



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Označení materiálu:** VY\_32\_INOVACE\_RUMJI\_TELOCVIK\_13

**Název materiálu:** Prevence úrazů a nemocí

**Tematická oblast:** Tělesná výchova – 1. ročník

**Anotace:** Úrazy představují závažný zdravotnický problém. Cílem práce je vytvořit podpurný didaktický materiál, přiměřeně odborný, pro výuku žáků na úrovni SOU.

**Očekávaný výstup:** Žáci chápou jak se chovat . Znají nebezpečí, znají zásady . Nebezpečné činnosti umí nahradit něčím smysluplným. Znají dopady nebezpečných závislostí.

**Klíčová slova :** Bezpečnost, pokyny, obuv, majetek, pokyn zákaz, úraz, nebezpečný předmět zodpovědnost, smrt, trvalé následky, prevence

**Metodika:** Slouží jako podklad pro žáky k procvičování v návaznosti na předcházející výklad. Lze rozeslat žákům elektronicky či elektronicky prezentovat ve výuce.

**Obor:** žáci SOU

**Ročník:** 1.

**Autor:** Bc.Ruml Jiří

**Zpracováno dne:** 20. 8. 2013

Prohlašuji, že při tvorbě výukového materiálu jsem respektoval(a) všeobecně užívané právní a morální zvyklosti, autorská a jiná práva třetích osob, zejména práva duševního vlastnictví (např. práva k obchodní firmě, autorská práva k software, k filmovým, hudebním a fotografickým dílům nebo práva k ochranným známkám) dle zákona 121/2000 Sb. (autorský zákon). Nesu veškerou právní odpovědnost za obsah a původ svého díla.

# PREVENCE ÚRAZŮ A NEMOCÍ

Dětství a dospívání jsou důležitými etapami lidského života, v nichž každý prochází významným tělesným a duševním vývojem, získává sociální a zdravotní návyky, které si uchovává po celý život. Zdravý vývoj mladých lidí je úzce podmíněn dobrým rodinným zázemím a dalšími sociálními vztahy mimo rodinu.

Mladé lidi ohrožuje celá řada zdravotních rizik typických pro toto životní období, např. drogy, tabák, alkohol, touha po sexuálních zkušenostech.

Snížení tělesné aktivity a nezdravé stravovací návyky vedou v mnoha zemích k vyššímu počtu obézních osob mezi mladými lidmi. Obezita mnohdy přetrvává do dospělosti. Děti a mládež minimálně sportují.

Úrazy představují závažný zdravotnický, ekonomický a společenský problém. V některých státech je četnost úrazů a úmrtnost na úrazy velmi nízká díky dobře organizovanému systému prevence. Bohužel – **Česká republika k takovým státům zatím nepatří.** U nás jsou dětské úrazy nejčastější příčinou úmrtí dětí a mladých dospělých.

# Úrazy dětí v ČR za rok



**Úrazy nejsou náhodné události, mají své příčiny, které je možné identifikovat a na základě toho jim lze velice snadno a účinně předcházet.**

Je možné pro mládež připravit bezpečné prostředí, je možné děti naučit znát nebezpečná místa a nebezpečné situace, je možné dětem pořídit ochranné pomůcky a nabídnout jim nerizikové aktivity.

# Úraz se nestane náhodně, má své příčiny a lze mu předcházet !!!

Prevence úrazů a první pomoc jsou součástí obsahu vzdělávání v nyní platných vzdělávacích programech a měly by zahrnovat získávání dovedností a znalostí jak přizpůsobit své chování s ohledem na předcházení úrazu sebe sama či jiné osoby.

Do výchovy je vhodné zařadit nejen téma dopravní výchovy, ale rovněž osobní ochrany, prevence úrazů ve škole, v domácnosti, při sportu, při organizovaném i neorganizovaném trávení volného času.



Nedílnou částí jsou také znalosti a dovednosti v poskytování první pomoci, včetně přivolání pomoci. Obsah témat musí být přizpůsoben věku dětí a je vhodné jednotlivá témata zařazovat do vzdělávání opakovaně. Zároveň je nezbytné vytvářet pro mládež bezpečná prostředí: ve škole a v jejím okolí, na hřištích, při sportu, doma apod.

Úrazy mladistvých mají více příčin než úrazy malých dětí. Mladí lidé podnikají mnohé aktivity bez vědomí možných následků pro ně samotné i pro okolí, zbytečně riskují a mnohdy záměrně hazardují.

Na jednu formu rizikového chování se často nabalují další – kriminalita, zneužívání drog, vandalství, šikana a další. Následky rizikového jednání tak neohrožuje pouze samotného aktéry, ale i další lidi, jeho blízké a celou společnost.

I rizikovému chování lze předcházet. Jednou z nejúčinnějších forem je ukázat mladým reálné případy jejich vrstevníků, kteří svým jednáním těžce poškodili sebe nebo někoho jiného, konfrontovat je s realitou např. postiženého člověka, a tím jim ukázat skutečnou hodnotu zdraví a života.

Je také možné a vhodné mladým lidem nabídnout prostor pro jejich realizaci, zpřístupnit některé přitažlivé extrémní sporty a samozřejmě rozvíjet jejich osobnost a zodpovědnost.

**Mládeži můžeme ukázat skutečné následky rizikového chování jejich vrstevníků, reálné příběhy, můžeme konfrontovat jejich představy zářné a skvělé budoucnosti s životem pokaženým lehkomyšlným hazardem. Můžeme jim pomoci budovat vlastní silnou osobnost, která nebude podléhat módním trendům, tlaku okolí nebo virtuální realitě.**

**Základním úkolem nás dospělých je  
ovlivnit chápání, chování a jednání  
mládeže.**

# **Musíme je naučit zejména**

**umět rozpoznat, co může způsobit úraz  
chovat se tak, abych nezpůsobil úraz  
sobě ani druhým,  
umět si poradit při vzniku úrazu.**

# Je třeba se zaměřit na prevenci úrazů v jednotlivých oblastech:

- Úrazy v domácnosti
- Úrazy při volnočasových aktivitách
- Úrazy při sportu (organizovaném i neorg.)
- Úrazy v dopravě (cyklista, in-line bruslař)
- Úrazy ve školním prostředí

Aby člověk mohl uspokojovat své životní potřeby a cíle, potřebuje splňovat při nejmenším dva základní předpoklady: být zdravý a být vzdělaný!

Nejsnazším, nejúčinnějším a současně nejlevnějším opatřením je předcházet rizikům výchovou k zodpovědnosti za zdraví, výchovou ke zdravému životnímu stylu a výchovou, jak předcházet rizikovému chování.

**S dobrým vztahem ke svému zdraví se člověk nerodí, nezískává tento postoj zcela automaticky, ale vytváří se postupně v průběhu života tím, jak si je člověk schopen uvědomit rozdíly mezi zdravím a nemocí, a posoudit výhody zdraví oproti nevýhodám nemoci. Čím dříve je jedinec schopen tuto souvislost pochopit, tím je šance na prožitý život ve zdraví vyšší!**



# KONEC PREZENTACE

# Použité zdroje :

<http://www.urazydeti.cz/kurzy/prevence.php>

<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/prevence-urazu.html>

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/zdravi-mladych>

<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/proc-vychovavat-ke-zdravi.html>