

## **Přílohy**

### **Příloha č. 1: Učebnice, 20. léta 20. století**

#### **1 a) Přírodopis pro školy měšťanské na základě biologickém, Josef Rosický, čtvrté nezměněné vydání, 1920**

##### *První pomoc při ochuravění a při úrazech*

„Při vážnějším ochuravění a úrazu je žádoucí poraditi se záhy s lékařem. Než se dostaví, je často třeba poskytnouti churavému první pomoci“ (s. 149).

Mdloba, mrtvice, krvácení, křeče, úraz bleskem nebo elektřinou, úpal sluneční či úžeh, popálení.

Zdánlivá smrt – může nastat zmrznutím, udušením (zkaženým vzduchem, kouřem, výpary uhelnými), oběšením (věš-li se někdo, má se provaz odříznouti a uvolniti, klesající tělo se zachytí, aby pádem neutrpělo), nebo utopením (kdo chce tonoucího zachrániti, má jej uchopiti za vlasy).

Otravy – užití protijedů při otravě kyselinou a kovy, při otravě louhem a solemi měďnatými, otravy utrýchem, fosforem, puchýřníkem, otravy rostlinné, otravy houbami.

Dále je zmíněno bodnutí hmyzem, uštknutí zmijí, kousnutí vzteklého psa.

Dále je uvedena první pomoc při vniknutí rozmanitých předmětů do nosu, vnitřních poraněních a vnějších poraněních (zhnisané rány se mají zasypat moučkovým cukrem).

Následuje první pomoc při zlomení kostí a vymknutí kloubů.

Součástí učebnice je obrazová příloha s motivem jedovatých hub.

##### *Domácí a školní lékárna*

##### *Složení lékárny*

Ocet, čpavek, koňak, líh, octan hlinitý, vata, mull, lepivá náplast, kahan lihový, proštěpec (pinceta), nůžky, dlouhé a úzké prkénko, mýdlo (Rosický, 1920).

lévají a postřikují se hořící šaty nebo se obkládají šaty ve vodě namočenými. Svlékati nutno popálené opatrně, aby se šaty nebyla odtržena i kůže. — Rány vzniklé *kyselinami* omyjí se roztokem magnésie, sody nebo potaše a spláknou se čistou vodou, nebo není-li nic jiného, omyjí se jen čistou vodou, načež se natírají olejem nebo jiným tukem a zaváží čistým plátnem. — Rány vzniklé *vápnem* omyjí se octem a spláknou vodou, načež se opatří podobně.

Z d a n l i v á s m r t je stav, ve kterém nemocný nejeví známek života — nedýchá, nehýbe se a necítí — avšak *není mrtev* a může býti k životu přiveden. Může nastati zmrznutím, udušením, oběšením nebo utopením.

Zmrzlé třeme venku nebo v netopené světnici opatrně sněhem, aby se kůže neporušila nebo aby se prst, boltec a pod. neulomil. Potom položí se do studené koupele, při čemž se tře potud, až údy nabudou hybnosti. Přichází-li zmrzlý k sobě, vpraví se mu do úst trochu rumu nebo koňaku a později vlažný čaj nebo káva a položí se v studeném pokoji do postele, aby se svým tělesným teplem opět nenáhle zahřál. Nastane-li přílišná horkost, což se pozná dle zrudlého obličejce, přikládají se studené obklady.

Udušení zkaženým vzduchem, kouřem, výpary uhelnými atd. vynesou se na čerstvý vzduch a křísí se podobně jako při hluboké mdlobě, zvláště se uměle podporuje dýchání. Jedná-li se o zachránění osob z místností naplněných svitplynem a dýmem uhelným, jest třeba ovázati ústa a nos šátkem namočeným do vody s octem; při sestoupení do studně nebo sklepa má ochránce býti uvázan na provaze, jimž by bylo lze v nebezpečí rychle jej vytáhnouti. Ve světnici otevrou se okna a dvěře, aby se jedovaté plyny odstranily; nikdy nemá se bráti světlo, ježto snadno nastávají výbuchy.

Nebezpečí zadušení také vzniká, když vnikne větší předmět do jícnu nebo hrtanu. Otevřeme dusící se osobě ústa co nejvíce, vložíme mezi zadní zuby korkovou zátku a sáhneme ukazováčkem co nejhloub do hltanu; tím se nám podaří předmět prstem odstraniti, nebo se odstraní vrhnutím, jež podrážděním tímto způsobíme.

Dusí-li se děti předmětem, který jim vnikl do průdušnice, zdvihněme je, obraťme hlavou dolů a prudce jimi třepejme: dítě přestane křičeti, hlasívka se otevře a předmět vypadne.

Věší-li se někdo, má se odříznouti a provaz uvolniti; klesající tělo se zachytí, aby pádem neutrpělo. Dále počínáme si jako při mdlobě.

Kdo chce *tonoucího* zachrániti, má jej uchopiti za vlasy. Při tom má se míti na pozoru, aby jej neuchopil tonoucí za ruku nebo nohu a nestrhl pod vodu. Je-li zachráněný již bez vědomí, má se až po pás svléci a na břicho položit, hlavou poněkud níže. Potom se ústa otevrou a písek, bahno a pod. se vyčistí, jazyk se povytáhne a lehtá se pírkem

## 1 b) Přírodopis pro školy občanské na základě biologickém, Josef Rosický, 1922, III. díl

Z obsahu: O nemocech nakažlivých (tyf, tuberkulosa, neštovice, spála, spalničky, zánět šlach průšních, sněť slezinná, ozhrivec, vzteklina). Ošetřování nemocných, Vývoj dítěte a jeho ošetřování pro dívčí školy (Rosický, 1922).

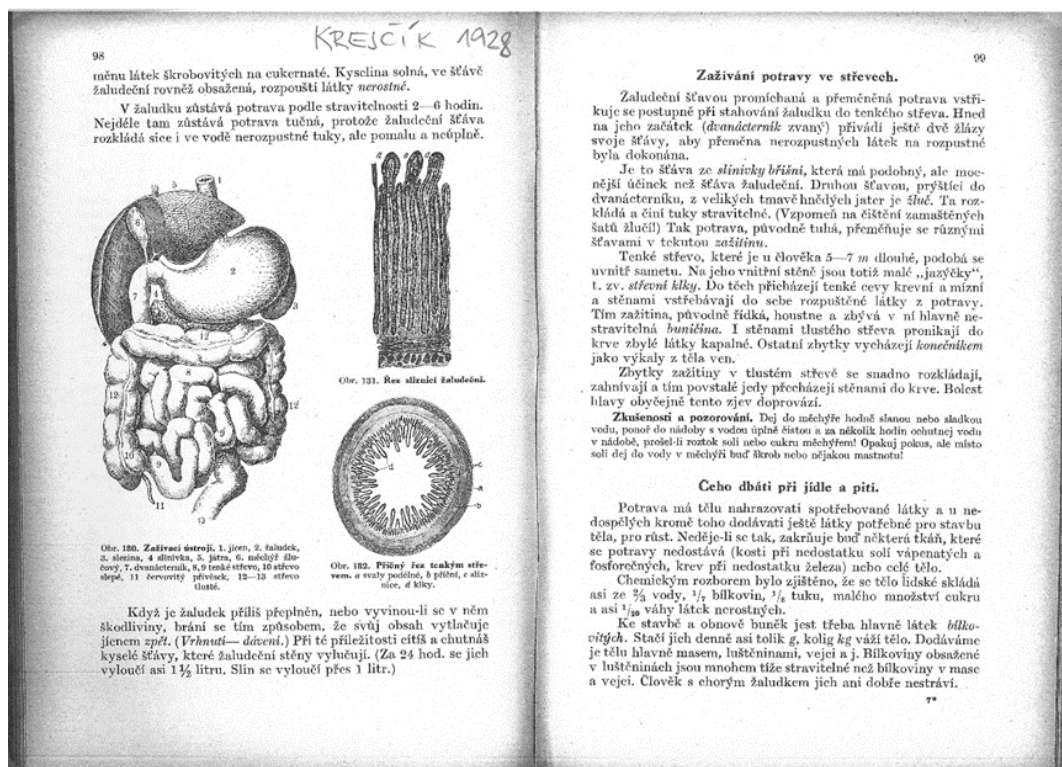
## 1 c) Přírodopis pro měšťanské školy, Groulík, Úlehla, Hampl, III. a IV. stupeň Říše živočišná, lidské tělo, říše rostlinná a nerostná, Olomouc, 10. vydání, 1927

Z obsahu: Kterak ošetřovati nemocné, Ošetřování ran, Nemoci nakažlivé, O výživě tělesné, Obydlí - hygiena, Tělesné a duševní vlastnosti lidu československého (Groulík et al., 1927).

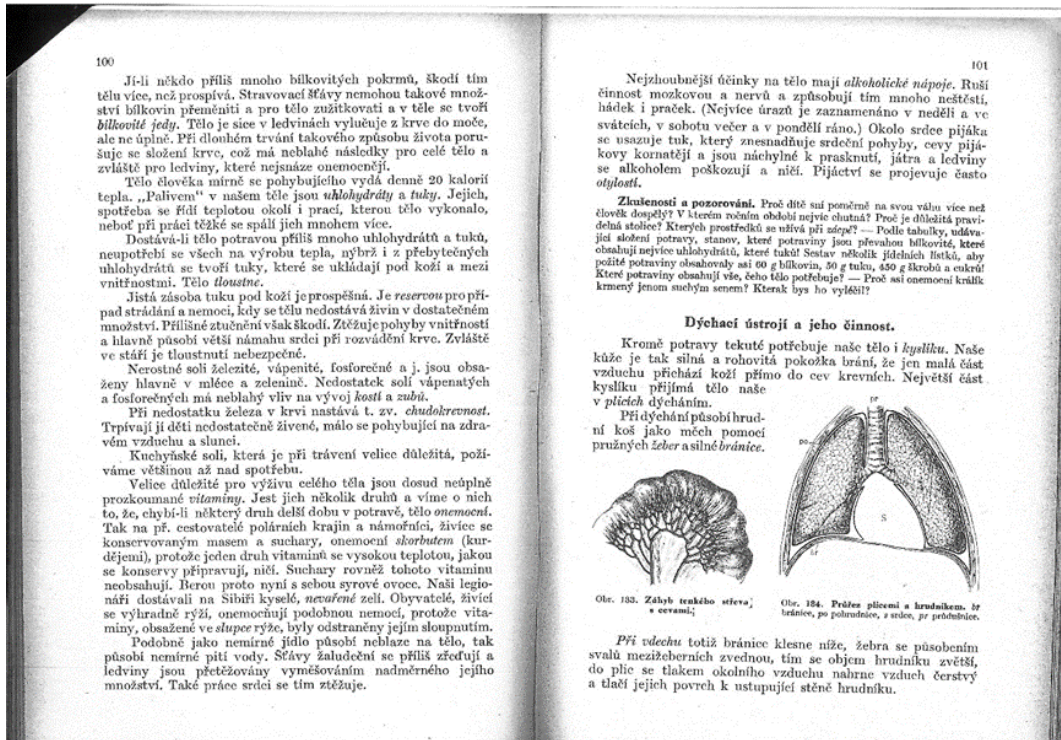
## 1 d) Přírodopis pro školy měšťanské, Krejčík, 1928

Obsah kapitoly XI: Tělo ssavců, Lidské tělo, Tělo lidské pod drobnohledem, Výživa těla, Potrava v žaludku, Zažívání potravy ve střevech, Čeho dbáti při jídle a pití (Krejčík, 1928).

Obr. 2: Učebnice Přírodopis pro školy měšťanské, str. 98, 99



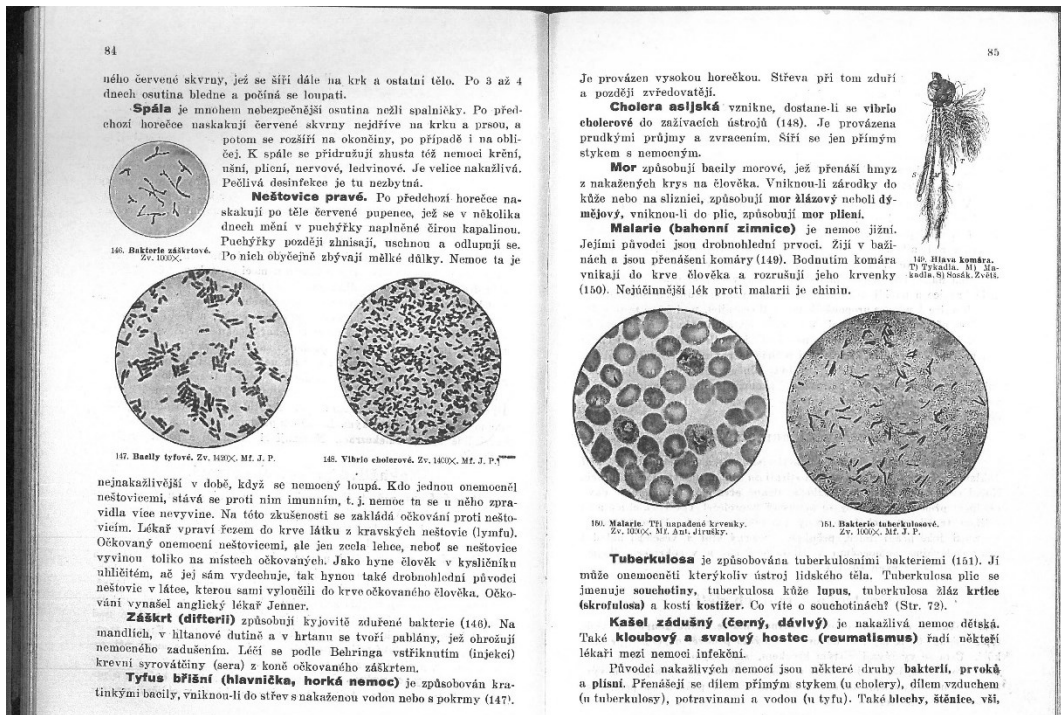
Zdroj: Krejčík, J., Přírodopis pro školy měšťanské, 1928



Zdroj: Krejčík, J., Přírodopis pro školy měšťanské, 1928

1 e) Přírodopis pro měšťanské školy, díl III., Jan Pastejřík, 1927

Obr. 4: Učebnice Přírodopis pro měšťanské školy, str. 84, 85



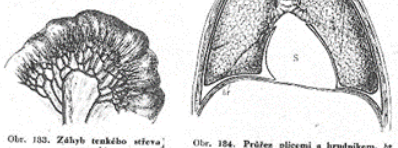
101  
 Nejzhuibnější účinky na tělo mají **alkoholické nápoje**. Ruší činnost mozkovou a nervů a způsobují tím mnoho nečistů, hádek i praček. (Nejvíce úrazů je zaznamenáno v neděli a ve svátcích, v sobotu večer a v pondělí ráno.) Okolo srdce pijáka se usazuje tuk, který znesnadňuje srdeční pohyby, cevy pijákovy kornatější a jsou náchylné k prasknutí, játra a ledviny se alkoholem poškozují a ničí. Pijáctví se projevuje častou **otlostí**.

**Zkúšenosti a pozorování**. Proč dítě sui poměrně na svou válu více než člověk dospělý? V kterém ročním období nejvíce chutná? Proč je dškolitá pravidelná stolice? Kterých prostředků se užívá při zácpě? — Podle tabulky, udávající složení potraviny, stanov, které potraviny jsou převahou bílkovité, které obsahují nejvíce uhlohydrátů, které tuků! Sestav několik jídelních lístků, aby požitá potravina obsahovala asi 60 g bílkovin, 50 g tuku, 450 g škrobů a cukrů! Které potraviny obsahují více, tělo tělo potřebuje? — Proč asi onemocní krátké krmný jenom suchým semem? Kterak bys ho vyčistil?

**Dýchací ústrojí a jeho činnost.**

Kromě potraviny tekuté potřebuje naše tělo i **kyslíku**. Naše kůže je tak silná a rohovitá pokožka brání, že jen malá část vzduchu přichází kůží přímo do cev krevních. Největší část kyslíku přijímá tělo naše v **plicích dýcháním**.

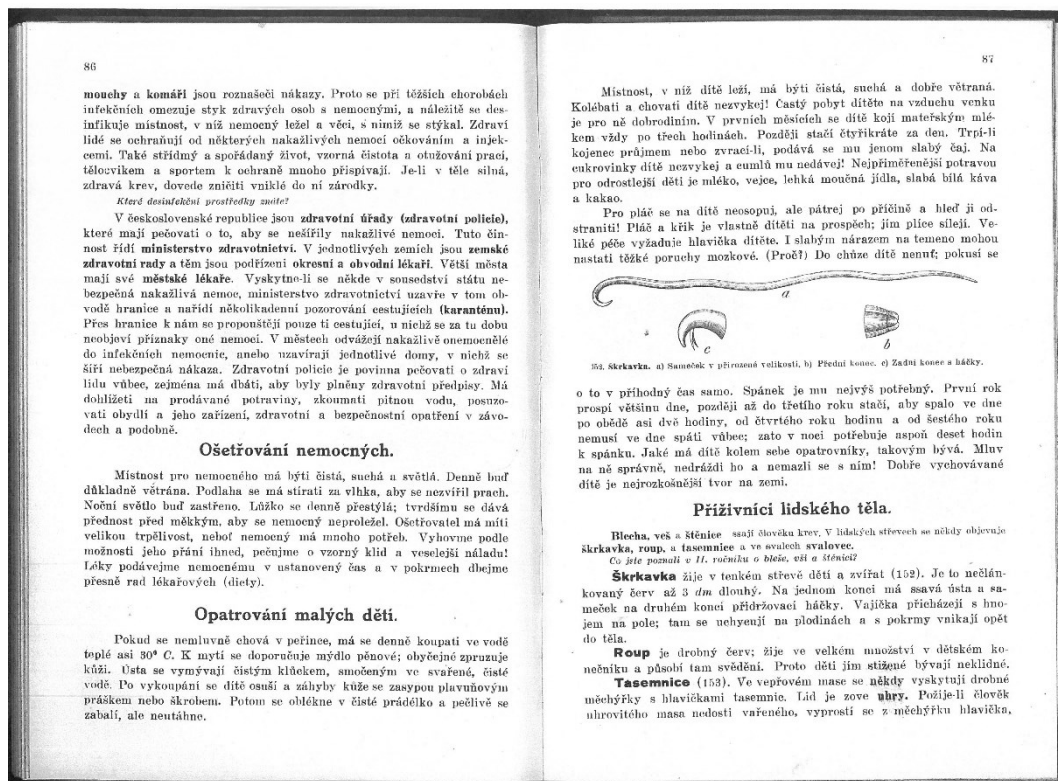
Při dýchání působí hruďní koš jako měch pomocí pružných **žebér a silné bránice**.



Při vdechu totiž bránice klesne níže, žebra se působením svalů mezižebních zvednou, tím se objem hruďníku zvětší, do plic se tlakem okolního vzduchu nahrnc vzduch čerstvý a tlačí jejich povrch k ustupující stěně hruďníku.

Zdroj: Pastejřík, J., Přírodopis pro měšťanské školy, díl III., 1927





Zdroj: Pastejřík, J., Přírodopis pro měšťanské školy, díl III., 1927

## 1 f) Občanská výchova a nauka ve škole národní, Josef Ledr, Josef Horčíčka, díl III., 6. – 8. školní rok, 1923

Učebnice doplněná literárními díly, vztahujícími se k tématu.

Z obsahu: I. Národ a společnost: Rodina, základ lidské společnosti, O rodině.

II. Zdraví: Tělocvik, Hry a sport, Lékařovo naučení, Drahé a špatné léčení, Naše přísloví o zdraví a střídmosti, O alkoholismu, Proti alkoholu, Co dovedou abstinenti, Moje první a poslední opití se, O kouření, O karbanu, Hygiena duševní práce, Zdravotní desatero, Cudnost, Veselá mysl, Nejrozšířenější nemoc sociální, Veřejné zdravotnictví, V mravní čistotě je největší síla

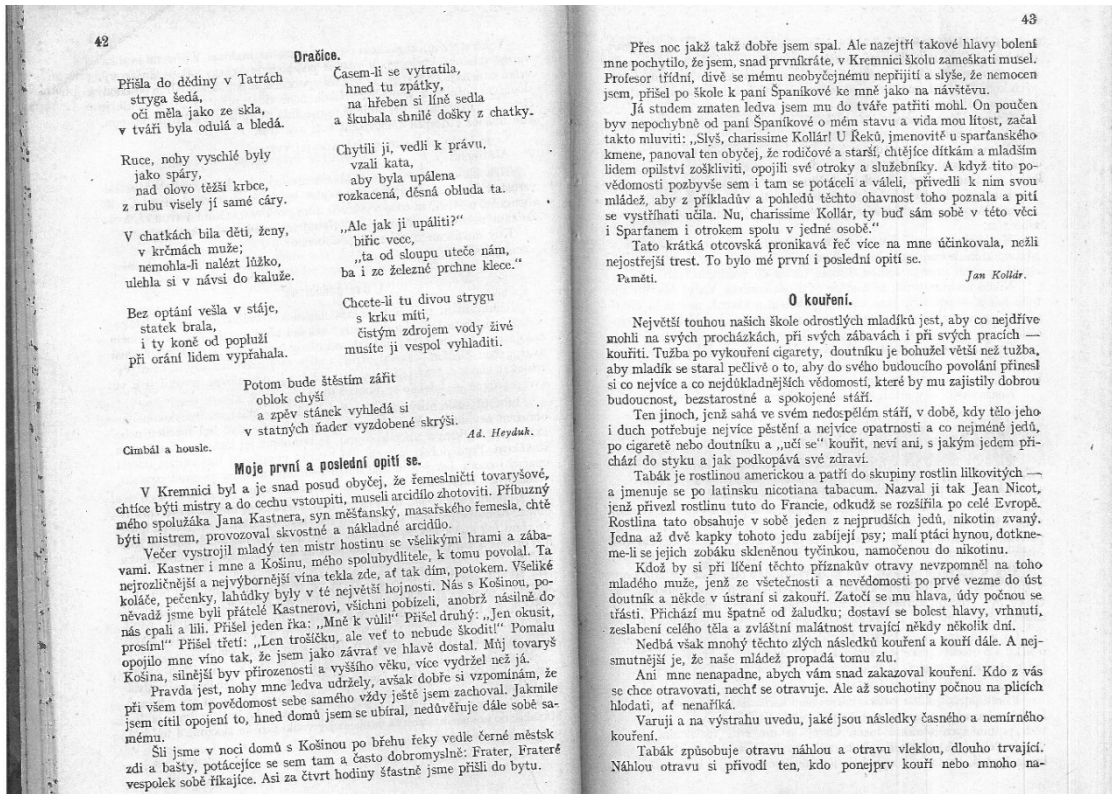
III. Práce: Jak zacházeti s penězi.

IV. Občanské ctnosti a občanská vzájemnost: Almužna, Úcta k cizímu mínění, Jak prostý člověk snáší neštěstí, Odpovědnost, Zločin a trest, Nedostatek sebedůvěry

V. Lidskost: Podaná ruka, Samaritánka, Lidská láska, Cti stáří, Parchant, Červený kříž, Péče o dospělé, Sociální péče státu, Jak žít?, O podstatě a významu hnutí mírového

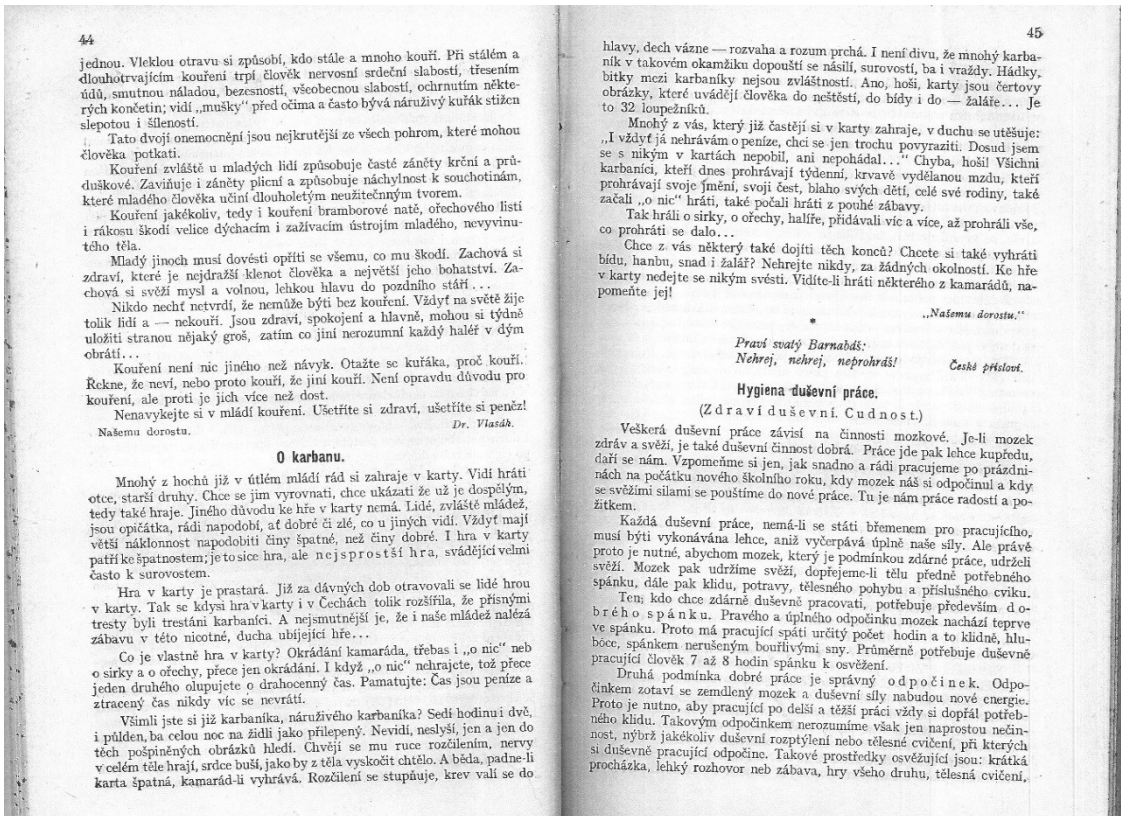
VI. Vzdělanost (Ledr, Horčíčka, 1923).

Obr. 6: Učebnice Občanská výchova a nauka ve škole národní, str.42, 43



Zdroj: Ledr, J., Horčička, J., Občanská výchova a nauka ve škole národní, díl III., 6. – 8. školní rok, 1923

Obr. 7: Učebnice Občanská výchova a nauka ve škole národní, str.44, 45



Zdroj: Ledr, J., Horčička, J., Občanská výchova a nauka ve škole národní, díl III., 6. – 8. školní rok, 1923

**1 g) Doma, učebnice domácích nauk pro měšťanské školy, Marie Vítková, díl I., pro 1. tř. školy měšťanské, 1926**

*Obydli* - Zdravé obydlí, Suché obydlí, Vzdušné obydlí, Světlé obydlí, Prosluněné obydlí, Voda v obydlí, Dobrá kamna, Osvětlování obydlí

Voda užitková – lučebně čistá, čištěná destilací

Vzduch – K udržení a obnově těla našeho a jeho pracovní schopnosti potřebujeme nejen potravu tuhé a kapalné, ale také potravu plynné, vzduchu, který krvi dodáváme plicemi a činností kožní. V obydlích lidských znečišťují vzduch i pramalá tělíška prachová, vdechnuta dráždí ke kašli, ulpí na nich zárodky nakažlivé. Otvírejte okna všude. Je třeba dbát čistoty.

*Péče o zdraví* - Zdraví nejdražší poklad

Čistota těla – Čistota kůže, Čistota dutiny ústní a zubů, Čistota vlasů, Čisté nehty

Čistota prádla, oděvů a obuvi

Pohyb a práce prospívá

Práce a odpočinek

Jak budeme pomáhat matce s výchovou mladších sourozenců?

Jak budete pečovat o sebe? Pomoc bližnímu (Vítková, 1926a).

**1 h) Doma, učebnice domácích nauk pro měšťanské školy, Marie Vítková, díl II., pro 2. tř. školy měšťanské, 1926**

*Obydli* - jak se dělá čistota v obydlí, hubení obtížného hmyzu

Domácí výchova – Úkol ženy v domácnosti, vývoj rodinného života, slušné chování mimo dům, co se sluší a nesluší

*Domácí zdravotní péče* – Ošetřovatelka nemocných, První pomoc při náhlých ochuravěních, náhlých křečích, při krvácení zevnitř těla, mdloby, sluneční úpal, zvracení, horečka, otravy žaludeční, při úrazech, při vniknutí cizích těles do těla, otřesení mozku, rány, vymknutí kloubu, zlomenina kosti, ošetřování nemocných, léčivé byliny, domácí lékárnička (Vítková, 1926b).

**1 ch) Doma, učebnice domácích nauk pro měšťanské školy, Marie Vítková, díl III., pro 3. tř. školy měšťanské, 1926**

*O výživě*

Potrava a její význam, Živiny v potravinách, Druhy živin – bílkoviny, uhlohydráty, tuky, vitaminy, látky nerostné, pochutiny (káva, čaj, lihoviny). Výživnost a stravitelnost potravin. Nejdůležitější potraviny živočišné – mléko, mléčné výrobky, vejce, maso, živočišné tuky.

Nejdůležitější potraviny rostlinné – obilí a mlýnské výrobky, luštěniny, brambory, zeleniny, ovoce, houby, cukry.

Změny živin – Kterým změnám podléhají bílkoviny a vitaminy v kuchyňské úpravě.

Kvašení. Hnití – např. masa.

O správné výživě.

*Domácí výchova*

Význam rodinného života, nejdůležitější zákonná zastoupení o ochraně ženy a dítěte, ochrana a péče o dítě, ochrana novorozence a matky, péče o nalezence, Československý červený kříž.

*Domácí zdravotní péče*

Tělesný vývoj dítěte v době předškolní, Nemluvně a batole, Výživa nemluvnat a batolat, Jak se staráme o čistotu dítek, Co znamená pro dítě čistý vzduch a pohyb, Jak chráníme dítek od nemocí, Péče o chrup dítěte, Duševní vývoj dítěte do dvou let (Vítková, 1926c).



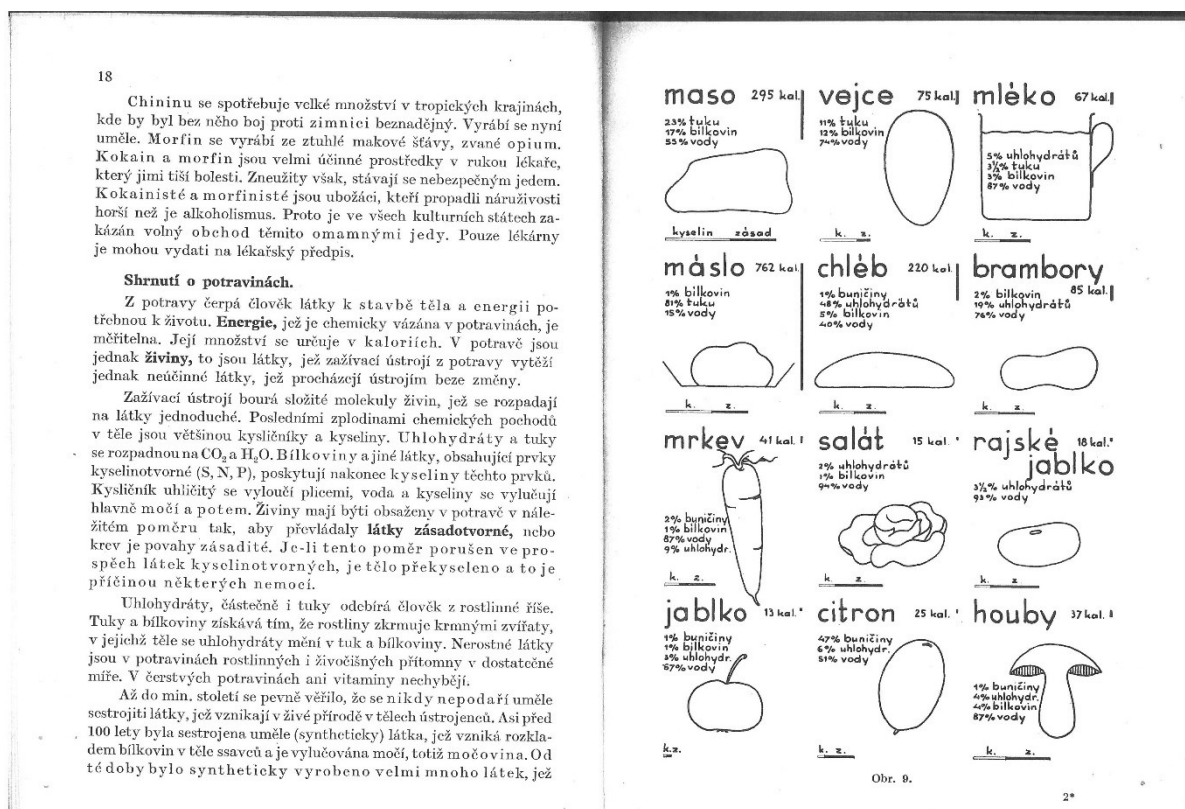
## Příloha č. 2: Učebnice 30. léta 20. století

### 2 a) Pracovní učebnice přírodovědy pro školy měšťanské, Jan Langr, Jaroslav Nykl, Díl 3. (Pro třetí třídu), Ústrojná chemie. Tělověda a zdravotní věda, 1937

#### Ústrojná chemie

Část I. Chemie potravin. Rozdělena na kapitoly: Potraviny rostlinného původu, Potraviny živočišného původu a Úprava pokrmů. Co zkoumá chemie v potravinách, složky – uhlohydráty, bílkoviny, tuky, vitaminy, kysání. Jedovatý alkohol methylnatý. Éter ethylnatý – narkosa. Ústrojné kyseliny. V části věnované úpravě pokrmů pod názvem Pochutiny se pojednává o silicích a alkaloidech, které dráždí nervovou soustavu. Hovoří se zde o chininu, morfinu a kokainu, nikotinu, atropinu a kofeinu.

Obr. 8: Učebnice Pracovní učebnice přírodovědy pro školy měšťanské, str. 18, 19



Zdroj: Langr, J., Nykl, J., Pracovní učebnice přírodovědy pro školy měšťanské, 1937

V části II. Chemie čistoty se zmiňuje v části V koupelně mýdlo a péče o pokožku. Jak účinkuje mýdlo při mytí. V části V prádelně se hovoří o pracích prostředcích a další kapitolou je Chemické čištění.

Další částí je III. Chemie rozkladu ústrojních látek.

### *Tělověda a zdravotvėda*

Jsou tu kapitoly: Úvod, O potravinách, Zuby a pėče o zdravý chrup, O správné výživě, Cizopasnící zaživacího ústrojí, Oběh krevní, Oběh dýchací, Vyměšovací ústrojí, Ostatní ústrojí našeho těla, O pohybovém ústrojí, Kůže a Čidla a ústrojí nervové.

Poměrně rozsáhlá kapitola O potravinách uvádí mimo jiné i podrobný přehled kalorických hodnot jednotlivých potravin, výpočet ceny kalorií v potravě a jeho význam pro hospodárny nákup. Přehled potravin podle chemického složení.

V kapitole Zuby a pėče o zdravý chrup se uvádí: „Denně si čistíme zuby ráno a večer kartáčkem a nějakým desinfekčním prostředkem. Jmenujte dva, kterých se používá. Po jídle vypláchneme ústa vlažnou vodou. Jednou za rok si dáme chrup prohlédnout lékařem. Vykotlané zuby dáme zaplombovat. Cukroví nejíme. Ušetříme tím nejen zdraví, ale i peněz“ (s. 41).

V kapitole oběh dýchací se mimo jiné uvádí: „Prudkými změnami teploty – vyjdeme-li z přetopené místnosti na chladný vzduch – ochladí se náhle dýchací dráhy a následek bývá kašel, rýma, angina i zápal plic. Tyto nemoci dychadel způsobují bakterie, které vdýcháme se vzduchem a které za vlhkého a studeného počasí napadají oslabené naše dýchací ústroje. (Sliznice.) Nejlepší ochranou proti onemocnění je pravidelné a stálé otužování, správné trávení a čistota. Za chladného počasí nesmíme se uhnati, jsme-li uhřáti, nestoupati do průvanu, ani nepít studených nápojů. Stačí vypláchnouti ústa studenou vodou. Pociťujeme-li stoupání teploty a malátnost, použijeme po jídle chininu a zapijeme bílinskou kyselkou nebo čistou vodou. Těžkými nakažlivými nemocemi dychadel jsou záškrt a tuberkulosa.“

(Langr, Nykl, 1937, s. 47).

### **2 b) Doma, učebnice domácích nauk pro měšťanské školy, Marie Vítková, díl I., pro 1. tř. školy měšťanské, 1936**

*Pėče o zdraví* – zdravé tělo, čisté tělo – potřeba mytí, čistá kůže, ošetřování chrupu, čisté nehty. Naše potrava – proč musíme jíst a pít, pravidelnost a pořádek v jídle a pití, jak máme jísti, teplota pokrmů a nápojů, potravinářská zdravotvėda – kažení pokrmů.

#### *Domáci zdravotvėda*

Úkoly domácí ošetřovatelky nemocného – klidné okolí, uklidnění mysli nemocného, čistota, lůžko, měření teploty, výživa, léky, ošetřování nakažlivých chorob, obklady, obvazy, léčivé byliny, domácí lékárníčka (Vítková, 1936a).

**2 c) Doma, učebnice domácích nauk pro měšťanské školy, Marie Vítková, díl II., pro 2. tř. školy měšťanské, 1936**

*Péče o obydlí* – vzduch, větrání, světlo, suché obydlí. Čisté obydlí – sběrači prachu – méně pokrývek, prach se udržuje na ozdobách. Úklid, voda v obydlí, vytápění, praní prádla, čištění skvrn. Vedení domácnosti - velký úklid (Vítková, 1936b).

**2 d) Doma, učebnice domácích nauk pro měšťanské školy, Marie Vítková, díl III., pro 3. tř. školy měšťanské, 1936**

Mravnost ženy je podmínkou mravnosti národa.

Úkoly žen a práce žen

*Hygiena dospívání, Sebevýchova v dospívání.*

*Péče o dítě*

Péče a vývoj nemluvněte, čistota nemluvněte, výživa nemluvněte, jak oblékat nemluvně, odpočinek a pohyb dítěte, některé pokyny k ošetřování dětí, nemoci nemluvnat, poradny pro matky a kojence.

Ošetřování batolat

Koupání, výživa, oblékání.

Přehled tělesného i duševního vývoje dítěte do dvou let.

Zásady rodinné výchovy

Jak se učí malé děti, poslušné a neposedné dítě, dětská mravnost.

*Výživa*

Naše denní potrava, potraviny, živiny, zvláštní úkoly živin, vitaminy. Druhy živin a vitaminů, bílkoviny, uhlohydráty, tuky, vitaminy, látky nerostné, pochutiny. Výživnost a stravitelnost potravin. Tabulky chemického složení nejdůležitějších potravin, vitaminy v potravinách, trávení a zažívání.

Pravidla správné výživy

*Správná výživa*

Dětská, duševně pracujících dospělých, osob těžce tělesně pracujících, starých lidí.

Strava dietní, dieta v horečnatých chorobách, dieta v chorobách zažívacího ústrojí, podávání pokrmů nemocnému, sestavování jídelních lístků. Přepočítávání kalorické hodnoty a surovin s kupní cenou (Vítková, 1936c).

**2 e) Příručka občanské nauky a výchovy se základy branné výchovy pro žactvo měšťanských škol, Poulíček, Spilka, Neumann, 1936**

**Z obsahu:**

Škola, Dorost Čs. Červeného kříže, Rodina a domov

Práce, zdroj radosti, štěstí a blahobytu, Čistota a pořádek, Chování při různých příležitostech  
Kázeň a poslušnost, Péče o zdraví, Alkohol a nikotin, Člověk a příroda, Odpočinek a zábava  
Péče o úpravu a čistotu obce, Vzdělání a osvěta v obci, Sociální péče v obci, Péče o zdraví  
v obci, Péče o bezpečnost v obci.

Naše armáda, Turistika, Junáctví (skauting), Červený kříž, Čs. Červený kříž, Zdraví, Obrana  
proti nakažlivým nemocem, Ministerstvo veřejného zdravotnictví a tělesné výchovy  
Ministerstvo sociální péče, Manželství a rodina, Ochrana menšin národních, náboženských a  
rasových, Rozvrstvení lidstva a snahy o vyrovnání sociálních nerovností, Sociální péče,  
Povaha, Radost ze života (Poulíček et al., 1936).



## **Příloha č. 3: Učebnice, 40. léta 20. století**

**3 a) Přírodou a životem, Biologie a mineralogie s geologií, pro třetí třídu měšťanských škol a pro jednoroční učebné kursy při školách měšťanských, dotisk pro školní rok 1948/49, Beníšek, 1948**

*Z obsahu:*

Základní poznatky z tělovědy a zdravotvdy

Shrnutí učiva o těle lidském, O hormonech

Hygiena těla, výživy, životospráva

Podle čeho poznáme nakažlivé choroby

Které jsou nejčastější choroby sociální

Které jsou příčiny sociálních chorob

Jak předcházeti sociálním chorobám

Kterými potravinami se můžeme otrávit

Které potraviny obsahují látky hojivé (vitaminy)

Základy první pomoci

*Kterými potravinami se můžeme otrávit*

Houbami, i jedlými, které jsou špatně uchovávané a zpracované, masem, uzeninami s klobásovým jedem, zeleninovými konservami, nedostatečně zaletovanými, jedovatými bakteriemi na vařených bramborech a na starém bramborovém salátě.

Které jsou příčiny sociálních chorob

Závady jsou povahy hospodářské a kulturní – bytové, pracovní, nečistoty a nepořádku, závady ve výživě. „Blahobyt a mravy určují úmrtnost obyvatelstva“ (s. 63).

*Základy první pomoci*

Hlavní, všeobecná pravidla první pomoci.

Tabulky první pomoci

První pomoc při úraze kostí

První pomoc při úraze elektrickým proudem

První pomoc při otravách

První pomoc při popálení a poleptání

První pomoc při krvácení

*Podle čeho poznáme nakažlivé choroby?*

Spála (šarlach), záškrt neboli názdřivka, tyf střevní, cholera, mor, dysenterie neboli úplavice, neštovice, chřipka, nákaza ran, ztrnutí ranné neboli tetanus.

*Které jsou nejčastější choroby sociální?*

Tuberkulóza, choroby pohlavní, alkoholismus, choroby kojenců (Beníšek a kol., 1948).

### 3 b) Přehled tělovědy a zdravotvědy pro střední školy, Opálka, Grác, 1949

*Zdravověda*

Hygiena

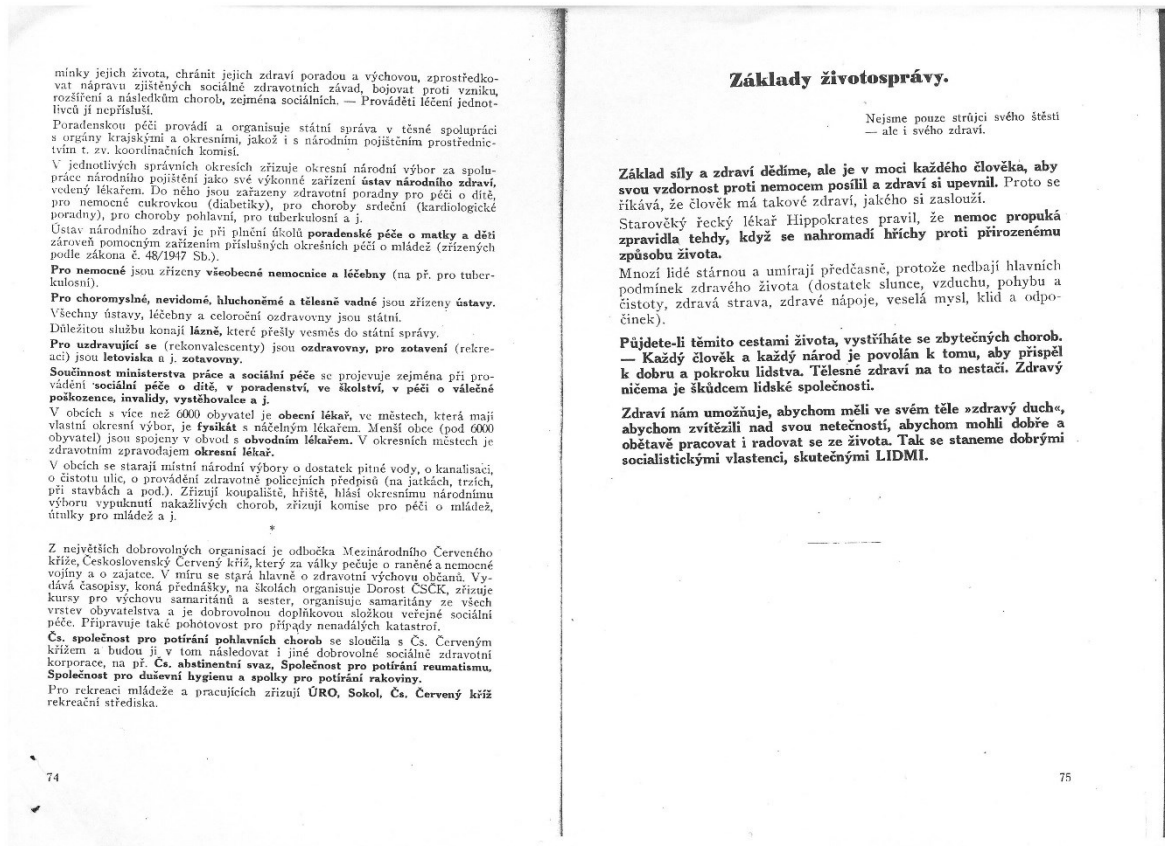
Potřeby člověka: Vzduch, Voda, Výživa, Oděv, obuv, Obydlí, Zaměstnání

Ošetřování nemocných: Nakažlivé choroby, Cizopasníci

První pomoc: Domácí lékárníčka, Veřejné zdravotnictví, Úkoly veřejného zdravotnictví,

Organisace veřejného zdravotnictví u nás, Základy životosprávy

Obr. 9: Učebnice Přehled tělovědy a zdravotvědy pro střední školy, str. 74, 75



Zdroj: Opálka, O., Grác, A., Přehled tělovědy a zdravotvědy pro střední školy, 1949

### **„Prostředky proti šíření nakažlivých nemocí.**

V době, kdy propukají nakažlivé nemoci, pečujte zvláště o čistotu těla, oděvu, obydlí i potravin! Jestliže vypukla nákaza, pijte jen převařené mléko a vodu, dobře perte v několika vodách ovoce, při velkých nálezích nejezte nic syrového! Nestýkejte se s osobami, které jsou třeba jen v podezření z nakažlivé choroby. Dejte se očkovati, abyste byli chráněni proti nakažlivým chorobám!

Aby se nemoc nešířila, odloučí se nemocní (isolují se) v pokoji se zvláštním vchodem. Při onemocnění spálou a tyfem je nejlépe (a někdy nutné) dát nemocného do nemocnice.

Jste-li sami postiženi nakažlivou chorobou, šetřte ostatních! Při kašli, kýčání si zastřete ústa kapesníkem, neplivejte nikdy na zem! S nakažlivou nemocí (na př. s chřipkou) se nechodí.

Je-li tělo zeslabeno některou nemocí, snadno může být napadeno nakažlivou nemocí. Proto pozor!“ (Opálka, Grác, 1949, s. 64).

### **3 c) Doma, učebnice domácích nauk pro měšťanské školy, Marie Vítková, díl I., pro 1. tř. školy měšťanské, 1948**

Péče o zdraví – zdravé tělo, čisté tělo – potřeba mytí, čistá kůže, ošetřování chrupu, čisté nehty. Naše potrava – proč musíme jíst a pít, pravidelnost a pořádek v jídle a pití, jak máme jísti, teplota pokrmů a nápojů, potravinářská zdravotní věda – kažení pokrmů.

Domácí zdravotní věda

Úkoly domácí ošetrovatelky nemocného – klidné okolí, uklidnění mysli nemocného, čistota, lůžko, měření teploty, výživa, léky, ošetřování nakažlivých chorob, obklady, obvazy, léčivé byliny, domácí lékárnička (Vítková, 1947a).

### **3 d) Doma, učebnice domácích nauk pro měšťanské školy, Marie Vítková, díl II., pro 2. tř. školy měšťanské, 1948**

Péče o obydlí – vzduch, větrání, světlo, suché obydlí. Čisté obydlí – sběrači prachu – méně pokrývek, prach se udržuje na ozdobách. Úklid, voda v obydlí, vytápění, praní prádla, čištění skvrn. Vedení domácnosti - velký úklid (Vítková, 1947b).

### **3 e) Doma, učebnice domácích nauk pro měšťanské školy, Marie Vítková, díl III., pro 3. tř. školy měšťanské, 1948**

Mravnost ženy je podmínkou mravnosti národa.

Úkoly žen a práce žen, výdělečně činné ženy

Hygiena dospívání, Sebevýchova v dospívání.

## Péče o dítě

Péče a vývoj nemluvněte, čistota nemluvněte, výživa nemluvněte, jak oblékat nemluvně, odpočinek a pohyb dítěte, některé pokyny k ošetřování dětí, nemoci nemluvnětat, poradny pro matky a kojence.

## Ošetřování batolat

Koupání, výživa, oblékání.

Přehled tělesného i duševního vývoje dítěte do dvou let.

## Zásady rodinné výchovy

Jak se učí malé děti, poslušné a neposedné dítě, dětská mravnost.

## Výživa

Naše denní potrava, potraviny, živiny, zvláštní úkoly živin, vitaminy. Druhy živin a vitaminů, bílkoviny, uhlohydráty, tuky, vitaminy, látky nerostné, pochutiny. Výživnost a stravitelnost potravin. Tabulky chemického složení nejdůležitějších potravin, vitaminy v potravinách, trávení a zažívání.

## Pravidla správné výživy

### Správná výživa

Dětská, duševně pracujících dospělých, osob těžce tělesně pracujících, starých lidí.

Strava dietní, dieta v horečnatých chorobách, dieta v chorobách zažívacího ústrojí, podávání pokrmů nemocnému, sestavování jídelních lístků. Přepočítávání kalorické hodnoty a surovin s kupní cenou (Vítková, 1947c).



## **Příloha č. 4: Učebnice, 50. léta 20. století**

### **4 a) Učebnice Biologie pro 8. ročník jedenáctiletých středních škol, Hainer, 1959**

Z obsahu:

Tělověda a hygiena

Význam tělovědy a hygieny – cílem hygieny je zamezit nebo oslabit škodlivé vlivy a posílit vlivy příznivé.

Ústrojí opěrné a pohybové

Péče o zdravý vývoj kostry – vápník, fosfor, vitamín D, správné držení těla, práce, sport.

Vykloubeniny a zlomeniny – první pomoc při vykloubeninách a zlomeninách.

Ústrojí trávicí

Význam potravy a trávení

Potrava a její složení

Hygiena trávení a výživy – péče o chrup, dvakrát do roka nechat prohlédnout chrup lékařem, péče o trávicí ústrojí, jídlo a nápoje přiměřené teploty, správné kousání, přejídání, tloustnutí, pravidelnost v jídle, zácpa, průjem, zákaz pro pití alkoholu, alkohol je jed, nebezpečí alkoholu pro mládež, dopravní nehody a pracovní úrazy pod vlivem alkoholu.

Ústrojí dýchací

Hygiena dýchání – správné dýchání, dýchání nosem, vhodné sporty, nevhodnost dlouhodobého sezení, špatné větrání, vhodnost hlubokého dýchání, tuberkulóza, složení vdechovaného vzduchu, špatné ovzduší, kysličník uhelnatý, prach, popel, kouř, udržování příznivého ovzduší ve škole a ve třídě, kouření jako soustavné poškozování zdraví a jako falešná ctižádost být dospělým či hrdinou mezi spolužáky.

Krev a ústrojí krevního oběhu

Krvácení a krevní převod

Význam tělesných cvičení pro srdce a oběhovou soustavu

Ústrojí kožní

Hygiena činnosti kůže – péče o kůži, vlasy, nehty, péče o prádlo, oděv a obuv, otužování, první pomoc při poranění kůže, očkování proti tetanu, popáleniny, omrzliny, ošetření popálenin a omrzlin.

Ústrojí nervové a smyslové

Hygiena nervové činnosti

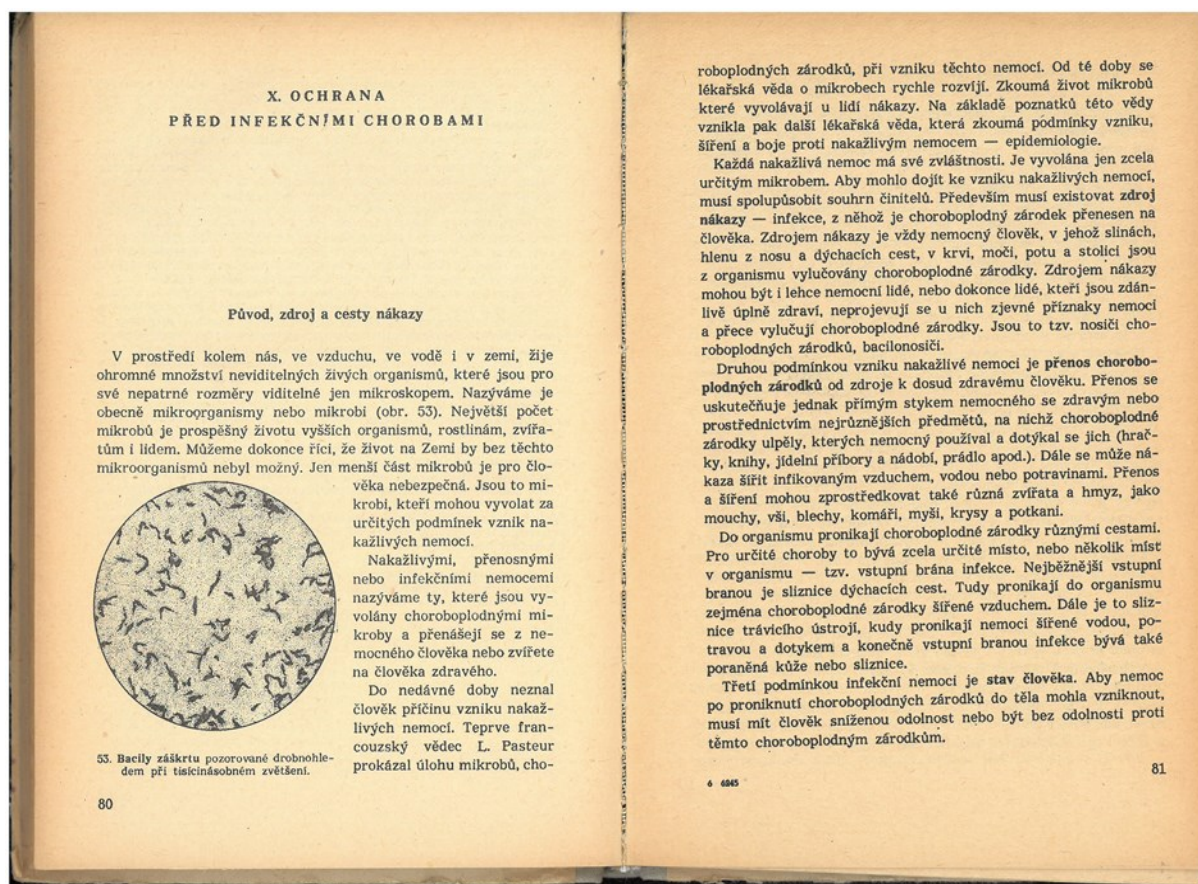
Ochrana před infekčními chorobami

Původ, zdroj a cesty nákazy

Ochrana před šířením infekčních nemocí a boj proti nim – zdroj nákazy, přenos choroboplodných zárodků, odolnost člověka, izolace, karanténa, dezinfekce, imunita, očkování, neštovice, obrna, záškrť, léky proti infekčním chorobám, penicilín, streptomycin, aureomycin, boj proti šíření infekčních chorob, následky infekčních chorob.

Nejčastější infekční choroby – nákazy šířené trávicí cestou, břišní tyfus, paratyf, nákazy z infikovaných potravin, úplavice, dětská obrna, infekční zánět jater, vzdušné nákazy, kapénková infekce, angína, spála, spalničky, plané neštovice, příušnice, černý kašel, rýma, chřipka, záškrť, tuberkulóza.

Obr. 10: Učebnice Biologie pro 8. ročník jedenáctiletých středních škol, str. 80, 81



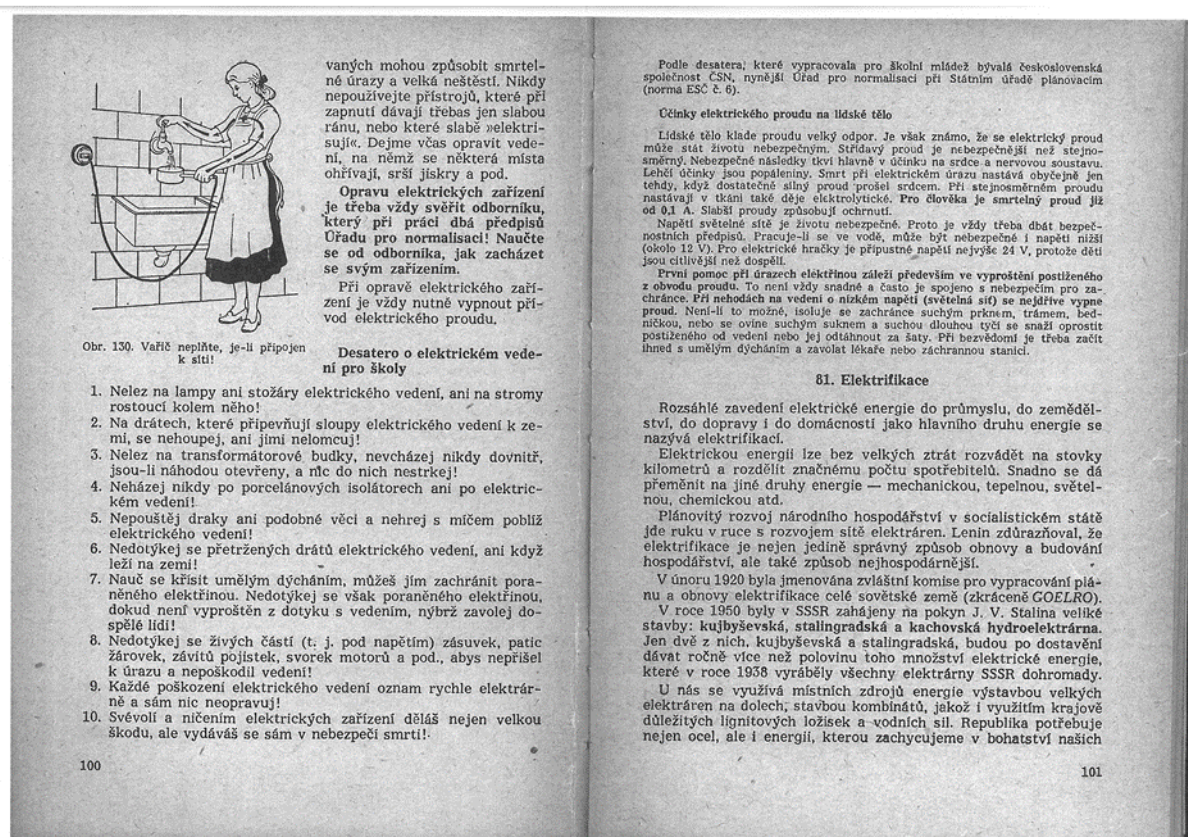
Zdroj: Hainer, V., Biologie pro 8. ročník jedenáctiletých středních škol, 1959

Organizace naší zdravotnické péče – preventivní péče, léčebná péče, hygienická a protiepidemická péče, zdravotnická zařízení, obvodní lékař, polikliniky, nemocnice, zařízení o péči o dítě, školní zdravotnická služba, Československý červený kříž (Hainer, 1959).

## 4 b) Učebnice Fysika pro 8. postupný ročník všeobecně vzdělávacích škol, Hlavička, 1955

V oddíle Elektrina, podtitulu Transformace proudu nalezneme kapitolu Pravidla bezpečnosti při zacházení s elektrickým proudem.

Obr. 11: Učebnice Fysika pro 8. postupný ročník všeobecně vzdělávacích škol, str. 100, 101



Zdroj: Hlavička, A., Fysika pro 8. postupný ročník všeobecně vzdělávacích škol, 1955

Dále v kapitole Výboj elektriny v plynech lze nalézt varování před nebezpečným přibližováním k nabitým vodičům na vysoké napětí. Dále se v kapitole Elektrické jevy v ovzduší dozvídáme o nebezpečí blesku: „Lidé nebo zvířata mohou být bleskem omráčeni nebo usmrceni. Jako první pomoc je třeba zavést ihned umělé dýchání, které může trvat několik hodin, a povolát lékaře. Při bouřce se nestavme do blízkosti vysokých předmětů, protože do nich blesk nejčastěji uhodí. Jsme-li překvapeni bouří na rovině, jsme nejvyšším bodem okolí, a proto si lehne.“ (s 103) Dále je v kapitole Paprsky Roentgenovy poukazováno na škodlivost delšího působení těchto paprsků na zdravé tkáně, a to, že mohou způsobit těžká onemocnění (Hlavička et al., 1955).



#### **4 c) Učebnice Chemie pro 8. postupný ročník všeobecně vzdělávacích škol, Trtílek, 1954**

V kapitole Kyslík, vzduch – užití kyslíku se lze dočíst, že se kyslíku využívá v kyslíkových dýchacích přístrojích. „Umožňují letcům dýchání ve velkých výškách, užívají jich požární sbory při záchranných pracích v prostorech zamořených jedovatými plyny, záchranné oddíly v dolech a při protiplynové ochraně ve válce.“ (str. 28)

Dále se v téže kapitole lze dozvědět, že: „Reakce hořlavin s kyslíkem a látkami bohatými kyslíkem mají nebezpečně prudký průběh. Směsi chlorečnanu draselného s hořlavými látkami jsou lehce zápalné a nebezpečně výbušné. Požárům, úrazům a jiným škodám zabráníme předně dokonalou znalostí chemických vlastností takových látek a pak opatrností, pořádkem a kázní.“ (str. 29)

V kapitole Voda a roztoky – Voda v přírodě je část věnovaná minerálním vodám a jejich léčivým účinkům. Je poukazováno na to, že jsou cenným národním majetkem a že zachraňují ohrožené zdraví pracujících lázeňským léčením, které bývalo dříve výsadou jen bohatých jedinců.

V kapitole věnované úpravě pitné a užitkové vody, její zdravotní nezávadnosti a hygienické úpravě. Připomíná nebezpečné bakterie, které se mohou dostat do spodní vody, do studní, které pak neodpovídají zdravotnickým předpisům, zvláště jsou-li v blízkosti hnojišť. Proto je nutné tuto vodu kontrolovat.

V kapitole Uhlík, hoření je podstatně zmíněn kysličník uhelnatý a jeho nebezpečnost lidskému zdraví. „Vdechování menších množství kysličníku uhelnatého působí bolení hlavy a nevolnost, při větším množství nastává smrt. První pomocí při slabší otavě je čerstvý vzduch, při silnějších otravách vdechování čistého kyslíku a umělé dýchání. Jedovaté jsou také všechny plyny, které obsahují kysličník uhelnatý, jako například svítíplyn, výfukové plyny motorů, kouřové plyny a plyny unikající z kamen při ucpaném odtahu do komína.“ (str. 82)

#### **Hoření**

Při hašení musíme buď snížit teplotu hořící látky, nebo zamezit přístupu vzduchu.

Malé požáry uhasíme mokřými pokrývkami, pískem, popelem. Hořící oděv rychle svlečeme, odhodíme stranou od hořlavých látek a uhasíme. Velmi účinné je hašení kysličníkem uhličitým. Užívá se k tomu hasicích přístrojů (Trtílek, 1954, 1960).



## Příloha č. 5: Učebnice 60. a 70. léta 20. století

### 5 a) Učebnice Přírodopis pro 8. ročník základních devítiletých škol, Hainer, 1974.

*Lidský organismus jako celek*

*Ústrojí opěrné a pohybové*

Význam tělesné práce, tělesné výchovy a sportu pro zdravý růst a vývin člověka, Cvičení první pomoci při zlomeninách.

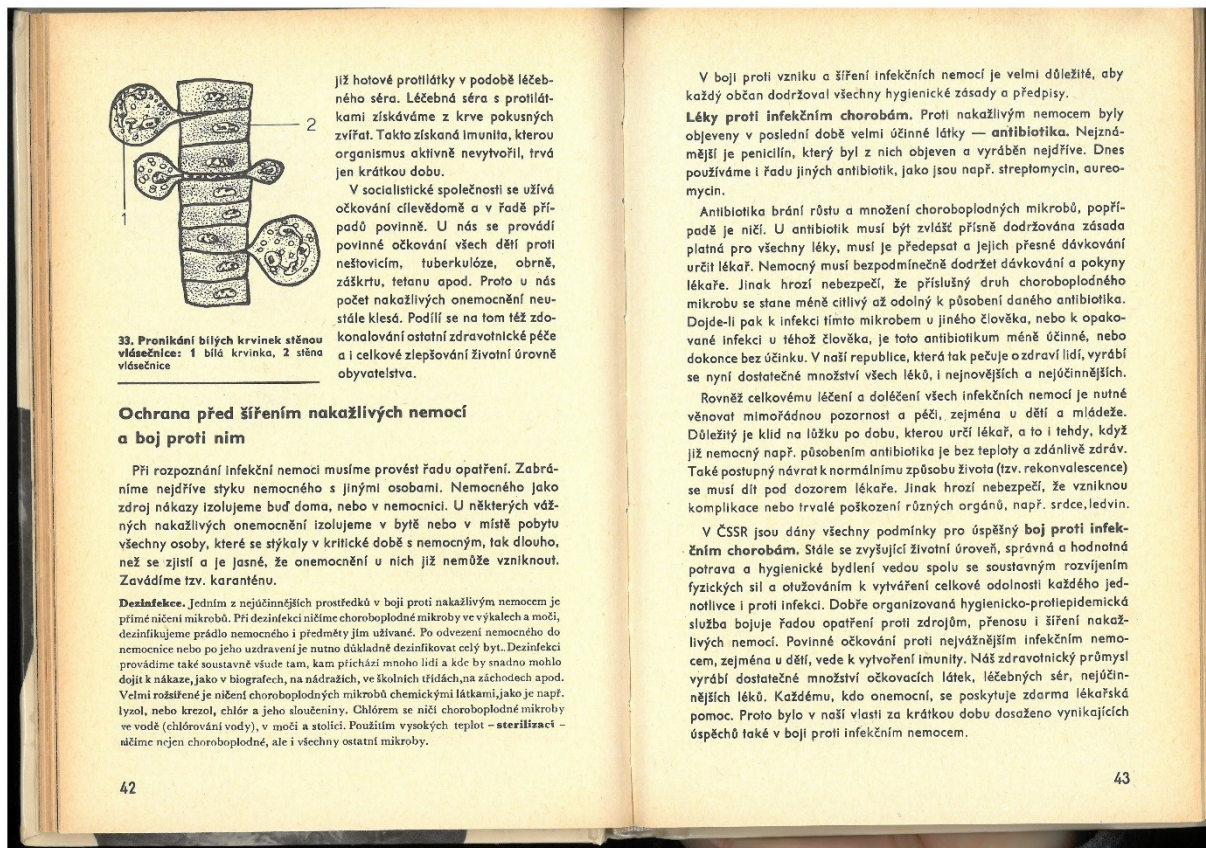
*Ústrojí krevního oběhu*

*Nakažlivé nemoci*

Ochrana před šířením nakažlivých nemocí a boj proti nim, imunita, dezinfekce, sterilizace, léky proti infekčním chorobám, antibiotika, očkování cílevědomé a v řadě případů povinné, hygienicko-protiepidemická služba.

Význam tělesných cvičení pro srdce a soustavu krevního oběhu. Některé choroby srdce a cév, kornatění tepen, vysoký krevní tlak, poškození srdečního svalu nebo srdečních chlopní některými nemocemi, přepínání dětí při sportu.

Obr. 12: Učebnice Přírodopis pro 8. ročník základních devítiletých škol, str. 42, 43



Zdroj: Hainer, V., Přírodopis pro 8. ročník základních devítiletých škol, 1970

Krevní tlak a tep. Ochranné vlastnosti krve, imunita, očkování. Transfúze krve. Měření tělesné teploty, počítání tepu (v klidu, po námaze). Cvičení v první pomoci při krvácivém zranění.

Příčiny a podmínky jejich vzniku. Fagocytóza. Imunita. Očkování. Izolace. Dezinfekce, Antibiotika. Boj proti nakažlivým nemocem.

### *Ústrojí dýchací*

Stavba a činnost dýchacího ústrojí. Výměna plynů v plicích a tkáních. Hlasové ústrojí a jeho ochrana. Hygiena dýchání, význam správného dýchání pro zdraví a výkonnost organismu. Umělé dýchání. Péče o dýchací ústrojí. Kouření. Ochrana proti dusivým, dráždivým a jedovatým plynům. Umělé dýchání. Kapénková nákaza, nejlepší ochranou proti ní je dodržování základních hygienických zásad, boj proti prachu, jeho šíření a hromadění. Tuberkulóza, kterou podporují špatné životní a pracovní podmínky, špatná výživa.

### *Ústrojí trávicí*

Péče o chrup, správné čištění zubů, hlavně večer. Péče o trávicí ústrojí. Při jídle a pití se řídit určitými pravidly. Jídlo a nápoje přiměřené teploty, správné kousání. Pravidelné jídlo, večere nejméně dvě hodiny před ulehnutím.

Výživa. Látková a energetická přeměna. Základní potraviny a jejich hodnota. Vitamíny. Přeměna látek a energií v těle. Zásady správné výživy. Ochrana potravin a vody před znečištěním a nákazou. Hygiena potravin. Nepoužívat potravin podezřelých, zkažených. Vodu z neznámých zdrojů převařujeme. Složení potravy. Ústrojné a neústrojné složky potravy. Vitamíny. Biologická hodnota potravy. Přeměna látek a energií. Kalorická hodnota potravy. Nemoci trávicího ústrojí.

Alkoholismus. Soustavné požívání alkoholu působí škodlivě na celý organismus. Snižuje se odolnost proti nemocem. Člověk se mění i duševně. Ztrácí své dobré povahové vlastnosti, smysl pro odpovědnost. „Proto je požívání alkoholu zlem, proti kterému bojuje společnost výchovou i trestem“ (s. 81).

### *Ústrojí vylučovací a kožní*

Stavba a činnost ústrojí vylučovacího a kožního, hygiena jejich činnosti. Péče o kůži. Péče o tělesnou čistotu. Trudovina v období dospívání. Rány na kůži, hnisání, ošetření, desinfekce ran. Očistná lázeň nejméně jednou týdně. Péče o ruce, nohy, vlasy a nehty. Otuzování. Ochrana kůže před poraněním ohněm, horkým tělesem, ohněm, elektrickým proudem, horkou párou, tekutinou. Ochrana kůže před dlouhodobým působením slunečních paprsků, stykem s hořlavinami. Omrzliny. Ochranný oblek při ochraně kůže před jedovatým a leptavým účinkem chemických látek.

## *Žlázy s vnitřním vyměšováním*

### *Soustava nervová*

#### *Ústrojí smyslová*

Hygiena zraku a sluchu, ochrana před poraněním a poškozením. Správné osvětlení při čtení a psaní. Správné osvětlení místnosti. Ochrana očí proti tabákovému kouři a prachu. Ochranné brýle a štíty, například při dívání se do slunce nebo sváření. Péče o sluchové ústrojí. Čištění uší, ochrana před škodlivým působením hluku.

#### *Vyšší nervová činnost*

Nesprávná představa a učení o duši.

Práce, odpočinek, spánek. Význam správného režimu dne. Teplota místnosti při spaní, délka spánku. Větrání. Správná poloha při spánku, ne na levém boku. Dodržování návyku před ulehnutím ke spánku. Denní řád bez přepínání sil, přetěžování a vyčerpání.

#### *Ochrana a upevňování zdraví člověka*

Ochrana a upevňování zdraví: zdravé prostředí (ovzduší, voda, atd.) - hygiena práce a odpočinku. Dodržování zásad správné výživy a správné životosprávy. Původ, cesty nákazy a šíření některých přenosných nemocí a jejich předcházení. Úkoly zdravotnických pracovníků a podíl jednotlivců a kolektivu v péči o zdraví.

#### *Individuální vývoj člověka*

Vývoj zárodku, zvláštnosti vývoje dítěte. Význam vitamínu D a C pro vývoj dítěte. Význam péče o zdraví nejmenších dětí. Vývoj dítěte předškolního a školního dítěte.

#### *Původ a vývoj člověka*

Rovnocennost lidských plemen a ras. Kapitalismus a rasismus. Fašistická teorie rasismu. Socialistický společenský řád osvobozuje od vykořisťování a ponižování.

Úkoly státu, společenských organizací a jednotlivců při ochraně, upevňování a rozvíjení zdraví. Předcházení nemocem – prevence. Preventivní opatření – zvyšování odolnosti organismu (otužováním, očkováním), ozdravováním životního a pracovního prostředí, zdravým způsobem života každého občana.

#### *Řízení a uspořádání zdravotnické péče*

Řízení zdravotnické péče – okresní a krajské národní výbory. Ministerstvo zdravotnictví České socialistické republiky. Zdravotnické komise národních výborů, odborové organizace, tělovýchovné organizace. Význam Československého červeného kříže.

Uspořádání zdravotnické péče

Zdravotnické obvody – obvodní lékař. Okresní hygienicko-epidemiologická stanice, Okresní ústředí zdravotnické osvěty, Okresní ústav národního zdraví, Krajský ústav národního zdraví, dětský lékař, školní a dorostový lékař, lázeňská léčebná péče (Hainer, 1974).

### **5 b) Učebnice Chemie pro 8. ročník základních devítiletých škol, Trtílek, 1964**

Kapitola Voda v přírodě se zmiňuje o pramenité vodě, léčebných účincích, o léčebných ústavech a lázních, zřízených u pramenů této vody. V učebnici je mapa ČSSR a na ní naše význačné lázně a prameny.

Dále je zde uveden text o vodárnách, které čistí a upravují vodu pitnou a užitkovou a starají se o zajištění jejího dostatečného množství.

Dále je zmíněna spotřeba vody dospělým člověkem, dva litry v nápojích a potravě, téměř stokrát více k mytí, koupání, praní a ostatním účelům.

V odstavci věnovaném čištění odpadních vod je popsáno, jak odpadní vody a městské splašky znemožňují ve vodách zarybnění a koupání, proto jsou zřizovány čistící stanice.

Kapitola Kyslík zmiňuje využití kyslíku v dýchacích přístrojích.

Dále se zabývá hořením. Upozorňuje, že snadno hořlavé látky nesmíme ponechávat v blízkosti zdrojů tepla, např. kamen, hořícího kahanu nebo zápalky, elektrického vařiče nebo jiskry. Elektrické přístroje, vařiče a žehličky nesmějí zůstat zapojeny bez dozoru.

Jako velmi důležitá je uvedena ochrana před požáry. Zákon nedovoluje rozdělávat oheň blíže než 50 m od okraje lesa. Požárům předcházíme svědomitým dodržováním bezpečnostních předpisů, znalostí vlastností hořlavých látek, opatrností, pořádkem a kázní.

Dále je upozorňováno na základní znalosti hašení. Při hašení musíme hořící látku ochladit pod její zápalnou teplotu nebo zabránit přístupu vzduchu. Některé látky uhasíme vodou, hořící kapaliny se však vodou rozstříkují, musíme je hasit pomocí hasicích přístrojů. Dále je zmíněno, že každé pracoviště, kde může požár vzniknout je vybaveno vhodnými hasicími přístroji a každý pracovník je seznámen s jejich používáním. Obrázek s pěti typy hasicích přístrojů: vodní, pěnový, práškový, sněhový, tetrachlórový.

V kapitole Vodík – vlastnosti vodíku a jeho užití je zmíněna nebezpečnost vodíku jako třaskaviny. Dále je zde zmíněno, že podobně jako vodík se mohou chovat všechny hořlavé plyny a páry. Hořlavé plyny v dolech, páry benzínu a svítiplyn unikající do vzduchu jsou nebezpečné. Dále je zmíněna kyselina dusičná a její užitek při výrobě výbušnin.

V kapitole Síra je zmíněno hubení rostlinných škůdců sirným květem (Trtílek et al., 1964).

## 5 c) Učebnice Občanská nauka pro 6. ročník základních devítiletých škol, Slouka, 1974

Z obsahu:

v oddíle III. Péče socialistického státu o pracující a mládež najdeme kapitoly Uvědomělá péče o zdraví a hygienu, Práce a odpočinek, Osobní hygiena, Správná výživa, Dodržování bezpečnostních zásad a pravidel, Dodržování pravidel silničního provozu, Ochrana proti požárům. V oddíle I. je kapitola Ohleduplný vztah k matkám k nemocným a starým lidem.

### Příklad z kapitoly **Uvědomělá péče o zdraví a hygienu**

„Naše socialistická společnost vyžaduje od každého, aby podle svého nadání a schopností přispíval svědomitou prací k budování a obraně vlasti. Dobře pracovat a bránit vlast však může jen zdravý člověk. Proto péče o udržování a posilování zdraví je základní povinností každého, i mládeže, která se k budovatelské práci připravuje.

Pevné zdraví je základním předpokladem spokojeného a radostného života člověka. O zdraví se oprávněně říká, že je to největší poklad. Proto si každý rozumný člověk své zdraví ochraňuje a upevňuje. Jen zdravý člověk, který není ve své činnosti omezován různými obtížemi a bolestmi z nemoci, může se plně věnovat až do pozdního věku tvořivé práci, svým zájmům a zálibám a nacházet v nich radost a uspokojení. Co však máme dělat, aby naše zdraví bylo pevné a stálé? Řadu poznatků jste o tom již získali ve své rodině od rodičů a ve škole od svých učitelů. Z vlastní zkušenosti však také víte, že řídit se důsledně podle nich mnohdy vyžaduje silnou vůli i jisté odříkání.

Lékařská věda ověřila, že k nejzákladnějším podmínkám zdravého a správného způsobu života patří **pravidelné střídání práce a odpočinku a dodržování zásad hygieny a správné výživy**. Shrňme si nyní hlavní poznatky z této oblasti péče o zdraví a zamyslete se, do jaké míry je plníte.

### **Otázky a úkoly**

*Proč musíme pečovat o své zdraví?*

*Popiš svůj režim dne. Jsou-li v něm nedostatky, jak je zlepšíš?*

*Jak by se dalo zlepšit pracovní prostředí vaší třídy?*

*Při jaké činnosti si po vyučování nejlépe odpočineš?*

*Jak pečuješ o své zdraví?*

*Jaké úkoly plní zdravotní hlídka ve vaší třídě?*

*Které zásady osobní hygieny dodržuješ pravidelně, které jen občas? Proč?*

*Jaké složení potravy by měl podle tebe obsahovat jídelníček pro žáka 6. třídy? Pokus se jej sestavit. Máte-li ve třídě zdravotní hlídku, nechte zjistit za pomoci vedoucí školní jídelny nebo školního lékaře, zda je správně sestavený“ (Slouka et al., 1974).*

## **5 d) Učebnice Branná výchova pro 6. a 7. ročník ZDŠ, Černocho, 1974**

Obsah:

### **I. Branně politická tematika**

Obrana socialistické vlasti — čestná povinnost každého občana, Co je vlast, Nad mapou socialistické vlasti, Připravujeme se na obranu vlasti, Československá lidová armáda — záštita socialismu v naší vlasti, Základní součásti ozbrojených sil ČSSR, Poslání Československé lidové armády, Tradice naší armády, Vztahy mezi veliteli a vojáky, Vojenská přísaha, Hodnostní označení příslušníků Československé lidové armády, Druhy vojsk, Rozlišovací znaky v Československé lidové armádě, Řády a vyznamenání, Tanky a pěchota na Hyrowě hoře, Dělostřelci u Jasla, 2. čs. paradesantní brigáda, Služební pes Kazan.

### **II. Ochrana proti škodlivým látkám**

#### **Požární ochrana**

Oheň je přírodní úkaz, živel, Hořlaviny, Vznik požáru, Šíření požáru, Předcházení požáru, Vyhlášení požárního poplachu, Přivolání požárníků, Hašení požáru, Jednoduché prostředky hašení, Hasební náradí, Lesní požár, Bojové zápalné látky, Druhy zápalných látek, Způsob použití zápalných látek, Ochrana před zápalnými látkami, Zneškodňování zápalných prostředků Záchrana ohrožených, První pomoc zasaženým, Protichemická ochrana, Otravné látky, Prostředky protichemické ochrany, Ochranná maska, Varovný signál, Chemický poplach.

### **III. Zdravotnický výcvik**

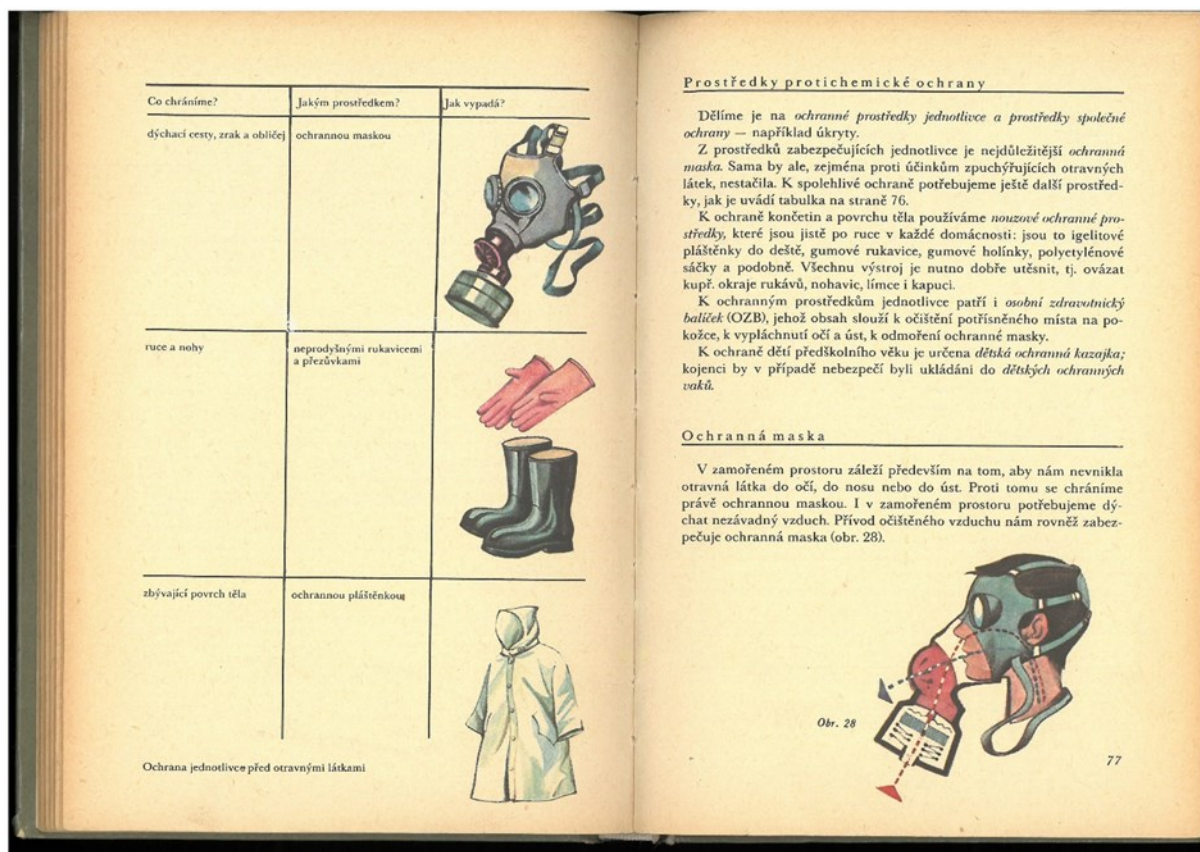
Úrazům nutno předcházet, Krvácení, Když člověk nedýchá, Ošetřování ran, Zlomeniny, Neviditelní nepřátelé, Jak člověk onemocní, Mikrobi se zvláštním posláním, Dezinfekce, dezinekce, deratizace, Lékárnička

### **IV. Základy topografie**

Mapa, Terén, Vrstevnice, Smluvené značky, Barva map, Písmo, Měřítka, Měření vzdáleností na mapě, Orientace v terénu, Orientace podle mapy, Magnetka — kompas — busola, Azimut, Práce s busolou na mapě, Práce s busolou v terénu, Přenášení azimutu, Zjišťování vzdáleností, Nouzové orientační prostředky (Černocho et al., 1974).



Obr. 13: Učebnice Branná výchova pro 6. a 7. ročník ZDŠ, str. 76, 77



Zdroj: Černocho, F., Branná výchova pro 6. a 7. ročník ZDŠ, 1974

## 5 e) Učebnice Branná výchova pro 8. a 9. ročník ZDŠ, Černocho, 1975

*Spojenectví socialistických zemí — Předpoklad zmaření plánů imperialismu*

Imperialistické vojenské pakty — nebezpečí pro mír a socialismus.

Varšavská smlouva — výraz internacionálního spojenectví socialistických zemí

*Války v minulosti a v současnosti*

Války nejsou věčné, Války spravedlivé a nespravedlivé, Války včera a dnes, Rysy příští možné války, Příprava obyvatelstva k civilní obraně

*Obrana proti škodlivým látkám*

*Protichemická ochrana*

Otravné látky nervově paralytické, Zamoření ovzduší, terénu, potravin a vody, Ochrana potravin a vody, Činnost obyvatelstva při napadení chemickými zbraněmi, Částečná speciální očista po zasažení otravnými látkami

*Kolektivní ochrana*

Pravidla chování obyvatelstva v úkrytech

### *Ochrana před účinky jaderných zbraní*

Jaderná energie, Ničivé účinky jaderných zbraní, Ochrana proti účinkům jaderných zbraní, Úkrytové a ochranné prostory, Režim života v radioaktivní stopě, Částečná speciální očista po radioaktivním zamoření

### *Zdravotnický výcvik*

#### *Význam první pomoci*

#### *Tepelná poškození*

Spáleniny, Úpal a úžeh, Omrzliny, Poleptání, Úrazy elektrickým proudem, bleskem

#### *Některá náhlá onemocnění*

Šok, Bezvědomí

#### *Poranění hlavy a páteře*

#### *Poranění hrudníku a břicha*

Poranění hrudníku, Poranění břicha

#### *Obvazová technika*

Náplast'ové obvazy, Šátkové obvazy, Obinadlové obvazy

#### *Doprava raněných*

Přesun doprovodem, Doprava nesením, Doprava převozem, Poloha pacienta při přepravě

#### *Červený kříž*

Historie vzniku červeného kříže, Ženevská konvence, Úkoly červeného kříže

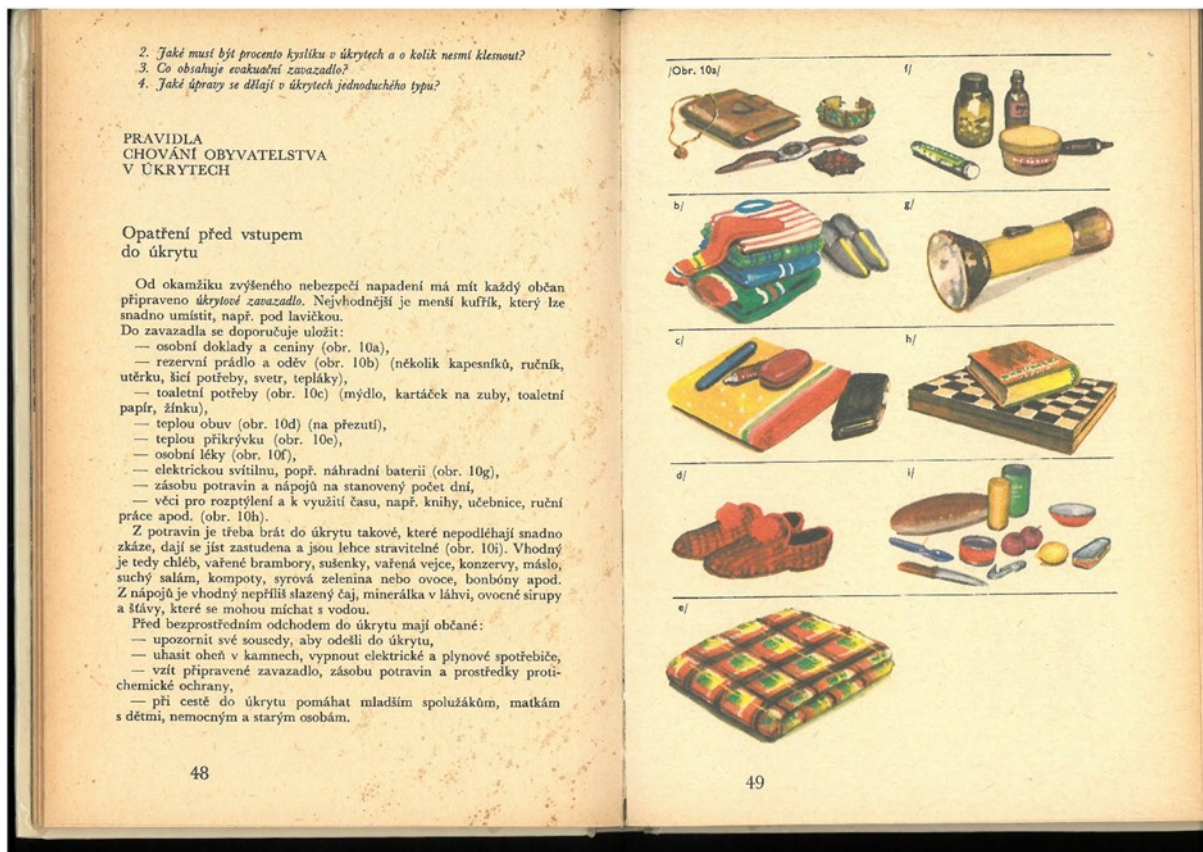
#### *Základy topografie*

#### *Kreslení náčrtů*

#### *Pochod podle azimutu*

Přibližné zakreslování, Panoramatický náčrt, Situační náčrt, Pochod podle azimutu (Černochoch, 1975).

Obr. 14: Učebnice Branná výchova pro 8. a 9. ročník ZDŠ, str. 48, 49



Zdroj: Černocho, F., Branná výchova pro 8. a 9. ročník ZDŠ, 1975

## **Příloha č. 6: Učebnice, 80. léta 20. století**

### **6 a) Cvičebnice branné výchovy 1989**

V roce 1989 byla vydána Cvičebnice branné výchovy, která byla shrnutím učiva branné výchovy na druhém stupni ZŠ a byla uspořádána do čtyř tematických celků, pro výuku v 5. – 8. ročníku ZŠ. Byla schválena výnosem ministerstva školství ČSR ze dne 29. ledna 1988, č. j. 9879/88-25 jako cvičebnice branné výchovy pro 2. stupeň základních škol.

Shrnuje základní poznatky, které byste si měli jako žáci základní školy osvojit a které jsou uspořádány do čtyř tematických celků, a to úvodní tematika, ochrana proti škodlivým látkám, zdravotnický výcvik a základy topografie. Cvičebnice sloužila k osvojení, ale zejména k opakování a procvičování učební látky, k upevnění branných vědomostí a praktických branných dovedností v branných kursech, v branných cvičeních i v některých vyučovacích předmětech.

Obsah

*Úvodní tematika*

Obrana socialistické vlasti

*Ochrana proti škodlivým látkám*

Prostředky individuální ochrany, Používání ochranné masky, Improvizované ochranné prostředky

#### **6. ročník**

Varovné signály civilní obrany, Částečná a úplná speciální očista, Základy prevence v požární ochraně, Hašení požáru, Bojové zápalné prostředky

**7. ročník:** Kolektivní ochrana, Ukrytí obyvatelstva, Bojové bakteriologické (biologické) prostředky, Základy dezinfekce, dezinsekce, deratizace, **8. ročník:** Zbraně hromadného ničení, Ochrana před účinky jaderných zbraní, Varovné signály pro radioaktivní zamoření, Ochrana před účinky otravných látek

*Zdravotnický výcvik*

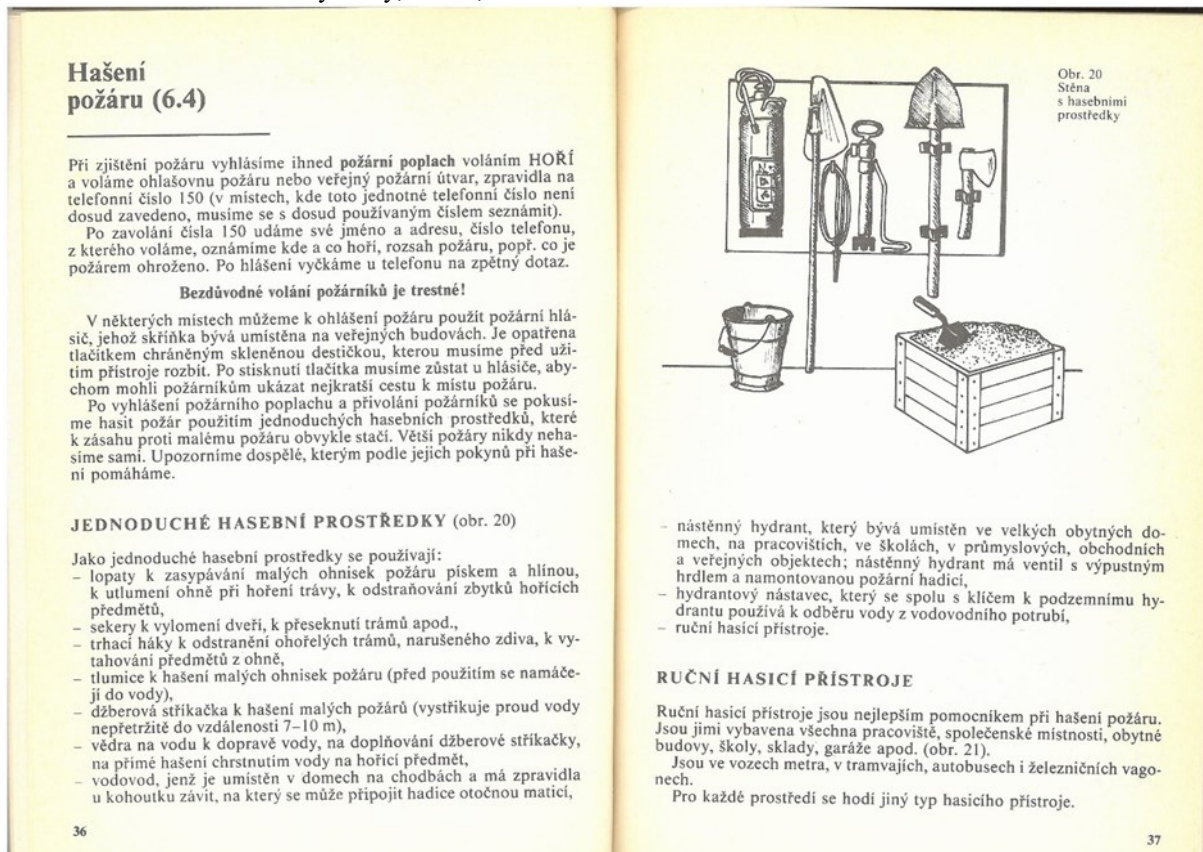
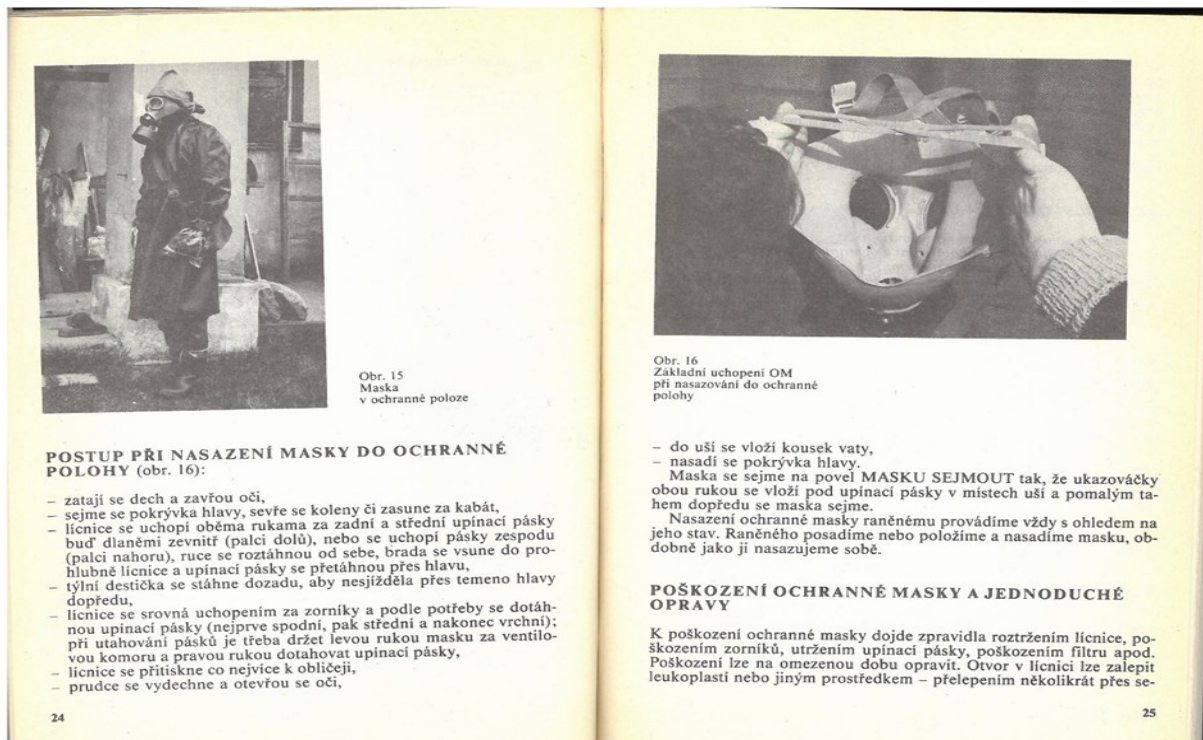
**5. ročník:** Předcházení úrazům, Ošetření krvavých poranění, **6. ročník:** Obvazová technika, Poranění kostí a kloubů, **7. ročník:** Tepelná poškození, Poranění hlavy a páteře, Poranění břicha a hrudníku, Umělé dýchání a zástava tepenného krvácení, **8. ročník:** Hromadné neštěstí a odsun raněných

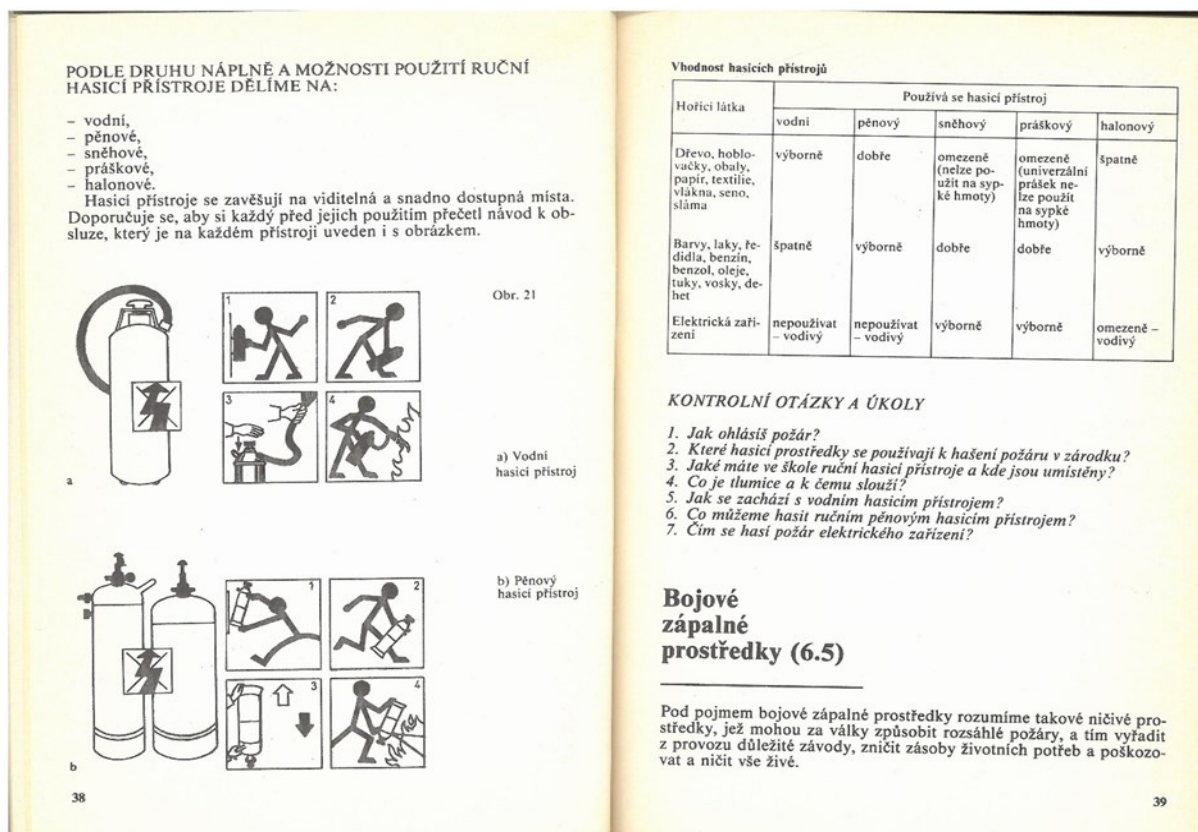
*Základy topografie*

**5. ročník** Práce s topografickou mapou, Orientace v terénu, Měření a odhad vzdáleností

**7. ročník** Práce s busolou, Pochod podle azimutu, **8. ročník** Přibližné zakreslování (Černochoch, 1989).







Zdroj: Černocho, F., Cvičebnice branné výchovy, 1989

## 6 b) Učebnice Občanská nauka pro 8. ročník základní školy, 1985

Z obsahu

Sociálně ekonomická práva občanů – Právo na práci, Právo na odpočinek.

Právo na ochranu zdraví.

Každý občan i jeho rodinní příslušníci mají právo na bezplatnou lékařskou péči, na nemocenské dávky po dobu choroby, na lázeňskou léčbu, jestliže to vyžaduje jejich zdravotní stav, na preventivní zdravotní opatření (očkování proti nakažlivým chorobám) a na ochranu bezpečnosti při práci. Rozsah a úroveň léčebné péče zařazuje naši vlast mezi nejvyspělejší země na světě. Díky této péči u nás vymizely některé choroby, které předtím postihovaly tisíce lidí (tuberkulóza, obrna), prodlužuje se průměrný věk a klesá kojenecká úmrtnost.

Zákon o národním pojištění – invalidní, částečně invalidní, starobní, sirotčí důchody.

Mateřská dovolená téměř 90 % předchozí mzdy. Jednorázová podpora 2000 Kč při narození dítěte.

Právo na vzdělání

Politická práva a osobní svobody

Kapitola Státní zřízení ČSSR

Poslání ozbrojených sil ČSSR

Varšavská smlouva – spolehlivá záštita míru a socialismu

Kapitola Základy marxisticko-leninského světového názoru a komunistické morálky

Nesprávnost, reakčnost a škodlivost náboženství. Socialistická morálka. Zodpovědný přístup mladého člověka k lásce a manželství a rodičovství.

Socialistický humanismus a Socialistický způsob života.

Socialistické vlastenectví, proletářský a socialistický internacionalismus – základní mravní charakterové vlastnosti, připravenost bránit socialismus proti všem nepřátelům. Politická, ekonomická a vojenská síla socialistického společenství brání agresivním silám imperialismu rozhodovat o vývoji ve světě podle jejich svévole (Čihák, Tyrychtr, 1985).

### **6 c) Učebnice Občanská nauka pro 6. ročník základní školy, 1981**

Z obsahu:

V socialistické společnosti žijeme v kolektivních vztazích

Socialistická rodina – význam rodiny, význam rodiny pro stát, vztah rodičů a dětí, povinnosti rodičů, povinnosti dětí, pomoc socialistického státu rodinám.

Význam školy a vzdělání

Základní vlastnosti potřebné pro život v socialistické společnosti

Jak si osvojovat vlastnosti socialistického člověka

Zdvořilé a ohleduplné chování

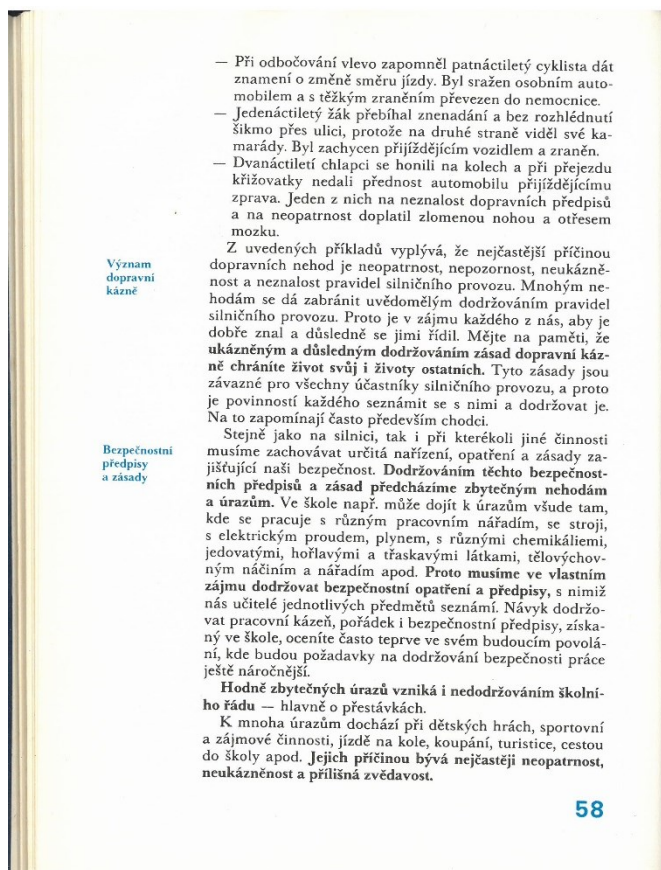
Kulturní chování a základy společenského styku

Ochrana a tvorba životního prostředí

Péče o zdraví – podmínky správného způsobu života, tělesná hygiena, duševní hygiena, správná výživa, režim dne. Nebezpečí kouření a alkoholismu – lékařské výzkumy (přes 600 škodlivin v tabákovém kouři), důsledky kouření (chronický kašel, chronický zánět průdušek, rakovina plic), bezohlednost kuřáků (ohrožování dětí a nemocných kouřem, kouření budoucích maminek), kouření mládeže (zvědavost, vstup do světa dospělých), následky nadměrného pití alkoholu (kriminalita, pracovní úrazovost, narušení soužití a veřejného pořádku, dopravní nehody, tisíce životů, invalidů, rodinné tragédie), nebezpečí alkoholu na mladý organismus i pro dospělého člověka, alkoholismus (naprostá závislost alkoholika)

Zásady dopravní kázně a bezpečnosti – následky a příčiny dopravních nehod, význam dopravní kázně, bezpečnostní předpisy a zásady při práci, příčiny úrazů.

Jak náš lid přispěl k pokroku a míru – boj proti fašismu, boj za pokrok a mír (Jelínková, Prusáková 1981).



Obr. 18: Učebnice Občanská nauka pro 6. ročník základní školy, str. 58

Zdroj: Jelínková, A., Prusáková, V., Občanská nauka pro 6. ročník základní školy, 1981

#### 6 d) Učebnice Přírodopis pro 7. ročník základní školy, Fleischmann, 1982

Z obsahu:

Člověk jako článek živočišného systému,

Kostra – vadné držení těla, správné držení těla, jednostranné zatížení horní končetiny.

Svalstvo. Význam tělesné práce, tělesné výchovy a sportu pro vývoj kostí a svalstva. Tělesný pohyb prostředkem proti otylosti.

První pomoc při zlomeninách. Návěk první pomoci při zlomeninách.

Oběhová soustava a její funkce. Masáž srdce, stavění krvácení. Základní hygiena oběhové soustavy. Příčiny onemocnění srdce a cév: přejídání, otylost, nedostatek pohybu, kouření a pití alkoholu, stres, spěch, netrpělivost, neschopnost odpočívat.

Nakažlivé nemoci

Přenos na zdravého jedince z nemocného, inkubační doba, dezinfekce, dezinfekce, deratizace, očkování, antibiotika, sulfonamidy, vymýcení chorob, které byly před několika desetiletími smrtelné – zánět mozkových blan, zápal plic, spála, tuberkulóza. Užívání antibiotik pouze podle



pokynů lékaře, nebezpečí, že se choroboplodné zárodky stanou na antibiotika necitlivými. Včasný záchyt nemoci, karanténa-izolace, zachování hygienických pravidel, správná životospráva, otužování.

#### Dýchací soustava

Vedlejší dutiny nosní – záněty, technika zevního dýchání – kyslíkový dluh, například ve vysokých horách, v otevřených letadlech je třeba kyslíkový přístroj. Umělé dýchání, při utonutí, zásahu elektrickým proudem, otravě oxidem uhelnatým. Hrozí poškození mozku.

Postup při umělém dýchání.

#### Péče o dýchací ústrojí

Jakost vzduchu, dým, kouř, popílek, zaprášení plic. Zaprášení plic křemičitým prachem. Vzduch zamořený v okolí vozovek, v průmyslových oblastech, u gumáren, skláren a velkých továren. Rozšiřování zelených pásů, stavba bezprašných vozovek, elektrifikace železnic, zřizování ústředních tepláren.

#### Kouření

Závažný a rozšířený zlovyk, nikotin, infarkt, mrtvice u kuřáků, závažná onemocnění dýchacích cest, rakovina plic, oxid uhelnatý. Kouření v místnostech ohrožuje i nekuřáky.

Vede se boj proti kouření ve všech veřejných místnostech. Škodlivost kouření u nastávajících matek (častější nedonošenost a nižší porodní hmotnost).

#### Kapénková infekce

Kapénky s mikroby a prachem, chřipka, tuberkulóza. Tuberkulóza před druhou světovou válkou jednou z nejobávanějších chorob. Očkování proti tuberkulóze.

Nácvik umělého dýchání z plic do plic.

#### Trávicí soustava

Péče o chrup, zubní kaz, paradentóza, správné složení potravy, méně sladkostí. Alespoň dvakrát do roka návštěva zubního lékaře, přidávání fluoru do pitné vody.

Žaludeční vředy – strachem, silnými dojmy dochází ke dráždění žaludeční sliznice a ke vzniku dvanácterníkových a žaludečních vředů. Játra – ucpání žlučových, žloutenka, také infekční žloutenka, virové poškození jaterních buněk. Nebezpečí požívání alkoholických nápojů. Slepé střevo – u mladých lidí často zánět. Pravidelná stolice, zácpa. Pravidelné vyprazdňování podporuje strava s hrubou vlákninou – zelenina, tmavý chléb. Průjem, nebezpečí kojeneckých průjmů.

#### Přeměna látek, výživa

Nejlepším způsobem, jak se vyvarovat všech škod z kouření, je prevence: nezačít kouřit vůbec. Pro společnost ještě škodlivější je závislost na alkoholu.

Nálada a opojení, které vznikají požitím alkoholu, vedou některé jedince poznenáhlu k tomu, že se nespokojí příležitostným pitím, ale pijí soustavně a stále více, až se alkohol pro ně stane nezbytností. Z člověka se stává alkoholik škodící sobě, rodině, společnosti. Vyšší stupeň alkoholické otravy se projevuje zejména vrávoráním a nezřetelnou řečí. V nejvyšším stupni dochází k poškození dýchacího ústředí v mozku, a dokonce i k úmrtí.

Kromě závislosti na alkoholu a nikotinu může vzniknout závislost na různých lécích, které lékaři někdy předpisují při bolestech hlavy a nespavosti. Lidé jich často užívají víc, než je nutné, což může vést k vážnému poškození organismu. Od svévolného užívání léků není totiž daleko k toxikomanii, kdy člověk vyhledává, často i tajně, silnější prostředky, aby dosáhl zdánlivé duševní pohody. Dopláčí však na to nejen zdravím, ale někdy i životem.

Nejlepšími prostředky proti vzniku těchto nebezpečných návyků jsou široké kulturní zájmy, tvořivá práce, sport, vydatný spánek, vhodná, lehká strava a pravidelný režim dne.

**Naše obyvatelstvo utratí ročně přes 6 miliard Kčs za tabákové výrobky. Za alkoholické nápoje se u nás utratí ročně přes 8 miliard Kčs.**

**ČLOVĚK MUSÍ PRACOVAT, ALE I ODPOČÍVAT. UMĚLÉ ODDALOVÁNÍ ÚNAVY STEJNĚ JAKO VYDRAŽĎOVÁNÍ NERVOVÉ SOUSTAVY JE NESPRÁVNÉ A MŮŽE VÉST K VÁŽNÉMU NARUŠENÍ ZDRAVÍ A K RŮZNÝM DRUHŮM ZÁVISLOSTI.**

Výživná a energetická hodnota potravin, význam tuhé vlákniny v zelenině. Význam bílkovin, zejména živočišných, soli, vitamínů, stopových prvků. Bazální metabolismus. Tvorba a výdej tepla, zvýšená teplota, horečka.

#### Zásady správné výživy

Hladovění v některých zemích světa, přejídání, otylost, alkohol. Zpomalení reakcí při požívání alkoholu, dopravní nehody, návyk, odvykání alkoholu je velmi obtížné. Zdravý vývoj mladé generace závisí i na správné výživě. Výživa obyvatelstva v dobách mimořádného ohrožení státu. Povinnosti občanů v takové situaci – chránit potraviny před úmyslným poškozením, hmyzem, hlodavci, radioaktivním spadem. Pozornost, péče a ochrana zdrojů pitné vody.

#### Vylučování

Onemocnění ledvin – prochlazení, otrava, léky, přecházení nachlazení, angíny, zadržování moči.

#### Kožní soustava

Funkce ochranná, smyslová, termoregulační, hydroregulační, zásobní a vylučovací. Péče o kůži. Kůže prozrazuje stáří a zdravotní stav. Vyrážka. Pravidelná péče o kůži, denní osobní hygiena, krém na suchou pokožku, zásyp na potivost nohou, střídání ponožek a obuvi. Péče o vlasy, kartáč, šampon. Správné stříhání nehtů. Otužování – voda, vzduch, slunce. Poranění kůže mechanicky, změnou teploty, elektrickým proudem zářením, působením leptavých látek.

Každé poranění kůže vyžaduje ošetření.

#### Řídící soustavy

##### Čidla

Péče o zrak, pracovat jen při správném osvětlení, nečíst vleže, nedívat se do slunce a silného světelného zdroje bez ochranných brýlí, vyhýbat se prашnému prostředí, chránit oči před úrazem, při očních potížích vyhledat lékaře.

##### Vyšší nervová činnost

Hygiena duševní činnosti, aktivní odpočinek, spánek, kouření, alkohol, toxikomanie.

První pomoc při poranění mozku, páteře, míchy a při šoku.

##### Žlázy s vnitřním vyměšováním

Rozmnožování a vývin jedince. Vaječníky, varlata, vajíčka, spermie, oplození vajíčka, děloha, pochva, menstruace, puberta, mutace u chlapců.

##### Nitroděložní vývin jedince

Těhotenství, zárodek, plod, porod, placenta, pupečník, šestinedělí.

##### Novorozenec

Vývin plodu, nejpříznivější věk matky mezi 20. a 30. rokem. Péče matky, mateřské mléko, mléčné žlázy, láskyplná mateřská péče, dvouletá mateřská dovolená, jesle, mateřské školy.

Růst jedince, tabulka růstu jedince.

Hlavní období lidského života – v tabulce - novorozenecké, kojenecké, batolivé, předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk, dorostové, dospělost, zralost, střední věk, stáří, vysoké stáří. Pohlavní styk – početí dítěte, antikoncepce.

Původ a vývoj člověka, člověk a budoucnost, lidská plemena: bílé, žluté, černé, rasismus, cikáni (Romové).

Péče o zdraví v socialistické společnosti

Ústava socialistické republiky - právo na ochranu zdraví. Úkoly našeho zdravotnictví: účinné léčení, předcházení nemocem (prevence). Ministerstvo zdravotnictví České socialistické republiky, v krajích přebírají povinnost zdravotnické péče krajské národní výbory.

Instituce, které pomáhají zajišťovat úkoly zdravotnické péče

Oddělení zdravotní výchovy, dětské a ženské poradny, dětské domovy, kojenecké ústavy, ozdravovny a léčebny. Vzdělávání lékařů a sester (Fleischmann, 1982).

## Příloha č. 7: Učebnice, 90. léta 20. století

### 7 a) Učebnice Občanská výchova pro 6.- 9. ročník, 1992

Obr. 20: Učebnice Občanská výchova pro 6.- 9. ročník, str. 50

	Tekutina	Chuť	Droga/C <sub>2</sub> H <sub>5</sub> OH
Abstinent	0	0	0
Konzument	+	+	0
Piják	+	+	+
Alkoholik	(+)	(+)	+++

Jak vidíte, abstinent je ten člověk, který nepije vůbec žádné alkoholické nápoje. Ani malé pivo pro chuť. Alkoholik je naopak člověk, který již nevnímá chuť alkoholického nápoje, ani nepije na žízeň. Mnozí naši pacienti říkají, že pijí s odporem, že by si nejradyji nechali alkohol píchnout do žíly, jen aby měli svoji dávku.

Člověk, který je závislý na alkoholu, se mění. Stává se sobeckým, obhroublým, ztrácí své původní koničky, ztrácí zájem o práci, o rodinu, o děti. Chátrá nejen duševně, ale i tělesně. Přestává o sebe dbát. Když přesáhne určitou mez, dostává se do takzvaného debaklu. Nemůže žít ani s alkoholem, ani bez něj. Má dvě cesty - upít se, nebo se léčit.

Věk našich alkoholiků se stále snižuje (80 % alkoholiků začne pít v partě). Přibývají alkoholičky ženy. Dříve byl poměr 20 mužů : 1 žena, dnes 5 : 1. Ženy častěji kombinují pití alkoholu s braním léků. V naší populaci je 3 - 4 % alkoholiků (to je asi 600 000 lidí). Průměrně se dožívají 52 - 54 let. Je to přibližně o 18 let méně než lidé, kteří nejsou na alkoholu závislí.

#### Jaké má alkoholismus důsledky?

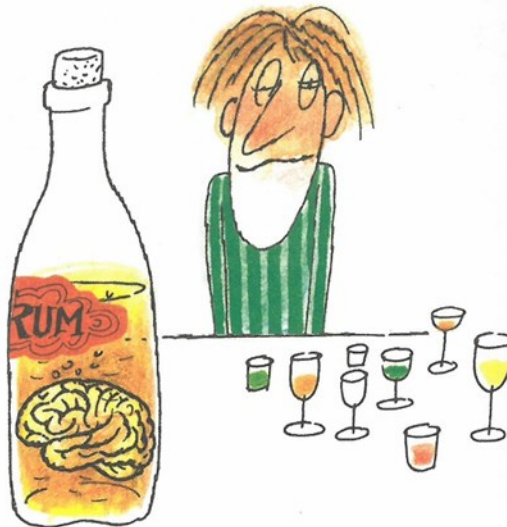
Častější dopravní nehody, asi 20 × častější smrt sebevraždou nebo nějakou speciální alkoholickou chorobou - např. ztvrdnutím jater. Děti z rodin alkoholiků se 10 × častěji stávají také alkoholiky. Děti, jejichž matky pily v těhotenství, se rodí s vrozenou vývojovou vadou - mají sníženou inteligenci, mají srdeční vady, jsou drobnější, dříve umírají. Závislost na alkoholu je celoživotní onemocnění.

I člověk, který se vyléčil a léta abstinguje, může po napití znova upadnout do své závislosti.

#### 2. typ - morfinový

Mateřská rostlina je obyčejná, nezralá makovice s bílými zrníčky. Když se nařízne amfora makovice, vyteče bílá šťáva - **opium**. Na získání 1 kilogramu opia je zapotřebí 20 000 makovic. Opium byl skvělý objev. Používalo se jako mnohoúčelový lék: v Persii se užívalo k léčení obezity, v Indii k léčení malárie a ještě v našem století se opiovou kúrou léčili beznadějně depresivní pacienti. Z makovic se tedy vyrábějí opiáty. Patří mezi nejtěžší drogy. Patří ovšem stále ještě také mezi velmi účinné léky - např. morfium - lék proti bolesti.

a) **Opium** je droga spojená s orientálním klidem. Droga tiché, mírné extáze. Kouří se hlavně v Orientě.



Kuřák opia pomalu a rozvláčně nahřeje nad plamenem svoji opiovou kuličku, vtěsná ji do dýmky, ulehne na bok a oddá se opiovým snům.

Mnoho umělců zkoušelo brát drogy.

Anglický spisovatel z 19. století Thomas de Quincey sám sebe nazval papežem opiové církve. Napsal knihu Zpověď anglického požívače opia. S opiem se setkal poprvé v 19 letech, když ho bolely zuby. Za několik let již byl na něm zcela závislý. Ve svých začátcích píše: Ó spravedlivé, něžné, všepřemáhající opium! ... A po 18 letech ... „Zdálo se mi každou noc, že sestupuji do roklí a propastí, kam slunce nesvítí, do hloubek vždy hlubších, až se zdálo beznadějným, že bych kdy zase mohl vystoupit. Požívač opia je ovládnán zlými duchy, oživujícími jeho sny. Vzal by si život, kdyby mohl vstát a chodit. Je nemožnou jako novorozeně, ale na rozdíl od něho se nemůže pokusit ani o pohyb ...“

A stejně tak byl závislý na opiu Jean Cocteau - francouzský básník, přítel Edith Piaf.

b) Edith Piaf nás přivádí k druhému opiátu - **morfiu**. Morfium je lék na utišení bolesti. Velmi účinný lék. Edith Piaf ho začala brát po autohavárii. Morfium je droga velmi drsná. Edith na něm začala být záhy závislá. Když se poprvé léčila, psala ... „Myslela jsem, že se snad zblázním. Zakoušela jsem děsné bolesti, svíraly mne, hlodaly, rvaly mi svaly. Šlachy se hýbaly samy od sebe, byla jsem zkroucená jako starý kořen a pak jsem se najednou vzepjala jako péro. Kolem mne plavaly neurčité bytosti v bílém ... Otevíraly tlamy jako ryby, a

*Věda nevyřeší žádný problém, aniž by vytvořila deset dalších.*

*G. B. Shaw*

## **Z obsahu:**

Pět kapitol o odlišnosti

O skromnosti

O přátelství

Duše

Drogy

O dětech rodičích a lidské společnosti

## **7 b) Učebnice Rodinná výchova pro 6. – 9. ročník, 1997, nakladatelství Fortuna**

Hygienické návyky, Péče o zdraví pro 6. – 9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia. Učebnice je zpracována podle osnov vzdělávacího programu Základní škola, 1996. Publikace je určena pro výuku rodinné výchovy na ZŠ. Úzce navazuje na obsah ostatních učebnic ediční řady Rodinná výchova.

Z obsahu:

Zdravý způsob života

Režim dne, Biologické rytmy, Únava, Spánek, Aktivní odpočinek, Pohybová aktivita, Otuzování, Prevence a odstraňování škodlivých návyků, HIV/AIDS

Výživa jako složka životosprávy

Stravovací a pitný režim, Zásady zdravé výživy, Energetická stránka výživy, Zdravotní rizika z potravy, Nákup a skladování potravin

Hygiena

Zdraví a nemoc, Hygiena, Osobní hygiena, Duševní hygiena, Hygiena odívání

Člověk a příroda, Domov a bydlení

Provoz v bytě, Hygienické požadavky na zařízení některých částí bytu, Hygienické požadavky na oslunění a osvětlení bytu, Hygienické požadavky na větrání a vytápění bytu

Bezpečnost v bytě

Hygiena provozu domácnosti (Marádová, 1997)



## 7 c) Učebnice Občanská výchova pro 7. ročník, 1996

Obr. 21: Učebnice Občanská výchova pro 7. ročník, str 102



Čl. 10

*Každý má právo, aby byla zachována jeho lidská důstojnost, osobní čest, dobrá pověst a chráněno jeho jméno.*

Článek dává každému právo na ochranu jeho soukromí a dobrého jména. Občas se stává, že některé noviny musí zaplatit vysokou částku občanovi, o kterém zveřejnily nepravdivou informaci – pomluvu, a tak poškodily jeho dobrou pověst.



Čl. 15

*Svoboda myšlení, svědomí a náboženského vyznání je zaručena.*

Znamená to, že je naším právem vyznávat vše, co pokládáme za správné včetně náboženské víry. Otevřeně se můžeme hlásit např. ke katolicismu, evangelismu, buddhismu, islámu, případně být bez vyznání náboženství a nikdo nám v tom nemůže bránit.



Čl. 17

*Svoboda projevu a právo na informace jsou zaručeny.*

Nejen že si můžeme myslet, co chceme (jak nám zaručuje článek 15), ale také své myšlenky můžeme vyjadřovat a nikdo nás za to nesmí stíhat, i kdyby se mu to sebevíce nelíbilo. Ale pozor! Svoboda projevu neznamená, že můžeme někoho beztrestně pomlouvat a očeňovat – viz čl. 10.



Čl. 19

*Právo pokojně se shromažďovat je zaručeno.*

Všichni máme právo na demonstraci, pokud při ní nedojde k výtržnostem a násilí, tedy pokud

## 7 d) Učebnice Občanská výchova pro 9. ročník, 1998

Obr. 22: Učebnice Občanská výchova pro 9. ročník, str. 31

chofobii, tedy aspoň občas... Prostě mě jen zajímá, jak se cizinec může stát občanem našeho státu.“

„Na tom není nic divného,“ vložil jsem se do diskuse, „nedávno jsem četl v magazínu reportáž o starostovi jednoho českého města, který je černoch. No a k tomu, aby byl zvolený, musel splňovat určité podmínky – jen si vzpomeň, co jsme se loni učili v občance – členem obecního zastupitelstva může být jen občan republiky starší jednadvaceti let. Občan republiky, chápeš?“

„Dokonce..., moment, hned vám to najdu,“ brblal Hroch a listoval v ústavě, „jo, tady, poslouchejte,“ řekl a přečetl nám článek z našeho ústavního pořádku:

### Čl. 25

(1) Občanům, tvořícím národnostní nebo etnické menšiny, se zaručuje všestranný rozvoj, zejména právo společně s jinými příslušníky menšiny rozvíjet vlastní kulturu, právo rozšiřovat a přijímat informace v jejich mateřském jazyku a sdružovat se v národnostních sdruženích. Podrobnosti stanoví zákon.

(2) Občanům příslušejícím k národnostním a etnickým menšinám se za podmínek stanovených zákonem zaručuje též

- a) právo na vzdělání v jejich jazyku,
- b) právo užívat jejich jazyka v úředním styku,
- c) právo účasti na řešení věcí týkajících se národnostních a etnických menšin.

„Což našim spoluobčanům z národnostních menšin – třeba Slovákům, Polákům, Romům, ale i Vietnamcům, Američanům, Novozélandanům..., zaručuje právo mít své vlastní školy, kulturní centra, vydávat své noviny a podobně,“ uzavřel Hroch tuhle debatu a přečetl ostatní pseudoreportáže. Všechno to byly vlastně otřesné reportáže napsané na soudničky, což jsou novinové zprávy ze soudních síní. Vypůjčil jsem si od něj následující příběh.

### Hra na automatech dostala gamblera až k soudu



Potřeba peněz pro hru na automatech přivedla šestnáctiletého M. I. z Ostravy nejen k okrádání příbuzných, ale téměř k vraždě. Žalobce včera před soudem uvedl, že mladík přepadl svou tetu v jejím bytě, škrtil ji a čtyřikrát bodl nožem tak, že přežila jen náhodou. Z bytu pak podle obžaloby ukradl peníze a zlato.

„Otec říkal, že mě vyhodí z domu, když propadnu ve škole. Proto jsem mu ukradl peníze a utekl k příbuzným,“ přiznal mladík. Uvedl dále, že když pracoval na brigádě u otce v obchodě, kradl mu peníze. Rodiče ho nikdy nebili, vždycky se mu snažili domlouvat.

Přiznal také, že okradení a zabití tety naplánoval dopředu: „Musel jsem ji zabít, protože mě znala a řekla by to na mě,“ prohlásil před soudem.

Další Hrochova reportáž pojednávala o chlapci o něco starším než já, na kterého rodiče – podnikatelé – neměli vůbec čas. Přestože měl, nač si jen vzpomenu, chytil se party, která vykrádala obchody a zboží pak pokoutně rozprodávala na bazarech. Při vykrádáče jedné drogerie partu policie pochytila. Soudec pak chlapce odsoudil do vězení, což jeho obhájce pokládal za nepřiměřený trest a odvolal se proto k vyššímu soudu. Státnímu zástupci se však trest zdál naopak nízký, a proto se odvolal také, takže případ se stále řeší a chlapcův život je poznamenán na dlouhou dobu...



Co se nám na Hrochových reportážích s Ilonou nejvíc líbilo, byla forma jejich zpracování. Hroch o věcech nemluví přímo, ale jaksi oklikou a tím příběhům a událostem dodává příchuť tajemství. Jako v příběhu mladičky Eriky Randárové, z níž se stala prostitutka jen proto, aby...

*Škoda jen, že čas nechodí s fotopřístrojem v ruce. Pak by bylo jednoduché vyprávět příběh Eriky Randárové, stačilo by rozevřít rodinné album někde na začátku a vybrat obrázek. Třeba ten z budovy okresního soudu, na kterém černý talár s komisičním obličejem předčítá cosi jménem republiky.*

*Cosí jménem republiky četl talár, a když dočetl, odešel Milan Randár otec dveřmi vlevo a Marie Randárová matka vpravo a ona s ní, i když ji to asi víc táhlo k tátovi. Asi.*

*Ovšem ještě jednodušší by bylo vytáhnout z alba svatební fotografii manželů Randárových a začít od ní. Jen si povšimněte jakoby zahořklého úsměvu otce Randára – jen okamžik před svatebním obřadem se dozvěděl pravdu o své nastávající. Není jejím prvním mužem a rozhodně prý nebude ani posledním.*

*A stalo se, jak sudičky – zlí jazykové – předpověděly. Časem mu hanba ztěžkla natolik, že se nedala unést.*

*Ale možná by bylo vhodnější vybrat portrét dospívající Eriky. Oblá tvář nad dorůstajícími nadry, dlouhé nohy v riflových šortkách a vlasy. Ty vlasy! Hejno černých ptáků kroužících kolem tváře v houpavém rytmu letních šortek.*

*Jako matka, prostě ce-lá mat-ka! poplácal ji po vosím zadečku festovní pan Adam, jenž se hned druhý den po otcově odchodu přistěhoval „na byt a stravu“ k matce Marii Randárové.*

*Avšak oči Eriky, hnědé a veliké oči v orientálně vykrojených zornicích, jako by už tehdy patřily někomu docela jinému, staršímu a vědoucímu, jako by se narodily o nějaký rok dříve a tušily, jaký konec jednou věci budou mít. Takový byl prázdninový portrét Eriky před útekem. Před útekem, na němž dobrovolně a jakoby všem na protest začala žít životem prostitutky.*

Jak sami vidíte, co se týče slohu, je Hroch fakticky mistr a navíc mě přivedl na bezvadnou myšlenku: co kdybych jeho nápad s pseudoreportáží doplnil o pseudointerview čili smyšlený rozhovor z historie? Hned příště to vyzkouším!



## KOMENTÁŘ

V komentáři si vysvětlíme (anebo spíše z minulých let zopakujeme) některé použité termíny a výrazy. Nejdříve několik poznámek k obecním zastupitelstvím, o kterých se Roman ve své kapitole opomněl zmínit.

V České republice je uskutečňována forma tzv. **nepřímé demokracie**, což znamená, že zde vládne lid prostřednictvím svých zástupců zvolených ve volbách. Ovšem naše ústava předpokládá ve výjimečných situacích i existenci **referenda** – tj. formy přímé demokracie, kdy se občané vyjadřují k závažným otázkám přímo.

V **parlamentních volbách** se volí poslanci do poslanecké sněmovny parlamentu či senátoři do senátu. Parlament vykonává zákonodárnou moc na území celé republiky.

## 7 e) Učebnice Přírodopis 8, 1999

Obr. 24: Učebnice Přírodopis 8, str. 116

116

Příloha I - PÉČE O TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

### Otužování

Otužování je účinná prevence chorob z nachlazení, protože jím trénujeme termoregulační systém. Nejpřirozenější a nejběžnější způsob otužování je pobyt venku v přiměřeném oblečení za každého počasí. Lehce uskutečnitelný je i návyk spaní při otevřeném okně. Otužování vodou provádíme nejčastěji sprchováním, ale patří sem i koupání v přírodě, které je navíc spojeno s intenzivním pohybem - plaváním.

Otužování sluncem má zcela jiné účinky. Sluneční záření ovlivňuje cévní systém, zvyšuje prokrvení kůže. Ultrafialové záření má v přiměřených dávkách i další příznivé účinky. Vytváří v kůži vitamín D, ničí mikroorganismy, aktivuje látkovou výměnu, krvetvorbu atd. Nadměrným sluněním si můžeme zdraví poškodovat. Při slunění nikdy nezapomeneme na kvalitní ochranné krémy a ochranu očí.

K oblíbeným a vhodným způsobům otužování patří pobyt v sauně, kdy se organismus ohřívá, tělo se pocením zbavuje toxických látek, při prudkém ochlazení se organismus otužuje. Důležité je po saunování doplnit tekutiny.

### Pohybová aktivita

Vhodná pohybová aktivita rozvíjí všechny soustavy orgánů a podporuje jejich zdravý vývoj. Svaly, které se delší dobu nepoužívají, ochabnou, narušuje se správné držení těla. Přiměřená fyzická zátěž příznivě ovlivňuje celkový vzhled člověka, jeho duševní pohodu, je nejlepší prevencí proti nadváze, zvyšuje kondici, odstraňuje únavu z duševní práce.

### Hygiena duševní činnosti

Základem duševní hygieny je pravidelný denní režim, to je účelné rozvržení různých forem činností a odpočinku v každodenním životě. Správný denní režim by se měl opírat o pravidelnost, tzn. opakování základních činností ve stejnou dobu (jídlo, spánek), vyváženost délky námahy a odpočinku (učení, hry nebo sport) a vhodné zařazování činností a odpočinku vzhledem k biologickým rytmům (spánek v noci, učení dopoledne apod.).

Nejúčinnější odpočinek je spánek, jehož délka v období dospívání by měla být více než 8 hodin. V průběhu spánku dochází k útlumu činnosti nervových a smyslových buněk a k obnově fyzických i duševních sil. Dlouhodobá zátěž bez dostatečného odpočinku, přečtení vlastních sil, snaha dosáhnout nedosažitelné cíle, uspěchanost, hluk a podobné záporné vlivy vyvolávají stres. Silné a dlouhodobé stresy způsobují nepříjemné pocity, únavu až vyčerpání, mohou vést až k závažným poruchám organismu. Každý člověk se občas dostává do zátěžových situací, které se musí naučit řešit. U mladých lidí je zvýšené riziko, že sáhnou po nevhodných, až nebezpečných látkách, které jim zdánlivě pomohou: cigarety, alkohol, nebo i omamné látky a drogy. Mějte na paměti, že člověk musí umět pracovat i odpočívat. Jakékoliv užívání návykových látek může vést k závislosti, narušování zdraví, vyřazení ze společnosti a celkovému úpadku osobnosti člověka, v nejhorších případech až k předčasně a zbytečné smrti.



Zdroj: Přírodopis 8, (Kantorek et al., 1999).



## 7 f) Učebnice Přírodopis 8, 1999

Obr. 25: Učebnice Přírodopis 8, str. 117

117

### Příloha II - PRVNÍ POMOC

#### Obecné zásady

Povinnost poskytnout první pomoc je v naší republice dána zákonem. Každý z nás by měl být schopen účinně zasáhnout v situacích, kdy je ohroženo zdraví, nebo dokonce život našeho spoluobčana. Zachováme klid a rozvahu. Postiženého se snažíme uklidnit a povzbudit. Důležité je mít vždy na paměti, že rozhodující úlohu hraje čas. Např. při zástavě krevního oběhu vzniká už po pěti minutách nevratné poškození mozku, při krvácení z velkých cév nebo při dušení je ohrožen život člověka během několika minut až vteřin. Ve vážných případech okamžitě přivoláme odbornou zdravotnickou nebo lékařskou pomoc, **bezplatné telefonní číslo 155**, a soustředíme se na **zajištění základních životních funkcí**, krevního oběhu, dýchání, vědomí – funkce CNS (centrální nervové soustavy). Oděv odstraňujeme postiženému co nejšetrněji a jen tam, kde je to nezbytné. Zajistíme teplo a klid.



#### Vyšetření postiženého

1. Vědomí: podle reakce na oslovení. (Současně získáváme od postiženého nebo svědků informace o nehodě.)
2. Dýchání: pohledem na hrudník (zvedá se), přiložením tváře k ústům postiženého (cítíme vydechovaný vzduch).
3. Krevní oběh: hmatáme tep na krkavici nebo na přední straně zápěstí.

#### Informace pro rychlou záchrannou (lékařskou) pomoc

1. Co, kdy a kde se stalo (přesná adresa a časový údaj, orientační body).
2. Informace o okolí (např. nebezpečí požáru, únik plynu).
3. Jaká jsme provedli opatření.
4. Naše jméno a číslo užitého telefonu.

**Praktický úkol:** Vyzkoušejte si fiktivní vyšetření postiženého, včetně informací pro RZP.

#### ZÁSTAVA DÝCHÁNÍ PŘI FUNKČNÍM KREVNÍM OBĚHU

- 1) Postiženého uložíme do polohy na zádech na pevnou podložku.
- 2) Uvolníme dýchací cesty. Posunutím dolní čelisti dopředu uvolníme zapadený jazyk, odstraníme viditelné překážky z dutiny ústní, uvolníme oděv kolem krku.
- 3) Provedeme záklon hlavy. Jednu ruku položíme postiženému na čelo a špičkami dvou prstů druhé ruky, kt zaklesneme pod oblouk dolní čelisti, táhneme dopředu a vzhůru. Ústa postiženého necháme pootevřená.
- 4) Zahájíme dýchání z plic do plic. Nejčastěji dýcháme z úst do úst, někdy i z úst do nosu, u malých dětí z úst do nosu současně:
  - stiskneme nos mezi ukazovák a palec (proti úniku vdechovaného vzduchu)
  - zhluboka se nadechneme
  - obejmeme ústa ústa postiženého
  - plynule vydechujeme (očima kontrolujeme, zda se hrudník postiženého zvedá)
  - oddálíme ústa a uvolníme nos
  - počkáme až hrudník postiženého opět klesne
  - stiskneme nos, nadechneme atd.

Zdroj: Přírodopis 8, 1999, (Kantorek et al., 1999).

## Příloha č. 8: Učebnice po roce 2000

### 8 a) Učebnice Ochrana člověka za mimořádných událostí, Havárie s únikem nebezpečných látek, 2002

#### Obsah:

Které poznatky vám mohou pomoci ochránit život a zdraví při havárii s únikem nebezpečných látek?

Čím nás nebezpečné látky ohrožují?

Jak poznáte nebezpečí havárie s únikem nebezpečných látek?

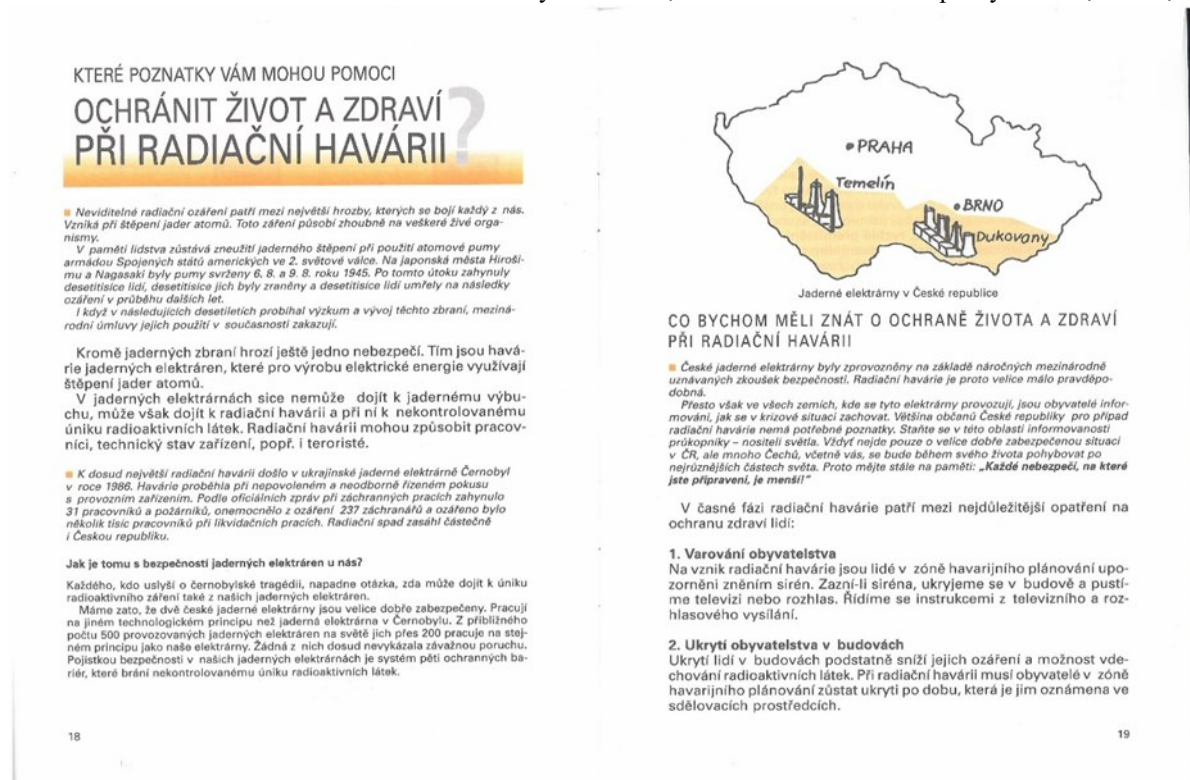
Jak porozumíte varovnému signálu sirén?

Sedmero rad pro případ havárie s únikem nebezpečných látek

Které poznatky vám mohou pomoci ochránit život a zdraví při radiační havárii?

Co bychom měli znát o ochraně života a zdraví při radiační havárii?

Obr. 26: Učebnice Ochrana člověka za mimořádných událostí, Havárie s únikem nebezpečných látek, str. 18, 19



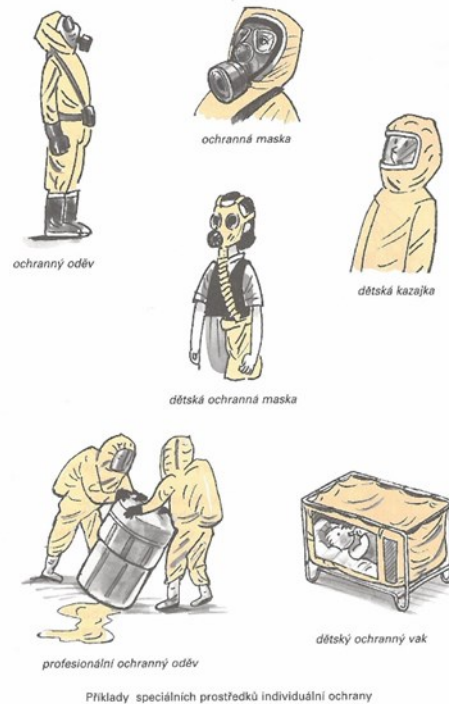
Zdroj: Ochrana člověka za mimořádných událostí, Havárie s únikem nebezpečných látek, 2002

### SEDMERO RAD PRO PŘÍPAD HAVÁRIE S ÚNIKEM NEBEZPEČNÝCH LÁTEK

■ V indickém městě Bhopálu byla první hodina po půlnoci dne 2. 12. 1984. Obyvatelé netušili, že se k nim blíží jedna z největších havárií s únikem nebezpečných látek ve 20. století. V místním chemickém závodě došlo k havárii a rozeznělý se siriny. Mnoho obyvatel nepochopilo význam signálu a domnívalo se, že jde o požár. Ať již s úmyslem pomoci nebo ze zvědavosti spěchali k závodu. Více než 2 500 lidských obětí havárie svědčilo o jejich nepřipravenosti a neznalosti zásad chování při haváriích.

Jak se v případech havárie s únikem nebezpečných látek zachovat?

- 1 Nikdy se nepřibližujte k místu havárie.
- 2 Urychleně vyhledejte úkryt.
- 3 V budově se ukryjte v co nejvyšším patře a to v místnosti odvrácené od místa havárie. Nikdy se neukryjte v podzemních místnostech.
- 4 Sledujte rozhlas, televizi a hlášení obecního rozhlasu.
- 5 Ochrňte si dýchací cesty, obličej a povrch těla:  
a) Použijte speciální prostředky individuální ochrany.  
b) V případě nouze, když se nacházíte v místech, kde vám speciální prostředky individuální ochrany nejsou dostupné, použijte improvizovanou ochranu (obr. na s. 14).
- 6 Vyvarujte se zbytečné fyzické námahy.
- 7 Jednejte s rozvahou a bez paniky. Řiďte se pokyny příslušníků zasahujících jednotek. Pomáhejte starým a nemocným lidem. Pokud jste přišli do styku s nebezpečnou látkou, proveďte hygienickou očistu (osprchujte se s použitím mýdla, proveďte výplach nosu a očí čistou vodou, u očí popř. některým z farmaceutických roztoků – borovou vodou, přípravkem Ophtal apod.).



Zdroj: Ochrana člověka za mimořádných událostí, Havárie s únikem nebezpečných látek, 2002

## 8 b) Učebnice Ochrana člověka za mimořádných událostí, Požáry, 2006

### Obsah:

Oheň a člověk

Požáry v přírodě

Požáry ve veřejných objektech

Požáry v bytech, na chatách a chalupách

Požáry automobilů. První pomoc při popálení a nadýchání kouře



*Zvažte, jak byste postupovali, kdybyste se dostali do zobrazené situace. Než se rozhodnete, označte červeným křížkem všechny předměty, které jsou hořlavé.*

Foto: Leoš Kučera



Když už je místnost plná kouře, nesmíte váhat a rychle utečte ven. Jestliže to už není možné, nejrozumnější je schovat se do místnosti, kde nehoří, a přivolat pomoc. Máte-li u sebe mobilní telefon, zavolejte hasiče. Nemáte-li, je to složitější. Zkušenosti hasičů říkají, že například křičet z okna nemá smysl, protože to lidé na ulici většinou ignorují. Účinnější je začít vyhazovat věci z okna a tím na sebe upozornit.

Spatříte-li, že z cizího bytu ve vašem domě vychází kouř na chodbu nebo z ulice vidíte v oknech plameny a dým, je nutné okamžitě zavolat hasiče. Pouze policie nebo hasiči za přítomnosti policie mohou vniknout do cizího bytu. Ale jen tehdy, hrozí-li nebezpečí z prodlení.



*Jaké nebezpečí hrozí obyvateli bytu, z něhož vychází kouř, a těm, kteří žijí ve stejném domě? Co by měl udělat chlapec na obrázku?*





## **8 c) Učebnice Ochrana člověka za mimořádných událostí, Havárie, 2006**

### **Obsah:**

Havárie v továrnách

Havárie v jaderných elektrárnách

Havárie v dopravě

Závaly

## 5. Závaly

Co si můžeme pod pojmem zával představit? Je to nebezpečná situace, kdy se člověk ocitne pod masou suti, zeminy, šterku, ale i třeba sněhu nebo uskladněného obilí, která se z nejrůznějších příčin dala do pohybu. Ten mohou způsobit přírodní vlivy, ale vyvolat ho může i činnost člověka. O lavinách a sesuvech půdy budeme více mluvit v příštím školním roce. Nyní se zaměříme na závaly, ke kterým dochází například při stavebních pracích a různých haváriích. Zасыпání obilím hrozí při riskantních hrách v sýpkách a sílech.

Při havárii – například požáru, výbuchu plynu nebo záplavách – se zdi budov mohou tak narušit, že se zřítí. Některé domy se dříve stavěly bez kvalitních základů a dodnes se můžete setkat s domy z nepálených cihel. Ty bývají zvláště nebezpečné. Po velkých povodních nebo při dlouhotrvajících deštích může dojít k jejich podmáčení a zřícení. Pokud se v těchto budovách nebo poblíž nich zdržují lidé, mohou být padajícími zdivem zasaženi, nebo dokonce zcela zavaleni.

K závalu občas dochází i při budování základů domů nebo inženýrských sítí. Pokud jsou výkopy špatně zabezpečeny, hrozí, že do nich může kdokoli spadnout. Nebezpečí hrozí i při pádu do špatně zabezpečené jámy. Během pádu se může uvolnit zemina a provalit se boční stěna.

- Zkuste vyjmenovat místa v okolí vašeho bydliště, kde by mohlo hrozit nebezpečí závalu.

Závaly jsou velice nebezpečné, protože větší množství zeminy (metr krychlový může vážit až 2 nebo 3 tuny) dokáže zasypat člověka tak, že se sám nemůže dostat ven. Někdy stačí, že má postižený zasypanou třeba jen ruku nebo nohu, a přesto zůstane uvězněn. V tomto případě stačí odhrabat trochu zeminy. Při větším závalu, kdy je částečně nebo úplně zasypáno tělo, je třeba okamžitě volat hasiče a záchranou zdravotnickou službu. Nebezpečí nespočívá jen v tom, že by se člověk při pádu mohl vážně poranit, ale nebezpečný je i tlak, kterým masa zřícené zeminy působí na uvězněné tělo. Ze svalů se tímto velkým tlakem uvolňuje bílkovina, která může zneprůchodnit ledviny, a tak způsobit jejich selhání. Hrozí i nebezpečí selhání srdce nebo zástava dechu. Zával působí jako neprodyšná pokrývka, organismus se proto přehřívá. Zасыпанý člověk také často upadá do šoku.



Foto: Jan Kostík (HZS Praha)

Jak můžeme pomoci při zavalení člověka zeminou? Pokud najdeme člověka uvězněného v závalu, musíme okamžitě volat hasiče a zdravotníky. Pak musíme zvážit další postup. Pokud se pokusíme vyhrabat zavaleného, může dojít k dalšímu a třeba ještě většímu závalu. Pak ohrozíme život nejen postiženého, ale i svůj vlast-

## 8 d) Učebnice Občanská výchova 7 pro základní školy a víceletá gymnázia, 2013

Obr. 30: Učebnice Občanská výchova 7 pro základní školy a víceletá gymnázia, str. 80

### SVĚT KOLEM NÁS

## Ochrana obyvatel za mimořádných událostí

„Nejprve se večer ozvala velká rána a hned za ní další,“ vyprávěl ráno ve škole spolužákům Milan a hned pokračoval, „ze sousední garáže vyšlehly plameny a pak následoval jeden výbuch za druhým. To jak bouchaly ty palivové nádrže motorek, které tam stály. Nejprve všude pobíhali zmateně lidé a soused hrozně vztekle křičel. Pak přijeli profesionální hasiči a hned za nimi i dobrovolní. Bylo to dost napínavý, protože museli ochlazovat plynové lahve na svařování, aby nevybuchly. A pak je odnášeli pryč. Už u nás byli i policisté, že se kvůli těm lahvám budeme asi muset evakuovat. Naštěstí jsme pak nemuseli.“

Většina z nás má ráda napínavé příběhy, díváme se na detektivky, horory i katastrofické filmy. Ale prožít všechno na vlastní kůži, to bychom asi nechtěli. Přesto se to může snadno stát. Zkušenosti z posledních let nás přesvědčily, že ačkoli má naše země poměrně příznivou polohu, zcela ušetřena přírodních pohrom není ani ona.


 Víš o některé podobné události z tvého okolí?

Protože je Česká republika navíc strategickým místem v Evropě a aktivně se podílí na společensko-politickém dění ve světě, může se stát také terčem teroristických útoků.

Požáru, povodni, přírodní katastrofě nebo teroristickému útoku se říká **mimořádná událost**.

Je smutnou skutečností, že mnoho lidí neví, co v takovou chvíli dělat, a často tak nechtěně ještě zhoršují následky takové události nebo komplikují práci záchranářů.

Z toho důvodu je třeba se na mimořádné události připravit nejen proto, abychom věděli, jak se v takových situacích chovat, ale abychom byli i schopni podle potřeby pomáhat ostatním.

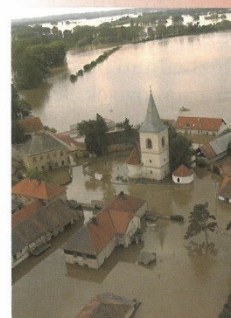
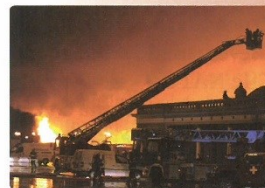
 Co dalšího tě napadne, když se řekne *mimořádná událost*?  
Mimořádné události jsou často a široce publikovány v médiích. O kterých mimořádných událostech ses z médií dozvěděl(a) v uplynulém týdnu nebo měsíci? Najdi na mapě světa, kde k nim došlo. Jaké následky měly?

 Dalo se jim nějak předejít?

 Proč média tak často informují o mimořádných událostech?  
A jak se na ně tedy připravit?

 Znovu se podívej na fotky a napiš, jak by ses zachoval(a), pokud by tě postihlo něco podobného.

Pokus se najít ve slovníku všechny významy slova **živél**.





## 8 e) Učebnice Občanská výchova 7 pro základní školy a víceletá gymnázia, 2013

Obr. 31: Učebnice Občanská výchova 7 pro základní školy a víceletá gymnázia, str. 81

**SVĚT KOLEM NÁS**

Pokud k nějaké mimořádné události dojde, jsou občané co nejdříve informováni.

**?** Jakým způsobem se můžeme dozvědět o ohrožení?

**Varovný signál „všeobecná výstraha“**

V České republice je jeden **varovný signál** – kolísavý tón sirény po dobu 140 sekund.


Signál je vysílán třikrát po sobě v asi tříminutových intervalech. Vyhlašuje se vždy, kdy může dojít, nebo již došlo k ohrožení životů, zdraví a majetku obyvatelstva. Podává všeobecnou výstrahu.


**?** Víš, jak se zachovat, když zazní varovný signál sirény?

**Komunikace s operačním střediskem**

Může se stát, že právě ty budeš mezi prvními, kteří zaznamenají, že došlo k nějaké mimořádné události. V tom případě je velice důležité umět správně podat informaci operačnímu středisku **integrovaného záchranného systému**.

**?** Seřaď jednotlivé zásady komunikace s operačním střediskem:

 **v případě volání z mobilního telefonu říci, v jakém okrese se nacházíte**

 **sdělit, co se stalo**

**Základní složky integrovaného záchranného systému**

**co nejpřesněji odpovídat na otázky operátora**


**pro kolik osob se žádá pomoc a kam**

**čekat na viditelném místě na příjezd pomoci**

**představit se**

**poskytnout číslo vlastního telefonu**

**čekat na opětovný kontakt operátora**

 **Představ si, že došlo k mimořádné události, při které je větší počet raněných.**

**150**

**155**

**158**

**112**

Rozdělte se na dvě skupiny:

- 2/3 budou představovat raněné;
- 1/3 záchránce.

Úkoly:

- ranění přivolají pomoc mobilním telefonem;
- záchránce je musí podle jejich pokynů najít;
- roztřídí je podle závažnosti zranění;
- poskytnou jim první pomoc.

**?** Při plnění úkolu vám může pomoci schéma třídění raněných **START**.

## **8 f) Učebnice Přírodopis 8, 2016**

### **Z obsahu:**

Úvod do biologie člověka

*Zázračné buňky*

Kosterní soustava

*Úrazy – prevence a následky, Každý může (měl by) pomoci, První pomoc při zlomenině končetiny, První pomoc při podezření na poranění páteře.*

Svalová soustava

*Jak udržovat svalstvo v dobré kondici, Vezmi nohy na ramena!, Svalová zranění, Život s tělesným postižením.*

Oběhová soustava

*Imunita, Onemocnění oběhové soustavy, Daruj krev, zachráníš život!, První pomoc při zástavě srdce, První pomoc při masivním krvácení.*

Dýchací soustava

*Odstranění překážky z dýchacích cest, Onemocnění dýchací soustavy, Kouření, První pomoc při zástavě dechu – umělé dýchání, První pomoc při pneumotoraxu.*

Trávicí soustava

*Pečujte o zuby, máte už jen jedny, První pomoc při otravách, Jez do polosyta, pij do polopita*

Vylučovací soustava

*Těhotenský test*

Kožní soustava

*První pomoc při popáleninách, První pomoc při omrzlinách, První pomoc při poleptání chemickou látkou.*

Nervová soustava

*Jste leváci nebo praváci?, Správním denním režimem k duševní kondici, Závislost, aneb jak (ne)přijít o část svobodné vůle.*

Smyslové orgány

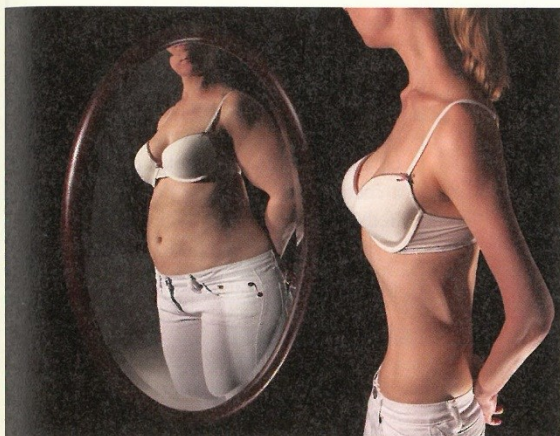
*Zásady ochrany zraku, Zásady ochrany sluchu, Život beze smyslu není beze smyslu.*

Rozmnožovací soustava

*Homosexualita, Co dělat při riziku nechtěného těhotenství*



## Jez do polosyta, pij do polopita



**6.19 Anorexie a bulimie** jsou závažné psychické poruchy příjmu potravy, které je třeba léčit s pomocí odborníků.



**6.20** Občasné využití **rychlého občerstvení** není pro organismus nebezpečné, jen tento způsob stravování nesmí u dospělých, a už vůbec ne u dětí, převážit. V Česku má nadváhu asi každé čtvrté dítě a každé sedmé trpí obezitou (2013).

**Podvýživa** je stav, kdy organismus dlouhodobě dostává potravu v nedostatečné kvalitě nebo v nedostatečném množství. Postupně proto slábne, ztrácí odolnost proti nemocem a selhávají jeho orgány, což může vést až ke smrti.

Jednou z poruch příjmu potravy je **anorexie** (mentální anorexie), která postihuje nejčastěji dívky ve věku 14–20 let. Jejím typickým projevem je cílené drastické snižování hmotnosti – nejprve pomocí diet, později úmyslně vyvolávaným dávením a zvracením, případně projímadly.

Podobné rysy jako anorexie vykazují i psychické onemocnění zvané **bulimie**. Jeho hlavním znakem je prvotní záchvatovitě přejídání, po kterém následuje pocit viny, selhání a v důsledku toho i snaha přijatou potravu co nejrychleji vyvracet.

Opakem podvýživy je **obezita**. Vzniká především nadměrným příjmem potravy s vysokým obsahem tuků a cukrů. Obezita obvykle vede k onemocnění srdce, cév, pohybového aparátu a řadě dalších zdravotních obtíží. Především pro obyvatelstvo Evropy, Severní Ameriky a Austrálie představuje vážný problém. Podíl obézních lidí (včetně dětí) stoupá i v České republice.

Na rostoucí průměrné hmotnosti obyvatel ČR se podílí **nedostatek pohybu, spánku, přemíra stresu** a zejména **nezdravé stravování**. Typickým představitelem nevhodného stravování jsou fastfoody nabízející mj. hamburgery, hranolky, chipsy a různé sladkosti. Jejich nadměrná konzumace způsobuje kvůli vysokému obsahu tuků a cukrů obezitu, cukrovku, vysoký krevní tlak nebo zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi (což jsou

### \* Poznámka

**Cholesterol** = nezbytná látka tukové povahy obsažená v každé buňce organismu; při nadbytku v krvi má vliv na rozvoj srdečních a cévních onemocnění.

**Probiotikum** = zdraví prospěšné bakterie a kvasinky obsažené v některých potravinách a léčivech

**Průjem** = časté vyprazdňování řídké stolice s velkým obsahem vody (např. vlivem dráždění stěn střeva bakteriální infekcí)

**Střevní mikroflóra** = soubor mikroorganismů žijících v trávicí soustavě (převážně v tlustém střevě) v symbióze s lidským organismem

**Zácpa** = obtížné vyprazdňování v důsledku nadměrného vstřebávání vody ze stolice

### ✓ Kvíz

Tělo člověka je tvořeno vodou

- a) z 20 %,
- b) z 40 %,
- c) z 60 %,
- d) z 80 %.

nejčastější příčiny srdečního infarktu mozkové mrtvice – s. 41).

Podobně nebezpečná je nadměrná konzumace **energetických nápojů** které mají organismu dodávat energii a povzbudit ho k velkému výkonu. Tě mladého člověka, které účinné látky z energetických nápojů (kofein, taurin) vůbec nepotřebuje, mohou dokonce škodit. Kofein sice oddaluje únavu a zlepšuje koncentraci tím, že stimuluje činnost srdce, v kombinaci s vysokým (fyzickým) zatížením však může vést k infarktu. V kombinaci s alkoholem: kofein zdánlivě maskuje viditelné projevy opilosti, ale nijak nesnižuje účinek alkoholu. Nevhodné jsou i tzv. „light energetické nápoje, které obsahují místo cukru umělá sladidla – i ta však u člověka rozvíjejí nebezpečnou závislost na sladkém.



## 8 g) Pracovní sešit, Výchova ke zdraví, Zdravý životní styl, 2004

Obr. 33: Pracovní sešit, Výchova ke zdraví, zdravý životní styl

**Zdravý životní styl, Výchova ke zdraví, Pracovní sešit pro 6. – 9. ročník základní školy**

Ukázka:

*Z kvalitních a správně uskladněných potravin můžeme připravit chutné, výživově hodnotné pokrmy. V domácnosti uchováváme potraviny a pochutiny ve spíži, ve sklepě, v chladničce nebo mrazničce.*

**Rozhodni, zda následující tvrzení platí. Pokud zaškrtněš NE, napiš, proč je tvrzení nesprávné.**

	ANO	NE
a) Máslo, sýry, jogurty a maso skladujeme ve spíži.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Ve sklepě skladujeme brambory, zeleninu, ovoce a mouku.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Potraviny skladujeme v místnosti, kde je dostatek slunečního světla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Potraviny určené k rychlé spotřebě (pečivo) kupujeme do zásoby.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Datum doporučené spotřeby není třeba sledovat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Zmrazené výrobky nejprve necháme rozmrazit a potom uložíme v mrazničce.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Doplň, v jakých skladovacích prostorách můžeme při daných teplotách v domácnosti skladovat potraviny. Ke každému skladovacímu prostoru (sklep, chladnička, spíž, mraznička) uveď alespoň čtyři druhy skladovaných potravin.**

Teplota °C	Skladovací prostor	Skladované potraviny
15-20		
4-6		
3-5		
-18		

**Na obalech potravinářských výrobků jsou napsány údaje o datu minimální trvanlivosti nebo použitelnosti. Vysvětli, jakou informaci zákazníkovi poskytují následující údaje.**

Minimální trvanlivost do 30. 4. 2005.

Spotřebujzte do 30. 4. 2005. (Marádová, 2004).

## Příloha č. 9: Závěsný obraz, 30. léta 20. století

Obr. 34: Didaktická pomůcka, závěsný obraz



Zdroj: Muzeum a knihovna J. A. Komenského, 2021.

## Příloha č. 10: Letáček k výstavě Škola a válka

Obr. 35: Letáček k výstavě

Národní pedagogické muzeum a knihovna  
J. A. Komenského

ve spolupráci s Hasičským záchranným sborem ČR  
a Státním oblastním archivem v Praze

VÝSTAVA  
**ŠKOLA A VÁLKA**  
BRANNÁ VÝCHOVA  
V ČESKÉ ŠKOLE



27. 8. 2021 — 30. 6. 2022  
úterý—neděle 10—17 hodin  
Národní pedagogické muzeum a knihovna J. A. Komenského  
Valdštejská 20, Praha 1

[www.npmk.cz](http://www.npmk.cz)



Zdroj: Národní pedagogické muzeum a knihovna J. A. Komenského, 2021.

## **Příloha č. 11: Ukázka analýzy protektorátních osnov z roku 1939 a jejich příprava na komparaci**

V červenci 1939, tedy již v Protektorátu, byly vydány Školním nakladatelstvím v Praze výnosem MŠANO ze dne 27. 7. 1939, č. 98 000-I **Normální učebné osnovy pro obecné a měšťanské školy** s českým vyučovacím jazykem a pro jednorocné kursy, připojené k těmto měšťanským školám, v Čechách a na Moravě. Výchova ke zdraví je zejména zařazena do **přírodopisu**, jehož úkolem je mimo jiné: „Seznámiti žáky s nejdůležitějšími poznatky biologickými, se stavbou lidského těla, s jeho úkony a s nejdůležitějšími zdravotními zásadami a opatřeními“. Podle těchto osnov se učilo od školního roku 1939/1940.

Vybráno ze zásadních hledisek osnov:

„Národní škola pěstuje tělesné i duševní zdraví, jež je základní podmínkou úspěšného života vůbec a radosti z něho. Proto se má při školní práci stále šetřit všech zdravotních zásad a pravidel a žactvo se má vést k zdravotním návykům, aby bylo uvědomělým ochráncem zdraví vlastního i cizího. V žactvu budiž buzena a podporována též úcta k tělesné práci.

Výchovná péče o tělesné i duševní zdraví se rozšiřuje i na mimoškolní čas. Mládež, necht' si zvyká účelně využívat svého volného času, zejména dobrou četbou, přiměřenou prací, pěstováním ušlechtilých her a vhodných tělesných cvičení. Žáci buďte vedeni k tomu, aby svých vědomostí a schopností užívali nejen k vlastnímu prospěchu, nýbrž také aby byli ochotni dávat je do služeb svých bližních, zejména svého národa. Poněvadž rodina je základem společnosti, necht' škola pěstuje smysl pro spořádaný život rodinný. Národní výchova ať probouzí a rozvíjí v mládeži vědomí příslušnosti k vyššímu celku, k národu, a ušlechtilou národní hrdost, ať ji vede k národnímu bratrství a obětavosti, k národnostní snášenlivosti, k sociální spravedlnosti a k vědomému a ochotnému plnění občanských povinností.“

### *Přírodopis*

Do **šestého postupného ročníku** obecné školy (běh a na jednotřídních a šestitřídních školách) je v rámci **přírodopisu** zařazeno do osnov následující učivo: Stavba a úkony kostry, svalů, dýchacího ústrojí a jejich zdravotní věda. První pomoc při úrazech.

Do **sedmého postupného ročníku** obecné školy (běh b na jednotřídních a šestitřídních školách, běh a na sedmitřídních školách) bylo v rámci **přírodopisu** zařazeno následující učivo: Stavba a činnost ústrojí zažívacího, krevního a vyměšovacího, jejich zdravotní věda. První pomoc při nebezpečí života.

Do **osmého postupného ročníku** obecné školy (běh c na jednotřídních až šestitřídních školách, běh b na sedmitřídních školách) je v rámci **přírodopisu** mimo jiné zařazeno následující učivo: Stavba a činnost nervového ústrojí, čidel a jejich zdravotní věda. Bakterie a nakažlivé nemoci, sociální nemoci a ochrana proti nim.

V **poznámkách** k výuce **přírodopisu** je ještě uvedeno že: „Při vyučování tělovědy a zdravotní vědy se zdůrazňuje význam tělesného a duševního zdraví pro člověka, pro jeho práci v rodině a pro národ. V zdravotních zásadách buď zvláště také zdůrazňována škodlivost kouření a pití lihovin.“

## *Tělesná výchova*

V uvedených osnovách se výchova ke zdraví vyskytuje i v **tělesné výchově**, jež si mimo jiné klade za úkol: Podporovat správný vzrůst a vývoj těla, zdokonalovat souladný rozvoj všech tělesných ústrojí, především vnitřních, vést ke správné životosprávě, a tím zajišťovat zdraví, zvyšovat výkonnost i radost ze života, budit trvalý zájem o správně pěstovanou tělesnou cvičení. Vychovávají k přímému držení těla. Tělesná výchova napravuje škody vzniklé seděním a přispívá k tělesnému i duševnímu zušlechťování mládeže a k její kázni. U dívek zdůrazňovat přípravu pro rodinný život a význam tělesné výchovy v rodině.

V rámci **tělesné výchovy** pro 6. až 8. postupný ročník je zařazena v osnovách také **zdravotní výchova** (poučováním a návyky): péče o chrup a zrak, výživa, zásady lidového zdravotnictví na venkově, hygiena práce a odpočinku, výchova k zdravé rekreaci účelným využitím volného času, poučení o infekcích, ošetření ran, první pomoc, doprava poraněných.

V **tělesné výchově pro chlapce** na měšťanských školách je v prvním a druhém ročníku zařazena také **zdravotní výchova** (poučováním a návyky), a to: čistota těla, oděvu a okolí, dýchání, větrání, koupání, správné držení těla, ošetřování zraku a chrupu, poučení o infekcích, ošetření malých ran a výchova k bezpečnosti. V ročníku třetím je to funkce ústrojí lidského těla, srdce a oběh krevní, výměna látek, výživa, alkohol a nikotin, práce a odpočinek, tělesná cvičení a sporty, jednoduché obvazy, první pomoc a doprava poraněných.

V **tělesné výchově pro dívky** na měšťanských školách je v prvním a druhém ročníku pod písmenem H v osnovách uveden stejný text navíc s prvním poučením o dospívání. Ve třetím ročníku je v rámci tělesné výchovy v části zdravotní výchova uvedeno: funkce ústrojí lidského těla, srdce a oběh krevní, výměna látek, výživa, význam dospívání, menstruace a životospráva při ní, alkohol a nikotin, práce a odpočinek, rekreace, význam tělesných cvičení a sportů, obvazování, ošetřování nemocných, první pomoc, přenášení a dopravování poraněných a nemocných.

## *Dívčí ruční práce s naukou o domácím hospodářství*

Zdravotní výchova se v uvedených osnovách vyskytuje také v předmětu **Dívčí ruční práce s naukou o domácím hospodářství**. V prvním ročníku měšťanské školy, který odpovídá šestému postupnému ročníku je v rámci uvedeného předmětu zařazena péče o zdraví a jeho utužení. Ve druhém ročníku (sedmá třída) je uvedeno udržování domova podle zdravotních zásad a základní pravidla o ošetřování nemocných. Ve třetím ročníku (osmá třída) je do osnov zařazena správná výživa v různém věku a zaměstnání a také hygiena dospívající dívky a ošetřování nemluvňat a batolat, nejdůležitějších pokrmů podle zásad správné výživy a se zřetelem na místní hospodářské poměry s využitím místních plodin a produktů, dětská dietní strava, sbírání a sušení léčivých bylin. Praktický výcvik v přípravě a úpravě pokrmů podle zásad správné výživy. Dále poučení a výcvik v první pomoci a v základech samaritství. Případně je vše zařazeno do osnov společných pro šestý až osmý ročník, a to na školách, kde jsou všechny tyto postupné ročníky v jednom oddělení. Zajímavostí osnov je pěstování ovoce a zeleniny a jeho využití v kuchyni a dále totožné využití lesního a zahradního ovoce. Dále v posledních ročnících návštěva mateřských škol, jeslí a opatroven pro děti.

## *Občanská nauka a výchova*



Dále se v uvedených osnovách vyskytuje výchova ke zdraví v předmětu **Občanská nauka a výchova, jež si dává za úkol** vésti žáky k rozumné péči o tělesné i duševní zdraví a vývoj a k správné životosprávě. Dále se výchova ke zdraví objevuje v tomto předmětu v osnovách pro šestý (běh a na jednotřídních a šestitřídních školách), sedmý (běh b a běh a na sedmitřídních školách) a osmý (běh c a běh b na sedmitřídních školách) postupný ročník. V šestém postupném ročníku je to Vědomí povinnosti k sobě: péče o tělesné a duševní zdraví a vývoj, základy správné výživy a životosprávy, poučení o škodlivosti požívání lihových nápojů a kouření, hygiena čidel, zejména zraku, účelné využívání volného času, radost ze života, spolupráce s dorostem Červeného kříže. V sedmém postupném ročníku je to výchova k bezpečnosti doma, ve škole i venku. Poučení o dopravních předpisech a první pomoc. Dále byla obsahem osnov v tomto ročníku bezpečnost, zdravotnictví, sociální péče. V osmém ročníku je zmínka o tom, že by škola žákům měla poskytovat návod a podněty k účelnému využití volného času.

### *Zeměpis*

Nauková část předchozího předmětu je zařazena do **zeměpisu**, kde jsou v osnovách ve druhém ročníku měšťanské školy uvedeny znalosti o organizaci tělesné výchovy a ve třetím ročníku základní předpisy veřejného zdravotnictví a sociální péče (MŠANO, 1939).

## **Příloha č. 12: Ukázka analýzy Učebního plánu a učebních osnov pro školy střední z roku 1948 a příprava ke komparaci**

Výnos ministerstva školství a osvěty ze dne 31. července 1948, č. A-153 000-11.

Podle ustanovení § 70 zákona ze dne 21. dubna 1948, č. 95 Sb., o základní úpravě jednotného školství (školský zákon), vydává ministerstvo školství a osvěty po slyšení výzkumných ústavů pedagogických učební plán a učební osnovy pro školy střední v zemi České, Moravskoslezské a na Slovensku, a to pokud se týkají Slovenska, k návrhu pověřence školství a osvěty.

Podle těchto osnov se počne vyučovat od počátku školního roku 1948/49 v I., II. a III. třídě, od počátku školního roku 1949/50 pak ve všech třídách středních škol.

V prvních týdnech školního roku 1948/49 bude nutno probrat v každé třídě z učiva předepsaného pro předcházející třídu (třídy) základní věci, jež se podle Přechodných učebních osnov z r. 1945, po př. podle dodatků I—IV k těmto učebním osnovám dosud v nižších třídách neprobíraly nebo jichž je třeba pro pochopení nového učiva.

Učebnic dosud na škole zavedených se bude prozatím užívat i nadále; učitelé přihlédnou při výběru a uspořádání učiva k nastalým změnám.

### **Výchova ke zdraví v Učebním plánu a učebních osnovách pro školy střední z roku 1948**

#### *Občanská nauka*

##### **I. třída**

Právo na odpočinek, právo na ochranu zdraví a života, národní pojištění. Péče o zdraví lidu v lidově demokratické republice Československé, veřejné zdravotnictví v obci, sociální péče, péče o mládež. Tělesná výchova, Sokol, Junák.

##### **II. třída**

Společenské skupiny, rodina jako základní sociální jednotka, rodina dříve a dnes.

##### **III. třída**

Ochrana při práci, právo na odpočinek, nejen pro ochrnu zdraví, náboženská snášenlivost, svoboda svědomí a vyznání, ochrana rodiny a mládeže, povinnost obrany státu a jeho lidově demokratického zřízení, branná výchova, Sbor národní bezpečnosti, mír je nedělitelný. Zákaz šířit fašismus, nacismus, rasovou a náboženskou nesnášenlivost a nacionální šovinismus.

#### *Přírodopis*

##### **IV. třída**

Tělověda se zdravotvůdou:

Poznání stavby, úkonů a vývoje lidského těla a jeho hygieny.

Vady, nemoci, úrazy a hygiena kostry a kostí, správné držení těla. Hygiena svalstva, význam tělesné práce a tělesných cvičení, sportů. Hygiena nervstva. Hygiena smyslového ústrojí, závislost duševního života na hmotném podkladu, stručné poučení o psychologii a jejím významu, poučení o hygieně duševní práce, vztah mezi tělesným a duševním zdravím, poučení o nervových a duševních poruchách a nemocech.

Chrup a jeho hygiena. Výživa: druhy potravin, živiny a jejich látkové složení. Hygiena potravin a správné výživy. Alkoholismus, kouření, narkotika. Péče o zdravý vzduch, dýchání, poučení o nemocech dýchacího ústrojí. Poučení o hygieně a chorobách ústrojí krevního. Hygiena a poučení o nemocech ústrojí močového. Poučení o kožních chorobách. Poranění, popálení a

poleptání kůže. Poučení o působení hormonů. Infekční nemoci a jejich původci. Jejich původci: bakterie, virus. Šíření nakažlivých nemocí a obrana proti nim, nejrozšířenější infekční nemoci, z historie boje vědy a společnosti s infekčními nemocemi, Pasteur, Koch, Mečnikov, imunita, ochranné očkování, zmínka o penicilinu. Čistota pohlavní a duševní, poučení o pohlavních chorobách. Veřejná péče o zdraví. Hygiena těla, oděvu, prostředí (obydlí), práce. Vnější paraziti člověka. Základy první pomoci, domácí a cestovní lékárníčka, poslání lékaře ve společnosti a jeho poměr k nemocnému. Zrození, růst, dospívání, stárnutí a smrt. Lidská plemena a rovnocennost lidských plemen. Odpovědnost člověka za své zdraví a zdraví svého rodu. Zmínka o dědičných chorobách. Péče lidově demokratické republiky o zdravý populační vývoj národa. Význam rodiny.

Obecná biologie

Biologické poznatky jsou základem správné životosprávy jednotlivce i společnosti.

*Chemie*

### **III. třída**

Úsporné a správné topení v domácnosti. Nebezpečí otravy kysličníkem uhelnatým. Kysličník uhličitý – větrání, dýchání. Hasicí přístroje a jejich význam.

### **IV. třída**

Význam nafty pro obranu státu. Bezpečnostní opatření v dolech. Tuhy jako živiny. Bílkoviny. Potrava člověka po chemické stránce. Vitaminy, hormony, fermenty. Konservování potravin fyzikálním a chemickým způsobem. Chemie ve službách míru a obrany státu.

*Fysika*

### **II. třída**

Důležité teploty zvláště po stránce hygienické – teplota těla, teplota obydlí, teplota lázně. Kalorie.

### **III. třída**

Hygiena osvětlování.

### **IV. třída**

Bezpečnostní opatření při používání elektrického proudu v domácnosti. Ochrana před úrazy elektrickým proudem.

*Nauka o domácnosti*

### **II. třída**

Byt a bydlení

Zdravotní požadavky bytu. Technicko-hygienické zařízení bytu. Udržování bytu v pořádku a čistotě. Osvětlování, topení.

### **III. třída**

Výživa a vaření

Ministerstvo výživy. Jak se stará socialisující stát o výživu občanů. Společné stravovny a jejich význam. Plán organisace celoroční práce při rozborech potravin, při nákupu, vaření, stolničení, úklidu. Význam výživy. Náš způsob výživy, jeho přednosti a nedostatky. Živiny (jen jejich úkol v těle). Nejdůležitější potraviny rostlinné a živočišné. Rozbor zeleniny a ovoce. Proč provádíme rozbor potravin a co jím zjišťujeme. Zdůraznění vitaminů, nerostných solí a vody. Konservování ovoce a zeleniny. Bakterie hniloby a kvašení, jejich rozmnožování a životní podmínky. Rozbor obilí a mouky. Cukr a med. Pokusy s cukrem. Vitamin B. Rozbor bramborů a luštěnin. Rostlinné bílkoviny. Funkce fosforu v těle. Rozbor masa a tuků. Bílkoviny živočišné.

Vitaminy A, B. Rozbor mléka a mléčných výrobků. Funkce vápníku v těle. Vitaminy A, B, C, D. Správné sestavování jídelních lístků, měření výživnosti potravin, kalorie, zásahy vědy do výživy, vědecká zkoumání a řízení výživy, Státní zdravotní ústav.

#### **IV. třída**

Péče o dítě. Ošetřování nemocných.

Péče lidově demokratické republiky o matku a dítě. Ochrana mateřství a dítěte (Ústava ČSR). Tělesný vývoj nemluvněte. Čistota nemluvnat. Koupel, zásyp, oblékání, výbavička. Odpočinek a pohyb dítěte. Vycházky, kočárek. Pokoj: větrání, osvětlení, vytápění. Postýlka. Ošetřování nemluvnat. Boj proti infekci, cesty nákazy, ochrana. Film: Jak správně ošetřovat kojence. Výživa kojence: přirozená, umělá, příkrmování. Láhve, sosačky. Správné krmení, výživa do jednoho roku. Jídelníček. Duševní vývoj dítěte do jednoho roku. Vnímání, napodobování, mluva. Hygienické hračky. Exkurse do poradny pro matky a děti. Sociální pracovnice. Školy pro sociální pracovnice. Batole. Oblékání. Základy rodinné výchovy, příklad rodičů, důslednost, dětská samostatnost. Výživa batolat. Příprava pokrmů pro batole a sestavování jídelních lístků. Exkurse do jeslí a mateřské školy. Úkoly ženy v rodině. Výchově činná žena. Zařízení a instituce k ulehčení práce ženy v domácnosti. Ošetřování nemocných v rodině. Tělesná čistota nemocného, pokoj, lůžko. Měření a zapisování teploty. Obklady, zábaly, léky. Desinfekční prostředky, domácí lékárníčka. Výživa nemocných, příprava pokrmů. Sestavování jídelních lístků. Příprava některých pokrmů dietních. Ošetřovatelství jako povolání. Školy pro ošetřovatelky. Výživa v různém zaměstnání. Propočítávání kalorické spotřeby. Sestavování jídelních lístků. Zásady zdravé výživy.

#### *Tělesná výchova*

Úkol a cíl: Vychovávat uvědomělou a zdatnou mládež a připravovat ji k obětavé práci pro lidově demokratický stát a k obraně vlasti.

Soustavně podporovat správný tělesný i duševní vývoj a harmonickou činnost všech orgánů. Vést mládež k správnému držení těla a učit ji provádět tělesná cvičení účelně a hospodárně. Pěstovat obratnost, sílu, hbitost, pohotovost a odvalu. Utvrzovat zdravotní, mravní a sociální návyky. Zvykat žáky pořádku a kázně, vést je k sebeovládání, družnosti a k spolupráci, rozvíjet v nich zdravou soutěživost, učit je podřizovat osobní zájmy zájmům celku a vštěpovat jim zásady poctivé hry. Osvěžovat a zradostňovat život ve škole a vyrovnávat škody na zdraví, vzniklé z nedostatku pohybu. Prakticky plnit požadavky branné výchovy.

Úkol je rozdělen na základní cvičení, zdravotní výchovu, sociální výchovu, teorii tělesné výchovy.

#### **I. třída**

**I. Základní cvičení:** Cviky vyrovnávací, přímivé, průpravné. Cviky v tomto pořadí: protažení zkrácených svalových skupin, cviky pro posílení velkých svalových skupin, cviky rychlosti pro zvýšení činnosti srdce a plic, dechové, cviky soustřeďující k uvědomění správných poloh a postojů se zřetelem na správné držení těla.

Branná cvičení v přírodě: Úhrnný pochod až 8 km rychlostí 4 km za hodinu. Pozorování, orientace, odhadování, značkování, plížení a krytí, styk a spojení, mapování a základní tábornické dovednosti.

#### **II. Zdravotní výchova**

Osobní hygiena, ošetření menších ran, lékárníčka, výchova k bezpečnosti, dopravní řád.

#### **III. Sociální výchova**

Společenské návyky, ovládání těla doma, ve škole i na ulici, zpěv, pokřiky a hesla.

#### **IV. Theorie tělesné výchovy**

Proč cvičíme, tělesná výchova v přírodě, rekreace. Aktuality v tělesné výchově.

#### **II. třída**

##### **II. Zdravotní výchova**

Hygiena prostředí, otužování, použití obvazu, výchova k bezpečnosti, dopravní řád.

##### **II. Sociální výchova**

Ovládání těla zejména při návštěvách.

**IV. Theorie tělesné výchovy:** Naše tělo a námaha, rekreace a sport.

#### **III. třída**

##### **I. Základní cvičení**

Branná cvičení v přírodě. Úhrnný pochod až 10 km rychlostí 4 km za hodinu.

##### **II. Zdravotní výchova**

Hygiena tělesné práce, bezpečnost v tělesné výchově, zastavení krvácení, ošetření při omrznutí a při úžehu, hygiena dospívající dívky.

##### **III. Sociální výchova**

Chování k druhému pohlaví. Zpěv, hesla, pokřiky.

#### **IV. Theorie tělesné výchovy**

Brannost v tělesné výchově.

#### **IV. třída**

##### **I. Základní cvičení**

Branná cvičení v přírodě. Úhrnný pochod až 12 km rychlostí 5 (4 dívky) km za hodinu.

##### **II. Zdravotní výchova**

Hygiena dospívajícího hochy, první pomoc při vymknutínách a zlomenínách, doprava raněných.

##### **III. Sociální výchova**

Branná povinnost. Odpovědnost ke kolektivu, chování na cestách.

#### **IV. Theorie tělesné výchovy**

Tělesná výchova a povolání.

V poznámkách k předmětu je uvedeno, že učitel tělesné výchovy seznamuje vhodným způsobem žactvo s tělovýchovným programem, sleduje tělesný vývoj, zdravotní stav a výkonnost žactva a spolupracuje se školním lékařem, sociální pracovníci a s rodiči. K splnění zdravotně výchovného programu je třeba, aby byla střední škola vybavena základními hygienickými zařízeními (viz Záznam zdravotní péče a výchovy uložený u ředitelství školy).