- po ovulaci - vzestup teploty
- Metoda nemá žádné vedlejší účinky a není finančně náročná.
- Vyžaduje však sebeovládání a souhlas obou partnerů.
- Metoda není vhodná mladistvé.

Přirozené plánování rodičovství (PPR)

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

- 1) Jak nazýváme dny, ve kterých může žena otěhotnět?

.....

- 2) Pokud se pár chce vyhnout otěhotnění, v jakých dnech nemá pohlavní styk?

.....

- 3) Jak se nazývá metoda, podle které žena pozná, kdy dochází k ovulaci?

.....

- 4) Podle čeho žena pozná plodné období?

.....

.....

.....

.....

Datum:

Bariérová antikoncepce

anti- = proti

koncepce = otěhotnění

Kondom (prezervativ)

- latexový návlek, který si muž před pohlavním stykem navlékne na pohlavní úd
- zabraňuje tomu, aby se sperma dostalo do pochvy
- může se použít v kombinaci s lubrikačním (= zvlhčujícím) nebo spermicidním gelem (= ničí spermie)
- snižuje riziko nákazy pohlavně přenosných nemocí a nežádoucího otěhotnění, není však 100% !!!

spolehlivost kondomu:

- teoretická spolehlivost kondomu 97 – 88 %
- skutečná spolehlivost 97-64 %
- spolehlivost kondomu závisí také na správném používání, v dospívání selhává častěji

Vaginální pesar (diafragma)

- gumový klobouček, který žena zavede do pochvy

- používá se společně se spermicidy
- nechrání před pohlavně přenosnými nemocemi!!!

Nitroděložní tělísko (IUD)

- útvar z plastické hmoty
- lékař jej umisťuje do dělohy na několik let
- pouze pro dospělé ženy, které již měly děti, nevhodná pro mladé dívky
- závažné vedlejší účinky (záněty, nepravidelné krvácení,...) mohou ohrozit plodnost
- nechrání před pohlavně přenosnými nemocemi!!!

Bariérová antikoncepce

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1) Co je to kondom?

.....

2) Co je to vaginální pesar?

.....

3) Co je to nitroděložní tělísko?

.....

4) Vyber, která antikoncepce snižuje riziko nákazy před pohlavně přenosnými nemocemi?

- a) vaginální pesar
- b) kondom
- c) nitroděložní tělísko

5) Která bariérová antikoncepce je určena pro ženy?

.....

6) Která bariérová antikoncepce je určena pro muže?

.....

7) Nakolik je kondom spolehlivý? Na čem spolehlivost také závisí?

.....

.....

Hormonální antikoncepce

- obsahuje hormony, které ovlivňují ovulační cyklus ženy (estrogeny, gestageny)
- forma užívání: tablety, náplasti, podkožní implantáty

účinky hormonální antikoncepce (HA):

- a) zabraňuje ovulaci
- b) mění povrch děložní sliznice – oplodněné vajíčko se nemůže uhnízdit
- c) znemožňuje průchod spermiím (zhoustnutí hlenu děložního hrdla)

spolehlivost HA:

- teoretická spolehlivost je 99,9 %, skutečná 99 – 90 %.
- důležité je pravidelné užívání, vynechání jedné tablety může způsobit selhání HA
- HA vůbec nechrání před pohlavně přenosnými nemocemi!!!

výhody:

- poměrně spolehlivá zábrana nežádoucího otěhotnění
- méně bolestivá menstruace
- léčba akné

možná rizika:

- **ucpání cévy krevní sraženinou** = úmrtí (nesmí používat ženy s vysokým krevním tlakem, silné kuřáčky, obézní ženy)
- **hrozí rakovina prsu a rakovina děložního čípku** (pokud je používána 10 let a více)
- poškození jater
- pokles sexuálního apetitu
- nárůst hmotnosti
- bolest hlavy, deprese

Postkoitální antikoncepce

- podává se do 72 hodin po pohlavním styku
- pouze výjimečné opatření
- může vyvolat velké krvácení a poruchy menstruačního cyklu

Hormonální antikoncepce

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1) Co obsahuje hormonální antikoncepce (HA)?

.....

2) Jakou formou se užívá?

.....

3) Jaké jsou účinky HA?

.....

.....

4) Chrání HA před pohlavně přenosnými nemocemi?

.....

5) Jaké jsou výhody HA?

.....

.....

6) Jaká jsou rizika užívání HA?

.....

.....

.....

.....

7) Za jak dlouho po pohlavním styku se podává postkoitální antikoncepce?

.....

8) Může se postkoitální antikoncepce užívat často? Proč?

.....

Návykové látky legální - cigarety

- legální drogy = volně prodejné
- patří mezi ně cigarety (tabák) a alkohol

1) Cigarety**cigareta obsahuje:**

- **nikotin** = návyková látka (způsobuje závislost)
- **dehet** – usazuje se na plicích (způsobuje rakovinu)
- další jedované a rakovinotvorné látky

kouření cigaret způsobuje:

- stárnutí pokožky – tvorba vrásek, bledost
- žloutnutí zubů, poškození dásní, vypadávání zubů
- snížení imunity
- rakovinu plic a jiných orgánů
- onemocnění srdce a cév
- zánět průdušek
- snížení plodnosti
- u těhotných žen může kouření způsobit poškození dítěte
- závislost - abstinční příznaky (deprese, nesoustředěnost, nervozita, agresivita,...)
- závislosti na kouření je velmi těžké se zbavit, lepší je s kouřením vůbec nezačínat

pasivní kouření

- = vdechování cigaretového kouře při pobytu nekuřáků v zakouřeném prostředí
- pro tělo více nebezpečné než kouření cigaret

Návykové látky legální - cigarety**/otázky a úkoly/****Odpověz na otázky:**

- 1) Jaké látky cigarety obsahují? Jak působí na organismus?

.....

.....

- 2) Co může způsobovat kouření cigaret?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
Co je to pasivní kouření?
.....
.....

3) Je pasivní kouření škodlivé?
.....
.....

Datum:

Návykové látky legální - alkohol

2) Alkohol

opilost

- způsobuje ztrátu zábran, zpomalení reflexů, snížení pozornosti, poruchy vnímání, atd.
- příliš vysoká dávka alkoholu může vést k bezvědomí a smrti
- nebezpečná především u dětí a dospívajících - neexistuje žádný bezpečný limit spotřeby alkoholu

dlouhodobé pití alkoholu způsobuje:

- cirhózu jater
- záněty trávicího ústrojí
- onemocnění krevního oběhu
- psychické poruchy
- v těhotenství poškození dítěte
- závislost = alkoholismus

Závislost na návykových látkách vzniká rychleji u dětí a dospívajících a má závažnější následky. Kouření cigaret a pití alkoholu bývají vstupní branou pro užívání jiných nelegálních drog.

Návykové látky legální - alkohol

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1) Co může způsobit opilost?
.....
.....
.....

2) Co způsobuje dlouhodobé pití alkoholu?
.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) V jakém věku je pití alkoholu nejvíce nebezpečné?

.....

Datum:

Nelegální drogy - Marihuana

- nelegální drogy = jejich držení, prodej a distribuce je trestný čin

Marihuana

- obsahuje více dehtu a škodlivých látek než cigarety
- obsahuje látku THC (cannabinoidy)
- cannabioidy se ukládají v orgánech obsahujících tuky (mozek, pohlavní orgány), které pak poškozují

dlouhodobé užívání marihuany způsobuje:

- poruchy soustředění a paměti, ztrátu motivace
- úzkostné stavy, deprese
- vznik rakoviny
- sníženou plodnost
- může způsobit psychické onemocnění (schizofrenii)

U některých lidí se mohou tyto problémy dostavit již po první dávce marihuany!

Experimentování s marihuanou by se měli úplně vyhnout ti, v jejichž rodině se objevila psychická onemocnění! Hrozí riziko propuknutí schizofrenie!

Nelegální drogy - Marihuana

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1) Jakou látku obsahuje marihuana, kde se látka ukládá?

.....

.....

2) Co způsobuje dlouhodobé užívání marihuany?

.....

.....

.....
.....
.....
3) Může marihuana způsobit problémy, již po užití první dávky?

.....
4) Kdo by se měl určitě vyhnout experimentování s marihuanou?
.....
.....

Datum:

Nelegální - tvrdé drogy

- patří sem např. kokain, pervitin, extáze, heroin, LSD, toluen, atd.
- způsob užívání: šňupání, kouření, čichání, injekce

rizika:

- poškození vnitřních orgánů
- celkové chýtrání organismu, vyhubnutí
- v období dospívání drogy zastavují osobnostní vývoj
- čichání rozpouštědel způsobuje demenci = hloupnutí
- některé drogy způsobují halucinace - riziko úrazu, smrti
- při užívání drog injekční stříkačkou hrozí riziko infekce virem HIV a žloutenky typu B a C
- drogy mohou způsobit smrt předávkováním i při první dávce

abstinenční příznaky:

- Po odeznění účinku drogy nastává stav vyčerpání, deprese a život ohrožující **abstinenční příznaky:** bolesti, třes, křeče, zvracení, pocení, zmatenost, halucinace, atd.
- Člověk v tomto stavu zoufale touží po droze a je schopný spáchat i trestný čin, aby si peníze na drogu opatřil.

Nelegální - tvrdé drogy

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1) Uveď příklady tvrdých drog.

.....

2) Co způsobují tvrdé drogy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) Jak se projevují abstinenční příznaky?

.....

.....

.....

.....

Ekonomický provoz domácnosti

Sestavení rozpočtu domácnosti

- Měsíční rozpočet by měla mít sestavený každá rodina
- Předpoklad pro zajištění bezproblémového provozu domácnosti
- Pro jeho sestavení je nutná znalost příjmů a výdajů v domácnosti a znalost osobního rozpočtu
- Je třeba zachovávat rovnováhu příjmů a výdajů, ideální je, když jsou příjmy vyšší než výdajem, aby si rodina vytvořila finanční rezervu ne nepravidelné a neočekávané výdaje (zakoupení nového spotřebiče, auta, dlouhodobá nemoc, dárky, dovolené...)

Příjmy a výdaje domácnosti

1. příjmy

a) pravidelné příjmy – můžeme s nimi obvykle počítat

- Mzdy (ze státního nebo podnikatelského sektoru)
- Sociální příjmy (dávky v hmotné nouzi, podpora v nezaměstnanosti, dávky podmíněné zdravotním stavem)
- Další: např. pronájem nemovitosti

b) nepravidelné příjmy – nemůžeme s nimi běžně počítat

- Odměna, úroky z vkladů, ...

c) jednorázové příjmy – např. prodej majetku, dědictví, ...

2. výdaje

a) pevné výdaje - výdaje, které se pravidelně opakují a jsou spojeny s existenční situací rodiny a je obtížné je snížit

- Bydlení (vodné, stočné, elektřina, nájem, hypotéka)
- Poplatky za telefon, internet, rádio, televizi
- Stravování doma i mimo domov
- Jízdné do zaměstnání i do školy (veřejná doprava, palivo)
- Splátky na půjčky

b) kontrolovatelné výdaje – můžeme si je snadno odepřít nebo jejich výši ovlivnit

- Náklady na údržbu domácnosti (prací a čisticí prostředky, opravy, ...)
- Náklady na odívání a obuv
- Sport, kultura a rekreace
- Vzdělávání
- Spoření na nepravidelné a neočekávané výdaje (rezerva)

c) jednorázové výdaje – vynakládají se za delší dobu a většinou jde o vyšší částky (koupě auta, dovolená, rekonstrukce bytu)

Doporučení:

- Řídit se výší svých příjmů a utrácet uvážlivě
- Velké investice plánovat a konzultovat s ostatními členy rodiny

- Rozhodovat se vždy s ohledem na budoucnost (např. plánuje-li rodina dítě, půjde žena na mateřskou dovolenou a po tu dobu se příjmy rodiny výrazně sníží)

Ekonomický provoz domácnosti

/otázky a úkoly/

Doplň text:

Vedení rozpočtu domácnosti je předpokladem pro

.....

Pro jeho sestavení je nutná

.....

Je třeba zachovávat

.....

Vytvoření finanční rezervy je důležité kvůli

.....

Velké investice je důležité

.....

Při plánování rozpočtu je

- Rozhodovat se vždy s ohledem na budoucnost (např. plánuje-li rodina dítě, půjde žena na mateřskou dovolenou a po tu dobu se příjmy rodiny výrazně sníží)

Odpověz na otázky:

1) Vyjmenuj pravidelné příjmy:

.....

.....

2) Vyjmenuj nepravidelné příjmy:

.....

3) Vymysli jiný jednorázový příjem, než který je uvedený v učebním textu:

.....

Podtrhni: červenou barvou pevné výdaje

zelenou barvou kontrolovatelné výdaje

modrou barvou jednorázové výdaje

hypotéka, zimní bunda, benzín do práce, týden v Itálii s rodinou, kurz angličtiny, obědy pro děti ve školní jídelně, Vánoce (dárky pro rodinu), vodné a stočné, nová kuchyňská linka, lístky do kina, nové boty, měsíční jízdenka na vlak, splátka leasingu za auto, spoření, měsíční platba za energie (elektřina, plyn), oslava manželových padesátin, nákup potravin

Stanovení osobního rozpočtu

/praktické úkoly/

- Po dobu školní docházky jsou děti podporováni rodiči a možnosti jejich příjmů jsou tak omezeny
- Hlavním zdrojem příjmů je **kapesné** – pravidelný příjem
- Možné nepravidelné příjmy – za pomoc v domácnosti (dle dohody s rodiči), za vysvědčení, k narozeninám, Vánocům, ...
- Pro stanovení osobního rozpočtu platí stejné zásady jako pro rodinný rozpočet
 - Výdaje nesmí přesahovat příjmy
 - Výdaje je třeba plánovat

Příklad: Petr je žákem 8. ročníku. Do školy dojíždí. Dostává týdenní kapesné od 250,- Kč. Z peněz si hraří jízdné, zábavu s kamarády (kino...), mobil, svačiny ve škole a dárky pro rodinu.

Osobní příjmy		Osobní výdaje	
Kapesné od rodičů	1000,-	Jízdné	200,-
		Mobilní telefon	200,-
		Zábava	200,-
		Svačinky	150,-
Celkem	1000,-	Celkem	750,-

Petrovi měsíčně zbyde 250,-Kč. Vzniká **přebytek osobního rozpočtu** a můžu ušetřit.

Ve městě je tento měsíc koncert jeho oblíbené skupiny. Lístek stojí 400,-Kč a Petr chce jít. Žádné další příjmy ani úspory však nemá.

Rozpočet podle nastalé situace:

Osobní příjmy		Osobní výdaje	
kapesné od rodičů	1000,-	Jízdné	200,-
		Mobilní telefon	200,-
		Zábava	200,-
		Svačinky	150,-
		vstupenka na koncert	400,-
Celkem	1 000,-	Celkem	1 150,-

Petr zjistil, že pokud by zůstaly běžné výdaje ve stejné výši, byly by vyšší než příjmy a Petrovi by vznikl **deficit osobního rozpočtu**.

Úkol:

1. Ve kterých výdajových položkách může Petr ušetřit?
2. Vytvoř návrh rozpočtu tak, aby byl Petrův **rozpočet vyrovnaný**.

Osobní příjmy		Osobní výdaje	
kapesné od rodičů	1000,-	Jízdné	
		Mobilní telefon	
		Zábava	
		Svačinky	
		vstupenka na koncert	
Celkem	1 000,-	Celkem	1 000,-

Vysvětli, jak rozumíš pojmům:

Vyrovnaný rozpočet

.....

Deficit rozpočtu

.....

Přebytek rozpočtu

.....