

# ŠTASTNÝ A BEZPEČNÝ DOMOV

## je více než bezpečný dům

Hra je určena dětem ve věku 10 – 14 let.

**Vhodné vyučovací předměty:** výchova ke zdraví, rodinná výchova, občanská výchova.

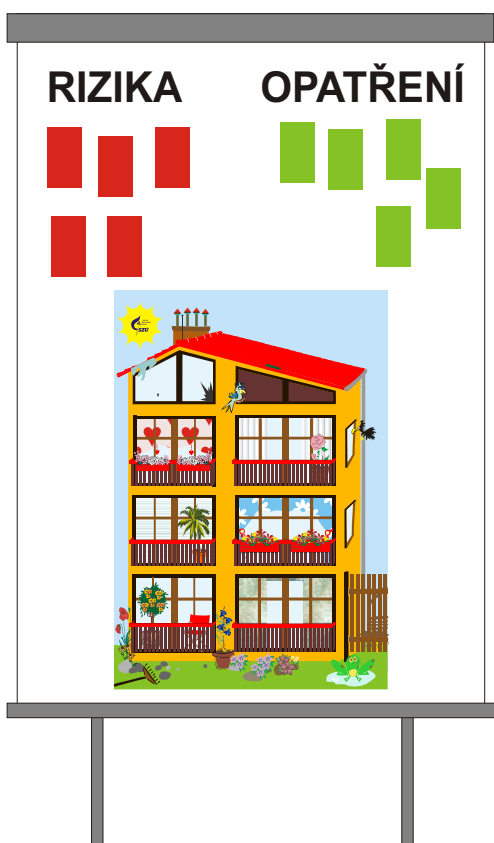
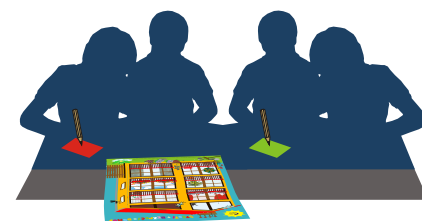
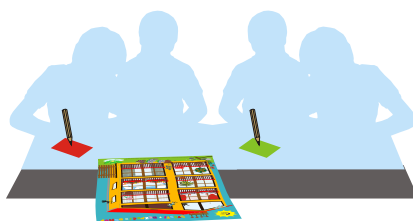
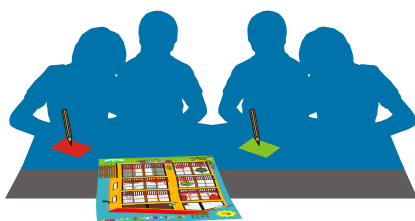
**Cíl:** uvědomit si možná rizika vedoucí k ohrožení fyzického, psychického a sociálního zdraví, která mohou vznikat v domácím prostředí. Navrhnout způsoby, jak těmto rizikům předcházet.

**Forma:** skupinová hra, která využívá prvky kooperativního učení a zapojuje žáky aktivně do diskuse. Papírové domečky je možné používat opakovaně.

**Pomůcky:** 1 velký plakát (domeček) + malé plakátky (domečky) podle počtu dětí ve třídě (na 4-5 dětí jeden malý domeček), zelené a červené lepicí papírky, tužky/pera na zapisování.

### Postup:

1. Učitel rozdělí děti do skupin po 4 - 5 žácích a v každé skupině určí 2 zapisovatele - jeden dostane červené lepicí papírky a druhý zelené lepicí papírky.



2. Ukáže žákům velký domeček a napíše na tabuli (flipchart) „Rizika“ a „Opatření“.
3. Učitel do každé skupiny rozdá žákům jeden malý domeček. Žáci si otevírají postupně okénka jednotlivých místností i okolí domu a ve skupinách hledají na obrázcích uvedená rizika. Mohou hledat i další, která na obrázku nejsou nakreslená. Všechna rizika první zapisovatel napíše na červené papírky (většinu jich mají už na oknech napsaných, ale mohou najít mnoho dalších). Následně žáci navrhnou opatření, jak těmto rizikům předcházet, druhý zapisovatel je napíše na zelené papírky (opatření nikde napsaná nejsou, vysvětlení je součástí legendy).
4. Zapisovatel každé skupiny nalepí na tabuli papírky pod příslušná označení - červené papírky pod „Rizika“ a zelené papírky pod „Opatření“.
5. V diskusi učitel hodnotí navržená opatření, pomáhá žákům uvědomit si vhodnost a účinnost těchto opatření, případně je vyzve k doplnění dalších možností.

## Příklady možných variant hry

1. Žáci každé skupiny jsou rozděleni ještě na dva páry, z nichž jedna dvojice určuje rizika a druhá navrhuje opatření.
2. Dvojice se mohou střídat tak, aby obě dvojice mohly pracovat při vybírání kladů i záporů.
3. Pro větší děti je možné rozdělit rizika na fyzická, psychická a sociální.
4. Starší děti mohou pracovat ve dvou fázích - nejprve bez domečku a pak s domečkem.

Učitel může s většími dětmi vést diskusi o významu a rozdílu pojmů „dům“ a „domov“. Velký domeček může být ve třídě delší dobu vystavený, aby se děti mohly k tématu vracet.



**Legenda ke hře:** možná rizika a jejich náprava.

Rozsah informací použijte dle věku dětí, se kterými pracujete.



Netěsnosti ve střeše a zdivu, špatná tepelná a vlhkostní izolace jsou stavební závady, které umožňují pronikání vlhkosti do stěn bytů a následnou tvorbu plísní. Plísně jsou nejen estetickou závadou, ale především příčinou mnoha nemocí: dýchacího, zažívacího traktu a kůže.

**Náprava:** Dobře těsnící střecha a nepoškozená izolace stavební konstrukce, v místnostech pak pravidelné větrání, především pokud máme plastová okna - omezuje růst plísní.



Špatná elektroinstalace může způsobit velmi vážné až smrtelné úrazy.

**Náprava:** Pravidelná kontrola a okamžité opravení závad.



Chůze po neudržovaném a špatně osvětleném schodišti často vede k pádům, které mohou mít dlouhodobé následky včetně úmrtí.

**Náprava:** Schodišťové stupně bez prasklin, pevné zábradlí, protiskluzové nálepky, dobré osvětlení, opatrnost při chůzi, po vypití i malého množství alkoholu nezdolávat překážky, protože je porušena koordinace pohybů, rovnováha i odhad vzdálenosti a vlastních schopností.



Alkohol je psychotropní látka, spolehlivý zabiják mozkových buněk. Odbourává se v játrech, která ničí stejně jako všechny ostatní orgány v těle. Je příčinou duševních nemocí a symptomů, demence, psychózy, halucinací. Na alkoholu závislý člověk je hrozbou nejen pro sebe, ale rovněž pro své okolí a svou rodinu - ničí finančně, sociálně, psychicky, v krajním případě může dojít i k tělesnému napadání. Zhubná závislost na alkoholu se rozvíjí tím rychleji, čím dříve člověk začne pít. Alkohol je jednou z hlavních příčin úrazů nejen na silnicích, venku, ale i doma.

**Náprava:** Rozhodně nepít alkohol do 18 let, i poté jen velmi málo a mít jeho množství a následky pod kontrolou.



Nepořádek a hromadění nepotřebných věcí jsou zdrojem prachu, bakterií, plísní a dobrým prostorem pro život a rozmnožování hlodavců a hmyzu, kteří se pak rozšiřují po celém domě. Neuklizená půda je časovanou bombou pro šíření nejrůznějších nemocí.

**Náprava:** Jednoduše uklízíme kdy je to potřeba, nenecháváme nikde zbytky jídel, nenakupujeme zbytečné věci jen proto, že je mají ostatní a my je k ničemu nepotřebujeme.



Nadměrný hluk zvyšuje krevní tlak, snižuje obranyschopnost organismu proti nej-různějším onemocněním, zhoršuje koncentraci, paměť, učení, zvyšuje agresivitu v mezilidských vztazích i v běžné komunikaci.

**Náprava:** Těsnící okna (ale nezapomenout větrat viz bod 1), ohleduplnost k ostatním členům rodiny i sousedům při poslechu hudby, televize, rádia a používání dalších zdrojů hluku: nepouštět pračku, nevysávat, neřezat, nepřibíjet, nevtat v pozdních večerních hodinách nebo brzy ráno - ani nesekat trávu. Dobu je dobré dohodnout si se všemi, které může hluk obtěžovat.



Hádky, slovní i fyzické napadání, psychické týrání, zanedbávání dětí a osob závislých na péči ostatních nebo ekonomické násilí. Domácí násilí má různé formy a dochází k němu právě v soukromí domova. Nejvíce násilností se neodehrává venku, ale mezi osobami v blízkém vztahu. Násilí v rodině může vyústit v dlouhodobé psychické následky, které přetrvávají mnoho let a to i u dětí, které byly pouze svědky toho, jak tatínek bije maminku nebo jak maminka tátu ponižuje a vysmívá se mu.

**Náprava:** Pokud potřebujete sami pomoci nebo víte o někom, kdo je v nebezpečí, které vyplývá z domácího násilí, použijte některou z uvedených linek. Růžová linka bezpečí - pro děti a mladistvé (tel. 272 736 263). Dospělí se mohou dovolat na Linku Dona - určenou obětem domácího násilí ( tel. 251 511 313), Bílý kruh bezpečí (tel. 116 006) nebo SOS linku Rosy - Centra pro osamělé a týrané ženy (tel. 602 246 102). Děti: nesnažte se do vzniklého konfliktu zasahovat, když se opravdu bojíte o sebe nebo o někoho, komu je ubližováno, volejte linku policie 158.



Také zanedbávání dětí patří mezi týrání - může se jednat o nesplnění biologických potřeb dítěte: vystavování chladu nebo velkému horku, bránění dítěti ve spánku, zanechávání ve tmě apod. Dále je možné týrat dítě neplněním jeho fyzických potřeb - neposkytnutím dostatečného množství jídla či nápojů, ponecháním v počůraných plenkách nebo špinavém oblečení. Nenaplnění psychických potřeb dítěte spočívá v přehlížení a nezájmu o něj, absenci projevů lásky a něhy. Psychické následky zanedbávání v dětství pronásledují postižené celý život, zvyšují náchylnost k výskytu duševních poruch nebo jejich symptomů, snižují sebevědomí a mohou prohlubovat bludný kruh zanedbávání a násilí v další generaci.

**Náprava:** Nenechávejte děti opuštěné v bytě ani ve vedlejší místnosti, mějte je vždy nadohled. Zabráňte tak mnoha nepředvídatelným úrazům, ke kterým u malých dětí dochází v domácnosti častěji než venku. Nicméně i malé dítě potřebuje být někdy chvíli samo - rozlišujeme mezi samotou, která je dobrovolná a pozitivní a osamělostí, která je vnucená a negativní. Pokud máte podezření, že se někde odehrává skutečné zanedbání dítěte, nestyďte se a oznamte své podezření na OSPOD (orgán sociální právní ochrany dítěte na příslušném městském úřadě). Nejde jen o stydlivost, je to zákonná povinnost - odborníci vaše podezření prověří a vy tak můžete někomu doslova zachránit život.



Vysávání a odstraňování prachu je pro osoby trpící alergií, především na roztoče a domácí prach, rizikovou činností. I při sebelepší technologii vysávání dochází k víření částic prachu, které mohou být vdechnuty. Na prachových částicích jsou navázány chemické látky nebo biologické alergeny. Domácí práce, především ve výškách, vyžadují velkou opatrnost a dobrý stav všech pomůcek (žebříky, schůdky apod.). Pozornost vyžaduje i postavení a rozmístění nábytku. Domácnost je hlavním prostředím, kde dochází k úrazům.

**Náprava:** Osoby trpící alergií na domácí prach a roztoče by neměly vysávat ani provádět činnosti, při kterých se víří prach, ten odstraňujeme pouze na vlhko, zapomeňte na prachovky. Pokud se dokážete vzdát koberců, nemusíte vysávání při úklidu řešit. Při úklidu a po něm důkladně větrejte - odstraníte prachové částice, ale hlavně chemické látky z přípravků použitých při úklidu.



Poloha při práci v sedě je důležitá. Nezdravé sezení přispívá k bolestem zad, hlavy, únavě očí a omezuje správné trávení a práci vnitřních orgánů. Závislost na počítačích, virtuální realitě a změny myšlení se nazývá digitální demence. U lidí, kteří jí trpí, se projevuje citová a emoční plochost, sociální nepřizpůsobivost, zhoršená schopnost čtení, psaní, ale i porozumění klasicky podávaným informacím a naopak jejich rychlé zapomínání - protože si nepotřebují pamatovat, všechno se dá přece najít za pár kliknutí, (proto "demence"). Šíří se rychlostí epidemie, zejména mezi dospívajícími a dětmi a postihuje více chlapce.

**Náprava:** I doma je ergonomická židle dobrou investicí do zdraví. Nezapomeňte se občas zvednout od počítače, protáhnou se, ideálně si zacvičit nebo se projít venku. Alespoň dodržovat pravidlo 20/20/20 - co 20 minut, zvednout oči od PC na 20 sekund a zahledět se do dálky cca 20 metrů. Nebo se zeptat a umět odpovědět na následující otázky a jim podobné. Kdy jsem naposledy viděl/a hvězdy? Pozoroval/a jsem mraky? Jakou barvu očí má můj spolužák v lavici? Kam jsem položil/a tu svačinu?



Také nedostatek tekutin může mít své následky - tomu, že naše tělo žízní, mnohdy ani nevěnujeme pozornost: mohou se objevovat bolesti hlavy, únava, pocity na omdlení, rozmazané vidění apod.

**Náprava:** Na dodržování pitného režimu nezapomínejte ani doma. Ideální je voda z kohoutku, ředěné džusy, bylinkové čaje. Kolik máme vypít? V normálním počasí 7 sklenic velikosti vlastní pěsti nebo dlaně. Doplněné o polévku, ovoce a zeleninu. Pokud míváte bolesti hlavy, zkuste se nejdříve napít vody, trochu najíst a když to nepomůže, jděte se projít. Teprve, když ani jedno z toho nezabere, požádejte o prášek proti bolesti.



Čisticí přípravky obsahují mnoho chemických látek, které se dostávají do ovzduší a stávají se tak neviditelnou součástí domácího prachu. Jejich množství je velmi malé, ale jejich vzájemné působení zvyšuje nepříznivý vliv, především na dýchací cesty, kůži, játra a mozek. Malé děti je mohou ze zvědavosti či náhodou použít ke zcela jinému účelu - napít se, potřísnit, namazat. Parfemace kosmetických a kráslících prostředků může obtěžovat ostatní obyvatele bytu, což se může projevit nejen jejich nepříjemnými komentáři, ale i chrapotem, záchvaty kašle či slzením očí. Vyšší vlhkost v koupelně spolu se šupinkami kůže, částicemi kůže a vlasů, které se odlupují během hygienických úkonů, jsou ideálním prostředím pro růst roztočů a plísní - hlavní domácí alergenů způsobující astma.

**Náprava:** Čisticí a úklidové prostředky je třeba po použití pečlivě uzavřít, především pokud nemají bezpečnostní uzávěr. Nepoužívejte prostředky na bázi chloru s jinými prostředky - jejich smísením vzniknou dráždivé látky. Osobní hygiena by měla být prováděna pouze v koupelně, ne v obytných místnostech. Koupelnu větrejte častěji a déle než ostatní místnosti.



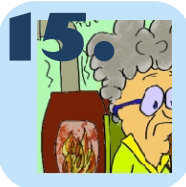
Elektrický proud v kombinaci s vodou nebo vlhkostí je zabiják! Elektrické přístroje, nevhodná svítidla či vadná elektroinstalace zvyšují riziko úrazu elektrickým proudem, který bývá často smrtelný.

**Náprava:** Nepoužívejte elektrické spotřebiče ve vaně. Nenechávejte je ani vypnuté v zásuvce. Svítidla, stejně jako elektrorozvody, musí být vhodná do prostředí s vyšší vlhkostí.



Osamělost, izolace a deprese jsou častými společníky ve stáří. Připívají k rychlejšímu rozvoji duševních onemocnění (včetně obávaného Alzheimerovy nemoci), ale i k tělesnému chátrání, ztrátě zájmu a rychle se zhoršující kvalitě života.

**Náprava:** Umíte skákat školku přes švihadlo? Víte, jak se hraje školka s míčem? Chcete se naučit háčkovat? Nezapomeňte na babičky a dědy, nejen své vlastní. Vytáhněte je občas na procházku, popovídejte si při čaji nebo jen tak. Bude to osvěžující pro obě strany.



Nezkontrolované nebo špatně fungující zdroje vytápění mohou produkovat oxid uhelnatý, před kterým nás nevaruje čich a pozvolna tak upadneme do spánku, ze kterého se neprobereme.

**Náprava:** Každoroční odborná kontrola topných těles spolu s dostatečným větráním nás ochrání před oxidem uhelnatým a dalšími zplodinami hoření.



Kouření v bytě, kde žijí nekuřáci, je bezohlednost až krutost. Vystavovat osoby tabákovému kouří je neodpuštělné a rozhodně nepatří do pocitu šťastného a bezpečného domova. Kouření je zdrojem tisíce chemických látek, velkých částic karcinogenů a trvalého nepříjemného zápachu. Tzv. Pasivní kouření je sice menší riziko než vlastní kouření, ale i pasivní, nedobrovolný "kuřák" je vystaven působení stejných látek jako kuřák aktivní, jen v nižší koncentraci.

**Náprava:** Doma nekouřit!



Ležení na gauči, popíjení piva, cigárko v popelníku, v jedné ruce ovladač, v druhé mobil, přívál elektromagnetického vlnění a UV záření z neustále svítící obrazovky, mozkový útlum, ztráta kreativity... To jsou hlavní hříchy pasivního odpočinku. Nedostatek pohybu, konzumace alkoholu, tučných, slaných a sladkých jídel vede k obezitě, cukrovce, onemocnění srdce a Alzheimerově demenci - rychleji než čekáte.

**Náprava:** Zdravého způsobu života dosáhneme rovnováhou mezi aktivitou a odpočinkem. Duševní aktivitu jako učení, čtení, psaní úkolů, hraní počítačových her je třeba prostrídat s proběhnutím, protažením, zaskákáním nebo alespoň "pořádnou" procházkou nikoli ve stylu "noha nohu mine". Nicnedělání potřebujeme - čas od času. Pokud někdo neumí zůstat v klidu, měl by se dobře vyspat.



Kuchyně bývá centrem celé rodiny a často i nejoblíbenějším místem většiny členů domácnosti - bohužel představuje zároveň i místo nejnebezpečnější. Hrozí zde celá řada úrazů - u dospělých zejména řezná poranění a popálení, u dětí jsou nejčastějšími úrazy v domácnosti pády, popáleniny, opařeniny a otravy. Až 70% všech otrav se stane právě v kuchyni! Jejich příčinou nejsou jedovaté houby nebo samotné jídlo, ale náhodné užití chemických čisticích prostředků, léků a alkoholu. Nebezpečí představují v kuchyni také kabely elektrických spotřebičů, které na sebe dítě snadno strhne. Často dochází k úrazu při manipulaci s horkými tekutinami, které na sebe dítě může strhnout a opařit se.

**Náprava:** Pokud v domácnosti s námi žije malé dítě, je docela snadná - tou nejlepší je nenechávat dítě v kuchyni samotné a vědět, co dělat v případě úrazu či otravy. Léky je nutno uchovávat na nepřístupném místě (nejlépe uzamčené). V případě otravy kontaktujte lékaře nebo TIS (Toxikologické informační středisko - 224 919 293), kde vám poradí, jak v případě otravy postupovat. Důležitou zásadou je rovněž nenechávat chemikálie v dosahu dětí, používat prostředky s bezpečnostními uzávěry a nepřelévat je do jiných obalů, zejména do lahví od nápojů. Při vaření je nutno dávat pozor, aby se dítě nepřibližovalo ke sporáku - nejúčinnější ochranu poskytuje ohrádka na varnou desku anebo důsledně obracet ucha hrnců a držáky pánví směrem od okraje sporáku k jeho středu.



Bezpečné ukládání potravin - chladnička je nepostradatelnou výbavou našich kuchyní. Díky ní dokážeme déle uchovávat potraviny čerstvé. Avšak při porušení zásad bezpečnosti i zde mohou vzniknout rizika, která vedou k alimentárním nákazám. Po uplynutí doby použitelnosti či minimální trvanlivosti je vyšší riziko, že potravina nebude zcela bezpečná. I v chladničkách se díky prošlé době použitelnosti mohou na potravinách objevit plísně. Spory těchto plísní přežívají i v chladnějším prostředí a mohou snadno kontaminovat potraviny, které ještě čerstvé jsou.

**Náprava:** Každá chladnička má své teplotní zóny. Nejchladněji je v polici nad šuplíkem pro zeleninu. Tam je vhodné ukládat maso, dbejte však na to, aby nedocházelo k odkapávání vody z masa na

potraviny, které se nebudou dále tepelně upravovat. V horní polici je vhodné uchovávat nedojedené, dříve uvažené pokrmy. Nejteplejší místo jsou dveře lednice, kam patří potraviny, které nepotřebují tolik chladit - kečup, hořčice, nápoje. Vždy sledujte a mějte pod kontrolou datum spotřeby a minimální trvanlivosti. To, co nově nakoupíte, vždy v chladničce uložte za potraviny, které byly zakoupeny dříve nebo jsou již otevřeny, rozbaleny. Pokud se na zapomenuté potravíně objeví plíseň, co nejdříve ji vyhodte - celou. I po okrájení nebo odstranění plesnivých částí je potravina zkažená. Voda z rozmrazeného či chlazeného masa nesmí odkapávat na potraviny uložené pod nimi, které se dále nebudou tepelně upravovat. Nejlépe je takovéto maso uchovávat v polici nad šuplíkem se zeleninou a maso umístit do misky či na talíř pro větší jistotu, že voda nekontaminuje potraviny uložené pod masem.



Venkovní prostředí a okolí domu je součástí kvality bydlení. Neupravené plochy jsou zdrojem alergenů, prachu, nebezpečných mechanických předmětů či jejich úlomků a zbytků. Neudržovaná zeleň je úkrytem pro klíšťata, další hmyz i hlodavce. Rozbité chodníky a nedostatek laviček prohlubují izolaci starých nebo nemocných lidí, protože ztěžují jejich pohyb venku. Zanedbané okolí zvyšuje sociálně patologické chování a lidé, kteří v takovém prostředí žijí, jsou častěji obézní a trpí kardiovaskulárními chorobami, protože nedostatek vhodných prostor pro procházky, hry a další pohybovou aktivitu snižuje motivaci ke zdravému životnímu stylu.

**Náprava:** Je třeba začít u sebe! Neodhazovat sebemenší odpadky na chodník, ale vydržet až k nejbližšímu odpadkovému koši. Pokud v okolí vašeho bydliště chybí, požádejte místní úřad nebo odbor životního prostředí o jejich doplnění. Podobné je to i s přetékajícími a zapáchajícími kontejnery a popelnicemi. Obrátte se přímo na majitele domu, kde bydlíte, příslušný městský úřad nebo společnost svážející odpadky a požádejte o navýšení počtu kontejnerů nebo jejich častější vyvážení. Je to služba za poplatek, ale v tomto případě se vám vrátí příjemné prostředí. Sekání trávy je odpovědností vlastníka pozemku, stejně jako úklid spadlého listí nebo ulámaných překážejících větví. Protože se pohybujete nejen v okolí domu, je dobré se nechat očkovat proti klíšťové encefalitidě. Opravu chodníků, doplnění a opravu laviček, zřízení hřiště či zprovoznění kašny na náměstí je možné požadovat od městského úřadu a to vás nestojí nic než trochu času na podání podnětu.