

## VYROVNÁVÁNÍ SE S PROBLÉMY

V životě čas od času nastanou **neočekávané mimořádné události**, které označujeme za **krizové**, protože **mohou ohrozit zdraví i život člověka nebo způsobit materiální škody** (např. rozvod rodičů, drogová závislost, vážná autonehoda, požár domu, pětká z prověrky, nevléčitelná nemoc, fyzické týrání...).

Každý z nás prožívá krizové situace jinak. Někdo je zvládá lépe, někdo hůře.

Je potřeba **řešit krizové situace včas**, v případě potřeby **vyhledat pomoc**, ať už u člověka blízkého, u učitele nebo u **odborníka**.

## DĚTSKÁ KRIZOVÁ CENTRA A LINKY DŮVĚRY

V každé škole je **výchovný poradce** nebo minimálně jeden **učitel**, kterému se můžeš svěřit.

Existují ale i jiné možnosti:

**Krizová centra** jsou zařízení, která pomáhají lidem v akutní, tedy naléhavé krizi. Patří sem např. kontaktní centra, azyly s možností pobytu, linky důvěry atd.

**Linky důvěry** využívají děti v různých více či méně závažných životních situacích. Některé tíží opuštěnost, šikana, drogy, rodinné problémy, jiné neúspěch ve škole, fyzické týrání. Dětem naslouchá psycholog nebo vyškolený pracovník a pomáhá jim najít cestu k řešení. Tyto linky jsou důvěrné a dětský klient se nemusí obávat zneužití informací, **nemusí ani sdělit své jméno**. Nejznámější je Linka bezpečí se sídlem v Praze, na niž se mohou dovolat děti z celé republiky zdarma.

**Telefonní číslo na Linku bezpečí: 116 111** - na telefonní číslo můžete volat **24 hodin denně** (klidně v noci), **jakýkoliv den** (i o víkendu a svátcích, dokonce i o Vánocích), prostě kdykoliv a odkudkoliv – **volání je zdarma** (nepotřebujete mít ani kredit).

**Webové stránky Linky důvěry:** <https://www.linkabezpeci.cz/> .

## ŠKOLA ZÁKLAD ŽIVOTA

- učení nezačíná a nekončí uzavřením školní docházky, ale **provází nás celý život** – ještě před nástupem do školy se např. děti učí mluvit, jíst atd, ale učíme se i v dospělosti

### VZDĚLÁNÍ A VZDĚLÁVÁNÍ

- každý člověk má právo na vzdělávání
- vzdělání se získává **zejména ve školách**

### SYSTÉM NAŠEHO ŠKOLSTVÍ

- **mateřské školy** – v nich získáváme předškolní vzdělání
- **základní školy** – v nich získáváme základní vzdělání
- **střední odborné školy, gymnázia, střední odborná učiliště** – připravují nás na výkon povolání nebo k vysokoškolskému vzdělávání
- **vyšší odborné školy**
- **vysoké školy** – připravují nás na profese, jako je např. lékař, vědec, učitel apod.
- většina škol (pokud např. nejsou soukromé) poskytuje vzdělání zdarma pro všechny

### POVINNÁ ŠKOLNÍ DOCHÁZKA

- u nás byla zavedena za vlády Marie Terezie v 18. století
- = zákonem daná **povinnost dětí navštěvovat školu**
- uskutečňuje se na základních školách po dobu **9 let** (9 ročníků) a začíná v 6 letech (případně později)
  
- rodiče mohou pro své děti vybírat z **různých typů škol**:
  - o **alternativní školy**
  - o **školy se zaměřením** např. na sport nebo jazyky
  - o **státní školy**
  - o **soukromé školy**
  - o **domácí škola** (výuka doma)

## UMĚNÍ UČIT SE

- Učení je pro každého z nás velmi náročná práce. K tomu, abychom ji co nejlépe zvládli, je potřeba umět se učit. Ale i to se dá naučit.

### **MĚLI BYCHOM:**

- zjistit, jaký způsob učení nám nejvíce vyhovuje, a používat ho
- uvědomit si, že pro dlouhodobé uchování učiva v paměti je důležité procvičování
- naučit se soustředit na konkrétní práci
- umět odpočívat

### **Plánování a organizace práce:**

- je potřeba mít svůj čas a učení rozplánované, abychom stihli učení a zbýval nám i čas na kamarády nebo koníčky

### **Soustředění:**

- při učení je potřeba se soustředit, nenechat se rozptylovat
- někteří lidé potřebují k učení absolutní klid a ticho, jiní se učí třeba s hudební kulisou

### **Duševní příprava, stres:**

- stres nebo strach nás může povzbudit k větší aktivitě; pokud je ho ale příliš, může nám způsobit problémy

### **Odpočinek:**

- při učení nezapomínej na odpočinek, učení střidej s kratšími přestávkami

### **Motivace:**

- faktory (vnitřní nebo vnější), které usměrňují naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle
- **vnitřní motivace** je stav, který nutí jedince něco dělat nebo něčemu se učit pro vlastní uspokojení, pro vlastní zážitek (učení ho těší); je důležitější
- **vnější motivace** je stav, kdy se jednotlivec učí nikoli z vlastního zájmu, ale pod vlivem vnějších motivačních činitelů (např. kvůli známce, kvůli penězům); je méně důležitá

### **Vůle:**

= chtění; záměrné úsilí směřující k dosažení cíle; vede k překonávání překážek

### **Kázeň, sebekázeň:**

= dodržování pravidel, učebního harmonogramu...

## TYPY UČENÍ, UČEBNÍ STYLY (STYLY UČENÍ):

- **každý člověk přijímá informace jiným způsobem** – někdo si dobře pamatuje to, co viděl, jiný to, co slyšel, a někdo to, co si sám vyzkoušel
- **typ zrakový:** nejlépe si zapamatuje to, co vidí; učí se zrakem – dívá se do poznámek, barevně si zvýrazňuje zápisky...
- **typ sluchový:** nejlépe si pamatuje to, co slyší – čte si zápisky nahlas, poslouchá výklad učitele...
- **typ pohybový:** nejlépe si pamatuje to, co má spojeno s nějakou činností – dělá si výpisky z učební látky, může při učení dokonce chodit po místnosti...
- **typ sociální** – upřednostňuje učení ve skupinách nebo s druhými lidmi
- **typ samostatný** – vyhovuje mu více samostatná práce a samostudium
- nikdo z nás není jen jedním z uvedených typů, většina lidí patří ke **smíšenému učebnímu typu**
- pokud budeme znát svůj učební styl, to, jaký učební typ jsme, budeme schopni se učit lépe a budeme tak dosahovat lepších výsledků

**úkol:** *Vypiš učební styly, pomocí kterých se nejlépe učíš ty:*

## KAMARÁDSTVÍ, PŘÁTELSTVÍ, LÁSKA

**úkol: Jak rozumíš následujícím citátům a příslovím? Znáš další citáty a přísloví o přátelství?**

*„Přítel je ten, kdo o vás ví všechno a má vás pořád stejně rád.“*

*„Bez přátel není štěstí, ale bez neštěstí nepoznáš přítele.“*

*„Není nic dražšího člověku než přítel v nouzi.“*

**úkol: Souhlasíš s tím, že všechny níže vlastnosti by měl mít tvůj dobrý kamarád/tvoje dobrá kamarádka? S kterými vlastnostmi nesouhlasíš? Vybarvi ty vlastnosti, které by dobrý kamarád/dobrá kamarádka podle tebe měl/a mít. K prázdným odrážkám doplň další vhodné vlastnosti kamaráda/kamarádky.**

- nekritizuje mě
- udělá všechno, co chci
- je upřímný
- umí mi naslouchat
- říká, že mám vždy pravdu
- mohu se mu svěřit
- napovídá mi ve škole
- kupuje mi nanuky
- nekamarádí se s nikým jiným
- dává mi opsat úkoly
- .....
- .....
- .....

## PRVNÍ POMOC

Můžeme se dostat do situace, ve které bude někdo jiný (např. člen rodiny nebo úplně cizí člověk) potřebovat pomoc. A někdy to můžeme být právě my, na kom bude záviset jeho život. V této chvíli je potřeba **nezpanikařit a umět si poradit**.

Základem úspěšné pomoci je **účelnost, rozhodnost a rychlost**.

### **Jak zachránit život?**

*... Pravidla první pomoci se sice v mnohém změnila, přesto lékaři říkají: Cokoli uděláte, bude to jen pro dobro zraněného. Lékaři dnes, vyjma tonoucích, doporučují začít hlavně masáží srdce.*

*... Zraněného uložíme do stabilizované polohy a uvolníme dýchací cesty, tak znělo základní pravidlo pro poskytování první pomoci ještě před několika lety. Dnes už lékaři tento postup nedoporučují.*

*„U člověka, který je ve stabilizované poloze, špatně poznáte, jestli dýchá. Proto dnes doporučujeme v případě náhlého kolapsu a bezvědomí ponechat zraněného v poloze na zádech, pouze mírně zaklonit hlavu a hlavně důkladně sledovat dýchání,“ vysvětluje vedoucí lékař operačního střediska pražské záchranné služby Ondřej Franěk. ...*

*Pohled se změnil i na střídání masáže srdce a umělého dýchání. „Většinu případů náhlé zástavy oběhu má na svědomí selhání srdce. Postižený do poslední chvíle dýchal, takže má v těle dostatek kyslíku. Pro přežití je podstatné tento kyslík dostat do mozku. A k tomu slouží nepřímá srdeční masáž,“ popisuje lékař. „Dýchání z úst do úst není v takové situaci zpočátku nutné. Záchranu zdržuje a komplikuje. Naopak klíčový význam má dýchání tam, kde se postižený dusil – třeba u tonoucího, často u obětí úrazu,“ upozorňuje Franěk.*

*Právě díky včasné a úspěšně poskytnuté resuscitaci se jen v Praze podaří zachránit a vrátit do normálního života ročně šedesát lidí. ....*

*(iDNES.cz, 6. prosince 2007, upraveno)*

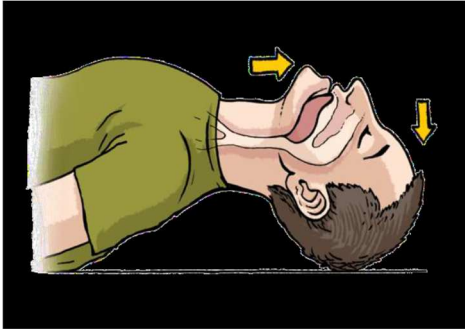
První pomoc poskytujeme nejprve těm, kteří se nacházejí v život ohrožujícím stavu. Teprve potom zachraňujeme osoby se zachovanými životními funkcemi. Mezi **život ohrožující stavy** řadíme **masivní krvácení, poruchu vědomí a poruchu nebo zástavu dechu**.

## **1. BEZVĚDOMÍ, ZÁSTAVA DECHU A SRDEČNÍ ČINNOSTI**

**Jestliže je postižený v bezvědomí** (nekomunikuje, nereaguje na vnější podněty), **nedýchá, případně má pouze „lapavé“ dechy**:

- otočit na záda
- uvolnit dýchací cesty (zaklonit hlavu a zvednout bradu)

- ověřit dýchání poslechem, cítěním vydechovaného vzduchu na tváři a pozorováním zvedání hrudníku po dobu max. 10 sekund
- nedýchá, nebo si nejsme jistí, **zahájíme neodkladnou resuscitaci**



## **RESUSCITACE**

Resuscitace je soubor opatření a výkonů sloužících k **obnovení dodávky okysličené krve do tkání a orgánů**. **Resuscitace se skládá:**

- z nepřímé masáže srdce
- z umělého dýchání

### **NEPŘÍMÁ MASÁŽ SRDCE**

- překrytými dlaněmi s propletenými prsty a rukama propnutými v loktech rytmicky stlačujeme střed hrudníku do hloubky 5-6 cm frekvencí 100-120 stlačení/min.
- po každém stlačení umožníme návrat hrudníku do původní polohy, ale dlaně od hrudní kosti nevzdalujeme

### **U MALÝCH DĚTÍ**

- provádíme stlačení jednou rukou (u kojenců dvěma prsty)
- rytmicky stlačujeme střed hrudníku do hloubky 4-5 cm frekvencí 100-120 stlačení/min



### UMĚLÉ DÝCHÁNÍ (DÝCHÁNÍ Z ÚST DO ÚST)

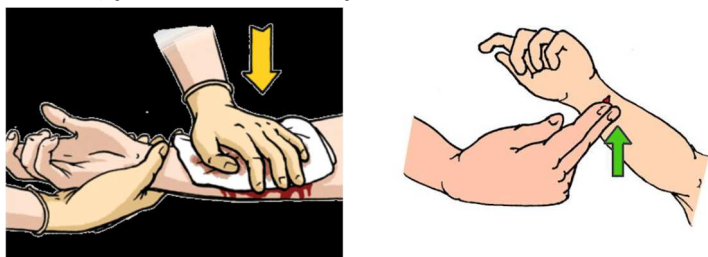
- postiženému zakloníme hlavu a zvedneme bradu a tím uvolníme dýchací cesty, stiskneme nos, aby jím vdechovaný vzduch neunikal hned zase ven, nadechneme se a vzduch vydechneme do úst postiženého (během cca 1 sekundy; pokud můžeme, použijeme resuscitační roušku)
- poté necháme postiženého vydechnout
- sledujeme, zda se hrudník postiženého zvedá, pokud ne, zkontrolujeme dutinu ústní
- provedeme ještě jeden vdech a umožníme výdech a pak už bezodkladně pokračujeme v nepřímé masáži srdce
- střídáme 30 stlačení při nepřímé masáži srdce a 2 vdechy



S resuscitací pokračujeme až do příjezdu záchranné služby, případně do chvíle, než postižený začne normálně dýchat, otvírat oči a hýbat se. Nikdy zraněnému nepodkládáme hlavu, i mírné předklonění znesnadňuje dýchání.

## 2. MASIVNÍ KRVÁCENÍ A ŠOK

Při masivním zevním krvácení – krev stříká nebo intenzivně vytéká z rány – dochází k velké a rychlé ztrátě krve. Proto se ho musíme pokusit zastavit stlačením cévy rukou (pokud možno v gumové rukavici) přímo v ráně nebo přiložením tlakového obvazu.



Při velké ztrátě krve má organismus nedostatek kyslíku a živin potřebných pro činnost mozku a srdce. Postižení upadají do tzv. šoku. Prvotním příznakem šoku je výrazná bledost pokožky, tedy její odkrvení. Při šoku bychom měli provádět protišoková opatření podle pravidla „5T“

### PODLE PRAVIDLA „5T“ POSTIŽENÉMU ZAJISTÍME:

- **teplo** – snažíme se o zachování tělesné teploty postiženého např. použitím alufólií, dek



- **ticho** – postiženého uklidníme a snažíme se zajistit dostatečný klid v jeho okolí
- **tekutiny** – je možné svlažit rty
- **transport** – s postiženým zbytečně nemanipulujeme, jen v případě hrozícího nebezpečí
- **tišení bolesti** – ošetřením, znehybněním postiženého, léky nepodáváme

Při poskytování první pomoci bychom měli chránit sami sebe před akutním vnějším nebezpečím. Určité riziko představuje i přenos nákazy, zejména tělními tekutinami. **Používáme ochranné pomůcky:** při ošetřování krvácející rány gumové rukavice (igelitový sáček, tašku apod.), při dýchání z úst do úst resuscitační roušku. Pokud je to možné, po poskytnutí první pomoci **si umyjeme ruce**.