

Udržitelná Praha do škol

Všímej si, zapoj se, změň!

Metodický list k 3. cíli udržitelného rozvoje OSN

UMĚT (SI) POMOCI

Představíme si, jak funguje a pomáhá integrovaný záchranný systém lidem v krizových situacích a jak si pomoci sám, když jde o zdraví duševní.

**3 ZDRAVÍ
A KVALITNÍ ŽIVOT**



PRA	HA
PRA	GUE
PRA	GA
PRA	G

LEKCE / UMĚT (SI) POMOCI



45
minut



skupinová
práce



vzdělání

CÍLE

Žáci a žákyně na základě modelových situací porozumí fungování složek integrovaného záchranného systému ČR a jejich rolím v krizových situacích. Připomenou si zásady chování v krizových situacích a absolvují zdravotně edukační výzvu. Uvědomí si důležitost duševního zdraví ve svém životě. Vytvoří vlastní díl pořadu zaměřeného na prevenci a podporu duševního zdraví.

VZDĚLÁVACÍ OBLASTI

- + Člověk a společnost
- + Člověk, zdraví a bezpečí
- + Člověk, jeho osobnost a svět práce

POMŮCKY

projektor, připojení k internetu, papíry, pomůcky dle výběru výzvy

EVOKACE

Žáci a žákyně napíší odpovědi na následující otázky: (10min)

- Musel/a jsi někdy poskytovat někomu první pomoc? Jak konkrétně?
- Potřeboval/a jsi ty někdy od někoho první pomoc? Jak konkrétně?
- Jaká čísla první pomoci znáš? Vypiš všechna.

VÝZKUMNÁ AKTIVITA

Zhlédněte jeden díl ze série Zachraň se, kdo můžeš! od České televize (15min.)

Na konci každého dílu je výzva k akci, kterou zadejte i svým žákům a žákyním (ve videu označena žlutě).
Př. výzev: HZS – tréninkový běh se zátěží, ZZS – stabilizovaná poloha, 112 – orientační body, MP – sebeobrana, ČČK – použití trojcípého šátku, JSDH - uzly...).



LEKCE / UMĚT (SI) POMOCI

VÝZVA K AKCI

Vymyslete ve skupinách (po 3-4) díl pořadu, který by se mohl týkat duševního zdraví. Můžete takový díl natočit například pomocí mobilního telefonu a vybrat některé jako spoty pro školu. (20min)

Pomocné otázky: Jak by vypadala modelová situace? Kam byste zavolali pro pomoc? Co by mohla být výzva na konci pořadu? Zadání může být na příští hodinu nebo jako projekt.

OTÁZKY K REFLEXI

Co vás o první pomoci nejvíce překvapilo? Zvládli byste nyní poskytnout první pomoc lépe?

AKCE

Den hrdinů na výstavišti, Týdny duševního zdraví, Světový den zdraví (WHO) - 7. dubna

ODKAZY A ZDROJE

- Pořad Zachraň se, kdo můžeš!: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/14594267488-zachran-se-kdo-muzes/>
- Program Nevypust duši: <https://nevypustdusi.cz/>



Udržitelná Praha do škol

Všímej si, zapoj se, změň!



UMĚT (SI) POMOCI

Autorka lekce Kateřina Kadlecová

Lekce rozvíjí všechny klíčové kompetence
a je v souladu s RVP ZŠ a SŠ.



O Charitě Česká republika

Charita Česká republika se významně podílí na naplňování **Cílů udržitelného rozvoje** prostřednictvím sociálních a zdravotních služeb, vzdělávání a ochrany životního prostředí, a to jak v ČR, tak v zahraničí.

Díky **globálnímu vzdělávání a osvětě** zvyšuje povědomí o udržitelném světě spolu s pedagogy, pracovníky s mládeží, mladými lidmi a dobrovolníky.

O Young Caritas

V Young Caritas **vybízíme** k aktivnímu globálnímu občanství a usilujeme, aby se udržitelnost stala běžnou součástí našich životů.

Rozvíjíme sociální vnímavost a spoluodpovědnost mladých lidí vůči svému okolí.

Podporujeme dobrovolnictví a vytváříme příležitosti pro zapojení do komunitních projektů.

