

# Školská prevencia

**1. Násilie a kriminalita**

**2. Návykové látky – alkohol, tabak a drogy**

**3. Bezpečnosť detí na internete**

**4. Kyberšikana**

**5. Zásady podania prvej pomoci**

# 1. Násilie a kriminalita

**Aby každé dieťa malo detstvo, v ktorom je milované, chránené, zdravé, vzdelávané, a v ktorom je schopné naplniť svoj potenciál.**

## Násilie je:

- Keď ťa niekto bije, fackuje, kope, škrtí, alebo ti inak spôsobuje fyzickú bolesť.
- Keď ťa niekto ponižuje, zosmiešňuje, uráža, šikanuje, vyhráža sa ti
- Keď sa ťa niekto dotýka na intímnych miestach bez tvojho súhlasu, núti ťa tieto miesta odhaľovať a nahráva si ťa alebo fotí, núti ťa, aby si sa dotýkal/a niekoho iného na intímnych miestach alebo ťa núti pozeráť sa na cudziu nahotu.
- Keď trpíš hladom, dospelí neprejavujú o teba záujem, ignorujú ťa, nechávajú ťa často samého/samú bez dozoru.
- Keď musíš ťažko alebo bolestivo pracovať.
- Keď ťa niekto proti tvojej vôli a bez vedomia tvojich rodičov núti zdržiavať sa na nejakom mieste.
- Keď ťa niekto núti piť alkohol, fajčiť cigarety alebo užívať drogy.
- Keď máš strach, pretože niekto z tvojich blízkych je obeťou násilia.

## Ako sa nestať obeťou násilia?

- vyhýbať sa rizikovým miestam, za ktoré možno považovať napríklad neosvetlené ulice, parky a ihriská po zotmení, či rôzne výklenky bytových domov alebo odľahlé a opustené miesta,
- ak sa človek musí pohybovať v rámci rizikových miest, snažiť sa ne byť sám alebo mať na nutnú obranu po ruke aspoň slzný sprej,
- zbytočne neprovokovať a nepútať na seba pozornosť možného útočníka pohľadom, zvýšeným hlasom a podobne,
- v prípade požívania alkoholu poznať svoju mieru a nedostať sa do stavu, kedy je prípadná obrana stavom opitosti znemožnená,
- nenosiť so sebou cenné veci, ani vysokú hotovosť, ak ich v ten deň nevyhnutne nepotrebujeme,
- cenné veci zbytočne neukazovať a neupozorňovať na ich hodnotu.

# Hrdina o násilí nemlčí. Staň sa hrdinom!

## **V prípade, že ste obeťou násilia:**

- **prelomte mlčanie, obrátiť sa môžete :**
  - ✓ **na rodiča, alebo iného príbuzného, učiteľa alebo vychovávateľa v škole,**
  - ✓ **orgán sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately – o pomoc môžeš požiadať osobne, mailom alebo telefonicky na bezplatné číslo 0800 19 12 22,**
  - ✓ **policajtov – môžeš ísť na policajnú stanicu v tvojom najbližšom okolí alebo môžeš zatelefonovať na bezplatné číslo 158**
- ✓ **Linku detskej istoty – bezplatné tel. číslo 116 111,**
  - **pamätajte si, že to nie je vaša vina,**
  - **neobraňujte svojho násilníckeho partnera,**
  - **máte právo na život bez násilia – nikto nemá právo týrať vás,**
  - **násilie neprestane samo, nečakajte, až to bude ešte horšie,**
  - **sú ľudia, ktorí vám pomôžu a podporia vás pri premene vášho života,**
  - **vyhľadajte pomoc.**

## 2. Návykové látky – alkohol, tabak, drogy

### Čo by si mal vedieť:

- Alkohol, cigarety a návykové látky sú škodlivé
- Konzumácia alkoholu, cigariet a návykových látok sa časom mení na pravidelnú a často sa končí smrťou
- Reklama myslí na svoje dobro a zisk a nie na tvoje zdravie
- Nikdy si nezober žiadnu drogu! Nezabudni, že aj alkohol je droga. Táto odbúra strach a zábrany a oslabí aj tvoje zodpovedné správanie

Nauč sa v živote hovoriť **NIE**. A nielen na drogy. Nikoho tým neurazíš, keď na priamu otázku alebo výzvu povieš nie. Dá sa to i s úsmevom a bez toho, že by si si automaticky vytvoril nového nepriateľa. Uvidíš, že si ťa dokonca začnú ostatní viac vážiť, pretože máš vlastný názor. Určite viac, ako keď sa budeš za každú cenu pachtiť za niečím, čo vlastne ani sám nechceš.

# 3. BEZPEČNOSŤ DETÍ NA INTERNETE

**Pravidlá a rady, ktoré by si mal na internete denne dodržiavať:**

- Nikdy a za žiadnych okolností nedávaj nikomu adresu ani telefón.
- Nikdy si nedohaduj stretnutie cez internet bez toho, aby o tom niekto iný vedel
- Nikdy neposielaj nikomu (ani koho poznáš) svoju intímnu fotografiu.
- Neposielaj cudzím osobám svoju selfie (profilovú fotku, autoportrét,...).
- Svoje heslá k účtom (e-mail, sociálne siete, fóra,...), udržuj v tajnosti.
- Ignoruj neslušné, vulgárne e-maily, statusy a reakcie na fórach.
- Ignoruj škaredé webstránky (stránky s nevhodným obsahom).
- Never každej informácii ktorú si na internete prečítaš.

# 4. Kyberšikana

**Kyberšikanovanie (elektronické šikanovanie, cyberbullying, cybermobbing)** je forma šikanovania, pri ktorej sa používajú nové technológie, ako je počítač, internet, mobilný telefón. Prebieha vo virtuálnom priestore s využitím rôznych služieb a nástrojov, ako sú email, chat, diskusné fóra, sociálne siete, stránky na zverejňovanie fotografií a videí, blogy, SMS správy, telefonáty.

## Čo všetko môže byť kyberšikanovanie?

- Urážanie a nadávanie
- Obťažovanie, zastrašovanie, vyhrážanie a vydieranie
- Zverejnenie trápnych, intímnych alebo upravených fotografií alebo videí
- Šírenie osobných informácií alebo klebiet
- Vylúčenie zo skupiny
- Krádež identity, vytváranie falošných a posmešných profilov, nenávisťných skupín
- Kybernetické prenasledovanie (Cyberstalking)

# Tipy pre deti a tínedžerov ako sa vyvarovať kyberšikane

- Dávaj si pozor na to, čo o sebe zverejníš na internete. Zváž, komu prezradíš svoj email, telefónne číslo alebo adresu, komu dáš prístup k svojim fotografiám alebo profilu, komu dovoľíš, aby ťa odfotil alebo natočil na video. Opatrnosťou sa chrániš pred možným ubližovaním.
- Ak sa ti na internete niekto vysmieva, nadáva ti, vyhráža sa ti alebo ti ináč ubližuje, nemá na to právo a ty sa vždy môžeš nejakým spôsobom brániť. Daj agresorovi pokojne a dôrazne najavo, že si takéto správanie neželáš, a ďalej s ním nekomunikuj. Ak sa ho budeš snažiť presvedčať, tak ho len povzbudíš v tom, aby pokračoval – chce totiž vidieť tvoju reakciu a pozorovať tvoj strach.
- Ak kyberšikanovanie neprestáva, nenechávaj si to pre seba. Ak je ti niečo veľmi nepríjemné alebo ťa trápí, tak to nie je len tak. Aj pre dospelého je ťažké zvládnuť opakované ubližovanie, zastrašovanie alebo vyhrážanie. Povedz o kyberšikanovaní niekomu dospelému – rodičovi, učiteľovi, psychológovi, polícii, kontaktuj linku Pomoc.sk (116 111). Nespravil si nič zlé a nie je dôvod na to, aby si sa za to hanbil alebo musel trpieť.
- Na internete môžeš agresora zablokovať alebo ho nahlásiť administrátorovi stránky. Ak sa stretneš s útokmi, posmechom či vyhrážkami, všetky dôkazy (SMS správy, emaily, stránky, čety) si ukladaj.
- Kyberšikanovanie nie je správne a môže niekomu veľmi ublížiť. Dobré si rozmysli, čo na internete robíš, či už zo zábavy, z hnevu alebo túžby po pomste. To, čo sa tebe zdá ako maličkosť, môže ten druhý prežívať ako silné zranenie. Ak sa niekomu na internete vysmievaš, nadávaš mu alebo sa mu vyhrážaš, tak si ty sám tým, kto „kyberšikanuje“. Mysli na to, že niektoré činy sa už nedajú vymazať alebo vziať späť. Ak ubližuješ, raz ťa to môže mrziť a môžeš sa neskôr za svoje správanie cítiť trápne.
- Ak si všimneš, že niekto niekomu na internete alebo pomocou mobilu ubližuje, posmieva sa mu, ponizuje ho, nezostaň ticho. Pomôž obeti, zastaň sa jej, povedz niekomu dospelému o kyberšikanovaní. Aj ty môžeš byť tým, kto zabráni ubližovaniu, násiliu a nespravodlivosti. Ak páchatel' vidí, že obeť nie je sama, tak často so svojím správaním prestane.



# 5. Prvá pomoc alebo ako môžem zachrániť život

*Podaním prvej pomoci nemôžete nič pokaziť*

Vedieť poskytnúť prvú pomoc môže znamenať záchranu života vašich najbližších. Až 75 % úrazov a nehôd sa stáva v prítomnosti príbuzných či priateľov.

Prvá pomoc nie je o zložitých vedomostiach či zručnostiach, ale o odhodlaní, pripravenosti a vôli. Niekoľko jednoduchých úkonov je základom pre ďalšiu pomoc lekárov záchranej služby a nemocnice. Strach, nevedomosť a z nich plynúca nečinnosť oberajú mnohých o šancu na prežitie.

Vždy by ste mali mať na pamäti, že akákoľvek prvá pomoc je lepšia ako žiadna!

# ZASTAVENIE DÝCHANIA A KRVNÉHO OBEHU

**Prejavy:** Osoba je v bezvedomí, nareaguje ani na zatrasenie, nedýcha, alebo dýcha s veľkými problémami (takzvané lapavé dýchanie).

## Prvá pomoc:

- Postihnutého uložíme na tvrdú a rovnú podložku.
- V prípade dospelého oživovanie začneme **30 stlačeniami hrudníka do 5 – 6 cm hĺbky**, v strede hrudníka hranou dlane, potom nasledujú **2 záchranné vdychy** tak, aby sme videli nadvihnutie hrudníka.
- Postup opakujeme, pričom hrudník stláčame rýchlosťou **100-krát za jednu minútu**. Zisťovanie prítomnosti vedomia a dýchania a záklon hlavy je potrebné vopred nacvičiť!
- **U detí od 1 mesiaca** veku do puberty resuscitáciu začíname 5 záchrannými vdychmi a potom pokračujeme ako u dospelých 30 stlačeniami hrudníka a 2 záchrannými vdychmi. Srdcový infarkt

# SRDCOVÝ ZÁCHVAT – INFARKT SRDCA

## Prejavy:

Postihnutý pociťuje nepríjemný tlak, zvieranie, pálenie, neprerušovanú bolesť v strede hrudníka.

Ďalšími príznakmi môžu byť šírenie bolesti do ramena, krku, dolnej čeľuste alebo do hornej končatiny, slabosť, závrat, potenie, pocit na vracanie, pocit nedostatku vzduchu. Príznaky sa zvyknú kombinovať naraz aj postupne!

## Prvá pomoc:

- Začínáme konať, ak príznaky trvajú viac ako 5 – 10 minút bez prerušenia.
- Postihnutého uložíme do pohodlnej polohy – posediačky s podloženými nohami pokrčenými v kolenách, uvoľníme odev okolo krku a pása, v miestnosti vyvetráme.
- Ak je k dispozícii, podáme zasiahnutej osobe jednu tabletku Anopyrinu, Acylpyrinu alebo Aspirinu 400 mg.
- Neodkladne privoláme záchrannú zdravotnú službu alebo vyhladáme pohotovosť.
- **Strata času pri váhaní zvyšuje riziko komplikácií. Pripraviť sa treba na kardiopulmonálnu resuscitáciu pri náhlom vzniku bezvedomia následkom zastavenia krvného obehu.**

# NÁHLA MOZGOVÁ PRÍHODA (mozgová porážka)

**Nedokrvenie mozgu nebolí, spôsobuje len oslabenie časti tela!**

## **Prejavy:**

- Najtypickejšími príznakmi mozgovej príhody je náhla slabosť alebo necitlivosť časti tváre, ramena, ruky, nohy alebo jednej časti tela.
- Postihnutý môže trpieť aj poruchou reči, sťaženým rozprávaním alebo neschopnosťou rozumieť hovorenému slovu.
- Časté býva aj skalenie zraku, strata videnia na jednom oku ako aj nevysvetliteľné závraty, nestabilita, náhle pády.
- Prejavom mozgovej porážky môžu byť aj náhle bolesti hlavy či strata kontroly nad močením a stolicou.

## **Prvá pomoc:**

- V prvom rade kontrolujeme vedomie a dýchanie (ak treba, poskytneme kardiopulmonálnu resuscitáciu).
- Pri poruche vedomia zasiahnutú osobu uložíme na bok ochrnutou stranou nadol, uvoľníme nepostihnutú končatinu.
- Ak je postihnutý pri vedomí, uložíme ho do pololežiacej polohy s podloženou hlavou, prípadne uvoľníme zubnú protézu, zvyšky potravy.
- Pri postihnutí očných svalov privrieme viečko, zabránime tak vysychaniu rohovky.
- Zavoláme záchrannú zdravotnú službu a medzitým kontrolujeme stav vedomia, dýchania.

# POPÁLENINY

**Prejavy:** Okamžite sa dostaví bolesť, v priebehu desiatok sekúnd začervenanie kože, prípadne sa objavia pľuzgiere (o niekoľko minút). Pri popálenine väčšej ako niekoľko dlaní je pravdepodobný nástup šoku.

## **Prvá pomoc:**

- Postihnuté miesto okamžite chladíme studenou vodovodnou vodou 20 minút. Čím skôr po začatí chladenia treba dať dole prstene a prívesky!
- Horiaci odev uhasíme, priškvarené časti odevu nestrhávame!
- Keď prestane bolesť, prikryjeme miesto potravinárskou fóliou, obvazom, čistou tkaninou alebo mikroténovým vreckom.
- Ak treba, poskytneme zasiahnutej osobe protišokové opatrenia a zariadíme prevoz na definitívne ošetrovanie

# BEZVEDOMIE

## **Prejavy:**

Osoba nereaguje na hlasné oslovenie ani na zatrasenie za plecía

## **Prvá pomoc:**

- Bezvedomie je nebezpečné bez ohľadu na príčinu, ktorú laicky nemusíme poznať, preto musíme konať neodkladne a najprv zistiť prítomnosť dýchania.
  - a) Ak postihnutý dýcha, uložíme ho do stabilizovanej polohy na boku, privoláme odbornú pomoc, pričom stále sledujeme prítomnosť dýchania. Do stabilizovanej polohy neukladáme pri bezvedomí po úrazoch.
  - b) Ak je postihnutý v bezvedomí a zároveň nedýcha, začneme resuscitáciu stláčaním hrudníka.

# ZLOMENINY

## Prejavy:

Postihnutý pociťuje bolesť v mieste zlomeniny, jeho pohyb je sťažený alebo nemožný. Deformácia a opuch nebývajú vždy prítomné, podkožný krvný výron sa môže objaviť až po niekoľkých hodinách.

## Prvá pomoc:

- Vytvorenie opory na poranenej končatine podložením rúk pod a nad miestom zlomeniny.
- Znehybnenie tak, aby bol znehybnený jeden kĺb pod aj nad zlomeninou.
- **Horná končatina:** Zlomenú hornú končatinu dáme buď do závesu z trojrohej šatky alebo znehybníme priamo v rukáve odevu. Zlomenina kľúčnej kosti sa ošetruje ako zlomenina hornej končatiny.
- **Dolná končatina:** Pri zlomenine dolnej končatiny priložíme zdravú končatinu k postihnutej tak, aby sme s postihnutou nehýbali a priviažeme. Pri veľkej deformácii možno využiť rôzne druhy obloženia na znehybnenie (vankúš, deku, noviny).

# ŠOK

**Prejavy:** S prvou pomocou nečakáme na nástup príznakov šoku. Medzi tie patrí: nepokoj alebo spavosť, neostré videnie, smäd, nevoľnosť, studená, bledá a spotená koža, rýchly a slabo hmatateľný pulz, zrýchlené dýchanie.

## Prvá pomoc:

- Autotransfúzna čiže protišoková poloha: postihnutému nadvihne dolné končatiny o 30 cm.

Do tejto polohy nedávame pri poranení hlavy alebo hrudníka, srdcových a dýchacích ťažkostiach či bezvedomí!

## Pamätajte na 5T:

**TICHO:** Osobu pohodlne uložíme, snažíme sa pre ňu zaistiť telesný a duševný pokoj aktívnym upokojovaním.

**TEPLO:** Podchladeniu bránime prikrytím zdola i zhora.

**TÍŠENIE BOLESTI:** Začneme ošetrovať poranenia.

**TEKUTINY:** Väčšina ľudí v šoku má pocit smädu, preto môžeme postihnutému ovlažovať pery, aby sme pocit smädu zmiernili. V žiadnom prípade mu nedávame piť, pretože by to mohlo vyvolať zvracanie, ktoré zhoršuje stav.

**TRANSPORT:** Privoláme odbornú pomoc a medzitým kontrolujeme vedomie a dýchanie.



<https://detstvobeznasilia.gov.sk/>

[https://www.minv.sk/?Bez\\_nasilia\\_kazdy\\_den](https://www.minv.sk/?Bez_nasilia_kazdy_den)

<http://www.mladyzachranar.sk/Default.aspx?CatID=454>

<https://itaz.sk/itclanky/bezpecnost-deti-na-internete-10-pravidiel.html>

<https://www.vidiet-a-byt-videny.sk/chodci>

<https://www.zodpovedne.sk/index.php/sk/ohrozenia/kybersikanovanie>

<https://www.minv.sk/?bezpecne-na-ceste>

<http://www.prvapomoc.sk/page/33/prva-pomoc/>