

Co vím o zdravotní gramotnosti

*Jak mohu ovlivnit
své zdraví*

Pracovní listy

4.

pro mládež



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ FAKULTA
ÚSTAV OŠETŘOVATELSTVÍ, PORODNÍ ASISTENCE A NEODKLADNÉ PÉČE
J. BORECKÉHO 27, 370 11 ČESKÉ BUDĚJOVICE
PRACoviŠTĚ: U VÝSTAVIŠTĚ 26, 370 05 ČESKÉ BUDĚJOVICE

**Uvedený materiál vznikl v rámci projektu:
PODPORA ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI V PRIMÁRNÍ PÉČI U PRAKTICKÝCH LÉKAŘŮ PRO DĚTI
A DOROST – VYTVOŘENÍ NÁVRHU PROGRAMU NA ZVÝŠENÍ ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI
U REGISTROVANÝCH PACIENTŮ VČETNĚ EDUKAČNÍCH MATERIÁLŮ**

Vypracovala: Mgr. Ilona Lískovcová, Ph.D., MBA – řešitel

Mgr. František Dolák, Ph.D. – spoluřešitel

Ilustrovala: Petra Jelínková

PROJEKT BYL REALIZOVÁN ZA FINANČNÍ PODPORY MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

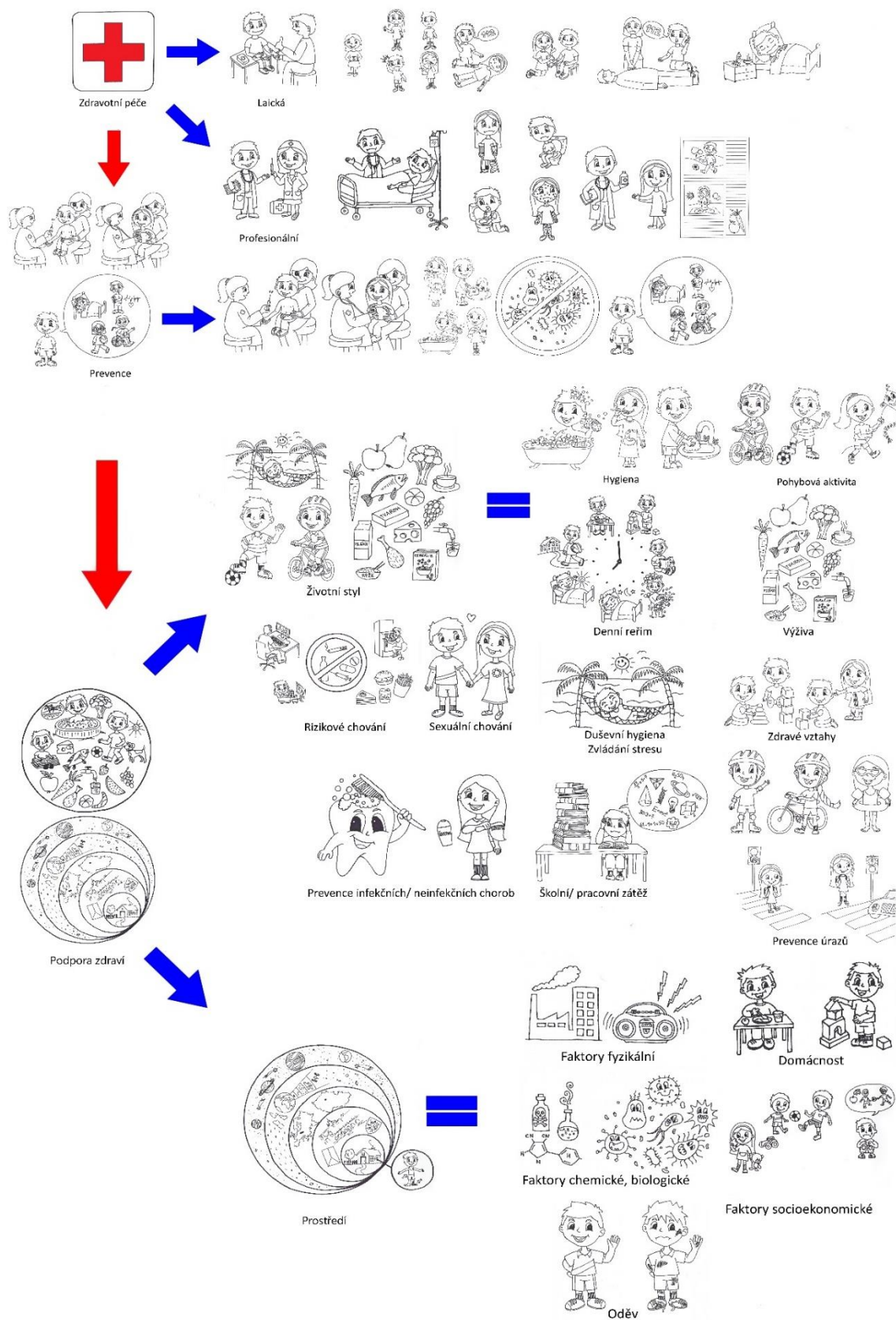
OBSAH

OBSAH	3
Zásady, doporučení	3
Mapa zdravotní gramotnosti.....	4
1. oblast zdravotní péče	5
2. oblast prevence	6
3. oblast podpory zdraví	8
Odkazy pro vyhledávání informací	19

ZÁSADY, DOPORUČENÍ

- **Neboj se zeptat, nestyďte se**
- **Zajímej se o zdraví své i svých rodičů, blízkých**
- **Mluv s rodiči o zdraví**
- **Chraň si své zdraví**
- **Uč se zásady zdravého životního stylu**
- **Uč se základy 1. pomoci**
- **Chod' na preventivní prohlídky**
- **Dodržuj doporučení zdravotnických pracovníků**
- **Informace čerpej jen z odborných, ověřených zdrojů**

MAPA ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI



1. OBLAST ZDRAVOTNÍ PÉČE

Oblast zdravotní péče zahrnuje:

1. Laickou péčí

- ❖ umět pomoc sobě a okolí, péče při běžných potížích a nemocech (nevolnost, nachlazení, ...)
- ❖ umět ošetřit drobná poranění
- ❖ umět rozpoznat varovné signály zhoršení zdravotního stavu (hubnutí, trvalá únava, dlouhodobě zvýšená teplota, krvácení z tělních otvorů bez příčiny, střídání průjmu a zácpy, průjem trvalý, větší množství hlenu ve stolici déle než 3 týdny, bulka kdekoliv, nehojící se vředy, změna mateřského znaménka / pihy, delší kašel, chrapot, nevolnost, zvracení, nechutenství, polykací potíže, zvětšení uzlin i nebolestivé, déletrvající bolesti či její zhoršení a změna charakteru (vše většinou delší než tři týdny)³¹
- ❖ umět poskytnout laickou 1. pomoc
 - rozhodovat se rychle
 - zachovat klid
 - zajistit bezpečnost sobě i zraněnému
 - zjistit o jaké jde zranění, zda krvácí atd.
 - zkontrolovat dýchání, vědomí (komunikuje)
 - zavolat odbornou lékařskou pomoc – odpovídat klidně na otázky
 - znát postupy poskytování 1. pomoci (umělé dýchání, srdeční masáž, zástava krvácení, správné polohy, co dělat, aby se zabránilo šoku (protišoková opatření)
- ❖ znát čísla telefonní čísla, kterými se přivolá pomoc (tísňového volání)
 - 155 - Záchraná služba
 - 112 - Jednotné evropské číslo tísňového volání
 - 150 - Hasičský záchranný sbor ČR
 - 158 - Policie ČR
 - 156 - Městská policie
- ❖ znát čísla telefonní čísla, kde můžeš požádat o pomoc
 - 116 111 - Linka bezpečí

2. Profesionální péči (lékařská péče, ošetrovatelská péče)

- ❖ umět rozlišit, kdy je již nezbytné navštívit lékaře
- ❖ umět rozlišit, zda je nezbytné navštívit pohotovost
- ❖ umět rozlišit kdy mohu požadovat názor druhého lékaře
- ❖ dodržovat léčebný režim a opatření
- ❖ umět se orientovat ve zdravotnickém systému
- ❖ vědět co je ambulantní zařízení (ordinace, kam pacienti dochází)
- ❖ vědět co je lůžkové zařízení (nemocnice)
- ❖ vědět, že lékařskou péči hradí většinou zdravotní pojišťovna – mít platnou kartičku zdravotní pojišťovny
- ❖ znát kde je nejbližší lékař, nemocnice, lékárna
- ❖ vědět kam chodíš k lékaři a jak se jmenuje
- ❖ umět vyhledat správné (odborné) informace z kvalitních zdrojů
- ❖ umět správně vysvětlit informace o svém zdravotním stavu
- ❖ a další

2. OBLAST PREVENCE

Oblast prevence zahrnuje:

1. **prevenci infekcí, neinfekčních chorob a úrazů** – viz oblast podpora zdraví
 2. **postoje k medicíně založené na důkazech (Evidence Based Medicine)**
- ❖ nezapomínat na preventivní prohlídky, i když se cítíte zdraví (mohou odhalit závažná onemocnění ve stadiu, kdy jsou léčitelná)
 - ❖ nezanedbat očkování
 - ❖ vědět o možnostech nepovinného očkování
 - ❖ znát preventivní opatření infekčních choroby a neinfekčních nemocí
 - ❖ znát příčiny vzniku civilizačních chorob (málo pohybu, hodně jídla, nevhodné potraviny, pití alkoholu a kouření cigaret, zvýšený stres atd.)
 - ❖ znát zdravotní rizika a důsledky související se sexuálním životem
 - ❖ znát příčiny vzniku pohlavních chorob
 - ❖ znát a dodržovat opatření v prevenci úrazů (ochranné pomůcky – helma, zabezpečení v bytě, nebezpečné aktivity, atd.)
 - ❖ vyhýbat se nebezpečným situacím

- ❖ nepřeceňovat své síly
- ❖ znát pravidla silničního provozu a dodržovat je
- ❖ dodržovat doporučení zdravotnických pracovníků
- ❖ dodržovat pravidla bezpečnosti - podrobněji uvedeno v kapitole 3. Oblast podpory zdraví – J. Prevence úrazů

Harmonogram preventivních prohlídek pro mladistvé:

- **v 15 letech věku** je prohlídka zaměřena na aktualizaci anamnestických údajů, kontrolu a doplnění chybějícího očkování, zjištění hmotnosti a indexu tělesné hmotnosti, výšky, kompletní fyzikální vyšetření včetně kůže a sekundárních pohlavních znaků, vyšetření zraku, vyšetření sluchu, řeči a hlasu, celkové zhodnocení stavu a vývoje, poučení vztahující se ke zdravotním rizikům a důsledkům souvisejících se sexuálním životem, poučení o chráněném sexu, u dívek případně doporučení gynekologického vyšetření, zejména pokud ještě není menstruace, poučení o možnosti očkování proti lidskému papilomaviru, zhodnocení rizik do dalšího života, vyjádření k pracovnímu, případně studijnímu zaměření a u osob se zdravotním postižením vyjádření k omezení přípravy na pracovní uplatnění a k pracovní schopnosti¹⁵.
- **v 17 letech věku** je v rámci prohlídky doplněna sociální, rodinná a osobní anamnéza, provádí se kontrola, popřípadě doplnění chybějícího, zjišťuje se hmotnost, výška a index tělesné hmotnosti, posuzuje se růst, provádí se kompletní fyzikální vyšetření, vyšetření zraku, sluchu, řeči a hlasu, poučení o chráněném sexu, u dívek podle anamnézy případně doporučení gynekologického vyšetření, zhodnocení rizik do dalšího života a vyjádření k pracovnímu, případně studijnímu zaměření¹⁵.
- **v 19 letech věku** je provedena poslední všeobecná preventivní prohlídka u praktického lékaře pro děti a dorost. Prohlídka se provádí před ukončením péče, nejpozději přede dnem dovršení 19-ti let věku¹⁵.
- **Zubní preventivní prohlídka by se měla do 18 let věku absolvovat dvakrát ročně**, zpravidla po uplynutí 5 měsíců po provedení poslední zubní preventivní prohlídky²⁸. Zubních preventivních prohlídek u dospělých je prováděna jedenkrát ročně, zpravidla po uplynutí 11 měsíců po provedení poslední zubní preventivní prohlídky¹⁵.
- **Gynekologické preventivní prohlídky** se provádí v 15 letech věku a dále jedenkrát ročně, zpravidla po uplynutí 11 měsíců po provedení poslední gynekologické preventivní prohlídky. Obsahem je založení zdravotnické dokumentace při přijetí do péče, rodinná, osobní a pracovní anamnéza, poučení o významu preventivní protirakovinné prohlídky, nácvik samovyšetření prsů a další¹⁵.

Očkování

- Povinné pravidelné očkování dětí – viz příloha 2 všeobecná část nebo Česká vakcinologická společnost ČLS JEP. Dětský očkovací kalendář hrazeného očkování v ČR platný k 1. 9. 2019 Dostupné z: https://www.vakcinace.eu/data/files/vakciny/detsky_ockovaci_kalendar_92019.pdf
- Očkovací kalendář pro dospělé – dle věku (od 18-ti let) Dostupné z: https://www.vakcinace.eu/data/files/downloads/ockovaci_kalendar_dospstatem.pdf

3. Ize sem řadit i dědičnost (genetiku)

- ❖ znát rodinnou anamnézu a umět ji zdravotníkovi sdělit

= znát zdravotní stav rodičů, prarodičů, sourozenců.

Měli byste vědět, zda někdo z blízkých trpěl onemocněním srdce a cév, vysokým krevním tlakem, vysokou hladinou cholesterolu (tuk v krvi), obezitou, rakovinou (zhoubný nádor), alergií a ekzémy, duševním onemocněním (deprese, úzkosti...), cukrovkou, sníženou obranyschopností, ale i poruchou pohybového aparátu, závislostí na tabáku, alkoholu a jiné).

3. OBLAST PODPORY ZDRAVÍ

Oblast podpory zdraví zahrnuje:

1. **životní styl** je vlastně způsob jakým člověk žije.

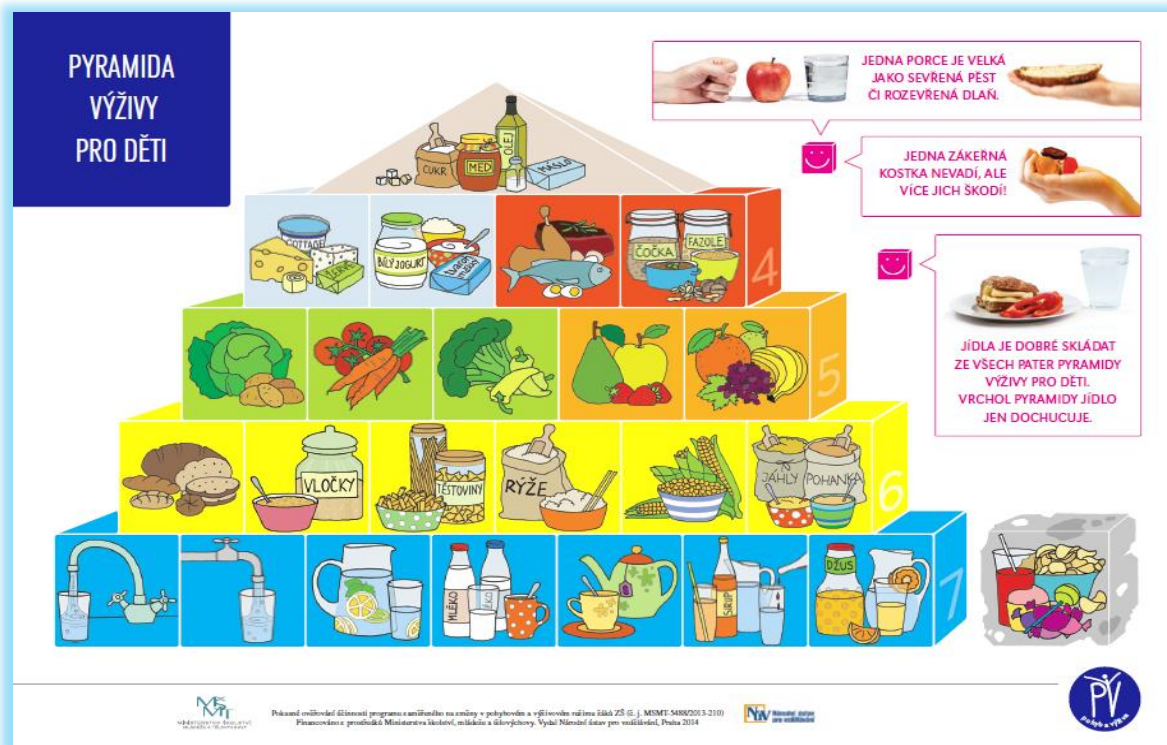
Do životního stylu patří:

- A. výživa (kojení, zdravé potraviny, potravinová pyramida, pitný režim)
- B. pohybová aktivita
- C. denní režim, dostatek spánku
- D. základní hygiena
- E. duševní hygiena + zvládání stresu
- F. zdravé vztahy a pozitivní vnímání sebe sama
- G. škodlivé návyky a závislosti = rizikové chování
- H. sexuální chování
- I. pracovní/školní zátěž
- J. prevence úrazů
- K. prevence infekčních a neinfekčních chorob

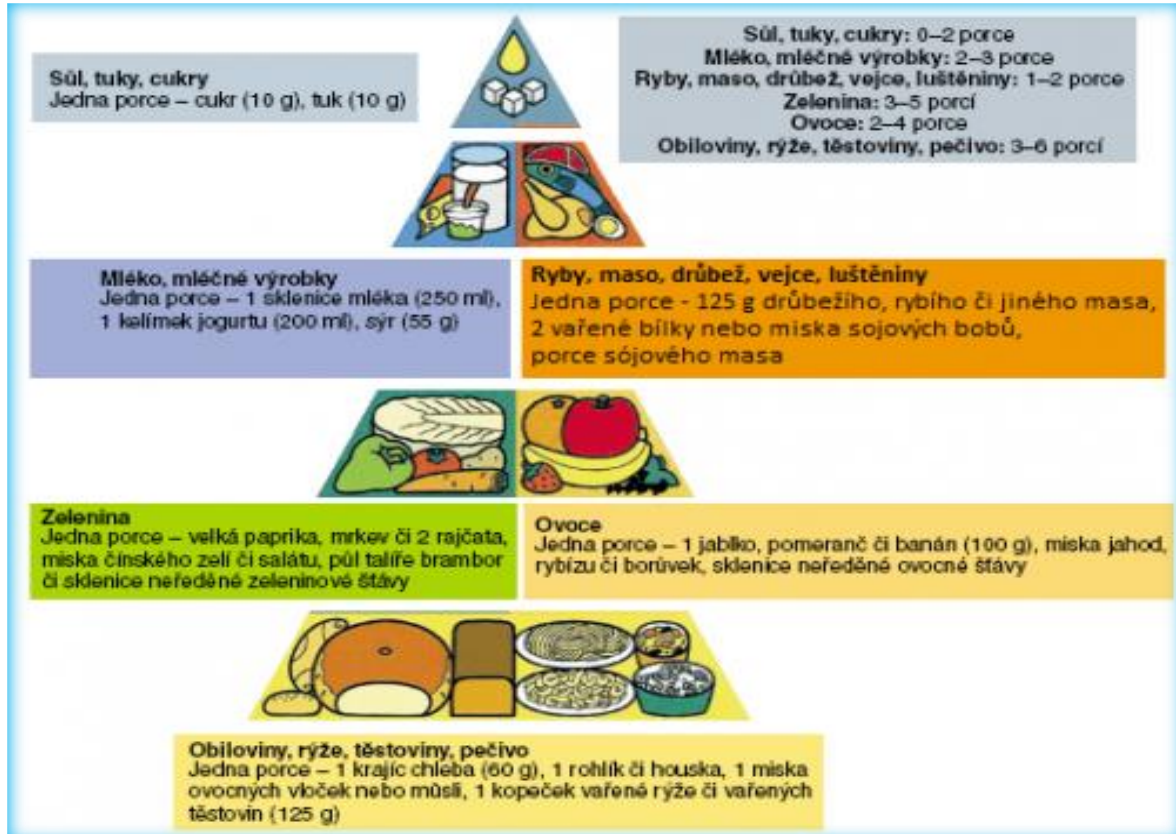
A. VÝŽIVA

- ❖ znát a dodržovat zásady zdravé výživy
- ❖ znát co je vyvážená a pestrá strava
- ❖ znát správnou skladbu výživy - je důležitá pro psychický vývoj a fyzickou kondici
- ❖ dodržovat pravidelnost – strava podávaná ve stejné době
- ❖ dodržovat pitný režim – čím menší dítě, tím více tekutin potřeb
věk 13–19 let - 40 ml/kg/den
(např. dítě 15 let, 55 kg, množství tekutin/den: 55 ml x 40 kg = 2 200 ml)
- ❖ znát časové rozložení jídel – intervaly mezi jídlly by neměly být delší než 3 hodiny – 5x denně
- ❖ znát velikost porcí
- ❖ nepřejídat se
- ❖ znát zdravé potraviny
- ❖ znalost složení potravin/ potraviny
- ❖ umět se orientovat a rozumět výživovým údajům uvedeným na potravinách
- ❖ umět zhodnotit denní kalorický příjem
- ❖ umět nalézt správné informace o výživě (výživová pyramida pro děti, pro dospělé, zdravý talíř, výživová doporučení)
- ❖ znát důležitost snídaní
- ❖ znát prevenci obezity
- ❖ dodržovat přiměřenost výživy a pohybu
- ❖ pozor na nesprávné stravovací návyky (chybějící snídaně, tzv. fast foody - hamburger místo oběda, nadměrná konzumace stravy ve večerních hodinách, příjem sladkostí, slazených nápojů a jiné)
- ❖ dodržovat zásady stolování (úprava stolu, nedívat se na televizi, nesrkat, nepovídat s plnou pusou atd.)
- ❖ jíst v klidu, pomalu, dostatečně kousat
- ❖ nejíst často sladkosti – raději jíst kvalitní čokoládu, oříšky, ovoce, müsli tyčinky
- ❖ solit málo, omezit slané a tučné potraviny (chipsy, křupky, hranolky, uzeniny)

Výživová pyramida pro děti



Pyramida MZ ČR z roku 2005 - oficiální doporučení MZ ČR

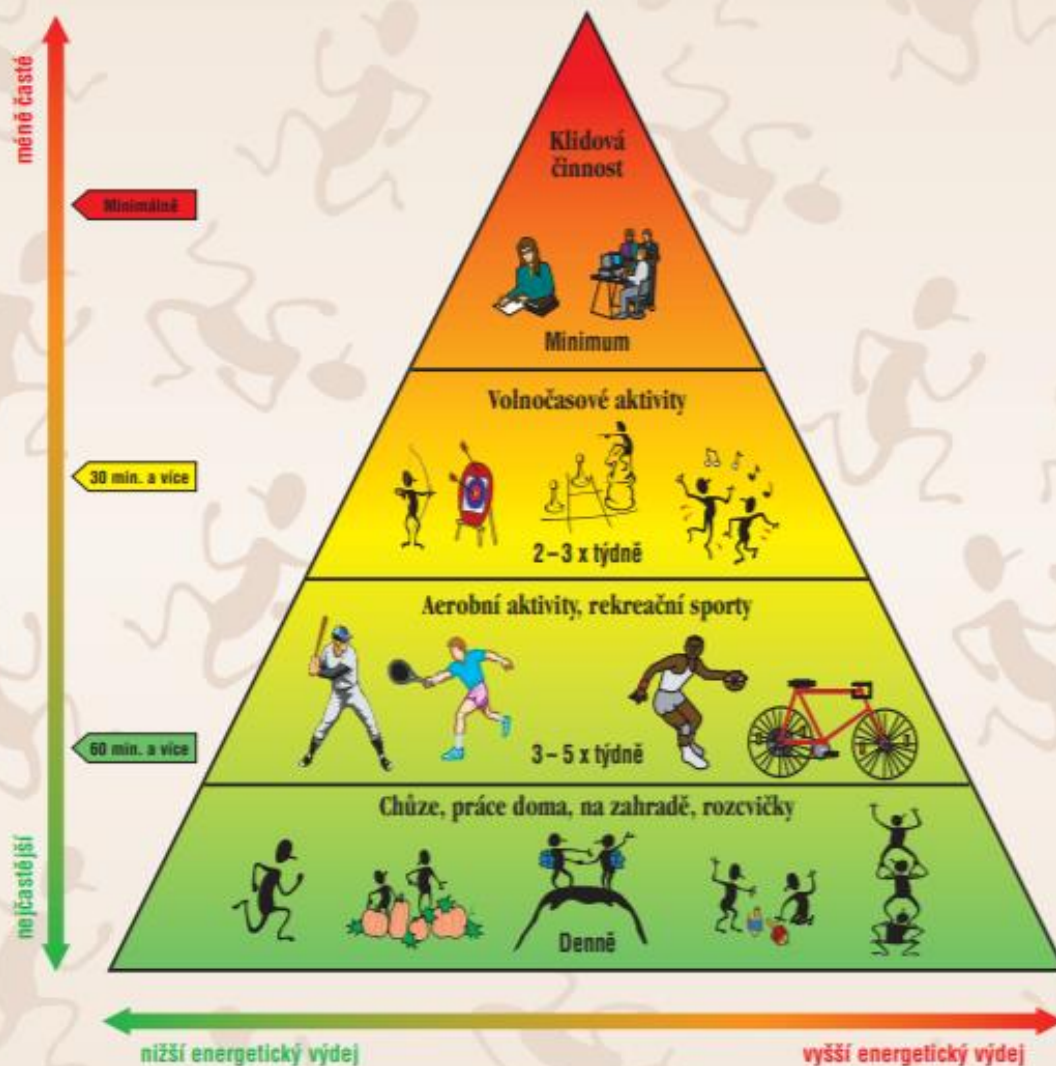


(http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/vyziva/Pyramida_v_ivy.pdf)

B. POHYBOVÁ AKTIVITA

- ❖ mít dostatek pohybu na čerstvém vzduchu
- ❖ umět odhadnout přiměřenost pohybové aktivity
- ❖ umět odhadnout přiměřenost pohybové aktivity vzhledem ke schopnostem – nepřeceňovat se
- ❖ dávat si přiměřené cíle
- ❖ nesrovnávat s jinými vrstevníky
- ❖ střídat aktivity, udržet pozornost
- ❖ umět odhadnout časovou přiměřenost na volnočasový pohyb (správný rozvrh dne)
- ❖ vědět, že pohybová aktivita je nezbytná pro zdraví
- ❖ vědět, že pohyb zlepšuje náladu
- ❖ vědět, že pohyb zlepšuje spánek
- ❖ vědět, že pohyb nás odreačovává od starostí a napětí
- ❖ vědět, že sportováním získáváme sociální dovednosti (komunikaci, prožitky sociální opory, uznání, prestiže, srovnávání ve skupině, soupeření, soutěžení, zážitku radostných emocí v sociální skupině atd.)
- ❖ vědět, že pohyb je prostředek ke správnému a dostatečnému vývoji a rozvoji organismu a centrální nervové soustavy (CNS)
- ❖ vědět, že pohyb může ovlivnit sociálních dovednosti, ale i rozvoj kognitivních (poznávacích) funkcí – logické myšlení, řešení problémů, rychlost a přesnost abstraktního uvažování²⁴
- ❖ vědět, že dostatek pohybu pozitivně ovlivňuje duševní zdraví
- ❖ nalézt disciplíny, kterým se budete pravidelně věnovat
- ❖ nalézt vhodné aktivity, sport/pohyb, který chcete dělat
- ❖ soustředit se na obratnost, na koordinaci, flexibilitu rychlost, dynamiku, na postupné zvyšování vytrvalosti
- ❖ vytrvat, nevzdávat se

PYRAMIDA POHYBOVÉ AKTIVITY



- ✓ Pohybovým aktivitám se věnujte pravidelně
- ✓ Vybírejte si aktivity, které vás baví a vyhovují vám
- ✓ Pohyb pro zdraví je pohybem pro radost

Vydáno za finanční podpory dotačního programu Národní program zdraví MZ ČR, projekt podpory zdraví č. 3786 – Podpora za zdravý jítel – celostátní projekt
Zdravotní ústav se sídlem v Praze-Kaňov, 2007
Autor textu: Mgr. J. Dřevová, Ph.D., recenzent: doc. MUDr. L. Kramlík, CSc., grafická úprava: Graphis DTP studio, tisk: Geoprint, Liberec

Zdroj: http://www.vychovakezdravi.cz/download/file/POHYB/Pyram_POHYB_A2.pdf

C. DENNÍ REŽIM

- ❖ mít pravidelný denní režim – pravidelná doba jídla, spánku a odpočinku, učení, pohybové aktivity
- ❖ mít správné časové rozložení činností
- ❖ vyhradit si čas na kontakt s rodinou, vrstevníky
- ❖ mít dostatek spánku podle věku
- ❖ rozvíjet zájem i o jiné činnosti (kreslení, zpívání, hra na hudební nástroj)
- ❖ rozvíjet dovednosti přiměřené věku
- ❖ nepřetěžovat se

D. ZÁKLADNÍ HYGIENA

- ❖ osobní hygiena
 - nosit čisté, vyprané oblečení, převlékat se každý den
 - mýt se každý den (sprchování, koupel), pečovat o pleť
 - stříhat a čistit si pravidelně nehty
 - česat si vlasy několikrát denně, mýt si pravidelně vlasy
 - dodržovat intimní hygienu – péče o čistotu pohlavních orgánů
- ❖ hygiena dýchání
 - naučit se správně dýchat, provádět dechová cvičení
 - naučit se cviky na správné držení těla²²
- ❖ péče o zuby
 - znát správný postup čištění a péče
 - čistit zuby po každém jídle, tedy nejenom ráno a večer
 - vyčistit zuby 1x za jeden až tři dny elektrickým kartáčkem
 - navštěvovat pravidelně zubního lékaře
- ❖ mytí rukou
 - mýt si ruce často a důkladně vodou a mýdlem
 - pokud možno používat dezinfekční gel
 - mýt si ruce před jídlem a jeho přípravou
 - mýt si ruce po použití toalety, kýchání, smrkání
- ❖ nezapomínat po sobě splachovat toaletu
- ❖ udržovat v čistotě a pořádku své věci a své okolí

E. DUŠEVNÍ HYGIENA + ZVLÁDÁNÍ STRESU

- ❖ mít okolo sebe příjemné a pozitivní prostředí
- ❖ znát a nezapomínat na zásady zdravého životního stylu (pohyb, životospráva, odpočinek)
- ❖ dobře si organizovat čas, dodržovat denní rytmus
- ❖ umět relaxovat – zklidnění, uvolnění, odpočinek (jóga, pilates, práce s dechem, svalová relaxace, perličkové koupele, masáže, kolektivní sporty, poslech hudby...)
- ❖ udržovat kvalitní vztahy – sociální opora
- ❖ vnímat pozitivně sám sebe – nevidět pouze nedostatky
- ❖ mít dostatek fyzické aktivity
- ❖ naučit se nepotlačovat svoje pocity a mluvit o nich
- ❖ nebát se změn
- ❖ udržovat si zdravé sebevědomí
- ❖ věřit ve vlastní schopnosti

F. ZDRAVÉ VZTAHY (vrstevníci, rodiče, jiní dospělí)

- ❖ učit se pozitivně vnímat sebe
- ❖ udržovat si zdravé sebevědomí
- ❖ učit se nenásilné komunikaci
- ❖ učit se naslouchat
- ❖ učit se toleranci, respektu
- ❖ udržovat a podporovat přátelské vztahy (přátelství)
- ❖ udělat si čas na kamarády, přátele
- ❖ umět povzbuzovat, chválit
- ❖ být zodpovědný při volbě partnera a přátel
- ❖ nestřídat partnery
- ❖ nestránit se kolektivu, nebýt sám
- ❖ naučit se akceptovat nedostatky druhého
- ❖ naučit se řešit konflikty

G. RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

- ❖ znát škodlivé návyky (např. dlouhé sezení, kousání nehtů, PC)
- ❖ znát závislosti (kouření, alkohol, drogy, automaty)
- ❖ znát důsledky rizikového chování a závislostí
- ❖ předcházet vzniku škodlivých návyků a závislostí
- ❖ identifikovat je v počínajících fázích
- ❖ umět vyhledat pomoc v případě podezření na vznik škodlivých návyků, závislostí
- ❖ vyhýbat se šikaně, záškoláctví, sexuálnímu násilí, zneužívání a týrání (nebát se to někomu říct)
- ❖ umět vyhledat pomoc, když ti někdo ubližuje, když se bojíš, když se ti nedaří (Linka bezpečí – tel. číslo 116 111, zdarma pro děti a mládež)
- ❖ dávat si pozor na cizí osoby – nikam s nimi nechodit, nic si od nich nebrat, nemluvit s nimi
- ❖ nadávat/neposílat nikomu své fotky, adresu (web, sociální sítě)

H. SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ

- ❖ znát základy anatomie a fyziologie lidského těla
- ❖ znát vývojové změny během dospívání
- ❖ znát základy reprodukce (narození dítěte)
- ❖ znát a chápat pojmy rodičovství, partnerství
- ❖ nestydět se získat informace, vysvětlení od rodičů a odborníků
- ❖ umět správně formulovat otázky
- ❖ naučit se správným názvům, nepoužívat nevhodná vulgární slova
- ❖ naučit se ohleduplnému chování k druhému pohlaví
- ❖ vědět, jak poznat sexuální obtěžování
- ❖ naučit rozpoznat nebezpečné situace – sexuální obtěžování
- ❖ znát rizika sexuálního chování (sexuálně přenosné nemoci, nechtěné těhotenství, antikoncepční metody, bezpečný sex)
- ❖ znát rizika nechráněného sexu
- ❖ znát rizika promiskuity – časté střídání sexuálních partnerů

I. ŠKOLNÍ/PRACOVNÍ ZÁTĚŽ

- ❖ nepřetěžovat se nepřiměřenou kvalitou zátěže
- ❖ zachovávat rovnováhu mezi možnostmi a kladenými nároky
- ❖ zachování rovnováhu mezi potřebami a podmínkami k jejich uspokojování
- ❖ vědět, že k udržení pozornosti jsou nezbytné přestávky³²
- ❖ zajistit vhodné prostředí bez rušivých elementů
- ❖ zajistit pocit bezpečí (doma, ve škole)
- ❖ pochopit a motivovat se k získávání nových vědomostí a dovedností - získávání nových poznatků a informací
- ❖ naučit se nepodceňovat obavy – nezlehčovat
- ❖ nebát se mluvit i o maličkostech – umět se svěřit s problémy
- ❖ mít přiměřené mimoškolní/mimopracovní zájmy
- ❖ dodržovat denní režim – rozložení činností
- ❖ dbát o duševní hygienu – dostatek odpočinku, spánku, relaxace
- ❖ mít dostatek pohybu, pitný režim, vhodnou stravu

J. PREVENCE ÚRAZŮ

- ❖ naučit se rozpoznávat místa, kde hrozí nebezpečí
- ❖ nevyhledávat nebezpečné aktivity
- ❖ neriskovat zbytečně
- ❖ nepřetěžovat se – silové sporty
- ❖ při sportu používat ochranné pomůcky (helmy, chrániče, rukavice, vhodná obuv atd.)
- ❖ používat vhodné vybavení (kolo s odrazkami, světlem, zvonkem, funkční brzdou; v autě a připoutat se pásem; za tmy používat reflexní prvky – pásy, odrazky, vesty)
- ❖ učit pravidlům bezpečnosti (nepřecházet na nevyznačených místech – mimo přechod pro chodce, přes koleje, nenaskakovat do jedoucích dopravních prostředků, nehladit cizí zvířata a nedráždit je, nebrat do ruky nalezenou injekční stříkačku, neskákat a nevstupovat do neznámých vod, nevstupovat na zamrzlé vodní

- plochy, nehrát si s nebezpečnými ostrými a jinými předměty – nože, sekerky, střepy, praky, elektrické přístroje, zbraně, dělobuchy, atd.)
- ❖ nepít a nejíst neznámé tekutiny a látky (otrava alkoholem, chemickými látkami, drogami, léky, houbami)
 - ❖ nevstupovat do zakázaných míst (kolejiště, stavby, lomy atd.)
 - ❖ nemanipulovat s ohněm, látkami, které snadno hoří, chemikáliemi a podob.
 - ❖ nesahat mokřýma rukama na elektrické spotřebiče, nic nestrkat do zásuvek, nebrat zapnuté spotřebiče do vany, nelézt na stožáry vysokého napětí, nepřelézat vlakové vagóny = hrozí smrt!!!
 - ❖ nemanipulovat s přístroji, nástroji či stroji bez předchozího proškolení

K. PREVENCE INFEKČNÍCH/NEINFEKČNÍCH CHOROB

- ❖ dodržovat zdravý životní styl, mít dostatek vhodného pohybu
- ❖ dodržovat osobní hygienu (mytí rukou, dezinfekce)
- ❖ dodržovat čistotu – těla, oblečení, prostředí
- ❖ dodržovat zdravou stravu – dostatek vitamínů (ovoce, zelenina)
- ❖ dodržovat pitný režim
- ❖ dodržovat denní režim – dostatek odpočinku a spánku
- ❖ zajistit vhodné prostředí – teplota místnosti, vlhkost vzduchu, způsob větrání, stav ovzduší, cigaretový kouř
- ❖ chodit na preventivní prohlídky, nechat se očkovat
- ❖ chránit sebe i okolí – kašlat či kýchat se zakrytými ústy, kýchat a smrkat do kapesníku, důsledně a důkladně si mýt ruce, nechodit s nemocí (rýmou, chřipkou) do kina, divadla atd.
- ❖ nepřecházet nemoci – zajistit odpočinek, zachytit onemocnění včas
- ❖ otužovat se, přiměřeně se oblékat
- ❖ umět se rozhodnout, kdy jít k lékaři (varovné signály – neustupující teplota, zhoršení stavu atd.) – viz 1. Oblast zdravotní péče – Laická péče
- ❖ dodržovat pokyny a rady lékaře, zdravotnického pracovníka
- ❖ dodržovat léčebný režim v případě onemocnění
- ❖ znát techniky samovyšetření
- ❖ vyhnout se rizikovému chování

2. Prostředí

Prostředí na člověka působí různými faktory – fyzikálními, chemickými, biologickými a socioekonomickými.

A. FYZIKÁLNÍ A CHEMICKÉ VLIVY

- ❖ stav ovzduší
- ❖ kvalita vody
- ❖ sluneční záření
- ❖ ionizující záření
- ❖ klimatické podmínky vnější i vnitřní (budovy – větrání, zima, horko, plísňe, vlhko, mikroklima, kontaminace interiéru kouřením, oxidem uhličitým; uspořádání v bytu – riziko úrazů, bariery)
- ❖ světlo a osvětlení (oslnění, málo světla)
- ❖ hluk a vibrace
- ❖ podmínky v institucích (dlouhé sezení, pracovní poloha, stav pracovních pomůcek)

B. BIOLOGICKÉ VLIVY

- ❖ alergenů
- ❖ mikroorganismy
- ❖ parazité

C. SOCIOEKONOMICKÉ VLIVY

- ❖ stav společnosti (chudoba, válka, nestabilita politická, kriminalita)
- ❖ stav měst a doprava (přelidněnost, samota, čistota, dostupnost služeb)
- ❖ sociální status (bohatství, postavení, chudoba)
- ❖ úroveň vzdělání
- ❖ rodinné prostředí (výchova, sociální podpora, opora v okolí nebo sociální vyloučení)
- ❖ zaměstnání (nezaměstnanost)
- ❖ kultura a její dostupnost
- ❖ stresory – ohrožující situace

ODKAZY PRO VYHLEDÁVÁNÍ INFORMACÍ

Instituce:

- Česká vakcinologická společnost ČLS JEP - <https://www.vakcinace.eu/ockovani-v-cr>
- Krajské hygienické stanice např. - <https://www.khspce.cz/pyramida-vyzivy-pro-deti-nova/>
- Linka bezpečí - http://www.linkabezpeci.cz/?gclid=EAlaIQobChMliI--qJbs5QIVSrTtCh0NCQiTEAAYASAAEglxRPD_BwE
- Linky důvěry - <http://www.psychportal.cz/linky-duvery>
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky - <https://www.mzcr.cz/>
- Modrá linka - <https://www.modralinka.cz/>
- Národní síť podpory zdraví - <http://nspz.cz/>
- Národní lékařská knihovna - <https://nlk.cz/sluzby/zdravotni-gramotnost/zdravotni-gramotnost-a-knihovny/>
- Národní lékařská knihovna – Informační zdroje> MedLike – Spolehlivé informace o zdraví a nemocech - <https://nlk.cz/zdroje/medlike/>
- Národní lékařská knihovna – MedLike – seznam důvěryhodných webů - <https://nlk.cz/zdroje/medlike/seznam-duveryhodnych-webu/>
- Národní lékařská knihovna – Informační zdroje> Portál Medvik - <https://nlk.cz/zdroje/medvik/>
- Národní ústav duševního zdraví - <https://www.nudz.cz/o-nudz/o-nudz/>
- Státního zdravotního ústav - <http://www.szu.cz/>
- Ústav pro zdravotní gramotnost - <http://www.uzg.cz/>
- Všeobecná zdravotní pojišťovna - <https://www.vzp.cz/pojistenci/prevence/informace-pro-vase-zdravi>

Odkazy:

- Avenir – zdravotní gramotnost, očkování
 - <https://odbornost.avenir.cz/cz/zdravotni-gramotnost>
 - <https://www.ockovacentrum.cz>
- Očkovací kalendář pro dospělé a pro děti platný k 1. 9. 2019 - <https://www.vakcinace.eu/ockovani-v-cr>
- Duševní hygiena
 - http://www.hygpaha.cz/dokumenty/prazsti-hygienici-upozornuji-na-vyznam-svetoveho-dne-dusevniho-zdravi-3875_3875_161_1.html
 - <http://www.icm.cz/oblasti/zdravi/psychicke-zdravi>

- <https://www.nudz.cz/informacni-stredisko/E-knihy/>
- <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemov-situaci/krize-u-deti-a-mladeze-a-moznosti-krizove-intervence.shtml>
- <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemov-situaci/psychicke-problemy-ditete/detske-fobie.shtml>
- <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemov-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyvoj-psychicke-odolnosti-ditete-a-vychova/skolni-obdobi-a-zmeny-v-obdobi-puberty-a-dospivani.shtml>
- <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemov-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyvoj-psychicke-odolnosti-ditete-a-vychova/zakladni-principy-vychovy-k-psychicke-odolnosti.shtml>
- <http://www.szu.cz/publikace/dusevni-zdravi-a-stres>
- Hygiena
 - <https://www.asociacedh.cz/spravna-ustni-hygiena/>
 - <https://www.celostnimedicina.cz/seznamte-se-zakladnimi-zasadami-peco-intimni-partie-zenskeho-tela.htm>
 - <http://medicina.cz/zena-a-zdravi/>
 - <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2009/04/02.pdf>
 - <http://www.szu.cz/publikace/video>
 - http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/Nove/Jak_si_spravne_myt_ruce.pdf
 - http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/Nove/Metodicky_navod_k_leporelu.pdf
 - Intimní hygiena dětí - <https://www.solen.cz/pdfs/ped/2009/04/02.pdf>
 - Správné mytí rukou – <https://lepsipeco.cz/hygiena-dezinfekce/jak-si-spravne-myt-a-dezinfikovat-ruce/>
- Pohyb
 - <https://hygiena.szu.cz/pdfs/hyg/2010/01/08.pdf>
 - <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/sportovni-aktivity-podle-veku/>
 - <http://www.szu.cz/publikace/pohyb-a-rehabilitace>
 - <http://www.szu.cz/publikace/skola-a-zdravi>
 - <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pohyb.html>
 - <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pohyb/edukacni-materialy.html>
 - http://www.vychovakezdravi.cz/download/file/POHYB/Pyram_POHYB_A2.pdf
- Portál Šance dětem
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemov-situaci/krize-u-deti-a-mladeze-a-moznosti-krizove-intervence.shtml>
 - <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/odborna-knihovna/?sortTitle=true>
- Prevence, rizikové chování
 - <http://medicina.cz/zavislosti/>

- http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_91__primrn_a_sekundrn_prevence_screeningov_programy.html
- <http://www.nuv.cz/t/co-je-skolska-primarni-prevence-rizikoveho-chovani>
- <http://www.prevence-info.cz/>
- <http://www.szu.cz/publikace/onemocneni-choroby>
- <http://www.szu.cz/publikace/prevence-onemocneni-zdrav-stav-populace-i>
- <http://www.szu.cz/publikace/prevence-urazu>
- <http://www.szu.cz/publikace/publikace-tematicky-2>
- <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/prevence-aids-hiv>
- <http://www.szu.cz/tema/prevence>
- http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plne_znani/letaky/662_kolo_plav.pdf
- http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plne_znani/plakaty/prevence-urazdomacnost140_150_opt.pdf
- <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/prevence-nadoru.html>
- <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/kriminalita-rizikove-chovani.html>
- Samovyšetření:
 - http://www.hlidackouli.cz/data/samovysetreni_a4.pdf
 - <https://www.loono.cz/samovysetreni>
 - <https://www.mammahelp.cz/prevence/samovysetreni-prsu/>
 - <https://www.rucenaprsa.cz/jak-se-vysetrit>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=aNwfyugocII&feature=youtu.be>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=dvLS4GxDZwY&feature=youtu.be>
- Sexuální výchova
 - <http://medicina.cz/sex-a-zdravi/>
 - <http://www.hiv-prevence.cz/clanky/jak-na-prevenci-sexualne-prenosnych-onemocneni-mezi-muzi-majicimi-sex-s-muzi.html>
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/rizikove-chovani-ditete/rizikove-sexualni-chovani.shtml>
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/sexualni-vychova-v-rodine-i-ve-skole.shtml>
 - <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/sexualni-vychova/edukacni-materialy.html>
 - <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1385374360.pdf>
- Státní zdravotní ústav, publikace, brožury
 - <http://www.szu.cz/publikace/publikace-tematicky-2>
 - <http://www.szu.cz/publikace/video>
- Státní zdravotní ústav, téma – podpora zdraví
 - <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi>

- <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/podpora-zdravi-v-cr.html>
- Výuka první pomoci
 - https://mladyzdravotnik.cz/assets/uploads/sites/680/2017/12/CCK_Mlady_zdravotnik.pdf
 - <https://mladyzdravotnik.cz/kategorie/prvni-pomoc/>
 - <http://www.cervenykrizkm.cz/wp-content/uploads/Standardy-prvn%C3%AD-pomoci.pdf>
 - http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/brozury/prvni_pomoc.pdf
 - <https://zachrannaslužba.cz/zaklady-prvni-pomoci/>
 - <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/prvni-pomoc.html>
- Vývoj
 - <http://www.evalabusova.cz/vyvoj/adolescence.php>
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyzvy-a-nastrahy-adolescence.shtml>
 - <https://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/6-pubescence-adolescence.html>
 - <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1530352787.pdf>
- Výživa a mnoho dalšího
 - <http://medicina.cz/vyziva/>
 - <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>
 - <https://vyzivadeti.cz/pro-lekare-a-sestry/materialy-ke-stazeni/>
 - <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/jidelnicek-divky-15-19let.pdf>
 - <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/jidelnicek-chlapci-15-19let.pdf>
 - <https://www.cepoz.cz/vyziva/vyziva-skolnich-deti-a-dospivajicich/>
 - <http://www.healthyplate.eu/cz/>
 - <https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelestvo-ceske-republiky/>
 - <https://www.webmd.com/dna/good-to-grow>
 - Výživa, prostředí, vnitřní pohoda, pohyb, Seznam e-learningových kurzů ke zdravotní gramotnosti - <http://www.estudovna.cz/cz/produkty-e-learningove-kurzy-zdarma81-zdravotni-gramotnost0.html>
 - Výživová doporučení- http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/vyziva/Pyramida_v_ivy.pdf
- Zdraví
 - <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pohyb/edukacni-materialy.html>
 - <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pojmy.html>
 - <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/edukacni-materialy.html>
 - <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/zdravi-mladych>
- Zdravotní gramotnost pro veřejnost, brožury ke stažení

- Role zdravotní gramotnosti v péči o zdraví -
http://www.cls.cz/dokumenty/sem_role_zdravotni_gramotnosti.pdf
- Zdravotní gramotnost dětí, dospívající, dospělí a senioři -
<http://nspz.cz/zdravotni-gramotnost/>
- Životní styl
 - <http://2012.elearning.ujak.cz/mod/page/view.php?id=1669>
 - <http://www.icm.cz/oblasti/zivotni-styl>
 - http://www.nuv.cz/uploads/Publikace/FINAL_KOMENTARE_STANDARDY_VkZ_fin.pdf
 - http://www.zsamschlum.cz/files/DUM/DUM-Zdravy_zivotni_styl.pdf

Knihy:

- Hirscherová, P. Otázky a odpovědi pro holky. Praha: Fragment, 2015. ISBN 9788025323632.
- Hirscherová, P., Drews, G. Otázky a odpovědi pro kluky. Praha: Fragment, 2015. ISBN 9788025323625.
- James, A. V hlavě v pohodě – Péče o duševní zdraví pro teenagery. Praha: Svojtka&Co., 2019. ISBN 978-80-256-2535-4
- Machová J., Kubátová D., a kol. Výchova ke zdraví: 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5351-5.
- ŘEHULKA, E. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: výchova ke zdraví: mezinárodní zkušenosti. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5451-6.