**METODIKA PREVENTIVNÍHO PROGRAMU**

**“ Prevence úrazů v domácnosti ”**

**Základní informace o preventivním programu:**

Úroveň provádění: podpora zdravotní gramotnosti u dětí a mládeže v oblasti rozhodování ve prospěch zdraví a jejich vhodná edukace v oblastech zdravého životního stylu

Oblast zaměření: prevence úrazů v domácnosti

Cílová skupina: 7. - 9. ročník ZŠ, SŠ

Forma: Specifická prevence: Primární prevence úrazů v domácnosti se zaměřením na aktivní i pasivní prevenci domácích úrazů. Prostřednictvím prožitkové pedagogiky program formuje postoje a rozvíjí klíčové kompetence - zejména osobní zodpovědnosti za zdraví jednotlivce.

Délka programu: 60 min

Poskytovatel: Státní zdravotní ústav, Centrum podpory veřejného zdraví

**Popis preventivního programu**

Cílem programu je motivovat k prevenci úrazů v domácím prostředí. K prohloubení znalostí, jak preventivně předcházet úrazům je využitý interaktivní způsob komunikace. V první aktivitě „Úraz není náhoda“ účastníci pracují s plakátem prevence domácích úrazů a hledají riziková místa a činnosti v domácnosti. Druhou částí je praktická ukázka základní výbavy lékárničky a v poslední části jsou účastníci rozděleni do čtyř skupin a zahrají si hru „Riskuj bezpečně“.

**Východiska programu**

Domov je dle statistik nejčastějším místem, kde dochází k úrazům. Úrazy v domácnosti se týkají všech věkových skupin. Každý úraz, a tedy i úraz v domácnosti, má svou příčinu, a je proto možné mu předcházet. Některá nebezpečí hrozí díky technickému zařízení domova, některým nebezpečím se vystavuje člověk sám svým každodenním chováním. Největší počet úrazů (dle dat z úrazového registru) se stává v domácím prostředí.

Špatné vzdělání, neznalost možných zdravotních důsledků, bagatelizace problému, nesprávné chování a návyky, špatné technické vybavení domova, nedostatek financí, nepoužívání ochranných prostředků a pomůcek, nedostatečný dohled nad dětmi, jejich nedostatečná výchova, nedostatečná míra zodpovědnosti, požívání návykových látek, domácí násilí – to jsou důvody, které vedou k častým úrazům v domácnosti.

Program se věnuje nejrizikovějším místům a činnostem v domácnosti a shrnuje nejdůležitější bezpečnostní zásady.

**Cíle programu**

Cílem programu je prostřednictvím prožitkové pedagogiky upozorňovat na rizika úrazů v domácnosti a tím těmto úrazům předcházet.

**Praktický průběh programu**

Úvod

V úvodu lektor přivítá účastníky a následuje krátká diskuze o tom, proč se úrazy stávají. Účastníci vymýšlí důvody a lektor je může upřesňovat a psát na tabuli (např. zbrklost, neopatrnost, pohodlnost, nezodpovědnost, nešikovnost, spěch, nemoc, stres, únava, nepoužívání bezpečnostních prvků, aj.)

Následují aktivity:

* Úraz není náhoda – objasnění pojmů aktivní a pasivní prevence, riziková místa a činnosti v domácnosti (cca 10 minut)
* Aktivita s domácí lékárničkou (cca 10 min)
* Hra Riskuj bezpečně (cca 25 min) cíl programu

**Popis jednotlivých úkolů**

**Aktivita 1: Úraz není náhoda**

Aktivita je společná pro všechny účastníky. Pracují s plakátem „Prevence úrazů v domácnosti“, kde jsou zobrazeny dva totožné dvoupatrové domy vedle sebe a stejné místnosti, lišící se pouze v detailech. Účastníci ve dvojicích (možno i samostatně) hledají a označují rozdíly. Zamýšlí se nad tím, co je správně a co špatně z hlediska bezpečnosti.

Před účastníky na magnetické tabuli je umístěn stejný plakát, ale ve větším provedení, na kterém lektor může dovysvětlit situace.

**Aktivita 2 - Když se úraz stane: domácí lékárnička, znalost čísel tísňového volání a zásad první pomoci**

V této aktivitě účastníci před otevřením lékárničky tipují, co si myslí, že v lékárničce je a proč. Poté se seznámí s obsahem lékárničky (praktická ukázka co by v lékárničce mělo být a k čemu se to používá) Lektor vysvětlí, proč je důležité mít správně vybavenou lékárničku, znát zásady první pomoci a jaká jsou důležitá telefonní čísla (nejen čísla tísňového volání).

**Aktivita č. 3 - Hra Riskuj bezpečně**

Při této aktivitě budou účastníci rozděleni do čtyř skupin a zahrají si hru „Riskuj bezpečně“. Tato hra slouží jako zpětná vazba pro lektora, zda si účastníci kurzu uvědomují nebezpečí v domácnosti a zda ví, jak dané situace řešit (a také pro zpestření a pobavení účastníků). Možno hrát i jako soutěž (skupiny si zapisují body, které získaly, a na závěr hry lektor vyhlásí nejlepší skupinu na základě nejvyššího počtu získaných bodů). Lektor vysvětlí princip hry, jednotlivé skupiny si vybírají různě obodované otázky (za 10 – 60 bodů) ze čtyř sloupců a snaží se na ně správně odpovědět. Pokud odpověď neznají či odpoví špatně, lektor vše uvede na správnou míru. Hru je možné přizpůsobit situaci (počtu zúčastněných) – může probíhat jako soutěž ve skupinách 3-4 osob, nebo si otázky mohou frekventanti vybírat i jako jednotlivci. Lektor může využít tento prostor pro doplnění a upřesnění některých rizikových situací či nesprávného chování, které může vést k úrazům.

**Cílová skupina**

Žáci 7. - 9. tříd, studenti středních škol (tj. věk 13 – 17 let) v počtu max. 30 osob

**Časová struktura**

1. Úvod: přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu (cca 3 min.)

2. Úraz není náhoda – objasnění pojmů aktivní a pasivní prevence, riziková místa a činnosti

v domácnosti. Aktivita 1: práce s plakátem Prevence domácích úrazů-najděte rozdíly. Ukázka různých bezpečnostních prvků. Aktivita 2: praktická ukázka vybavení lékárničky s diskuzí, co do ní patří a na co se to používá (obě aktivity celkem cca 30 min.).

Aktivita 3: Hra Riskuj bezpečně (cca 25

Časová dotace programu činí 60 minut. Za 1 den lze realizovat maximálně 4 cykly programu.

**Personální nároky**

Moderátorem programu je osoba odborně způsobilá a proškolená organizátorem v metodice programu. Za jeho zácvik zodpovídá organizátor projektu.

Při větší skupině účastníků jsou zapotřebí 2 lektoři z důvodu nutnosti rozdělení účastníků do 2 skupin. V případě menší skupiny postačí 1 lektor. Orientace lektora v dané problematice je nutná.

**Kontraindikace (omezení)**

Program by dále neměl být prováděn nevyškolenými osobami. V případě nesprávného užívání programu (změny v metodice, záměna pomůcek) nelze zaručit jeho efektivitu.

**Požadavky na supervizi**

Supervizi může provádět pouze garant programu.

**Prostorové požadavky**

Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, magnetická tabule, PC, projekční plátno.

**Materiální požadavky**

• Magnetická tabule s magnety, fixy

• Fixy obyčejné

• Tužky, papíry, tvrdé podložky (na Hru „Riskuj bezpečně“)

• Domácí lékárnička s výbavou Standard

• Zalaminované karty s odpověďmi pro hru „Riskuj bezpečně“

• Plakáty A2 + A1 Prevence domácích úrazů- najděte rozdíly

• Desky s drukem (vel. A7) s důležitými telefonními čísly - pro každého účastníka

Dále příklady bezpečnostních prvků:

* zámek na okna a balkónové dveře
* uzávěr na elektrické spotřebiče (sada 2 ks v balení)
* univerzální bezpečnostní uzávěr (proti otevření lednic a skříní)
* ochrana vařiče
* Bezpečnostní zámek na skříně, látkový
* Zábrana otevření oken, skříní
* Blokáda dveří
* Ochrana rohů stolů
* Sada záslepek elektrických zásuvek

**Návaznosti / vhodné kombinace**

Je možné na tuto problematiku navázat ve v předmětu Výchova ke zdraví a dalších společenskovědních předmětech.

**Realizátor**

Název organizace: Státní zdravotní ústav

Adresa: Šrobárova 48/49, Praha 10, 100 00

**Autoři a garanti programu:**

**Hana Pokorná**

****