

Příloha A – Vzor nevyplněného dotazníku

Jméno:

Datum:Třída:.....

Otázky rozhovoru:

Oblast Zdraví:

- Co by měl každý člověk dělat proto, aby byl zdraví? Vyjmenuj 5 nejdůležitějších věcí, které tě napadnou jako první.
- Chováš se tak?
- Děláš něco, o čem víš, že tvému zdraví neprospívá?
- Co je to?
- Chtěl(a) bys a můžeš to změnit?

Oblast hygienické návyky:

- Uveď 5 důležitých hygienických návyků, které tě napadnou jako první.
- Dodržuješ je a proč?

Oblast preventivní prohlídky u lékařů:

- Víš, ke kterým lékařům se má chodit na preventivní prohlídky a jak často?
- Chodíš ty na preventivní prohlídky? K jakým lékařům? Jak často?

Oblast stravování:

- Kolikrát denně by se mělo jíst?
- Kolikrát denně jíš ty?
- Vyjmenuj 7 potravin, které řadíme do zdravé výživy?
- Jíš je pravidelně?
- Máš představu kolik litrů tekutin bys měl(a) denně vypít?
- Kolik litrů tekutin skutečně vypiješ?
- Piješ více vodu nebo slazené nápoje?
- Domníváš se, že jsou slazené nápoje zdravé?

Oblast prevence úrazů:

- Dokážeš popsat (vyjmenovat) nějaké činnosti, při které ti hrozí nebezpečí úrazu?
- Jak toto riziko můžeš zmírnit?

- Používáš během sportování ochranné pomůcky? (Přilbu, chrániče, reflexní prvky?)

Oblast pohybové a sportovní aktivity:

- Věnuješ se nějakému sportu? Cvičíš pravidelně? Kolik času denně – týdně se věnuješ aktivnímu pohybu?
- Myslíš si, že může pravidelný pohyb napomáhat ke zdraví?

Oblast sexuálně přenosné choroby:

- Může být sexuální styk zdraví ohrožující a proč?
- Jak se můžeš bránit proti sexuálně přenosným chorobám?
- Můžeš nějak zabránit nechtěnému otěhotnění? Jak?

Oblast závislosti:

- Víš, co to jsou drogy?
- Proč si myslíš, že lidé začnou brát /berou drogy?
- Existuje nějaké riziko při užívání drog? Jaké?
- Myslíš si, že se pod vlivem drog mohou stát také úrazy a nehody? Popřípadě jaké?
- Jak ovlivňuje zdraví kouření?
- Kouříš?
- Proč? (Jsou ve tvém blízkém okolí kuřáci? Rodiče, kamarádi.)
- Co, nebo kdo by tě přiměl(o) s kouřením přestat?
- Od kolika let je v České republice dovoleno požívat alkohol?
- Jaký ovlivňuje alkohol zdraví?
- Pil(a) jsi či piješ alkohol? Při jaké příležitosti? O samotě nebo v kolektivu?
- Proč?
- Co, nebo kdo by tě přiměl(o) s užíváním alkoholu přestat?

Oblast první pomoc:

- Myslíš si, že bys uměl(a), správně poskytnout první pomoc?
- Dostal(a) ses někdy do situace, kdy si musel(a) poskytnout první pomoc?
- Co se stalo? Co jsi dělal(a)?
- Představ si situaci, že jdeš ze školy a na ulici leží cizí člověk, který se nehýbe. Co bys dělal(a)?
- Představ si, že Tvůj kamarád uklouzne na náledí a upadne. Stěžuje si na velkou bolest ruky a nemůže s rukou pohnout. Co budeš dělat, jak zareaguješ?

Příloha B – Přepis vyplněného dotazníku

Jméno: Andrea

Datum: 15. 12. 2016

Třída: 8.

Oblast Zdraví:

- Co by měl každý člověk dělat proto, aby byl zdraví? Vyjmenuj 5 nejdůležitějších věcí, které tě napadnou jako první.
„Chodit ven, cvičit, jíst zdravě.“
- Chováš se tak a proč?
„Občas ano. Abych nějak vypadala.“

- Děláš něco, o čem víš, že tvému zdraví neprospívá?
- Co je to?
„Občas si zakouřím, ale vím, že to není zdravé“
- Chtěl(a) bys to změnit?
„Ano, chtěla bych to změnit“
- Můžeš to změnit?
„Ano, můžu to změnit, protože vím, že to není zdravé“

Oblast hygienické návyky:

- Uveď 5 důležitých hygienických návyků, které tě napadnou jako první.
„Čistění zubů, umývání rukou, koupání se.“
- Dodržuješ je a proč?
„Ano dodržuji.“ „Protože chci být čistá.“

Oblast preventivní prohlídky u lékařů:

- Víš, ke kterým lékařům se má chodit na preventivní prohlídky a jak často?
„Jednou za rok, na gynekologii a k dětské lékařce.“ A k zubaři jednou za půl roku.“
- Chodíš ty na preventivní prohlídky? K jakým lékařům? Jak často?
„Ano chodím, objednává mi teta jednou za rok. Chodím tak proto abych věděla, že jsem zdravá.“

Oblast stravování:

- Kolikrát denně by se mělo jíst?
„Osm krát.“
- Kolikrát denně jíš ty?
„Tři krát – ráno nesnídám, jím větší oběd.“

- Vyjmenuj 7 potravin, které řadíme do zdravé výživy?
„Jablko, hruška, paprika, pomeranč, mandarinka, khaki, rajče.“
- Jíš je pravidelně?
„Jen někdy.“
- Máš představu kolik litrů tekutin bys měl(a) denně vypít?
„1,5 litru.“
- Kolik litrů tekutin skutečně vypiješ?
„Piji málo. Vypiji ani ne 1,5 litru.“
- Piješ více vodu nebo slazené nápoje?
„Slazené nápoje, protože mi víc chutnají.“
- Domníváš se, že jsou slazené nápoje zdravé?
„Nejsou zdravé, protože je tam hodně cukru a ten není zdravý.“

Oblast prevence úrazů:

- Dokážeš popsat (vyjmenovat) nějaké činnosti, při které ti hrozí nebezpečí úrazu?
„Horolezectví, pod vodou.“
- Jak toto riziko můžeš zmírnit?
„Nevím.“
- Používáš během sportování ochranné pomůcky? (Přilbu, chrániče, reflexní prvky.)
„Chrániče, helmu. Používám je, aby se mi něco nestalo, třeba abych neměla otřes mozku.“

Oblast pohybové a sportovní aktivity:

- Věnuješ se nějakému sportu? Cvičíš pravidelně? Kolik času denně – týdně se věnuješ aktivnímu pohybu?
„Tancuji a taky zpívám.“ Jednou týdně tancuji, protože mi to baví.“
- Myslíš si, že může pravidelný pohyb napomáhat ke zdraví?
„Ano, abychom nebyli tlustí.“

Oblast sexuálně přenosné choroby:

- Může být sexuální styk zdraví ohrožující?
„Ano, pohlavní nemoci.“
- Jak se můžeš bránit proti sexuálně přenosným chorobám?
„Kondomem.“
- Můžeš nějak zabránit nechtěnému otěhotnění? Jak?
„Antikoncepcí.“

Oblast závislosti:

- Víš, co to jsou drogy?
„Ano, buď si je lidi píchají, nebo užívají prášky.“
- Proč si myslíš, že lidé začnou brát /berou drogy?

- „Bud' jsou v depresi, nebo už to zvládají, a tak začnou brát drogy.“
- Existuje nějaké riziko při užívání drog? Jaké?
„Ano, můžou chytout HIV, AIDS.“
- Myslíš si, že se pod vlivem drog mohou stát také úrazy a nehody? Popřípadě jaké?
„Ano, když jsou lidé zdrogovaní a pojedou autem, mohou nabourat.“
- Jak ovlivňuje zdraví kouření?
„Není to dobré, kouř poškozují plíce.“
- Kouříš?
„Občas.“
- Proč? (Jsou ve tvém blízkém okolí kuřáci? Rodiče, kamarádi.)
„Když chytnu nervy, ale pořád ne.“ „Kouří máma i táta, a i někteří kamarádi.“
- Co, nebo kdo by tě přiměl(o) s kouřením přestat?
„Vím, že to je nezdravé.“
- Od kolika let je v České republice dovoleno požívat alkohol?
„Od 18 let.“
- Jaký ovlivňuje alkohol zdraví?
„Ničí nás to zevnitř.“
- Pil(a) jsi či piješ alkohol? Při jaké příležitosti? O samotě nebo v kolektivu?
„Ano, pila jsem ho na Silvestra s babičkou.“
- Proč?
„Byl mi nabídnut.“
- Co, nebo kdo by tě přiměl(o) s užíváním alkoholu přestat?
„Vím, co to dělá s člověkem a vím, jak by mohl dopadnout.“

Oblast první pomoc:

- Myslíš si, že bys uměl(a), správně poskytnout první pomoc?
„Myslím že ano – dýchání z úst do úst a masáž srdce.“
- Dostal(a) ses někdy do situace, kdy si musel(a) poskytnout první pomoc?
„Naštěstí ne.“
- Co se stalo? Co jsi dělal(a)? -----
- Představ si situaci, že jdeš ze školy a na ulici leží cizí člověk, který se nehýbe. Co bys dělal(a)?
„Zavolám záchranku, počkala bych u něj, zjistila bych jestli je při vědomí.“
- Představ si, že Tvůj kamarád uklouzne na náledí a upadne. Stěžuje si na velkou bolest ruky a nemůže s rukou pohnout. Co budeš dělat, jak zareaguješ?
„Uděkala bych jí dlahu z nějakého dřeva a zavolala bych záchranku, aby ji prohlédl doktor.“