

Krok do života 1, CZ. 1.04/3.1.02/43.00068

Inovace vzdělávacích a poradenských programů pro běžné klienty

INOVOVANÁ METODIKA PROJEKTU
„ŠANCE PRO BUDOUCNOST“



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

„Tento projekt je financován z Evropského sociálního fondu prostřednictvím OP LZZ
a státního rozpočtu ČR“

OBSAH:

1. Zdůvodnění vzniku projektu.....	4
2. Popis projektu.....	5
3. Supervize.....	6
4. Konkrétní cíle projektu.....	6
5. Klíčové kompetence účastníka projektu.....	7
6. Specifické potřeby klientů z DD.....	9
7. Personální zabezpečení projektu.....	10
8. Partneři projektu.....	12
9. Náklady na realizaci projektu.....	13
10. Hodnocení projektu.....	14
11. Upravené pojetí metodiky projektu Krok do života.....	16
12. Ze spolupráce s biologickými rodinami klientů DD.....	19
13. Vzdělávací a poradenské programy.....	23
1. CÍLE, HODNOTY A OČEKÁVÁNÍ.....	23
2. PÉČE O ZDRAVÍ.....	24
3. BYDLENÍ.....	26
4. PRÁCE A VZDĚLÁVÁNÍ.....	28
5. FINANCE A HOSPODAŘENÍ.....	30
6. JEDNÁNÍ NA ÚŘADECH A NA VEŘEJNOSTI.....	32
7. PRÁVA A POVINNOSTI.....	34
8. RODINA A PARTNERSKÉ VZTAHY, SEXUALITA.....	36
9. VOLNOČASOVÉ AKTIVITY A ZÁJMY.....	39
10. CESTOVÁNÍ A DOPRAVA.....	40
11. MÉDIA A INTERNET.....	41
12. ŘEŠENÍ ŽIVOTNÍCH KRIZÍ.....	43
14. Přílohy.....	45
PŘÍLOHY k tématu č. 1: CÍLE, HODNOTY A OČEKÁVÁNÍ.....	46
1. 1 TECHNIKA „STANOVENÍ CÍLŮ“.....	46
1. 2 ŽEBŘÍČEK HODNOT.....	47
PŘÍLOHY k tématu č. 2: PÉČE O ZDRAVÍ.....	48
2. 1 „DOTAZNÍK NA TĚLO“.....	48
2. 2 MAPOVÁNÍ TĚLA NA ŠKÁLÁCH.....	49
2. 3 ZDRAVOVĚDA.....	50
PŘÍLOHY k tématu č. 3: BYDLENÍ.....	58
3. 1 VZOR NÁJEMNÍ SMLOUVY.....	58
PŘÍLOHY k tématu č. 4: PRÁCE A VZDĚLÁVÁNÍ.....	60
4. 1 TEST ZÁJMOVÉ A PROFESNÍ ORIENTACE.....	60
4. 2 ŽIVOTOPIS – PRAVIDLA PSANÍ.....	67
4. 3 ŽIVOTOPIS – VZOR.....	68
4. 4 ŽÁDOST O PRACOVNÍ MÍSTO – VZOR.....	69
4. 5 VZOR PRACOVNÍ SMLOUVY.....	70
PŘÍLOHY k tématu č. 5: FINANCE A HOSPODAŘENÍ.....	72
5. 1 ČESKÉ MINCE A BANKOVKY.....	72
5. 2 ZA CO VŠECHNO MUSÍME V DOMÁCNOSTI PLATIT?.....	74
5. 3 RODINNÝ ROZPOČET.....	76
5. 4 CVIČENÍ – Naplánuj nákup potravin na víkend pro 4-člennou rodinu.....	78

5. 5 FINANCE - PRACOVNÍ LIST I	79
5. 6 FINANCE - PRACOVNÍ LIST II	81
5. 7 VZOR KUPNÍ SMLOUVY	83
5. 8 CVIČENÍ – PŘÍJMY, VÝDAJE.....	85
PŘÍLOHY k tématu č. 6: JEDNÁNÍ NA ÚŘADECH A NA VEŘEJNOSTI.....	87
6. 1 TECHNIKA K NÁCVIKU ARGUMENTACE.....	87
6. 2 ZÁKLADY KOMUNIKACE.....	88
6. 3 NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE.....	90
6. 4 OSOBNÍ DOKUMENTACE.....	91
6. 5 OSOBNÍ DOKUMENTACE – KVÍZ.....	92
PŘÍLOHY k tématu č. 8: RODINA A PARTNERSKÉ VZTAHY, SEXUALITA...93	93
8. 1 „IDEÁLNÍ“ PARTNERSKÉ VLASTNOSTI.....	93
8. 2 POSTOJOVÁ HRA „Krokodýlí řeka“ („Příběh o Abigail“).....	94
8. 3 ZÁKLADNÍ PSYCHICKÉ POTŘEBY DĚTÍ (a jak je naplňovat).....	95
8. 4 ŠKÁLA PRIORITY V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH.....	96
8. 5 ZÁKLADNÍ VÝCHOVNÁ DOPORUČENÍ.....	97
PŘÍLOHY k tématu č. 9: VOLNOČASOVÉ AKTIVITY A ZÁJMY.....99	99
9. 1 TECHNIKA ZAMĚŘENÁ NA VYJADŘOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK A OCEŇOVÁNÍ DRUHÝCH - „10 OTÁZEK“.....	99
PŘÍLOHY k tématu č. 10: CESTOVÁNÍ A DOPRAVA.....100	100
10. 1 CESTOVNÍ DOKLADY.....	100
15. Přehled informačních zdrojů k metodice.....102	102

1. Zdůvodnění vzniku projektu

Myšlenka pomoci dětem z dětských domovů úspěšně se včlenit do společnosti po ukončení ústavní výchovy vyplynula z dlouholetých zkušeností pracovníků dětských domovů (dále jen DD). Je nutné připravit tyto děti na řešení různých situací a problémů, které na ně čekají, ať se jedná o vyplňování různých dotazníků, přihlášek, psaní žádostí nebo vyrovnávání se s ekonomickými problémy, zásadami hospodaření s finančními prostředky, překonávání nesnází v době nezaměstnanosti. Vzhledem k výraznému zájmu Plzeňského kraje o tuto problematiku byl zpracován projekt „Šance pro budoucnost“ za aktivní účasti dalších partnerů.

Projekt Krok do života 1 (období realizace od 1.6.2010 do 31.5.2012) navazuje na činnosti projektu Šance pro budoucnost (období realizace od 2.4.2006 do 2.4.2008), který komplexně řešil situaci mladých lidí před ukončením ústavní výchovy. V rámci projektu Šance pro budoucnost byl základ tohoto komplexního nástroje vytvořen a pilotně odzkoušen v praxi. Na metodiku vytvořenou autorským kolektivem pracovníků ZČU v Plzni, vzdělávací programy, a tím položený základ systému práce s cílovou skupinou projekt Krok do života 1 navázal a dále jej rozvinul. Dalším přínosem projektu je vytvoření nových speciálních rehabilitačních programů pro mentálně postižené a sociálně handicapované klienty, a tím vytvoření nové metodiky.

Projekt Krok do života 1 byl financován z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR. Základním úkolem realizačního týmu byla správná motivace klientů ke snaze na sobě pracovat a díky „tréninku“ zaměřenému na rozvoj psychosociálních dovedností se postupně zapojit do samostatného běžného života. Dětský domov, který představuje pro tuto mládež do jisté míry rodinu, svojí účastí v projektu umožňuje dětem simulovat rodinné podmínky i po jejich odchodu do života. Tímto způsobem došlo alespoň částečně k vyrovnání rozdílu mezi klienty DD a mladými lidmi, kteří mají přirozené rodinné zázemí.

Mladí lidé, kteří opouštějí DD po nabytí zletilosti nebo po ukončení přípravy na budoucí povolání, nejspíše však po dovršení 26 let, dostanou peněžitý příspěvek, který může dosáhnout nejvýše 15 000 Kč (dle § 33 zákona 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivní výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů). Tato částka je pro vstup do vlastního samostatného života zcela nedostatečná, ale horší je absence blízkých osob, které by měly nahradit rodinu.

I když se způsob života v DD mění tak, aby se co nejvíce přiblížil životu v běžných rodinách, po ukončení ústavní výchovy dochází mezi životem dětí z rodin a dětí z ústavní péče ke značnému rozdílu. V případě potřeby se tyto mladí lidé obraceli vždy na ty, kteří je v ústavní péči vychovávali. Ti však jim mohou pomoci jen ve velmi omezené míře (většinou radou, projevem empatie apod.). Současná legislativa totiž neumožňuje další soustavnou péči ze strany ústavního zařízení o mladé lidi, kteří ústavní výchovu již ukončili. Po odchodu z DD přebírá veškerou péči sociální kurátor pro dospělé, který má kromě klientů z DD v evidenci zejména osoby, které se vrátily z výkonu vazby nebo z výkonu trestu odnětí svobody. Spojení těchto agend ztěžuje jednání s dalšími institucemi, neboť veřejnost vnímá sociálního kurátora pro dospělé jako pracovníka, který má v péči osoby ohrožené sociálním vyloučením, které jsou společností vnímány jako osoby se závadovým chováním a osoby propuštěné z výkonu trestu.

Zákon o sociálně-právní ochraně dětí zase neumožňuje vytvořit funkci a pravomoc pro specialistu, který by s mládeží po ukončení ústavní výchovy pracoval.

Z těchto podkladů a dlouhodobých zkušeností vycházel tým odborníků, který jak projekt Šance pro budoucnost, tak projekt Krok do života 1 připravoval.

2. Popis projektu

Cílem projektu je vytvořit komplexní nástroj pro začlenění mládeže odcházející z dětských domovů, který jim umožní snadnější orientaci a následně uplatnění na trhu práce i ve společnosti.

Cílovou skupinou je mládež opouštějící dětské domovy (mládež žijící ve znevýhodněném sociálním prostředí).

Klienti se do projektu přihlašují sami, nejpozději však jeden rok před odchodem z dětského domova. Po uzavření písemné dohody se stávají účastníky projektu. V průběhu realizace projektu absolvují řadu speciálních programů směřujících k rozvoji osobnosti, získání praktických zkušeností a k nácviku samostatného rozhodování s přebíráním vlastní zodpovědnosti. Učí se spolupracovat a účelně komunikovat s ostatními lidmi, zodpovídat za své jednání a konání, učí se i vzájemnému uznání a respektu.

Osobnostnímu i profesnímu růstu pomáhá klientům týmová dvojice, kterou tvoří **speciální pedagogický pracovník a komunitní pracovník**.

Speciální pedagogický pracovník je zaměstnancem DD a stará se o klienty před ukončením jejich pobytu v DD. Na základě analýzy potřeb každého účastníka sestaví hlavní cíle individuálního plánu vzdělávání, který by měl vést k osobnímu růstu účastníka a k praktickému osvojení si různých dovedností. Vybírá také z nabídky dalších alternativních programů např. neziskových organizací a organizuje pro jednotlivce i skupiny vhodné akce, které doplňují hlavní vzdělávací program. Speciální pedagogický pracovník úzce spolupracuje s vychovatelkami a vedením DD. Společně pak usilují o naplnění individuálního plánu účastníka projektu.

Komunitní pracovník je zaměstnancem krajského úřadu a pomáhá speciálnímu pedagogickému pracovníkovi v dětském domově. Plnou péči o klienty projektu přebírá po jejich odchodu z DD. Vytipovává a získává pro ně vhodné zaměstnání a bydlení, učí je základům samostatné existence. Pro komunitní pracovníky je zásadní věcí poznat své budoucí klienty již v době jejich pobytu v dětském domově a snažit se s nimi vybudovat vztah definovaný vzájemnou důvěrou a spolehlivostí.

Vzdělávací a poradenské programy pro klienty v projektu „Šance pro budoucnost“ sestavil tým odborníků **v oblasti psychologie, pedagogiky a sociální práce ze Západočeské univerzity v Plzni**. Zároveň proškolil speciální pedagogické pracovníky dětských domovů a komunitní pracovníky.

Vzdělávací a poradenské programy pro klienty v projektu „Krok do života 1“ sestavil **tým odborníků v oblasti psychologie, pedagogiky a sociální práce z občanského sdružení Akademie nadání v Plzni**. Zároveň proškolil speciální pedagogické pracovníky dětských domovů a komunitní pracovníky.

Základem úspěšnosti je aktivní **účast obcí, na jejichž území dětské domovy působí**. Vytipování a přidělení vhodných „startovacích“ bytů klientům projektu znamenalo možnost smysluplné realizace připraveného programu a následný klidný vstup klientů do společnosti dospělých. Možnost bydlet, hospodařit a klidně žít je přímo závislá na pracovní příležitosti. Získání vhodného zaměstnání a rychlejší a úspěšnější komunikace se zaměstnavateli se dařila za spolupráce **úřadů práce**. Zapojili se i do kurzů, které byly zaměřeny na orientaci v právním světě, život v souladu se zákony a možnosti sociálních služeb.

Jak projekt Šance pro budoucnost, tak projekt Krok do života 1 jsou prvním pokusem vytvořit koncepci práce s klienty po dovršení plnoletosti a po jejich odchodu z ústavní péče. Konečné výsledky obou projektů jasně ukázaly nutnost i důležitost existence systému navazujícího na práci dětských domovů. Systému, který by informoval veřejnost o problémech a potřebách dětí bez rodinného zázemí a pomáhal je řešit za pomoci fungujících institucí, organizací a sdružení.

3. Supervize

V době realizace projektu je nutné zajistit pro komunitní pracovníky jedenkrát za měsíc **individuální a skupinovou supervizi**. Každé tři měsíce bude nutné provést **projektovou supervizi**, která přispěje k přehlednému monitorování postupné realizace projektu. Poměr a témata individuálních a skupinových supervizí jsou závislé na požadavcích supervidovaného týmu.

Doporučená témata supervizí:

- náležitosti jednání se zájemcem o službu zaměřené na stanovení konkrétní aplikace, doporučení standardů kvality sociálních služeb,
- představení fází poradenského procesu (poradenský model dle Egana), komunikace v DD a vedení rozhovoru s uživatelem projektu formou Ballintovské skupiny, která umožňuje hlubší a komplexnější prozkoumání situace a hledání možností řešení,
- standardy kvality sociálních služeb (základní postupy a definice),
- motivace klientů projektu (dětí z DD) k aktivnímu využívání činností projektu formou situační hry zaměřené na reflexi a sebereflexi motivačních faktorů při práci s cílovou skupinou,
- popis a pojmenování situací s cílem ujednotit používanou terminologii a stanovení obsahu jednotlivých činností realizovaných komunitními pracovníky v rámci projektu.

Supervize lze využít jako vzdělávacího prvku. Nabízí řešení v několika oblastech - posláním, cíle a principy služby, ochrana práv uživatelů, jednání se zájemcem a službou, práce na sestavování a naplňování individuálních cílů, problematika stížností a návaznosti služeb.

4. Konkrétní cíle projektu

Konkrétní cíle projektu jsou vypracovány zejména pro děti ve věku 15 až 18 let, které se připravují na odchod ze zařízení a na samostatný život ve společnosti. Projekt by je měl více připravit na budoucí situaci tak, aby byly vybaveny klíčovými kompetencemi. Tím by se snížila frustrace dítěte, nebezpečí sebedestruktivního chování a ztráta vlastní identity.

Cílem projektu je, aby děti získaly schopnost zajistit svoje vlastní životní potřeby, být psychicky stabilní, mít vlastní identitu, orientovat se v reálném životě, mít zdravé sebevědomí a využívat svoji přítomnost k celkovému naplnění.

Níže uvedené základní cíle projektu je nutno chápat jako alternativní program pro děti, který vede ke zvyšování jejich sociální zralosti. Konkrétní cíle projektu se zaměřují na:

1. Rozvoj osobnosti

- učit se vzájemnému soužití s ostatními lidmi, podřizování se zájmům většiny, nutnosti soudržnosti v týmu a vytváření pozitivních vztahů mezi lidmi,
- prohlubovat svoje vědomosti, dovednosti a návyky,
- vytvářet estetické cítění vkus x nevkus,
- učit se střídání činnosti aktivního a pasivního odpočinku,
- poznávat sebe sama, potlačovat negativní citové stavy a učit se překonávat překážky a obtíže,
- rozvíjet sportovní dovednosti, zájem o hudbu, tanec, zpěv a podporovat jakýkoliv talent,
- volit individuální přístup a pozitivní vzor jako výchovný prostředek, pochvaly, motivace a případná omezení.

1. Samostatné rozhodování

- učinit rozhodnutí na základě informací a názorů vrstevníků a vychovatelů,
- schopnost vybrat si z názorů ten optimální pro vlastní situaci, který bude v souladu s platnými zákony a kulturními zvyklostmi,
- přijmout vnitřně řešení a nést za něj odpovědnost,
- schopnost rozhodnout se a projednávat svá rozhodnutí s vychovateli a vrstevníky,
- vést k samostatnosti a spoluzodpovědnosti.

2. Spolupráce

- naučit se spolupracovat s ostatními lidmi, nebýt závislý pouze na jednom člověku,
- využívat společnou dělbu práce v rodinné skupině i mimo ni,
- rozlišovat intimitu rodinné skupiny,
- učit se spolupracovat s lidmi a účelně komunikovat,
- schopnost spolupráce jako jedna ze základních schopností potřebných v budoucím zaměstnání,
- podporovat kontakty s rodinou, odjezdy a včasné návraty.

3. Zodpovědnost

- vytvářet schopnosti nést zodpovědnost za vlastní činy a plnění si svých povinností,
- upevňovat návyky nezbytnosti přípravy na vyučování, brát školu jako příjemnou povinnost,
- podporovat charitativní myšlení a zapojovat ostatní do společných akcí,
- mít zodpovědnost za druhé lidi, za rodinu, za místo, ve kterém žijí,
- upevňovat vzájemnou důvěru mezi vychovatelem a dětmi.

5. Klíčové kompetence účastníka projektu

Veškeré činnosti realizované v projektu směřují k vytvoření klíčových kompetencí dětí. Jde o soubor znalostí, dovedností, návyků a postojů, které jsou využitelné v praktických životních situacích a tvoří pro dítě základ přípravy na život ve společnosti, celoživotní učení a vstup do pracovního procesu.

1. Učební a pracovní kompetence:

- dítě si organizuje a řídí vlastní učení, umí zhodnotit jeho výsledky,

- dokáže prohlubovat poznatky získané ve škole či v práci při své další činnosti např. zájmové,
- používá získané pracovní dovednosti a návyky v každodenních činnostech,
- umí si naplánovat práci tak, aby měla cíl,
- zná a pracuje podle základních technik učení, je schopen pracovat v týmu, pomáhat ostatním,
- umí si najít zaměstnání, orientuje se na trhu práce,
- dokáže jednat se zaměstnavatelem či na úřadu práce,
- pěstuje smysl pro povinnost a odpovědnost, ohleduplnost k ostatním a pomoc slabším,
- vědomě dodržuje pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví,
- chápe podstatu aktivního odpočinku a umí aktivně odpočívat,
- je schopné vytvořit si zájmy k naplnění volného času,
- účelně využívá volný čas k zájmovým činnostem,
- zná vhodné relaxační techniky a umí je využívat.

2. Sebeobslužné a organizační kompetence:

- schopnost samostatně si zařídit většinu běžných potřeb,
- postarat se o potřeby vlastní rodinné skupiny,
- vyřizovat samostatně běžné úřední záležitosti,
- udržovat pořádek v osobních věcech, péče o oděv a obuv, drobné opravy,
- příprava jednoduchého jídla, zacházení s jednoduchými přístroji,
- péče o čistotu a estetický vzhled pokojů a společných prostor,
- péče o malé děti, pomoc slabším a nemocným,
- hospodařit s kapesným, příprava oslav narozenin, svátků,
- aktivní účast na plánování a organizaci života,
- umět se samostatně postarat o svoje základní životní potřeby,
- umět se postarat o potřeby blízkých lidí,
- dokázat vyřídit běžné úřední záležitosti.

3. Sociální kompetence:

- vědomě dodržovat pravidla slušného chování,
- vytvořit si otevřené a vstřícné vzorce chování,
- aktivním sociálním učením poznávat sebe sama, formovat svoje postoje,
- orientovat se v mezilidských vztazích,
- osvojovat si vhodné postoje a hodnoty rodinného soužití,
- vytvářet si přiměřené vzorce chování,
- rozpoznávat nevhodné a rizikové chování a uvědomovat si jeho možné důsledky.

4. Kompetence řešit problémy:

- přemýšlet o příčinách problémů a hledat řešení nejrůznějších situací na základě svých zkušeností,
- umět řešit problémy,
- samostatně rozhodovat a nést za rozhodnutí zodpovědnost,
- konstruktivně zvládat konflikty a agresivitu,
- dokázat se vyrovnat s různými životními situacemi,
- učit se správně reagovat v mimořádných situacích,
- hledat racionální řešení v krizových situacích.

5. Komunikativní kompetence:

- zvládat základní komunikační dovednosti,
- formulovat své myšlenky písemně a v ústním projevu,
- umět sdělit informace,
- využívat získané komunikativní schopnosti k vytváření vzájemných vztahů k ostatním lidem,
- umět říci „ne“ v problémových a rizikových situacích,
- orientovat se v informacích v médiích, na internetu.

6. Občanské kompetence:

- orientovat se v českém zákonodárství,
- rozumět funkci zákonů a společenských pravidel,
- znát strukturu státních institucí a úřadů,
- znát svá základní občanská práva a povinnosti,
- zvládat jednání na úřadech,
- umět vyhledat právní pomoc.

6. Specifické potřeby klientů z DD

Před zahájením projektu je nutné vytipovat skupinu klientů, kteří budou do projektu zařazeni. Základním kritériem je věk klientů (15 —26 let). Je nutné provést analýzu skupiny klientů, při které je možné vyjít z Programů osobního rozvoje jednotlivých dětí, jejichž zpracování a průběžnou kontrolu ukládá pracovníkům dětských domovů zákon č.109/2002 Sb., případně tyto plány doplnit o další oblasti vyplývající z projektu.

Základní oblasti posuzování osobnosti klienta:

- dosažené vzdělání, školní prospěch,
- zájmy dítěte,
- rodinné zázemí, okruh kamarádů, okruh pro klienta důvěryhodných osob,
- základní údaje o zdravotním stavu,
- představy klienta o svém budoucím životě,
- hodnotový systém klienta,
- charakterové vlastnosti klienta.

Z provedené analýzy je nutné sestavit plán aktivit, které dopomohou k efektivní přípravě každého konkrétního klienta na samostatný život. Z programů jednotlivých klientů lze sestavit program i pro celou vytipovanou skupinu.

Základními oblastmi přípravy dětí na samostatný život jsou:

- sebeobsluha (úklid, vaření, praní prádla, nákupy, udržování hygieny),
- hospodaření s finančními prostředky - vytvoření vlastního měsíčního rozpočtu, založení vhodného účtu, zřízení platební karty, seznámení se s možnostmi spoření, pojištění apod.,
- příprava na zaměstnání (samostatné vstávání, pravidelná a včasná docházka do školy i na pracoviště, vypracovávání úkolů do školy, aktivita v praktickém výcviku, schopnost zajistit si brigádu, získání řidičského průkazu, vědět co je pracovní smlouva a znát její důležitost),

- orientace v prostředí - jízdní řády, používání prostředků hromadné dopravy,
- trénink v jednání na úřadech - úřad práce, sociální odbor MÚ, vyřizování ZTP, vystavení občanského průkazu a cestovního pasu, podání žádosti o byt, zařízení připojení elektroměru v bytě, zajištění dodávky plynu a revize rozvodu plynu po bytě apod.,
- rodinná výchova - partnerské vztahy, prevence HIV a ostatních pohlavních chorob, antikoncepce, výchova k zodpovědnému rodičovství,
- rozvoj potřebných osobnostních vlastností klientů, např. sebedůvěra, vytrvalost, spolehlivost, zodpovědnost, apod.,
- schopnost zařídit si byt - smlouva o bydlení, bytový řád, povinné platby, respektování základních společenských pravidel.

7. Personální zabezpečení projektu

Funkce, vzdělání, požadovaná činnost

- a) **Manažer projektu** je zodpovědný za věcnou stránku realizace projektu, spoluzodpovídá s finančním manažerem za ekonomickou část projektu, řídí práci komunitních pracovníků.
Vzdělání: VŠ – humanitní směr

Požadované činnosti:

- koordinace práce se státními a nestátními institucemi v rámci schváleného projektu,
- koordinace činností partnerů v rámci projektu,
- kontrola kvality práce komunitních pracovníků,
- koordinace práce související s realizací pracovních setkání a porad užšího týmu projektu,
- koordinace práce související s realizací pracovních setkání a porad širšího týmu projektu,
- zodpovědnost za věcnou stránku realizace projektu,
- administrace související s realizací projektu v souladu s „Formulářem žádosti o finanční podporu z OP LZZ“,
- zpracování metodických postupů k zajištění spolupráce s řediteli dětských domovů,
- spolupráce s odborníky v dané oblasti,
- zajištění prezentace projektu na veřejnosti (odpovědnost za webové stránky, medializaci, apod.),
- zpracování ucelené metodiky v průběhu a po ukončení projektu.

- b) **Komunitní pracovník** provádí sociálně-právní poradenství, zabezpečuje základní sociální agendy, řeší sociálně právní problémy klientů, vede dokumentaci a účastní se jednání se správními orgány a jinými organizacemi v zájmu klientů, jedná se o terénní a ambulantní formu poskytovaných služeb.
Vzdělání: VOŠ nebo VŠ

Požadované činnosti:

- kontinuální sociální práce s dětmi před opuštěním dětského domova (nejméně 1x týdně po dobu 3 hodin),

- podíl na vytváření a následná realizace výchovného plánu ve spolupráci se speciálním pedagogem dětského domova a koordinátorem činnosti v DD (nejméně 1x týdně po dobu 2 hodin),
 - realizace výchovného plánu po propuštění z dětského domova,
 - koordinace a usměrňování jednání klienta (jednání na ÚP ČR, podání žádosti o místo, jednání s potencionálním zaměstnavatelem),
 - poradenská pomoc i praktická pomoc při získání samostatnosti klienta (hospodaření a účelné nakládání s vlastním příjmem, nutnost úhrady nákladů spojených s bydlením, finance na stravování, možnost příp. spoření),
 - seznámení s možnostmi kulturního, sportovního či jiného vyžití klienta ve volném čase.
- c) **Speciální pedagogický pracovník** provádí komplexní výchovně vzdělávací činnost zaměřenou na specifické potřeby dospívajících a dospělých klientů dětských domovů před ukončením ústavní výchovy, vyplývající z náplně projektu.
Vzdělání: VŠ (zaměření na speciální pedagogiku)

Požadované činnosti:

- sestavit seznam klientů,
- seznámit klienty s projektem a uzavřít s nimi smlouvu,
- zúčastnit se proškolení organizovaných tvůrci vzdělávacích a poradenských programů,
- vytvořit spolu s koordinátorem činnosti v DD (ředitel) a příslušným komunitním pracovníkem tematický plán, výchovně vzdělávacích činností, plán besed, přednášek a praktických cvičení v souladu s celoročním plánem DD,
- sestavit pro každého klienta „plán rozvoje osobnosti“ a pomoci klientům s vytvořením vlastního portfolia,
- pečlivě monitorovat plnění vzdělávacích programů) metody, formy práce, účast klientů, pracovní výsledky apod.),
- vypracovávat podklady pro monitorovací zprávy,
- úzce spolupracovat s příslušným komunitním pracovníkem, vychovatelkami DD a dalšími partnery projektu,
- v případě krizových situací pomáhat klientovi spolu s komunitním pracovníkem překlenout vzniklé situace,
- zúčastňovat se pedagogických a provozních porad příslušného DD. V rámci metodického školení informovat pedagogické pracovníky o průběhu projektu, zjištěných nedostacích v praktické vybavenosti klientů a podílet se na vytvoření efektivního plánu jednotlivých vychovatelů i celoroční koncepce výchovně vzdělávací práce dětského domova.

- d) **Koordinátor činnosti v DD**
Vzdělání: VŠ

Požadované činnosti:

- koordinace činností v DD,
- podílí se na vytvoření metodiky analýzy složení klientů dětského domova a jejich potřeb,
- vytipovává vhodné klienty do projektu.

- e) **Projektový asistent** se podílí na realizaci grantového projektu Plzeňského kraje realizovaného v rámci Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost
Vzdělání: SŠ

Požadované činnosti:

- organizační činnosti,
- zpracování písemných dokumentů dle pokynů manažera,
- zodpovídá za činnosti zadané manažerem,
- spolupracuje s komunitními pracovníky i s partnery projektu,
- kompletuje monitorovací zprávy.

- f) **Supervizor** poskytuje odborné služby spočívající v evaluační supervizi projektu a rozvojové supervizi přímých pracovníků projektu v rozsahu a za podmínek stanovených realizátorem projektu. Rozsah a způsob dohodnutých služeb se řídí předem stanoveným časovým harmonogramem.
Vzdělání: VŠ

Požadované činnosti:

- individuální a skupinové supervize pro komunitní pracovníky a speciální pedagogické pracovníky (dle časového harmonogramu),
- osobní administrativa (každý měsíc tvorba výkazů práce a dalších podkladů nutných pro administrativu projektu).

- g) **Finanční manažer projektu** zodpovídá za ekonomickou část projektu, podílí se na sestavení rozpočtu
Vzdělání: SŠ, VOŠ

Požadované činnosti:

- dvakrát za rok provádí kontrolu čerpání finančních prostředků,
- prodiskutuje s manažerem zjištěné skutečnosti a podnikne nutná opatření, aby byl rozpočet správně a rovnoměrně vyčerpán.

8. Partneři projektu

1. Dětský domov

Role partnera:

- účast na provádění počátečních analýz,
- účast při stanovení náplně vzdělávacích programů,
- účast na realizaci vzdělávacích a poradenských programů,
- účast při zprostředkování bydlení ve startovacích bytech.

Práce s cílovou skupinou:

- zajistit výběr a zapojení klientů,
- zajistit realizaci vzdělávacích programů s klienty DD,
- spolupracovat s komunitními pracovníky při řešení potřeb klientů po opuštění DD,

- v souladu se zněním zákona 109/2002 Sb, provádět tzv. sociální pomoc 2 roky po ukončení pobytu klienta v zařízení nebo po dosažení zletilosti.

2. Úřad práce ČR

Role partnera:

- účast při vytipování a hledání zaměstnání pro klienty – tato role vyplývá z podstaty činnosti ÚP ČR – úřad má k dispozici podrobné údaje o situaci a možnostech na trhu práce,
- zprostředkování při hledání vhodného zaměstnání pro klienty, kteří mají trvalé bydliště mimo sídlo DD.

Práce s cílovou skupinou:

- spolupracovat při hledání vhodného zaměstnání pro klienty,
- vést ke vhodné komunikaci se zaměstnavateli, která povede k úspěšnějšímu vyjednávání na trhu práce,
- zúčastnit se jednání při řešení neoprávněné výpovědi klienta ze zaměstnání (přešetření oprávněnosti jednání zaměstnavatele).

3. Obec

Role partnera:

- pomáhat při vytipování vhodných „startovacích bytů“ pro klienty,
- poskytovat malometrážních nájemních bytů,
- poskytnout prostor komunitnímu pracovníkovi,
- spolupracovat s příslušným komunitním pracovníkem.

Práce s cílovou skupinou:

- vytipování a poskytnutí malometrážního bytu ve vhodné lokalitě a jeho svěření do užívání příslušnému DD (jistota plateb nájemného),
- obec v případě potřeby poskytne na předem stanovenou dobu prostory komunitnímu pracovníkovi,
- v případě potřeby vyrozumí komunitního pracovníka a vzniklé problémy, vyplývající z realizace projektu s ním vyřeší.

9. Náklady na realizaci projektu

Projektový manažer:	mzdové prostředky, počítač, spotřební materiál, DHM, telefon, internet, provoz vozidla, cestovné.
Finanční manažer:	mzdové prostředky, spotřební materiál.
Projektový asistent	mzdové prostředky spotřební materiál
Speciální pedagogický pracovník:	DHM, publikace, náklady na seznámení se vzdělávacím programem (pronájem místnosti, režie, plat školitele, pomůcky), mzdové prostředky, cestovné.
Komunitní pracovník:	výpočetní technika, DHM, spotřební materiál, publikace,

náklady na seznámení se vzdělávacími a poradenskými programy (pronájem místnosti, režie, plat školitele, pomůcky),
mzdové prostředky, nájem kanceláří, pronájem a provoz
vozidel, cestovné, telefon, internet.

Supervizor:

mzdové prostředky.

Lektoři:

mzdové prostředky

Další nezbytné náklady:

- na vytvoření vzdělávacích a poradenských programů,
- na realizaci vzdělávacích a poradenských programů (nájem, režie, učební pomůcky),
- na vybavení školících místností,
- na závěrečný audit,
- na vydání publikace,
- na inzerci a propagaci,
- na závěrečnou konferenci,
- na cestovné klientů (cesty na akce pořádané v rámci projektu),
- náklady na vybavení a zprovoznění „startovacích“ bytů,
- veškerý spotřební materiál.

10. Hodnocení projektu

Oba projekty (Šance pro budoucnost a Krok do života 1) byly zaměřeny na cílovou skupinu mládeže ve věku od 15 do 18 let, která prochází posledním obdobím ústavní péče dětského domova. Právě v tomto období je nutné věnovat značné úsilí výchově k samostatnosti a schopnosti prakticky se o sebe postarat. To je i obsahem výchovně vzdělávací práce současných dětských domovů, které se snaží o aplikaci rodinné výchovy.

Realizace projektu znamená podporu tohoto nestandardního přístupu k ústavní výchově a zároveň pomáhá klientům v plynulém přechodu do samostatného života a společnosti dospělých. Projekt je jednou z důležitých forem doplňujících současný systém náhradní rodičovské péče, jehož součástí je i výchova v dětských domovech.

Forma monitoringu a doprovodu klientů v poslední fázi ústavní péče a následně i po odchodu z DD je svým způsobem nadstandardní služba, kterou současné organizace poskytující sociální služby nemohou nabídnout. Sociální pomoc, kterou jsou neziskové organizace schopny poskytnout, mladí lidé, kteří opustili dětský domov, využívali minimálně nebo vůbec ne. Důvodem byl nedostatek odvahy, neschopnost komunikace a někdy chyběla i snaha získanou radu zrealizovat.

Doprovod a pomoc komunitního pracovníka, vzdělávací akce speciálního pedagogického pracovníka a spolupráce dětského domova znamenaly pro děti před i po opuštění dětského domova jistotu a oporu.

Některé děti, přes veškerou snahu vychovatelů, opouštějí dětský domov s velmi jednoduchými a naivními představami. Intenzivní a obětavá práce realizátorů projektu zajišťuje i těmto klientům úspěšnější vstup do společnosti dospělých a orientaci v ní. Úspěch ve finální fázi však vyžaduje delší časovou křivku, speciální vzdělávací programy a dokonalejší finanční zabezpečení.

11. Upravené pojetí metodiky projektu Krok do života

Upravené pojetí metodiky projektu Krok do života vychází z myšlenky *vtažení klientů do projektu prostřednictvím jejich individuálních očekávání, z myšlenky co nejvíce podněcovat vlastní aktivitu klientů, ze snahy umožnit jim samotným, aby byli co nejkompetentnějšími vzhledem k vlastní budoucnosti*. Domníváme se, že čím více se vychází z reálných potřeb klienta, tím více se klient zapojuje a je motivovaný, tím hlouběji je schopen a ochoten se zamýšlet o svých perspektivách a intenzivněji se snažit sám na sobě pracovat. Důležitou se stává premisa, *že je zapotřebí respektovat individualitu každého jedince, tím mu bude dáno najevo, že je na něm, jakou cestu si pro svůj „krok do života“ vybere*. Teprve pak lze předpokládat, že se klient více otevře spolupráci a doprovázení při této cestě směrem k budoucnosti.

Tematické okruhy projektu jsme shrnuli do dvanácti bodů, jež jsme uspořádali dle jejich významu v životě běžného člověka do pěti úrovní:

I. Východisko spolupráce

1. Cíle, hodnoty a očekávání

II. Základní existenciální témata

2. Péče o zdraví
3. Bydlení
4. Práce a vzdělávání
5. Finance a hospodaření
6. Jednání na úřadech a na veřejnosti
7. Práva a povinnosti

III. Psychosociální zázemí

8. Rodina a partnerské vztahy, sexualita
9. Volnočasové aktivity a zájmy

IV. Orientace ve světě

10. Cestování a doprava
11. Média a internet

V. Mimořádné situace v životě

12. Řešení životních krizí.

V souladu se základními myšlenkami uvedenými výše se však *předpokládá postup nikoli rigidně dle uvedených bodů, ale naopak dle skutečného zájmu a skutečných potřeb klientů*. Pro komunitní pracovníky může tedy tato metodika sloužit jako určitý nástin, základní obrys, který mohou dle přání a očekávání svých klientů dále rozvíjet, upravovat a obměňovat. Stejně tak *nelze pro jednotlivé okruhy určit přesnou časovou dotaci*, protože ta opět zcela závisí na zájmu klientů o téma, na možnostech realizace, na individuálních charakteristikách klientů apod. Podstatou není projít všemi dvanácti uvedenými okruhy tak, jak jsou rozpracovány, ale opravdový zájem o život klientů, „vnoření se“ do jejich představ a doprovázení při jejich samostatných krocích. Metodika projektu pak představuje „pouhou“ podporu, jež by měla komunitním pracovníkům a klientům sloužit jako jakési „zábradlí“, které je třeba upravit na míru každému, aby se ho mohl pohodlně přidržovat. V praxi to tedy znamená, *že pořadí okruhů a jejich náplň se mohou u jednotlivých klientů lišit a je na komunitním pracovníkovi, aby se pokusil společně s klientem odhalit jeho priority, ty se pak snažit společně naplňovat*.

S již několikrát zmiňovanou samostatností klientů souvisí do značné míry další návrh, který metodika přináší. Aby byla co nejsilněji potencována vlastní aktivita klientů při zabývání se okruhy, *měli by se klienti zapojit do zpracování určitého výstupu z každého absolvovaného tématu*. Doporučujeme, aby si každý klient s pomocí komunitního pracovníka vytvořil vlastní „portfolio“ - každý klient bude mít k dispozici své desky či šanon. V jednoduché formě pak klient či skupina klientů po ukončení každého tématu společně s komunitním pracovníkem zpracuje výstup (stačí např. ve formátu letáku A5) *zahrnující podstatné informace, odkazy apod.* (výstup se opět může u jednotlivých klientů lišit – dle toho, co pokládají za důležité). Tento leták pak komunitní pracovník dle potřeby formálně upraví a každý klient si jej založí do svých desek. Získá tak nejen materiály pro pozdější využití, ale též možnost zažít pocit úspěchu z tvorby něčeho přínosného pro sebe i pro druhé. Tento aspekt považujeme za velmi efektivní vzhledem k podnícení zájmu klientů o informace, k podnícení jejich aktivní účasti na přípravě na budoucí život.

Závažnější psychické (a jiné) potíže klientů DD

Podstatou práce komunitního pracovníka v pojetí této metodiky je pokoušet se pronikat blíže ke svým klientům, snažit se jim porozumět a na základě toho jim pak pomáhat s osamostatňováním se v období příprav na odchod z DD. Pokud se tato péče daří, navazují komunitní pracovníci pochopitelně s dospívajícími užší vztahy, což by mělo být v profesionální rovině cílem. Někdy se však mohou v rámci své práce setkávat i s okolnostmi, které tento rámec překračují.

Považují – li je klienti za důvěryhodné osoby, mohou se jim svěřovat i se záležitostmi soukromými, s tím, co prožívají, co je trápí, čím se zabývají (bez čehož by ani komunitní pracovník nemohl skutečně užitečně klienty doprovázet). Velice důležité však je, že v takové situaci by si měl komunitní pracovník počínat jako každý profesionál v tomto kontextu – **s důvěrnými informacemi nakládat zodpovědně, ponechávat si je pro sebe, s výjimkou velmi závažných skutečností** (týrání, trestné činy či podezření na ně apod., klienty by pak ovšem měl upozornit na svou ohlašovací povinnost).

Mimo to se komunitní pracovník stává přímým a zúčastněným pozorovatelem vývoje klientů v určitém období a jako takový vnímá specifika každého klienta. Může tak v některých případech zachytit i projevy nevhodné či nežádoucí, v některých případech možná i patologické. Setká – li se tedy při svém kontaktu s klienty s čímkoli, co považuje za závažné, přinášející klientovi potíže či bránící v jeho uspokojivém vývoji, doporučujeme **pozorně tyto obtíže sledovat, nejlépe si i zapsat, v jaké souvislosti byly zaznamenány, co způsobují, jak konkrétně se navenek projevují**. Současně by měla být tato problematika **konzultována s vychovatelem dítěte, který jej zná a pečuje o něj**. Společně by pak měli vyhodnotit, zda obtíže vyžadují odbornou pomoc psychologickou či psychiatrickou. Někteří dospívající klienti vyrůstající z DD mohou vzhledem ke své mnohdy komplikované anamnéze a k životním událostem, se kterými byli konfrontováni, trpět různými symptomy, jež by odbornou péčí potřebovaly (např. depresivní ladění, úzkosti, výrazná emocionální labilita, nevyrovnané sebepojetí, psychosomatické obtíže, spánkové poruchy, neurotické obtíže, sebepoškozování, poruchy chování, neharmonický osobnostní vývoj...). Domníváme se, že **komunitní pracovník pak může klientovi pomoci nasměrováním k odborné pomoci a pochopitelně též svojí podporou, pochopením. Je třeba se vyvarovat neuváženého, byť dobře míněného jednání, necitlivých zásahů, nevyžádaných intervencí, či naopak nereagování na závažné okolnosti. Vždy je prioritou řešit situaci klidně, uvážlivě, případně již i samotnou otázku vhodného postupu konzultovat s odborníkem.**

Záměrem této pasáže není v žádném případě vytvoření představy, že se komunitní pracovníci v hojné míře setkávají s psychickými potížemi klientů, nebo že snad u dospívajících v dětských domovech jsou takové potíže čteně zastoupeny. Většina těchto dospívajících se vyvíjí „zdravě“, či s peripetemi zvládnutelnými běžnými výchovnými a podpůrnými přístupy. Přesto je však třeba vzít v potaz možná rizika, která se při práci s jakoukoliv skupinou lidí mohou objevit, a umět na ně vhodně a citlivě reagovat.

Přejeme komunitním pracovníkům a především klientům, aby se jim s novou metodikou pracovalo kvalitně, aby dospívajícím napomohla při získávání větší jistoty při nelehkém období osamostatňování se!

Realizační tým z Akademie nadání o. s.

12. Ze spolupráce s biologickými rodinami klientů DD

Kazuistika – „Jan“

Jan se narodil v roce 1995, je jediným dítětem svých rodičů. Ti jsou průměrně až mírně nadprůměrně zajištěni, otec má poměrně dobré postavení v menší firmě. Věnoval se vždy spíše svým pracovním a zájmovým aktivitám, o Jana více pečovala velmi mírná, nedůsledná, omlouvající a v některých situacích až bezradná matka. Otcovo výchovné působení se realizovalo nejvíce až v okamžicích, kdy se dělo něco zásadnějšího, současně též měl otec odjakživa tendenci chlapce velmi podceňovat a direktivně jej řídit směrem ke svým představám – bez ohledu na představy chlapce. Protichůdné, nesystematické a nevhodné působení rodičů se projevilo, když Jan začal dospívat. Cítil se méněcenný, nepřijímaný, neměl doma pocit jistoty. Toužil někam patřit, bohužel si pro uspokojení této své potřeby vybral problematickou skupinu vrstevníků. Aby mezi ně zapadl, začal s nimi kouřit, pít alkohol, užívat lehké drogy. Zabývání se těmito aktivitami mělo dopad i na jiné oblasti – chlapec mnohdy nedocházel do školy, přestal respektovat své rodiče a začal si žít „po svém“. Rodiče si s ním zcela nevěděli rady, matka si připadala naprosto vyčerpaná, otec reagoval snahou tvrdě syna trestat, ovšem nedocházelo k žádnému zlepšení. Když se Jan spolu s partou připlétl do bitky končící několika zraněními, byla to poslední kapka, úřady, které již nějakou dobu na rodinu dohlížely, doporučily, aby byl Jan umístěn do diagnostického ústavu. Odtud byl poslán do dětského domova.

Rodiče byli z vývoje situace u syna velmi zklamáni, otec však bohužel reagoval odmítáním chlapce, až jeho zavrhováním, pro matku to znamenalo velký citový otřes, dolehly na ni výčitky, obviňovala sebe i manžela ze selhání, což vedlo na počátku i ke konfliktům partnerským. Naštěstí pomohl čas a patrně i to, že od pracovníků DD věděli, že Jan se na toto prostředí poměrně dobře adaptoval a že nemá výraznější problémy. Díky tomu se situace mezi nimi po určité době trochu uklidnila. Vlivem režimových opatření a systematické práce s chlapcem, mimo jiné i ze strany psychologa, speciálního pedagoga a komunitní pracovnice, se podařilo docílit jeho stabilizace i změny v náhledu na sebe sama a na to, kterým směrem se má dále ubírat. Rodiče byli s Janem od počátku v pravidelném telefonickém kontaktu – nejprve pouze matka, postupně se „obměkčil“ i otec, což bylo velmi prospěšné. Posléze si začali chlapce pravidelně brát na víkendové pobyty a po zhruba roce dospěli k tomu, že požádají o návrat syna do rodiny. Byly jim nabídnuty psychologické konzultace – poradenství a současně i rodinná terapie, což rodiče přijali. Jednalo se více o iniciativu matky, ale i otec poté alespoň zčásti pochopil nutnost zabývat se výchovnými a rodinnými záležitostmi z toho důvodu, aby opět neselehali. Díky tomuto se podařilo objasnit některé důležité výchovné aspekty, které jsou v přístupu k Janovi zásadní, rovněž se mírně k pozitivnímu směru posunulo otcovo hodnocení chlapce, otec se začal částečně snažit oceňovat synovy úspěchy. Dal mu tak možnost zvýšit si vlastní sebedůvěru a cítit se přijímaný. Následovalo tedy zrušení ústavní výchovy a chlapec se vrátil do rodiny, kde žije dosud. O jeho dalším vývoji již nemáme podrobnější informace, nicméně víme, že je žákem odborného učiliště a že se rodina sice občas potýká s jeho drobnými (dá se říci „běžnými“) poklesky, ovšem daří se jim zatím vyvarovat se závažnějších problémů.

Pro Jana bylo po celou dobu jeho pobytu v DD (něco přes rok) nesmírně důležité, že trval kontakt s rodinou a také fakt, že zpočátku matka a posléze i otec jej nezavrhlí a byli ochotni dát mu šanci. Znamenalo to ovšem, že rodiče sami museli být ochotni pracovat i na sobě, uvědomit si, co by měli dělat lépe. Bylo tedy z velké míry jejich zásluhou, že se podařilo chlapce (a tím celou rodinu) přivést ke změně.

Kazuistika – „Michal“

Michal se narodil v roce 1994 jako prvorozený syn, do rodiny posléze přibyli další tři chlupci. Jeho rodina má dlouhodobě nízký socioekonomický status, oba rodiče dlouhodobě nepracují. Mají potíže zajistit řádné bydlení, stejně tak obživu a jakékoli materiální podmínky. Problémy se během let nahromadily a jak chlupci rostli, začaly být patrné i ve výchově. Rodiče neměli energii a patrně ani dostatečné kompetence ke zvládnání chlupců, především v souvislosti s jejich školní docházkou. Děti si navykly na „život po svém“, na volnost bez povinností. I Michal se v posledních obdobích života v rodině začal vyhýbat škole. Vzhledem k neuspokojivému obrazu rodiny, žijící navíc na malém městě, byl spolužáky odsuzován až šikanován. Aby se tohoto uchránil, raději se jim stranil, a to nejen ve škole, ale i venku.

Situace se vyhrotila, když rodiče absolutně přestali mít finanční prostředky a děti neměly co jíst. Nepomohla ani podpora příslušných úřadů a poskytnutí mimořádných sociálních dávek. Stejný stav se opakoval, z toho důvodu byli nakonec všichni čtyři chlupci na jaře roku 2009 umístěni do diagnostického ústavu. Je pochopitelné, že Michal, k tomu ve svých patnácti letech, tyto události vnitřně nesl těžce. Cítil stud za rodinnou situaci, částečně i zlobu na rodiče, současně stesk, touhu věci zvrátit zpět, nesouhlas s úřady. Přesto se dokázal poměrně dobře přizpůsobit jak režimu diagnostického ústavu, tak posléze i chodu rodinné skupiny v DD, kam byli všichni čtyři bratři zařazeni.

Ukazuje se ale, že se s pobytem v DD chlupec ani po dvou letech nevyrovnal, nepřijímá ho. Je schopen na povrchní úrovni žít v rodinné skupině, plnit většinu povinností, zapojovat se do jejich aktivit, přesto je vůči tomuto vnitřně v opozici a přeje si vrátit se do rodiny, nebo se zcela osamostatnit. K tomuto rozporu, který Michal prožívá, přistupuje i druhý – svými rodiči je zklamán, dovede o tom i otevřeně hovořit. Vlivem zkušeností, jež načerpal žitím v jiném prostředí, vidí jejich selhání kriticky, ovšem současně si pochopitelně k rodičům zachoval citové vazby a potřebuje je. Během pobytu chlupců v DD však rodina sama příliš neiniciovala kontakty, aktivita vycházela většinou od vychovatelů v DD, od komunitní pracovnice, která situaci monitoruje, nebo od chlupců samotných. Díky tomu chlupci mohli trávit u rodičů některé z prázdnin během školního roku a pár týdnů o letních prázdninách. Probíhají mezi nimi občasné telefony, ale v rodinné situaci nedošlo k žádné změně, která by mohla vést k návratu dětí domů, patrná bohužel nebyla ani žádná snaha a dalo by se říci, že se potíže rodičů spíše zhoršovaly. Toto vše Michal vnímal a vedlo ho to mimo různé psychické obtíže také k vážným rozporům v úvahách o jeho osamostatnění se. S blízcími se osmnáctými narozeninami se Michal neustále zabýval myšlenkami na odchod z DD zpět k rodině, přestože měl samozřejmě možnost zůstat až do ukončení odborného učiliště. Jeho váhání a měnící se postoje k tomuto kroku nakonec jednoznačně ovlivnil zvrát v rodině. Krátce před narozeninami se chlupec po telefonu od babičky dozvěděl, že rodiče budou kvůli vleklým dluhům vystěhováni z bytu. Babička na něj přenesla zodpovědnost za řešení a dostala jej tak do naprosto bezvýchodné situace. Vzhledem k tomuto životnímu zlomu se Michal definitivně rozhodl, že musí rodině pomoci. Nedbal na nejistoty, do kterých se ubírá, ihned po nabytí plnoletosti odešel z DD, odstěhoval se k dospělému kamarádovi s tím, že si najde brigádu, bude pokračovat ve studiu a bude finančně podporovat rodiče. Bohužel, od mladších bratrů Michala, kteří stále žijí v DD, víme, že předem zřejmě neřešitelnost tohoto problému se potvrzuje. Michal nedochází pravidelně do školy, brigády má pouze občasné a málo placené a vyhlídky dál jsou tedy vysoce nepříznivé.

Na příběhu Michala dokumentujeme příklad evidentní špatné spolupráce rodiny, dokonce s extrémně nevhodným působením při nabytí zletilosti chlupce. Rodiče sami se aktivně ozvali až ve chvíli, kdy jejich problémy přesáhly únosnou mez, navíc očekávali od sice již dospělého, ale zcela nezajištěného syna, že za ně letité problémy vyřeší.

Kazuistika – „Jakub“

Jakub, narozený roku 2002, vyrůstal zhruba pět prvních let svého života s matkou, což však znamenalo četné změny bydliště i partnerů matky, žití v naprosto nevyhovujících sociálních, hygienických i výchovných podmínkách. Jakubova matka je neléčená alkoholička, dlouhodobě nepracující a nespolupracující s úřady, kromě toho na řadě míst zadlužená. Z těchto důvodů byl Jakub z její péče odebrán a svěřen dětskému domovu. Matka se po tomto kroku skoro dva roky synem zabývala velice málo, téměř vůbec. Poté se přistěhovala do města, v němž sídlí dětský domov, důvodem stěhování byl však nikoli syn, ale nový partner, který ji poskytl bydlení ve svém bytě. Když už však žila poblíž, probudily se u ní patrně určité mateřské tendence a Jakuba začala navštěvovat. Ten její přítomnost uvítal, ovšem brzy se ukázalo, že matka má sklon docházet za synem zcela nahodile, což mu nesvědčilo. Proto vyzvali vychovatelé dětského domova matku k návštěvám pravidelným, vždy ve stejný den v týdnu. Ukázalo se, že si na to matka postupně navykla, časem si také začala brát Jakuba do bytu svého přítele i na některé víkendy nebo na několik dnů o prázdninách. Přesto však její působení nelze považovat za vhodné, neboť sám Jakub se postupně začal svěřovat s tím, že matka během jeho pobytů u ní pije, ukázalo se, že chlapec s matkou tráví čas v restauraci, nebo se sám pohybuje po okolí domu. Také vychovatelé zaznamenávali, že matka občas přichází patrně ne zcela střízlivá. Proto byli nuceni informovat příslušnou sociální pracovníci a s matkou bylo toto řešeno, v důsledku čehož přestaly být povolovány pobyty u ní, možné byly pouze návštěvy u chlapce v DD a vycházky. Matce bylo doporučeno zahájení léčení, byly jí předány různé kontakty na odborníky. Na to matka nereagovala, ale protože se situace časem zklidnila a chlapec i matka měli zájem, Jakub znovu mohl chodit na pobyty. Bohužel postupně se problémy vynořily opět a celá tato situace včetně následného omezení pobytů se opakovala během pár let vícekrát.

Chlapec má k matce komplikovaný vztah, má ji rád, současně si stále více i přes svůj snížený intelekt uvědomuje, že se k němu nechová dobře, mnohdy k ní odmítá jít, nebo si po návratu stěžuje. Také se u něho začalo objevovat problematické chování. Kladně nepřispívá ani působení matky, která někdy navádí chlapce proti dětem z jeho rodinné skupiny na DD, vede ho k tomu, aby „se nedal“ a útočil na děti, které mu však nijak neubližují, negativně s ním hovoří i o vychovatelích, k nimž však chlapec pociťuje náklonnost. Vlivem toho Jakub prožívá řadu ambivalentních pocitů, což neprospívá jeho psychickému vývoji.

Z těchto důvodů bylo nutno přistoupit k důslednějšímu jednání s matkou, bylo jí sděleno, že nepokusí – li se upravit své působení na chlapce a nebude – li dodržovat dohody, bude nutné zvolit krajní řešení – omezení jejího styku s dítětem, nebo přemístění chlapce do jiného dětského domova, dále od matky – aby se její negativní vliv na psychiku chlapce minimalizoval. Nikdo by však nechtěl k tomuto kroku přistoupit – už proto, že by se tím ublížilo Jakubovi. Situace se zdála být neřešitelná, matka navíc spolupracuje jen z donucení a za řadu let, po nichž je její syn v ústavní výchově, se její situace ani v nejmenším nezlepšila. Matka sama neudělala nic pro to, aby si upravila podmínky svého života. Zájem o chlapce má, ovšem nemá zřejmě kompetence svůj životní styl zlepšit a převzít zodpovědnost za výchovu chlapce. Výsledkem poslední konzultace s matkou tedy bylo, že si Jakuba může brát jedno odpoledne v týdnu a o víkendu a druhý víkendový den celý, že však chlapec u ní nebude spát. Byly probrány různé výchovné aspekty a vše bylo formulováno do písemné dohody. Tato dohoda je momentálně platná několik měsíců a zatím se zdá, že relativně funguje, ovšem vzhledem tomu, že se matka neléčí a odmítá svůj alkoholismus byť jen připustit, lze očekávat i v budoucnu další obtíže.

Jakub je aktuálně poměrně stabilizovaný, je spokojený s mírou kontaktů, které se odehrávají podle domluvených pravidel. Je důležité, že matka z jeho života nezmizela,

ovšem je třeba vytrvale pracovat jak s chlapcem, tak s matkou, aby se negativní vliv komplikované situace nepromítal do osobnostního vývoje chlapce. To je úkolem i pro spolupracujícího speciálního pedagoga a komunitní pracovníci, kteří se s chlapcem zabývají jeho představami o budoucnosti, rozvojem jeho možností. Velmi vhodné by nepochybně též bylo intenzivně pracovat s Jakubovou matkou, vést a doprovázet ji v různých životních situacích tak, aby se chlapec a matka od sebe nevzdalovali, ale aby se naopak mohli k sobě přibližovat.

13. Vzdělávací a poradenské programy

TÉMA	1
NÁZEV	CÍLE, HODNOTY A OČEKÁVÁNÍ
CÍLE	<p>Toto téma předchází všem ostatním, je to určitý úvod k realizaci programu. Předpokládá se průběžný návrat k tomuto tématu kdykoli během jednotlivých okruhů.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aktivizovat klienty a získat jejich zájem o program a budoucnost. 2. Dát jim prostor pro individuální zamyšlení a vyjádření se ke svým konkrétním přáním, potřebám, představám o budoucnosti. 3. Umožnit komunitním pracovníkům, aby blíže poznali jednotlivé klienty a zorientovali se v jejich očekáváních. 4. Komunitní pracovníci následně mohou při realizaci programu přizpůsobit jednotlivé okruhy aktuální situaci.
REALIZAČNÍ POSTUPY A PROSTŘEDKY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Navození aktivizace a motivace klientů: diskuze s nimi o důležitosti toho, že každý člověk by si měl postupně vytvářet představy o budoucnosti, své osobní cíle, přemýšlet nad svými potřebami a hodnotami, o tom, jak chce žít, co mu přináší životní spokojenost. 2. Formy další práce: diskuze, individuální rozhovory, projektivní techniky, posuzovací škály zaměřené na žebříček hodnot, životní spokojenosti. <p>(viz <i>Příloha 1. 1, 1. 2</i>)</p>
INFORMAČNÍ ZDROJE	<p>Capponi, V., Novák, T. <i>Sám sobě psychologem</i>. Praha: Grada, 1992</p> <p>Erazimová, L. et al. „<i>Z ústavu do života</i>“: (podpora rozvoje sociálních a komunikačních dovedností dětí). Praha: Člověk v tísní, 2005</p>

TÉMA	2
NÁZEV	PÉČE O ZDRAVÍ
CÍLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seznámení se zdravou životosprávou, zdravým životním stylem, s důležitostmi hygieny. 2. Seznámení se základními volně dostupnými léky, s vybavením domácí lékárničky. 3. Orientace v systému zdravotnické péče, první pomoc. 4. Varování před riziky nezdravého životního stylu.
OBSAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zásady zdravého životního stylu (vhodná skladba jídelníčku, kvalitní spánkový režim, přiměřená tělesná i duševní aktivita, odpočinek, vyhovující domácí prostředí, psychická pohoda apod.). 2. Péče o tělo, hygiena. 3. Základní skupiny léků a jejich dostupnost, vhodnost používání, uskladnění, expirační doba, základní obsah domácí a cestovní lékárničky, základy ošetření drobných úrazů a příznaků některých chorob. 4. Systém zdravotnické péče: <ol style="list-style-type: none"> a) registrace u praktického lékaře a některých specialistů, b) důležitost preventivních prohlídek, c) poplatky ve zdravotnictví, d) možnosti první pomoci (laické i profesionální). 5. Možné důsledky nezdravého životního stylu (nezdravá strava, přejídání, nedostatek odpočinku, vystavování se riziku úrazu, stres, nedodržování základních hygienických návyků a preventivních prohlídek, kouření, alkohol, drogy, rizikové sexuální chování apod.).
REALIZAČNÍ POSTUPY A PROSTŘEDKY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskuze o tom, co všechno si představují pod pojmem „zdravý životní styl“, co potřebují k tomu, aby se cítili dobře a zdravě. 2. Vytvořit si „ideální“ program dne i s jídelníčkem, následně ho porovnat se svým reálným programem. 3. Dotazník na tělo – kresba lidské postavy a úvahy o stavu a pocitech ve vztahu k jeho jednotlivým částem. (viz Příloha 2. 1) 4. Mapování těla na škálách – moje tělo – jak se mi líbí, jsem s ním spokojený...a co se s tím dá dělat. (viz Příloha 2. 2) 5. Koláž, schéma, kresba - zdroje energie, vysavače energie. 6. Sestavení seznamu léků v základní domácí lékárničce. 7. Návštěva zdravotnického zařízení nebo přednáška lékaře např. o systému pravidelných prohlídek, přednáška gynekologa pro dívky apod. – dle zájmu a možností.

	<p>8. Kurz první pomoci, názorné ukázky pomoci (návštěva pracovníka ČČK, video apod.). (viz <i>Příloha 2. 3</i>)</p> <p>9. Společenská stolní hra „Byl jednou jeden život“, výběr z DVD stejnojmenného seriálu.</p> <p>10. Práce s knihami „Domácí lékař“ – vyřešení modelových zadaných úkolů, situací, hledání podle příznaků apod.</p> <p>11. Diskuze o rizikovém chování, prevenci.</p>
<p>INFORMAČNÍ ZDROJE</p>	<p>Čeledová, L. – Čevela, R. <i>Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly</i>. Praha: Grada, 2010</p> <p>Haighová, Ch. <i>100 nej potravin pro imunitu</i>. Praha: Slovart, 2007</p> <p>Hauser, P. J. <i>Domácí lékař</i>. Praha: Grada, 2006</p> <p>Holčík, J. <i>Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost: k teoretickým základům cesty ke zdraví</i>. Brno: Masarykova univerzita, 2010</p> <p>Lamschová, P., Havlíček, P. a kol. <i>Jak se hubne v Čechách</i>. Praha: Mladá fronta, 2011</p> <p>Nešpor, K. <i>Návykové chování a závislost</i>. Praha: Portál, 2007</p> <p>Quilliamová, S. <i>Sex ve vašem životě</i>. Praha: Svojtka a co., 2001</p> <p>http://zdrave-bydleni.zdrave.cz/domaci-lekarnicka/ - co by měla obsahovat domácí lékárnička</p> <p>http://zdrave-bydleni.zdrave.cz/domaci-lekarnicka/</p> <p>http://www.fzv.cz/ - Fórum zdravé výživy</p> <p>http://www.cecko.cz/ - informace o hepatitidě typu C</p> <p>http://www.aids-hiv.cz/ - stránky Národního programu proti AIDS</p> <p>http://www.004.cz/ - informace o nejznámějších pohlavně přenosných nemocech, různé články, poradna, kontakty apod.</p> <p>http://www.odrogach.cz/ - informační portál primární prevence</p> <p>http://www.dokurte.cz/ - kouření a zdraví, jak přestat kouřit, kde hledat pomoc apod..</p> <p>http://www.drogovaporadna.cz/ - informační portál o drogách</p> <p>http://www.dds.winet.cz/ - drogy a dospívání</p> <p>http://www.byljednoujeden.cz/ - webové stránky série</p> <p>DVD <i>Byl jednou jeden život</i>. Procidis, 2008; časopis <i>Byl jednou jeden život</i> (vydává BH promo s.r.o.)</p>

TÉMA	3
NÁZEV	BYDLENÍ
CÍLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seznámení se s formami a možnostmi získání bydlení včetně přechodných a nouzových forem. 2. Seznámení se s povinnými platbami a službami, které s bydlením a jeho zajištěním souvisejí. 3. Získání představy o základních náležitostech nájemních smluv. 4. Základní orientace ve vedení domácnosti (péče o domácnost, základní vybavení bytu, základní údržba a opravy, úklid, vaření apod.).
OBSAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formy bydlení (nájem, podnájem, byt v osobním vlastnictví, družstevní a obecní byt, ubytovna, přechodné a nouzové bydlení – startovací byt, domy na půli cesty, azylové domy). 2. Možnosti vyhledávání bydlení (vyhledávání v inzerátech, v novinách, na vývěskách, na internetu, v realitních kancelářích, jednání na příslušném odboru obecních úřadů apod.). 3. Možnosti získání bytu do vlastnictví (koupě, darování, dědictví). 4. Platby související s bydlením: <ol style="list-style-type: none"> a) základní výdaje (nájem, příspěvek do fondu oprav), b) poplatky za služby související s bydlením (elektrina, plyn, vodné a stočné, vytápění, odpady, příp. úklid domu), c) další výdaje (telefon, rozhlas, televize, satelit, internet apod.), d) způsob úhrady, roční vyúčtování plateb (nedoplatky a přeplatky, kontroly plateb, nutnost přehledného ukládání potvrzení plateb a vyúčtování). 5. Základní náležitosti nájemních smluv (vhodnost konzultace s právníkem). 6. Základní vybavení domácnosti (nábytek, nádobí, spotřebiče apod.). 7. Základy samostatného bydlení: <ol style="list-style-type: none"> a) bezpečnost samostatného bydlení (zabezpečení proti vykradení, požáru, výbuchu, vytopení apod.), b) úklid bytu, údržba bytu (pravidelné domácí práce, drobné opravy, základní sada nářadí, úklidové prostředky), základní vybavení kuchyně, zásoby ve spíži.
REALIZAČNÍ POSTUPY A PROSTŘEDKY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskuze o vlastních představách o bydlení a o reálných možnostech klientů. 2. Modelové vyhledávání v novinách, na internetu, návštěva realitní kanceláře, městského či obecního úřadu.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Vyhledávání opravářů na internetu, modelové situace – skupinové řešení problémů (např. drobné opravy apod.), praktické demonstrace drobných oprav. 4. Beseda s požárníky (popř. dalšími odborníky) o bezpečnosti. 5. Fiktivní nakupování vybavení do domácnosti, kuchyně, spíže (po domluvě s obchodem, na internetu, v letáčích apod.), sestavení soupisu základních potravin do spíže a lednice. 6. Ukázky formulářů nájemních smluv, složenek za platby, vyúčtování, zkušební vyplnění. (viz Příloha 3. 1)
<p>INFORMAČNÍ ZDROJE</p>	<p>Syrový, P. <i>Financování vlastního bydlení</i>. Praha: Grada, 2009</p> <p>Taraba, M. <i>Rádce nájemníka bytu</i>. Praha: Grada, 2008</p> <p>Tiskoviny realitních kanceláří</p> <p>Inzerce v denním tisku</p> <p>Letáky a katalogy obchodů s domácími potřebami, s nábytkem a vybavením</p>

TÉMA	4
NÁZEV	PRÁCE A VZDĚLÁVÁNÍ
CÍLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Získání základní informovanosti (a osvojení příslušných dovedností) o kvalifikaci a přípravě na práci. 2. Hledání práce, orientace na trhu práce, seznámení se s fungováním úřadu práce a s jeho službami. 3. Vytvoření představy o způsobech přijímání do zaměstnání a s tím souvisejícími náležitostmi. 4. Orientace v základních bodech Zákoníku práce. 5. Seznámení se s možnostmi a výhodami dalšího vzdělávání.
OBSAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vztah ke vzdělávání a zaměstnání, riziko nezaměstnanosti (informace o možnostech studia v regionu, rozdíly v uplatnění absolventů různých typů škol na trhu práce). 2. Možnosti hledání práce (úřad práce, pracovní agentury, internet, inzerce, osobní kontakty). 3. Nabídka a fungování úřadu práce (evidence, pracovní poradenství, podpora v nezaměstnanosti a její podmínky, kluby práce, rekvalifikace). 4. Konkurz, výběrové řízení, přijímací pohovor (obvyklý průběh, vhodné vystupování a oblečení, tvorba životopisu a motivačního dopisu, žádosti o zaměstnání, podklady pro přijetí do zaměstnání - výpis z rejstříku trestů, zdravotní prohlídka, závěrečná vysvědčení, osvědčení o praxi apod.). 5. Pracovněprávní vztahy, typy pracovních poměrů, vznik pracovního poměru, pracovní smlouva, ukončení pracovního poměru, pracovní doba, dovolená na zotavenou, pracovní neschopnost, odměna za práci, bezpečnost práce, pracovní úraz. 6. Pracovní disciplína a mezilidské vztahy na pracovišti, ochrana práv zaměstnanců. 7. Výhody rekvalifikací, dalšího vzdělávání, stáží, praxe.
REALIZAČNÍ POSTUPY A PROSTŘEDKY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zamyšlení se nad vlastními představami a diskuze o dalším vzdělávání a pracovním uplatnění. 2. Návštěva úřadu práce, pracovní agentury. 3. Testy zájmové a profesní orientace. (viz <i>Příloha 4. 1</i>) 4. Sestavení vlastního životopisu. (viz <i>Příloha 4. 2, 4. 3, 4. 4, 4. 5</i>) 5. Hraní rolí – přijímací pohovor. 6. Přednáška o pracovněprávních vztazích, skupinová práce se Zákoníkem práce – samostatné vyhledávání zadaných oblastí a jejich následná prezentace ostatním.

	7. Diskuze o výhodách týmové práce, srovnání školního a pracovního kolektivu, úvaha o odpovědnosti za vlastní vykonanou práci, zprostředkování zkušeností, příklady z praxe.
INFORMAČNÍ ZDROJE	<p>Fry, R. W. <i>101 chytrých otázek, které vám pomohou při přijímacím pohovoru: jak získat vysněné zaměstnání</i>. Brno: Computer Press, 2010</p> <p>Hájková, A. <i>Bez praxe nepřijímáme!: dobrý dojem - nejkratší cesta k úspěchu</i>. Praha: Galén, c2006</p> <p>Kňážko, V. <i>Trénink sociálních dovedností pro osoby znevýhodněné na trhu práce</i>. Praha: Evropské sociálně zdravotní centrum Praha, 2008</p> <p>Siegel, Z. <i>Sestavte si atraktivní životopis</i>. Praha: Grada, 2008</p> <p>Wolffová, I. <i>Etiketa v zaměstnání: udělejte dobrý dojem!</i> Praha: Grada, 2007</p> <p>http://www.portal.mpsv.cz - Úřad práce ČR</p> <p>http://uradpraceplzen.upcr.cz - Úřad práce Plzeň</p> <p>http://www.nabidky-prace.cz - aktuální nabídka pracovních příležitostí</p> <p>http://www.rady-a-tipy.monster.cz - podněty pro psaní životopisu, motivačního dopisu atd.</p> <p>http://www.damesipraci.cz - doporučení pro úspěšné zvládnutí pohovoru, k psaní životopisu atd.</p> <p>http://www.praceprokazdeho.cz - tipy a doporučení pro uchazeče o práci</p> <p>http://www.zakony.cz - ke stažení zákony ČR, Zákoník práce...</p> <p>http://www.podnikatel.cz/zakony/zakon-c-262-2006-sb-zakonik-prace - přímý odkaz na Zákoník práce ČR</p>

TÉMA	5
NÁZEV	FINANCE A HOSPODAŘENÍ
CÍLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Základní informovanost o druzích peněz a jejich používání, bezpečnost uchovávání peněz. 2. Získání povědomí o druzích příjmů a možnostech jejich získávání. 3. Osvojení dovednosti sestavit domácí rozpočet. 4. Naučení se zodpovědnému nakupování, nakládání s penězi. 5. Seznámení se s výhodami a možnostmi spoření, bankovních účtů apod. 6. Získání základní gramotnosti o rizicích úvěrů, půjček, vzniku dluhů apod.
OBSAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktuální používané mince a bankovky v ČR, nejznámější druhy zahraničních měn, způsoby směny. 2. Vhodné užití hotovosti dle situace, opatrnost při manipulaci s penězi. 3. Druhy příjmů (plat, sociální dávky a příspěvky – podmínky získání, způsob žádání, příslušné úřady). 4. Hospodaření s domácím rozpočtem (možnosti sestavování rozpočtu, důležitost finančního plánování, rizika neplánovaného utrácení, způsoby společného hospodaření, nutné a postradatelné výdaje, rozdíl příjmy – výdaje apod.). 5. Nakupování (posouzení finančních možností a míry nutnosti či postradatelnosti, vztah ceny a kvality zboží, struktura obchodní sítě, klady a zápory slevových akcí, záruční doba zboží, reklamace, užití platebních karet, výhody a rizika nákupu přes internet). 6. Spoření (význam a smysl, formy spoření). 7. Bankovní účty (zřízení účtu, typy bankovních účtů, výběr banky, bankovní poplatky, platební karty, kontokorent, bezpečnost užívání karty). 8. Půjčky, úvěry (význam, přednosti a rizika, splatnost půjček, typy půjček, registr dlužníků, exekuce, nákup zboží na splátky).
REALIZAČNÍ POSTUPY A PROSTŘEDKY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ukázka bankovek a mincí. (viz <i>Příloha 5. 1, 5. 5, 5. 6</i>) 2. Modelové situace – výměna určitého množství peněz za cizí měnu. 3. Skupinová práce – vymyslet vhodné a nevhodné způsoby nakládání s penězi. (viz <i>Příloha 5. 8</i>) 4. Návštěva oddělení státní sociální podpory na úřadu práce. 5. Řešení problémových situací ve skupinách – nástin konkrétních situací rodin či jednotlivců a hledání možností sociální podpory. 6. Sestavení fiktivního domácího rozpočtu podle zadání, sestavení

	<p>vlastního aktuálního rozpočtu s využitím kapesného apod. (viz Příloha 5. 2, 5. 3)</p> <p>7. Porovnávání cen v různých obchodech prostřednictvím letáků a internetu, týdenní nákup za zadanou fiktivní sumu peněz. (viz Příloha 5. 4)</p> <p>8. Hraní rolí – reklamace, uplatnění svých práv vhodnou formou. (viz Příloha 5. 7)</p> <p>9. Beseda s bankovním poradcem, návštěva banky, ukázky formulářů na zřízení konta.</p> <p>10. Porovnávání nákupu spotřebiče v hotovosti a na splátky pomocí letáků.</p> <p>11. Diskuze o rizicích půjček, konkrétní příklady.</p>
<p>INFORMAČNÍ ZDROJE</p>	<p>Břeská, N. – Burdová, E. – Vránová, L. <i>Státní sociální podpora: s komentářem a příklady: přídavek na dítě, sociální příplatek, příspěvek na bydlení, rodičovský příspěvek, dávky péstounské péče, porodné, pohřebné : k 1.6.2010</i>. Olomouc: Anag, 2010</p> <p>Novák, T., Capponi, V. <i>Asertivně do života – 2., doplněné vydání</i>. Praha: Grada, 2004</p> <p>Novák, T., Pokorná, A. <i>Peníze a manželství</i>. Praha: Grada, 2007</p> <p>Syrový, P., Novotný, M. <i>Osobní a rodinné finance</i>. Praha: Grada, 2007</p> <p>Informační letáky a brožury bankovních institucí, jejich webové portály</p> <p>Letáky různých obchodů dle výběru</p>

TÉMA	6
NÁZEV	JEDNÁNÍ NA ÚŘADECH A NA VEŘEJNOSTI
CÍLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poznat typy různých úřadů a seznámit se s jejich kompetencemi. 2. Osvojit si náležitosti osobních dokumentů. 3. Získání povědomí o službách České pošty, o přebírání poštovních zásilek. 4. Osvojení si efektivních komunikačních dovedností a zásad slušného vystupování na veřejnosti.
OBSAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Druhy nejčastěji navštěvovaných úřadů v ČR (obecní a městské úřady a úřady městských částí, krajský úřad, finanční úřady, úřad práce s odborem státní sociální podpory, zdravotní pojišťovny, správa sociálního zabezpečení, Policie ČR, městská policie, soudy). 2. Význam důležitých osobních dokumentů a listin (rodný list, občanský průkaz, řidičský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny, cestovní pas). 3. Způsoby získání důležitých dokumentů, kým jsou vydávány, jak postupovat při jejich ztrátě či poškození. 4. Pošta a její služby (náležitosti poštovních zásilek při odesílání, postup při přebírání poštovních zásilek, rizika nepřebírání zásilek, lhůty k vyzvednutí zásilek, druhy poštovních přepážek podle typu služeb). 5. Efektivní komunikace (asertivita, vhodná forma a prezentace sdělení, promyšlení předem, oblečení, užití pozdravů a zdvořilostních frází apod.).
REALIZAČNÍ POSTUPY A PROSTŘEDKY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exkurze na vybraných úřadech dle možností a zájmu. 2. Pracovní aktivita – přiřadit typy úkonů a požadavků k příslušným úřadům, zjistit úřední hodiny a konkrétní osobu na konkrétním úřadě, na kterou by se měli s určitým úkonem obrátit. (viz <i>Příloha 6. 4, 6. 5</i>) 3. Zkušební vyplnění žádostí o některé z dokumentů. 4. Modelová situace – řešení ztráty občanského průkazu apod. 5. Úkol – napsat správně obálku, ofrankovat a odeslat na poště u přepážky, vyplnit podací lístek k doporučenému dopisu apod. 6. Diskuze o rizicích nepřevzetí zásilek. 7. Exkurze na poštovním úřadě. 8. Ukázky úředních obálek, poštovních oznámení. 9. Hraní rolí na různá témata (vyřízení žádostí, řešení modelových konkrétních situací apod.). Možné je natáčení na kameru a následná diskuze nad záznamem o tom, co bylo dobré, co a jak by se mohlo

	<p>zlepšit apod. (viz Příloha 6. 2, 6. 3)</p> <p>10. Skupinová diskuze o vhodném chování na veřejnosti.</p> <p>11. Společenská hra „Etiketa“ (Špaček).</p> <p>12. Příprava a následná krátká prezentace určité myšlenky.</p> <p>13. Návčik argumentace s využitím herních technik (obhajování názoru). Možné je natáčení na kameru a následná diskuze nad záznamem o tom, co bylo dobré, co a jak by se mohlo zlepšit apod. (viz Příloha 6. 1)</p>
<p>INFORMAČNÍ ZDROJE</p>	<p>Carnegie, D. <i>Pět nejdůležitějších dovedností při jednání s lidmi: jak se prosadit, naučit naslouchat druhým a řešit konflikty</i>. Praha: BETA, 2010</p> <p>Novák, T., Capponi, V. <i>Asertivně do života – 2., doplněné vydání</i>. Praha: Grada, 2004</p> <p>Smejkal, V., Bachrachová, H. <i>Lexikon společenského chování</i>. Praha: Grada, 2011</p> <p>Špaček, L. <i>Nová velká kniha etikety</i>. Praha: Mladá fronta, 2008</p> <p>Špaček, L. <i>Starling – Etiketa hrou</i>. 2011 (Společenská hra)</p> <p>Špaček, L. <i>Špaček v porcelánu aneb Etiketa, vole!</i> Praha: Mladá fronta, 2011</p> <p>Špaček, L. <i>Velká kniha etikety</i>. Praha: Mladá fronta, 2005</p> <p>Valenta, J. <i>Učíme (se) komunikovat: metodika komunikace v rámci osobnosti a sociální výchovy</i>. Kladno: AISIS, 2010</p> <p>http://www.ladislavspacek.cz - portál odborníka na etiketu</p> <p>http://www.cpost.cz, www.ceskaposta.cz - portály České pošty</p> <p>Webové portály různých úřadů (např. http://www.plzen.eu, finanční úřad, úřad práce, zdravotní pojišťovny atd.)</p>

TÉMA	7
NÁZEV	PRÁVA A POVINNOSTI
CÍLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Získat povědomí o základních lidských právech, občanských právech a povinnostech. 2. Zorientovat se v možnostech právní pomoci, v právním systému. 3. Seznámit se s pojmem protiprávní jednání a riziky tohoto jednání.
OBSAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Základní právní dokumenty ČR a jejich obsah (Ústava, Listina základních práv a svobod). 2. Občanská práva a povinnosti – přehled (právo na bydlení, volební právo, právo na svobodu projevu, právo na vzdělání, právo svobody pohybu a pobytu, právo na soudní a jinou právní ochranu, právo na svobodu náboženského vyznání). 3. Možnosti právní pomoci a ochrany (advokátní služby, soudy, policie, ombudsman, bezplatná právní pomoc, občanská poradna apod.). 4. Protiprávní jednání (přestupek, přečin, trestný čin) a jeho důsledky (pokuty a peněžité tresty, odnětí svobody, alternativní tresty, veřejně prospěšné práce, probační a mediační služba).
REALIZAČNÍ POSTUPY A PROSTŘEDKY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krátké ilustrativní nahlédnutí do právních dokumentů, výklad a diskuze. 2. Návštěva policie, občanské poradny, popř. beseda. 3. Vyhledat na internetu, kam je možné se konkrétně v regionu obrátit s určitým problémem (modelové situace). 4. Diskuze o rizicích porušení zákona (např. drogy, autorská práva, dopravní přestupky, krádeže, ublížení na zdraví, podvody, vydírání, nedodržení smluvních závazků) s podpořením konkrétními případy z praxe (je možné např. i vyhledávání ve zprávách, na internetu apod.).
INFORMAČNÍ ZDROJE	<p>Staněk, A. <i>Výchova k občanství a evropanství</i>. Olomouc: Olomouc, 2007</p> <p>http://www.llp.cz - Liga lidských práv</p> <p>http://www.unicef.cz - Dětský fond OSN</p> <p>http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2004092003 - Bílek, Pavel et al. <i>Výchova k lidským právům: Metodická příručka pro učitele společenských věd na středních školách</i>. Praha: Střední policejní škola MV a Český helsinský výbor, 2001</p> <p>http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2003070716 - Bílek, Pavel et al. <i>Výchova a vzdělávání v oblasti lidských práv: Referenční příručka pro pedagogy středních a vyšších škol</i>. Praha: Český helsinský výbor, 2002</p> <p>http://crdm.adam.cz/publikace/umluva - Česká rada dětí a mládeže.</p>

Ahoj, Úmluvo!: Výklad Úmluvy o právech dítěte, 2000

<http://zenskaprava.ecn.cz/cz/pruvodce.pdf> - Hnutí NESEHNUTÍ.
Průvodce na cestě k rovnosti žen a mužů: (nejen) pracovní sešit
k přednáškám.

<http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2003070714> -

Ondráčková, Jana. Sousedé: Učíme se vzájemnému respektování. Praha:
Český helsinský výbor, 2001

<http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2004120301> - Šilhánová,
Libuše. Ochrana lidských práv v ČR. Praha: Český helsinský výbor,
2004

<http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2004033106> - Šilhánová,
Libuše. O lidských právech pro učitele. Praha: Český helsinský výbor,
2003

<http://www.hrad.cz> - lze najít Ústavu ČR apod.

<http://www.psp.cz> - Poslanecká sněmovna ČR, ke stažení zákony,
Listina základních práv a svobod apod.

TÉMA	8
NÁZEV	RODINA A PARTNERSKÉ VZTAHY, SEXUALITA
CÍLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Získat povědomí o navazování partnerských vztahů, o výběru partnera, o vývoji partnerského vztahu. 2. Ujasnit si informace o roli sexuálního vztahu v životě a o rizicích s ním souvisejících. 3. Zamyslet se nad významem manželství a rodiny a nad předpoklady pro jejich optimální fungování. 4. Seznámit se se základními zásadami při výchově dítěte a s jeho potřebami.
OBSAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Navazování partnerských vztahů (vhodné způsoby a prostředí pro seznamování, možnosti trávení společného času z pohledu obou pohlaví, žádoucí a nežádoucí chování a projevy apod.). 2. Typy vhodných a nevhodných partnerů (např. závislý, chorobně žárlivý, promiskuitní, hrubý, agresivní, pasivní ve vztahu k budoucnosti, omezující apod.). 3. Vývoj citových vztahů v čase (zamilovanost, láska, dlouhodobý vztah) a související projevy. 4. Kritéria fungujícího vztahu. 5. Míra důležitosti sexuality v partnerských vztazích (první sexuální zkušenosti, sexuální život v dlouhodobém partnerském vztahu), zákonná hranice prvního sexuálního styku. 6. Rizikové sexuální chování (nechráněný styk, promiskuita, pohlavně přenosné choroby, nežádoucí otěhotnění apod.). 7. Ochrana proti pohlavně přenosným chorobám, antikoncepce. 8. Očekávání mužů a žen od manželství a partnerství. 9. Zodpovědné a zdravé chování v těhotenství. 10. Vhodné výchovné přístupy k dítěti (zájem, citlivost, trpělivost, důslednost apod.). 11. Základní potřeby dětí (fyziologické, psychické, sociální, duchovní).
REALIZAČNÍ POSTUPY A PROSTŘEDKY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskuze o očekáváních, zamyšlení se nad vlastními představami o partnerském vztahu. 2. Skupinová diskuze o představě ideálního partnera, ideální schůzky apod. (viz <i>Příloha 8. I</i>) 3. Samostatná úvaha nad tím, jaké typy lidí jsou pro dlouhodobý vztah nevhodné. 4. Sledování tematicky zaměřených filmů s následnou diskuzí, konkrétní příběhy ze života.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Rozhovor o prvních signálech a osobních pocitech při zamilovanosti, o vlivu zamilovanosti na racionální vnímání reality („růžové brýle“, egocentrismus, přehlížení negativních vlastností partnera, oslabení racionální kontroly apod.), o rozdílech mezi zamilovaností a láskou. 6. Pracovní list: individuální sestavení škály priorit v partnerských vztazích. (viz Příloha 8. 4) 7. Debata o představách o roli sexuality v různém věku a v různých fázích vztahu. 8. Využití tematicky zaměřených časopisů či filmů pro dospívající – společná diskuze, hra na poradce (odpovědi na modelové dotazy). 9. Brainstorming na téma, co je rizikové sexuální chování. 10. Skupinová komunikační hra „Lék na AIDS“ (www.hranostaj.cz). 11. Demonstrace a výklad o základních antikoncepčních prostředcích (možné chlapci a dívky zvlášť), popř. rozvoj sebezkušenosti – samostatný nákup prezervativu (zvážit vhodnost zařazení). 12. Beseda s gynekologem - antikoncepce, pohlavně přenosné choroby, těhotenství (lze případně uspořádat zvlášť pro dívky a chlapce). 13. Beseda se zdravotníky na téma testování HIV positivity. 14. Postojová hra týkající se mezilidských vztahů, postojů („Krokodýlí řeka“). (viz Příloha 8. 2) 15. Fiktivní příběhy těhotných, úvahy nad tím, jaké jednání je správné a jaké není. 16. Příběhy rodičů a dětí – zaujímání postojů, hledání pozitiv a negativ. 17. Prezentace základních potřeb dítěte. (viz Příloha 8. 3, 8. 5) 18. Četba příběhů o problematických situacích dětí v rodině – vcítění se do prožitků dítěte – úvahy o možné pomoci, potřebách dítěte, řešení situace.
<p>INFORMAČNÍ ZDROJE</p>	<p>Holoubková, M. <i>Kvalitní partnerské vztahy</i>. Praha: Vydavatelství a nakladatelství Miroslavy Holoubkové, 2010</p> <p>Holub, M. - Nová, H. - Sladká Hyklová, J. <i>Zákon o rodině: komentář a předpisy souvisící</i>. Praha: Linde, 2007</p> <p>Kratochvíl, S. <i>Manželská terapie</i>. Praha: Portál, 2000</p> <p>Lees, Ch., Reynoldsová, K. a kol. <i>Těhotenství v otázkách a odpovědích</i>. Praha: Ikar, 2005</p> <p>Matějček, Z. <i>Co, kdy a jak ve výchově dětí</i>. Praha: Portál, 2007</p> <p>Matějček, Z. <i>Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte</i>. Praha: Grada, 2005</p> <p>Mikulandová, M. <i>Těhotenství a porod</i>. Brno: Computer Press, 2004</p> <p>Prekop, J. <i>Jak být dobrým rodičem</i>. Praha: Grada, 2001</p> <p>Quilliamová, S. <i>Sex ve vašem životě</i>. Praha: Svojtka a co., 2001</p> <p>Smetáčková, I. <i>Na cestě k vlastní rodině: kapitoly z rodinné výchovy</i>.</p>

	<p>Praha: Otevřená společnost, 2008</p> <p>Špaňhelová, I. <i>Průvodce dětským světem</i>. Praha: Grada, 2008</p> <p><u>http://www.odospivani.cz</u> - stránka věnovaná dospívání</p> <p><u>http://www.sexproblemnet.cz</u> - stránka o sexuálních problémech</p> <p><u>http://planovanirodiny.cz/</u> - Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu</p> <p><u>http://www.adopce.com</u> - stránka o adopci a pěstounské péči</p> <p><u>http://www.partnerstvi.cz/rp-uvod/</u> - stránka o partnerství lidí stejného pohlaví</p> <p><u>http://www.gay.cz/cs/default.htm</u> - stránka o homosexualitě</p> <p><u>http://www.hranostaj.cz</u> - skautské hry, hry pro osobnostní rozvoj, rozvoj emocí...</p> <p>Časopis Děti a my (vydává Portál)</p> <p>Časopisy pro dospívající</p> <p>Letáky a brožury o antikoncepci</p>
--	---

TÉMA	9
NÁZEV	VOLNOČASOVÉ AKTIVITY A ZÁJMY
CÍLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zorientovat se v možnostech volnočasového a kulturního vyžití. 2. Obohatit se o zajímavý kulturní či sportovní zážitek. 3. Uvědomit si úlohu přátelských vztahů v životě člověka.
OBSAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Možnosti trávení volného času. 2. Přehled možností v regionu a způsoby vyhledávání aktuálních programů, akcí apod. 3. Role odpočinku a zájmových aktivit v životě člověka. 4. Četba a knihovny (přínos, registrace, pravidla a nabídka knihoven apod.). 5. Navazování a udržení přátelských vztahů, význam přátelství, party, komunity pro život jedince.
REALIZAČNÍ POSTUPY A PROSTŘEDKY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skupinová diskuze o zálibách a způsobech trávení volného času jednotlivců. 2. Grafické znázornění průběhu obvyklého dne, ideálního dne (např. tabulka režimu dne, koláčový graf – aktivity, které mi přinášejí radost, které nemám rád, které mi pomáhají odreagovat se, odpočívat). 3. Návštěva vybrané kulturní či sportovní akce (dle zájmu, mohou se rozdělit a následně si vzájemně sdělit své zážitky). 4. Návštěva knihovny, zřízení průkazu. 5. Skupinová práce – vlastnosti ideálního přítele, kamaráda. 6. Individuální práce – které moje vlastnosti přispívají k tomu, abych já sám byl dobrým kamarádem, přítelem. 7. Hry zaměřené na oceňování druhých, na hledání a vyjadřování jejich silných stránek. (viz <i>Příloha 9. 1</i>) 8. Společná kresba v menších skupinkách – společný obrázek beze slov (ukazuje způsoby prosazování se, dávání prostorů druhým), kresba společnou tužkou apod.
INFORMAČNÍ ZDROJE	<p>Hermochová, S., Neuman, J. <i>Hry do kapsy I – III</i>. Praha: Portál, 2003</p> <p>Šimanovský, Z. <i>Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu</i>. Praha: Portál, 2002</p> <p>Zelinová, M. <i>Hry pro rozvoj komunikace a emocí</i>. Praha: Portál, 2007</p> <p>Informační brožury a webové portály knihoven v regionu</p>

TÉMA	10
NÁZEV	CESTOVÁNÍ A DOPRAVA
CÍLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lépe se zorientovat v jízdních řádech, umět vyhledat potřebné spoje. 2. Získat poznatky o náležitostech cestování do zahraničí. 3. Získat povědomí o tom, jak se zachovat v případě dopravní nehody. 4. Seznámit se s možnými riziky cestování a s tím, jak jim předcházet.
OBSAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hledání spojení v jízdních řádech na internetu. 2. Vyhledávání na vývěskách na nádražích a zastávkách autobusů. 3. Doklady a náležitosti potřebné pro cesty do zahraničí. 4. Způsoby oznamování a povinností účastníka dopravní nehody, základní krizová intervence v případě nehody. 5. Rizika autostopu, bezpečné chování a ostražitost v hromadné dopravě. 6. Slušné chování při jízdě dopravními prostředky.
REALIZAČNÍ POSTUPY A PROSTŘEDKY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konkrétní zadání k vyhledávání určitého spojení z různých zdrojů (na internetu, v terénu, telefonicky apod.). 2. Návštěva většího autobusového či vlakového nádraží – hledání správného nástupiště podle konkrétního zadání. 3. Zjistit potřebné doklady a náležitosti do různých zemí – dle konkrétního zadání. (viz <i>Příloha 10. 1</i>) 4. Beseda s policistou o správných způsobech jednání v případě dopravní nehody. 5. Nácvik situací, dramatizace – pomoc a podpora při autonehodě apod. 6. Hledání rizik ve fiktivních příbězích o cestování (autostop, sdělování důvěrných informací neznámým spolucestujícím, bezpečné uložení cenných věcí při cestování, cestování v noci apod.). 7. Nácvik správného chování v dopravních prostředcích – modelové situace.
INFORMAČNÍ ZDROJE	<p>http://www.pmdp.cz - Plzeňské městské dopravní podniky</p> <p>http://www.mzv.cz - Stránky Ministerstva zahraničních věcí ČR – doporučení pro cestování do různých zemí světa – „Cestujeme“</p> <p>http://www.jizdnirady.idnes.cz - Jízdní řády autobusů a vlaků</p>

TÉMA	11
NÁZEV	MÉDIA A INTERNET
CÍLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seznámit se s různými možnostmi získávání informací. 2. Osvojit si základní dovednosti práce s internetem. 3. Seznámit se s riziky internetu, sociálních sítí, nepravdivosti informací, umět se chránit před kyberšikanou.
OBSAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zdroje informací (noviny, časopisy, televize, rozhlas, internet, sociální okolí). 2. Výhody a nevýhody jednotlivých zdrojů informací. 3. Základní dovednosti práce s internetem (založení e-mailové schránky, posílání e-mailů, hledání informací na internetu apod.). 4. Rizika internetu (zneužití osobních informací, neověřené zdroje informací – viz Wikipedie apod.). 5. Rizika sociálních sítí (ochrana osobních údajů, komunikace s neznámými lidmi apod.). 6. Kyberšikana – formy (zveřejňování fotografií a videí, zakládání falešných profilů, zesměšňování, vyhrožování apod.). 7. Kybergrooming (seznamování se na internetu, komunikace s cizími osobami, přidávání si neznámých kontaktů). 8. Kyberstalking (pronásledování – obtěžování SMS zprávami, e-maily, prozváněním). 9. Řetězové e-maily (hoax). 10. Jak se bránit (uchovávání důkazů) a kam se obrátit (administrátor, policie).
REALIZAČNÍ POSTUPY A PROSTŘEDKY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskuze o možnostech získávání informací, jejich výhodách a nevýhodách. 2. Porovnávání stejné zprávy v různých zdrojích (např. seriózní deník oproti bulváru apod.). 3. Založení si e-mailové schránky, odeslání e-mailu, vyhledání zadané informace apod. 4. Beseda s odborníkem. 5. Pracovní listy metodické příručky Kyberšikana.
INFORMAČNÍ ZDROJE	<p>Jiráček, J. – Köppllová, B. <i>Masová média</i>. Praha: Portál, 2009</p> <p><i>Kyberšikana a její prevence – příručka pro učitele</i>. Člověk v tísni a Statutární město Plzeň, 2009</p> <p>Pospíšil, J. – Závodná L. S. <i>Mediální výchova: cvičebnice</i>. Kralice na Hané: Computer Media, 2010</p>

<p><u>http://www.varianty.cz/download/pdf/texts_160.pdf</u> - metodické listy</p> <p><u>http://www.e-bezpeci.cz/</u> - internetové bezpečí: informace pro učitele, rodiče a děti, letáky s obrázky a příklady</p> <p><u>http://www.bezpecne-online.cz/</u> - bezpečně online</p> <p><u>http://www.saferinternet.cz/ke-stazeni</u>- stránka věnovaná bezpečnému internetu apod.</p> <p><u>http://www.kapezet.cz</u> - Program primární prevence při PPP Plzeň</p> <p><u>http://www.minimalizacesikany.cz</u> - doporučení k prevenci šikany a kyberšikany, k jejímu zvládnutí</p>
--

TÉMA	12
NÁZEV	ŘEŠENÍ ŽIVOTNÍCH KRIZÍ
CÍLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orientovat se v různých druzích mimořádných událostí, které mohou nastat. 2. Umět racionálně hledat řešení. 3. Získat přehled o dostupných službách.
OBSAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Druhy mimořádných situací: <ol style="list-style-type: none"> a) živelné pohromy, přírodní katastrofy, b) oběť trestných činů, c) socioekonomická krize (ztráta zaměstnání, ztráta finančních prostředků, bydlení apod.), d) osobní a rodinná krize (nemoc, nenaplnění představ, zklamání, rozchod s partnerem apod.). 2. Řešení krizových životních situací (laická či odborná pomoc). 3. Dostupné služby v regionu (azylové domy, občanská poradna, krizová centra, chráněné bydlení, linka bezpečí apod.). 4. Kontaktování integrovaného záchranného systému a jeho složek.
REALIZAČNÍ POSTUPY A PROSTŘEDKY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skupinový brainstorming na téma, jaké krize mohou člověka v životě potkat. 2. Hra – co si sbalit do evakuačního zavazadla. 3. Řešení fiktivních událostí a situací (jak by se zachovali, kdyby...). 4. Návštěva vybraného místa pomoci v regionu (krizového centra, poradny, azylového domu apod.). 5. Společně s komunitním pracovníkem vytvořit seznam krizových kontaktů. 6. Návštěva některé z institucí integrovaného záchranného systému, beseda na téma, jak se zachovat v různých krizových situacích. 7. Návčik telefonních hovorů na složky IZS v zadaných situacích.
INFORMAČNÍ ZDROJE	<p>Baštecká, B. a kol. <i>Terénní krizová práce</i>. Praha: Grada, 2005</p> <p>Claybourneová, A. <i>100 nebezpečí: jak se jim vyhnout, jak je přežít</i>. Praha: Fortuna Libri, 2009</p> <p>Chromíková, D. et al. <i>Metodická příručka k výuce tematiky Ochrana člověka za mimořádných událostí na 2. stupni ZŠ: podle projektu NAPLNO</i>. Pardubice: Občanské sdružení Jak?, 2008</p> <p>Vodáčková, D. a kol. <i>Krizová intervence</i>. Praha: Portál, 2002</p> <p>http://www.zachranny-kruh.cz/varovani/signaly/vystrahy/evakuacni_zavazadlo.html</p>

(co sbalit do evakuačního zavazadla)

<http://www.firebrno.cz> - Stránky HZS JM kraje – obsah evakuačního zavazadla, požární prevence, bezpečnost občana, první pomoc apod.

<http://www.hzscr.cz> - Stránky HZS ČR

<http://www.obcanskeporadny.cz> - Server sítě Občanských poraden

<http://www.bkb.cz> - Bílý kruh bezpečí ČR

<http://www.soscentrum.cz> - Nízkoprahové poradenství pro osoby v krizi či tíživé situaci

14. Přílohy

SEZNAM PŘÍLOH K JEDNOTLIVÝM TÉMATŮM

1. 1 TECHNIKA „STANOVENÍ CÍLŮ“
1. 2 ŽEBŘÍČEK HODNOT
2. 1 „DOTAZNÍK NA TĚLO“
2. 2 MAPOVÁNÍ TĚLA NA ŠKÁLÁCH
2. 3 ZDRAVOVĚDA
3. 1 VZOR NÁJEMNÍ SMLOUVY
4. 1 TEST ZÁJMŮVÉ A PROFESNÍ ORIENTACE
4. 2 ŽIVOTOPIS – PRAVIDLA PSANÍ
4. 3 ŽIVOTOPIS – VZOR
4. 4 ŽÁDOST O PRACOVNÍ MÍSTO – VZOR
4. 5 VZOR PRACOVNÍ SMLOUVY
5. 1 ČESKÉ MINCE A BANKOVKY
5. 2 ZA CO VŠECHNO MUSÍME V DOMÁCNOSTI PLATIT?
5. 3 RODINNÝ ROZPOČET
5. 4 CVIČENÍ – Naplánuj nákup potravin na víkend pro 4-člennou rodinu
5. 5 FINANCE – PRACOVNÍ LIST I
5. 6 FINANCE – PRACOVNÍ LIST II
5. 7 VZOR KUPNÍ SMLOUVY
5. 8 CVIČENÍ – PŘÍJMY, VÝDAJE
6. 1 TECHNIKA K NÁCVIKU ARGUMENTACE
6. 2 ZÁKLADY KOMUNIKACE
6. 3 NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE
6. 4 OSOBNÍ DOKUMENTACE
6. 5 OSOBNÍ DOKUMENTACE - KVÍZ
8. 1 „IDEÁLNÍ“ PARTNERSKÉ VLASTNOSTI
8. 2 POSTOJOVÁ HRA „KROKODÝLÍ ŘEKA“
8. 3 ZÁKLADNÍ PSYCHICKÉ POTŘEBY DĚTÍ
8. 4 ŠKÁLA PRIORITY V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH
8. 5 ZÁKLADNÍ VÝCHOVNÁ DOPORUČENÍ
9. 1 TECHNIKA ZAMĚŘENÁ NA VYJADŘOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK
A OCEŇOVÁNÍ DRUHÝCH „10 OTÁZEK“
10. 1 CESTOVNÍ DOKLADY

PŘÍLOHY k tématu č. 1: CÍLE, HODNOTY A OČEKÁVÁNÍ

1.1 TECHNIKA „STANOVENÍ CÍLŮ“

(Capponi, V. - Novák, T. Sám sobě psychologem. Praha: Grada, 1992)

- Napište na papír následující kategorie:
 1. práce, kariéra
 2. majetek
 3. vztahy
 4. volný čas
 5. rozvoj sebe sama, vzdělávání

Pak si ke každé z těchto kategorií připište, co byste v blízké budoucnosti chtěli mít, změnit nebo zlepšit (podle toho, jak to skutečně ve svém životě máte a chcete mít).

1. Na další list papíru napište stejné kategorie a ke každé z nich připište vaši ideální představu (podle fantazie, vašich snů a přání).
2. Na další papír vyberte tu nejvíce smysluplnou z vašich ideálních představ a na základě toho napište seznam nejdůležitějších životních cílů, které byste chtěli a mohli uskutečnit už v současnosti, aby se vaše představa mohla naplnit.
3. Na základě všech předchozích kroků si vytvořte svůj vlastní seznam cílů na následujících zhruba 5 let.

1. 2 ŽEBŘÍČEK HODNOT

Přečtete si následující seznam hodnot a přemýšlejte o tom, jak jsou důležité ve vašem životě. Pokuste se je seřadit od první (= nejdůležitější) sestupně. Můžete přidat vlastní hodnoty, které vám v seznamu chybí.

štěstí
získání úcty a obdivu
zdraví
klid, pohoda
dobrodružství
láska
kamarádství
založení rodiny
mír
moudrost
vzdělání
spokojenost sama se sebou
pohodlí, luxus
přínos a užitečnost pro druhé
svoboda, nezávislost
úspěch v zaměstnání
zábava
život plný radosti
sebeprosazení
.....
.....

PŘÍLOHY k tématu č. 2: PÉČE O ZDRAVÍ

2.1 „DOTAZNÍK NA TĚLO“

Nakreslete schematický obrázek úplné lidské postavy, která by nějak symbolizovala vás samotné. Poté odpovídejte na následující otázky:

- Jak se osoba (= vy) obvykle cítí (1 slovo)?
- Která část těla, nebo orgán, ji občas pobolívá (stačí vyjádřit šipkou)?
- Která část těla, nebo orgán, je zdravá, dobře fungující (stačí vyjádřit šipkou)?
- Kterou část těla, nebo orgán, osoba zanedbává nebo je k ní krutá (stačí vyjádřit šipkou)?
- Ke které části těla je osoba ohleduplná, šetří ji?
- Která část těla se cítí mladá, energická?
- Která část těla se cítí spíše stará, unavená?
- Co je na osobě šikovného, výkonného, zručného?
- Co je na osobě nešikovného?
- Jaká část těla přináší osobě největší radost?
- Jaká část těla přináší osobě největší starost, nemoc?
- Co osobě nejvíce chybí?
- S čím je osoba nejvíce spokojená?
- S čím osoba nejvíce nespokojená?
- Má osoba ráda své tělo?

Neprovádíme interpretaci, jde jen o zážitek.

2. 2 MAPOVÁNÍ TĚLA NA ŠKÁLÁCH

- *Vyznačte na každé úsečce čárkou, jak se ve skutečnosti cítíte, jak vnímáte své tělo.*
- *Tyto body spojte, tím získáte křivku reálného postoje ke svému tělu.*
- *Jinou barvou označte na každé úsečce svůj ideál, jak byste si to přáli, jak by se vám to líbilo.*
- *Opět tyto body spojte, tím opět získáte křivku.*

Vznikne vám „řeka“, která má „břehy“ různě daleko od sebe. V pořádku je situace, kdy jsou břehy u sebe blízko, největší potíže jsou tam, kde jsou břehy daleko od sebe.

MOJE TĚLO

vůbec neberu, nelíbí se mi

beru ho, líbí se mi

MOJE TĚLO

je můj nepřítel

je můj přítel

MOJE TĚLO, SE SVÝM TĚLEM

vnímám špatně, nekomunikuji s ním

vnímám dobře, komunikuji s ním výborně

MOJE TĚLO

neumím ovládat, dělá si, co chce

umím docela dobře ovládat

SE SVÝM TĚLEM

zacházím bez citu, neurvale

zacházím s ohledy, s citem

VE SVÉM TĚLE

necítím energii

cítím spoustu energie

MOJE TĚLO

je téměř pořád nemocné

je téměř pořád zdravé

NA MOJE TĚLO

se vůbec nemohu spolehnout

se mohu velmi spolehnout

MOJE TĚLO

je zdrojem starostí a trápení

je velkým zdrojem radosti

MOJE TĚLO

si tloustne či hubne, jak chce

tloustne či hubne podle potřeby

MOJE TĚLO

se téměř v žádných šatech necítí dobře a volně

se téměř ve všech šatech cítí dobře

2.3 ZDRAVOVĚDA

Linky tísňového volání

- 112 integrovaný záchranný systém
- 150 hasiči
- 155 zdravotníci
- 156 městská policie
- 158 policie

Aktivace záchranného řetězce

- Číslo telefonu, event. jméno
- Místo (včetně čísla bytu nebo orientace v terénu)
- Příčina volání
- Počet postižených a jejich stav
- Zda je třeba vyprošťovací technika
- Poskytovaná pomoc
- Nezavěšovat, až na výzvu

RESUSCITACE

– ukázka na trenažéru, nácvik

Zhodnocení poruchy vědomí

- Zhroucená nebo nepřírozená poloha postiženého
- Postižený nereaguje na hlasité oslovení
- Postižený nereaguje na důrazný dotek

Zhodnocení průchodnosti dýchacích cest a jejich zajištění





- Poloha vleže na zádech
- Dýchání je třeba „vidět, slyšet, cítit“
- Lapavé dechy – nejedná se o dýchání, zahajuje se resuscitace
- Zprůchodnění dýchacích cest – záklon hlavy
- Pozor na záklon hlavy při podezření na poranění krční páteře!
- podezření na poranění krční páteře je reálné u:
 - dopravních nehod, pádů z výše (větší než výška postiženého), skoků do vody

Pokud pacient normálně nedýchá


- volat RZP
- zahájit masáž srdce, masíruje se frekvencí 100/min
- poměr komprese a vdechu je 30:2
- masáž se provádí na spojnici mezi bradavkami, uprostřed hrudní kosti
- spojí se dlaně a propletou prsty

STABILIZOVANÁ POLOHA

– ukázka na trenažéru, nácvik

	<p>→ Zkontrolujte vědomí</p> <ul style="list-style-type: none">- Mírně zatřeste- Hlasitě oslovte	
	<p>→ V případě že NEREAGUJE</p> <p>Uvolněte dýchací cesty Zkontrolujte dýchání</p> <ul style="list-style-type: none">- Zakloňte hlavu a zvedněte bradu- Pohledem- Poslechem- Pocitem vydechaného vzduchu- Ne déle než 10 vteřin	<p><i>Pokud reaguje</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Pozorujte- Přivolejte pomoc, pokud je to nezbytné
	<p>→ Pokud nedýchá normálně</p> <p>Volejte 112 (nebo 155) 30krát stlačte hrudník</p> <p>Položte ruce na střed hrudníku</p> <p>Provedte 2 umělé vdechy</p> <ul style="list-style-type: none">- Utěsněte své rty kolem úst- Plynule vdechujte dokud se hrudník nezvedne- S dalším vdechem začněte až hrudník poklesne	<p><i>Pokud dýchá normálně</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Uložte postiženého do stabilizované polohy- Přivolejte pomoc- Pravidelně kontrolujte dýchání 
	<p>→ Pokračujte s masáží srdce a umělým dýcháním v poměru 30:2, dokud nedorazí odborná pomoc</p>	

Publikováno v červnu 2009 Evropskou resuscitační radou (European Resuscitation Council Secretariat vzw), Drie Eilandstraat 661, 2650 Edingen, Belgium
Reference produktu: P0518V-05-8LS-01-01-CZECH
Copyright (autorská práva): European Resuscitation Council



TONUTÍ

Tonutí ve vodě je jedno z největších nebezpečí při letních radovánkách.

Příčiny

- přecenění sil, vyčerpání
- náhlá křeč svalu
- alkohol, drogy
- úraz při skoku do vody (úraz hlavy, břicha)
- přehřátí a skok do vody

Pokud se plavec při vědomí začne neočekávaně potápět, dojde ke vdechování a polykání vody → včasnou pomocí je vytažení hlavy nad hladinu a co nejdříve dostat tonoucího na břeh.

Příznaky

- **panický strach**
 - většinou se tonoucí na sebe snaží upozornit (voláním nebo máváním)
 - při vytažování tonoucího z vody, ale musíme být opatrní a tuto činnost raději přenechat zkušenému plavčíkovi nebo vodnímu záchranáři (tonoucí má až 6x větší sílu než záchránce) → postižený se totiž instinktivně snaží po čemkoliv z vody vylézt a lehce by nezkušeného záchránce stáhnul ke dnu
 - pokud není v blízkosti žádný profesionál, doporučuje se laikům počkat v blízkosti tonoucího až padne do bezvědomí a po té ho vytáhnout na břeh
- ☛ pokud nejsi dobrým plavcem, pokus se sehnat pomoc nebo něco, čím můžeš tonoucímu pomoci...na koupališti matračka nebo dětský kruh apod., někdy může pomoci silnější větev, ale pozor, abys neublížil tonoucímu a ani sobě
 - usilovné nepravidelné dýchání až bezdeší
 - zmodrání
 - ztráta vědomí
 - křeče
 - zástava dechu a oběhu

První pomoc

- ihned voláme RZP, nejlépe ještě před zahájením vytažování z vody
- na břehu je nejdůležitější okamžitá resuscitace
- zvýšenou pozornost věnujeme kontrole dutiny ústní
 - odkud musíme odstranit všechny překážky bránící umělému dýchání (u tonutí je to zejména listí či bláto)
- nezapomínáme ani na podchlazení (vysvěčeme postiženého z mokrých šatů a přikryjeme např. suchou dekou)
- při tonutí v chladné vodě zahajujeme resuscitaci i po delším tonutí pod vodou
- pokud se postižený po resuscitaci probere již na místě, zajistíme mu přesto převoz do nemocnice
- po úspěšné resuscitaci uložit do stabilizované polohy a neustále sledovat

POPÁLENINY

- celková závažnost poškození závisí na rozsahu, hloubce, věku, lokalizaci

Rozsah poškození

- **pravidlo devíti:**

- každá horní končetina má 9% tělesného povrchu, hlava + krk 9%, každá dolní končetina má 9%, přední strana trupu $2 \times 9 = 18\%$, zadní strana rovněž $2 \times 9 = 18\%$, zbývající 1% je povrch genitálu

- orientační pomůckou je určení 1% tělesného povrchu, které přibližně odpovídá obrysu ruky - jedná se o **obrys ruky** poraněného, nikoli vyšetřujícího

Hloubka poškození

- I. stupeň** - kůže je zarudlá, bolest, pálení, zvýšená citlivost na dotek
- II. stupeň** - tvorba puchýřů, bolest, možnost vzniku infekce při protržení puchýřů
- III. stupeň** - kůže a podkoží jsou zničeny, postiženy jsou i svaly a kosti, obvykle nebolí
- IV. stupeň** - zuhelnatění, nebolí

- popáleninový šok – dítě nad 10%, dospělý nad 15%

- kritické popáleniny – do dvou let nad 15%
2 – 10let nad 20%
dospělí nad 40%

- těžké popáleniny – do dvou let nad 5%
2 – 10let nad 10%
10 – 15let nad 15%
dospělí nad 20%

- středně těžká – děti menší než 5%, dospělí pod 20% povrchové a pod 10% hluboké

První pomoc

- důležité neohrozit sebe a okolí, při požáru volat hasiče (150) a začít hasit
- zabránit dalšímu působení tepla - je nutné popáleného uhasit, odsunout ho z dosahu horkého předmětu, vynesení z hořícího prostředí, uhašení oblečení, svlečení horkého a mokrého oblečení
- chlazení tekoucí studenou vodou začít co nejdříve od úrazu, pouze dokud to přináší úlevu (chlazení je prevencí otoku)
- puchýře nepropichovat a na popálená místa se nesmí mazat žádné masti a ránu ničím nezasyávat
- popálenou plochu sterilně kryjeme, nic co ulpívá (buničina, vata), krytí je vhodné polít chladivou tekutinou
- u rozsáhlých popálenin je nutné zavolat RZP

ÚŽEH

Úpal

- může nastat při dlouhodobém pobytu v prostředí s vysokou teplotou (více jak 35°C)
- abychom zabránili úpalu, musíme v horku mít dostatečnou zásobou tekutin (nejlépe vody nebo méně sladkých nápojů)
- neměli bychom se zdržovat na slunci v období vysokých teplot, a když tak jediné s pokrývkou hlavy
- ve velkých horkách je lepší omezení velké fyzické námahy

Příčiny

- nedostatek tekutin nebo vysoká teplota a vlhkost

Příznaky

- hlavním příznakem je horečka (až 41°C), dále můžeme pozorovat suchou, horkou a načervenalou kůži
- bolesti hlavy, závratě, zrychlený dech a tep

První pomoc

- nejprve musíme zamezit dalšímu zahřívání postiženého - přeneseme jej do stínu nebo do chladné, dobře větrané místnosti
- začneme s postupným zchlazováním → podáváme chladivé nápoje, studené zábaly, zchlazování by nemělo být postiženému nepříjemné

Úžeh

- projevuje se podobně jako úpal, ale jedná se o přehřátí mozku
- vzniká v důsledku déletrvajícího přímého působení slunečního žáru na nekryté tělo (častá kombinace se slunečním popálením)
- může se projevit i po několika hodinách a postupujeme při první pomoci stejně jako při úpalu s tím rozdílem, že dáváme obklady na hlavu

UŠTKNUTÍ HADEM

- v ČR se nejčastěji jedná o uštknutí zmijí obecnou, která je naším jediným volně žijícím jedovatým plazem
- setkání se zmijí v přírodě není nijak vzácné a ke zmijímu uštknutí v letních měsících občas dojde, při kousnutí zmijí nemá smysl panikařit

První pomoc

- zaškrcení končetiny těsně nad ránou směrem k srdci a znehybnění končetiny (po cca 20-30 minutách by se mělo škrtidlo alespoň na 1 minutu uvolnit)
- dříve se doporučovalo vysát jed nebo naříznout ránu, to není potřeba
- při kousnutí do nohy by měl postižený **chodit co nejméně** a rozhodně neběhat
- je vhodné **ránu** jakkoliv **ochladit** (chladný obklad přiložený k ráně)
- přivolat nebo vyhledat lékaře

BODNUTÍ HMYZEM

- bodnutí hmyzem je nebezpečné, pokud vás bodne včela, vosa nebo sršeň a jste alergičtí
- pokud není člověk alergický, je nebezpečné bodnutí hmyzem do krku nebo do úst
- projevuje se to tak, že se člověk začíná dusit a nemůže dýchat
- je nutné přiložit studený obklad na krk a dát ledový nápoj nebo cucat led
- uložení do polohy v polosedě a přivolat RZP
- při známkách dušení včas zahájit umělé dýchání z plic do plic

ÚRAZ ELEKTRICKÝM PROUDEM

Při úrazu elektrickým proudem je nutné nejprve přerušit kontakt postiženého se zdrojem elektrického proudu

- nejjednodušší je vytažení přívodní šňůry ze zásuvky nebo vypnutí jističe
- suchý nevodivý předmět – nejlepší je dřevo
- nikdy se postiženého nedotýkat holýma rukama
- při zásahu nestát ve vodě
- při zasažení dráty vysokého napětí se nepřibližovat k postiženému na více než 20 metrů
- vždy je před poskytnutím první pomoci třeba uvědomit RZP, policii a hasiče

První pomoc

- pokud je postižený v bezvědomí, v první řadě je třeba přivolat RZP a zahájit masáž srdce, protože elektrický proud způsobí, že se srdce zastaví nebo pracuje moc rychle
- pokud je v bezvědomí, přivolat RZP a uložit do stabilizované polohy

ÚRAZY

Otřes mozku (komoce)

- většinou po úrazu krátké bezvědomí v řádu minut, postižený si nepamatuje na událost, bolesti hlavy, dezorientace, zvracení

Zhmoždění mozku (kontuze)

- většinou po úrazu krátké bezvědomí v řádu minut, postižený si nepamatuje na událost, bolesti hlavy, dezorientace

Stlačení mozku (komprese)

- většinou u postiženého nastává tzv. "dvoufázové bezvědomí" - postižený upadne po úrazu do bezvědomí, po probrání zvrací a po různě dlouhé době (až v rámci dne) upadá do druhého bezvědomí

- velmi závažné krvácení se projevuje krvácením z nosu a uší, může vytékat jiná tekutina – jedná se o zlomeninu lebeční kosti

První pomoc

Postižený je v bezvědomí - ošetříme vnější poranění a pacienta uložíme do stabilizované polohy (dbáme zvýšené opatrnosti při manipulaci - možnost poranění krční páteře)

Postižený při bezvědomí - poloha na zádech s podloženou hlavou, nepodáváme jídlo ani pití, voláme RZP

ZLOMENINY

Příznaky

- patologická pohyblivost a poloha
- nemožnost končetinou pohnout
- bolest

Fixace

- dlahy, improvizace
- šátkový závěs

KRVÁCENÍ

Žilní krvácení - krev vytékající z rány při tomto typu krvácení má tmavě červenou barvu a vytéká vcelku pomalu. Pokud se jedná o končetinu, je dobré ji dostat do polohy nad srdce kvůli snížení tlaku v končetině a poté ji obvážeme příslušným obvazem

Tepenné krvácení - nejzávažnější typ krvácení, protože může velice rychle dojít k velkým ztrátám krve. Krev je světle červená a vystřikuje z rány. Jako první pomoc stiskneme tlakový bod, končetinu zdviháme, aby poranění bylo výše než srdce poraněného. Těmito úkony zmírníme intenzitu krvácení. Přiložíme tlakový obvaz.

Tlakový obvaz

- lze použít hotový tlakový obvaz, který je součástí lékárny, nebo lze tlakový obvaz vytvořit pomocí obyčejných obvazů
- přiložíme mulové čtverce nebo čistý kapesník, prvním obvazem částečně obvážeme ránu
- přiložíme druhý nerozmotaný obvaz přímo na ránu (tím vytvoříme tlakovou vrstvu)
- dokončíme obvazování rány přes tlakovou vrstvu
- pokud krev nadále prosakuje, přiložíme další tlakovou vrstvu (nerozmotaný obvaz) a opět obvážeme, takto můžeme použít maximálně 3 obvazy
- tlakový obvaz použijeme při krvácení na končetinách nebo v naprosté většině žilního krvácení
- přikládáme jej na zvednutou poraněnou končetinu
- po přiložení tlakového obvazu musí být hmatný periferní puls
- chlazení a znehybnění končetiny napomáhá zastavit krvácení a působí proti bolesti

Zaškrcovadlo

- přiložení zaškrcovadla je výjimečný a agresivní způsob zástavy krvácení, přesto je v určitých případech účinný:
 - masivní krvácení z pažní či stehenní tepny
 - úrazová amputace
 - prosakuje-li 3. vrstva tlakového obvazu
 - otevřená zlomenina s masivním krvácením
 - zaklíněné cizí těleso v ráně s masivním krvácením
 - uštknutí (mírné, povrchové zaškrcení žilního oběhu)
 - dočasně (více zraněných než záchránců)

Technika přikládání zaškrcovadla:

- pokud možno zaškrcovat ve zvýšené poloze končetiny
- zaškrcovadlo přikládáme „nad ránu“ směrem k srdci, co nejvíc do blízkosti rány (ne však na klouby a těsně ke kloubům - v této oblasti se nachází velké množství nervů, které bychom mohli poškodit), dáváme jej přes oděv, obvaz, či vypodkládáme
- přiložíme časový údaj o zaškrcení
- zaškrčenou končetinu znehybníme a chladíme => správně zaškrčená končetina je bledá a chladná s nehmatným tepem na okrajové části
- nezapomeneme ošetřit krvácející ránu
- přiložené zaškrcovadlo nepovolujeme (pravomoc pouze lékaře) - kromě dočasného přiložení

CIZÍ TĚLESO V DÝCHACÍCH CESTÁCH

- u dospělých je příčinou nejčastěji zaskočení jídla, u dětí spolknutí drobných hraček nebo jídla

Projevy

- lehká obstrukce – postižený může odpovědět na otázku, kašle
- těžká obstrukce – postižený není schopen hovořit, nemůže dýchat, sípavý dech nebo nedýchá, bezvědomí

První pomoc - ukázka

- Gordonův manévr
- Heimlichův manévr
- první pomoc u dětí

Je-li postižená osoba v bezvědomí, zahájí se srdeční masáž a komprese hrudníku do návratu normálního dýchání, převzetí postiženého záchrannou službou.



PŘÍLOHY k tématu č. 3: BYDLENÍ

3.1 VZOR NÁJEMNÍ SMLOUVY

Nájemní smlouva

uzavřena v souladu s ustanovením § 663 a následujících zákona č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, ve znění pozdějších předpisů

Smluvní strany:

1. **Nájemce:** *(jméno, adresa trvalého bydliště, rodné číslo) nebo (název a sídlo firmy, IČO, jméno osoby pověřené firmu zastupovat)*

dále jen „nájemce“

2. **Pronajímatel:** *(jméno, adresa trvalého bydliště, rodné číslo) nebo (název a sídlo firmy, IČO, jméno osoby pověřené firmu zastupovat)*

dále jen „pronajímatel“

uzavírají na základě vzájemné shody tuto

Nájemní smlouvu

Článek I.

Předmět smlouvy

Předmětem této smlouvy je pronájem bytu. Podrobné údaje o bytu jsou uvedeny v „Evidenčním listu“.

Článek II.

Prohlášení pronajímatele

Pronajímatel prohlašuje, že je vlastníkem bytu č., umístěného v budově č.p. na pozemku parcela č., katastrální území, zapsané v katastru nemovitostí vedeném Katastrálním úřadem na listu vlastnictví č. Přesná adresa (dále jen „**byt**“).

Článek III.

Účel nájmu

1. Pronajímatel přenechává nájemci byt uvedený v článku 2 této smlouvy do pronájmu k bydlení.

Článek IV.

Výše nájemného a služeb

1. Výše měsíčního nájemného včetně poplatků za služby spojené s nájmem činí Kč. Vyjma výše uvedeného nájemného je nájemce povinen hradit elektrickou energii a plyn ve výši stanovené dodavatelem energií.
2. Poplatky za služby spojené s nájmem zahrnují: osvětlení společných prostor, údržbu a provoz výtahu, svoz nádob komunálního odpadu

Článek V.

Doba nájmu

1. Tato smlouva se uzavírá na dobu neurčitou.
2. Sjednává se výpovědní lhůta v délce 3 měsíců ode dne vypovězení smlouvy jednou ze smluvních stran.

Článek VI.

Platnost smlouvy

1. Tato smlouva nabývá platnosti a účinnosti dnem jejího podpisu zástupci smluvních stran.
2. Nájemce podpisem této smlouvy byt přijímá.

Článek VII.

Závěrečná ustanovení

1. Ustanovení neupravená touto smlouvou se řídí obecně platnými právními předpisy České republiky, zejména zákonem č. 513/1991 Sb., občanský zákoník, v platném znění.
2. Změny a doplnění této smlouvy jsou možné pouze v písemné podobě a na základě vzájemné dohody obou smluvních stran.
3. Tato smlouva se uzavírá ve dvou vyhotoveních, z nichž každá smluvní strana obdrží jedno.
4. Přílohu této smlouvy tvoří „Evidenční list“.
5. Obě smluvní strany prohlašují, že si tuto smlouvu před podpisem přečetly, porozuměly jejímu obsahu, s obsahem souhlasí, a že je tato smlouva projevem jejich svobodné vůle.

V dne

.....
podpis pronajímatele

.....
podpis nájemce

PŘÍLOHY k tématu č. 4: PRÁCE A VZDĚLÁVÁNÍ

4.1 TEST ZÁJMOVÉ A PROFESNÍ ORIENTACE

R

Jsi:		Umiš:		Máš rád/a:	
	Praktický typ		Občas opravit některé věci, které jsou rozbité		Něco co můžeš opravovat a rozebírat
	Sportovně založený/á		Občas přijít na to, proč některé věci nefungují		Práce vykonávané venku nebo v přírodě
	V chování spíše přímočarý/á		Starat se o zvířata a zacházet s rostlinami		Pracovní činnosti vykonávané rukama
	Manuálně zručný/á		Krát dobře nějaký sport		Práce vyžadující sílu, zručnost a obratnost
	Milovník přírody		Orientovat se v technických nákresech a plánech		Něco co můžeš postavit, smontovat nebo řídit
	Obratný/á při práci s různými stroji		Se občas postavit k fyzicky namáhavé práci		Elektrotechnické nebo stavební práce

I

Jsi:		Umiš:		Máš rád/a:	
	Hlubavý a přemýšlivý typ		Logicky a abstraktně myslet		Studium a osvojování poznatků a vědomostí
	Dobrý/á při analýze různých problémů		Vyřešit různé matematické problémy		Programování a práci na počítači
	Spíše vědecky zaměřený typ žáka		Pochopit i náročnější teoretické školní učivo		Samostatné a nezávislé činnosti
	Dobrý pozorovatel při studiu různých věcí		Zvládnout i složitější pokusy v chemii či fyzice		Laboratorní práce a experimenty
	Mimořádně pečlivý/á při vykonávané práci		Používat mikroskop, logaritmické pravítko		Populárně vědecké a technické časopisy
	Rozhodnutý/á věnovat se spíše vědě a výzkumu		Systematicky, samostatně studovat a učit		Činnosti, kde je nutné stále něco objevovat
	Spíše tichý a hlubavý typ žáka		Získávat a analyzovat různé druhy informací		Fyziku, chemii nebo třeba biologii

A

Jsi:		Umiš:		Máš rád/a:	
	Spíše tvořivý typ člověka		Dobře kreslit, malovat nebo modelovat		Koncerty, divadelní představení a výstavy
	Typ člověka, který hodně dá na vlastní pocity/intuici		Dobře hrát na nějaký hudební nástroj		Literaturu, poezii nebo dramatické umění
	Typ člověka, který hodně dá na fantazii		Zpívat, tančit, skládat písně nebo něco napsat		Umělecké práce s kovem, dřevem nebo textilem
	Spíše zaměřený/á měnit věci tak, jak jsou		Navrhnout model šatů nebo bytového zařízení		Malování, fotografování nebo návrhářství
	Spíše individualista/individualistka		Napsat nějakou krátkou povídku nebo úvahu		Činnosti, kde je možné se svobodně vyjádřit

S

Jsi:		Umíš:		Máš rád/a:	
	Hodně společenský/á		Řídit a koordinovat některé akce, kde je více lidí		Činnosti, kde je možné pracovat s lidmi
	Schopen/na pomáhat lidem, když to potřebují		Se na veřejnosti jasně a přesně vyjádřit		Práce, kdy je možné ostatním pomáhat
	Spíše idealista/idealistka		Řídit a usměřňovat diskuzi ostatních lidí, když hovoří		Práce, kde je nutné se setkávat s novými lidmi
	Schopen/na se spřátelit s cizími lidmi		Pomáhat ostatním lidem, když to potřebují		Práci s malými dětmi
	Schopen/na ostatní přesvědčit a získat si je		Dobře plánovat činnosti a usměřňovat jejich průběh		Činnosti, jako je léčení a vzdělávání druhých lidí
	Citlivý/á a vnímavý/á k pocitům ostatních lidí		Spolupracovat s ostatními na společné činnosti		Sportovní činnosti, kde je možné ostatní trénovat

E

Jsi:		Umíš:		Máš rád/a:	
	Dost sebevědomý/á		Přesvědčit ostatní o svých názorech a získat si je		Činnosti, při kterých lze řídit činnost ostatních
	Dost průbojný/á a umíš se v kolektivu prosadit		Prosadit své názory v konkurenci s ostatními		Činnosti, které vyžadují určitou soutěživost
	Hodně společenský typ		Si snadno získat důvěru ostatních lidí		Činnosti, ze kterých je nějaký užitek či zisk
	Hodně aktivní a nenecháš se jen tak odradit		Bez problémů vystupovat a hovořit na veřejnosti		Činnosti, propagující nové myšlenky a nové věci
	Dobrý organizátor		Řešit problémy, na které ostatní nestačí		Když se můžeš setkat s významnými lidmi
	Dost energický/á abys prosadil/a to, co chceš		Vést, řídit a organizovat činnost kolektivu lidí		Obchodování nebo prodávání různých věcí

C

Jsi:		Umíš:		Máš rád/a:	
	Spíše uzavřený nebo tichý typ žáka,/žákyně		Pracovat ve skupině často dost odlišných lidí		Činnosti, které mají jasný konkrétní cíl a smysl
	Typ, který klade velký důraz na přesnost		Rychle psát a bez problémů také rychle číst		Psaní na stroji, práci s faxem a počítačem
	Ve škole dobrý počítař/počtářka		Vykonávat i nudné práce s velkým soustředěním		Činnosti, kde uplatníš svůj smysl pro pořádek
	Při své každodenní práci hodně trpělivý/á		Dobře pracovat s počítačem		Práce vyžadující smysl pro organizaci a řízení
	Schopen/na většinou pracovat přesně a rychle		Napsat nějaký delší text bez pravopisných chyb		Činnosti, které vyžadují smysl pro detaily
	Svědomitý/á a vytrvalý/á při vykonávání své práce		Se přizpůsobit pokynům a příkazům ostatních lidí		Práci s daty, čísly a informacemi

Charakteristika jednotlivých typů:

R – typ realistický

(z anglického „realistic“)

Technicky a fyzicky nadaní lidé oplývající mechanickými dovednostmi. Raději zacházejí s věcmi než s lidmi a vyhovuje jim práce venku s různými nástroji a předměty. Nejrady pracují rukama a nástroji - staví, opravují, pěstují, naopak se necítí příliš dobře při nejrůznějších vzdělávacích nebo terapeutických aktivitách, práci s lidmi nebo novými myšlenkami. Pracují bez mnoha řečí či diskusí, snaží se odvést práci hned napoprvé správně, dosáhnout cíle. Nemají rádi zdoluhavá vyjednávání, chtějí vědět, co je třeba udělat, a mají rádi, když je ostatní nechají na pokoji, když pracují.

Základní rysy

- stabilita
- materiální založení
- poctivost
- praktičnost
- soběstačnost

Sebe považují za

Spolehlivé, soběstačné, kompetentní, stabilní a přímočaré

Hodnoty

Bývají obecně konzervativní v názorech a osobních preferencích, orientace na zdravý rozum, váží si osobní svobody, cti, hospodárnosti a přirozenosti

Komunikace a vztahy

Mohou být někdy málo citliví vůči sociálním potřebám druhých lidí. Nejlépe se jim spolupracuje s výzkumným a kancelářským typem. Nejvíce se naopak liší od typu sociálního, kterému může připadat nepřátelský a strohý. Pokud s ním bude muset spolupracovat, měl by se snažit ptát jej na osobní zájmy a zajímat se o důsledky plánů na ostatních.

Některá povolání vhodná pro typ R

- *klasická řemesla* - např., zedník, stolař, instalatér, kominík, elektrikář, automechanik, natěrač, klempíř, malíř, modelář, sklenář, tesař, truhlář, tiskař, sazeč, sklář, brusič, tkadlec, vlásenkář, hodinář
- *pracovníci v zemědělství a lesnictví* – sadař, zemědělec, chovatel a ošetřovatel zvířat, lesník, rybář, vinař, zahradník, pěstitel, agronom, dřevorubec, farmář, hajný
- *pracovníci v potravinářství* - kuchař, pekař, cukrář,
- *technické profese* - technik, technolog, zubní laborant, servisní technik, oční optik
- *pracovníci ve stavebnictví* - zeměměřič, stavbyvedoucí, izolatér, podlahář, šamotář, lešenář, pokrývač
- *pracovníci ve službách* - údržbář, školník, popelář, holič, pedikér, obuvník, čalouník, šička, švadlena, krejčovská, knihvazač, planograf (rozmnožovač), hospodyně v domácnosti, úklidové práce,
- *pracovníci ve výrobě* – montér, montážní dělník, vazač, jeřábník, zpracovatelé různých materiálů, manipulační pracovník, skladník, přípravář, obsluha různých mechanismů, mechanik strojů a zařízení
- *pracovníci v kovovýrobě* - kovář, slévač, valcír, zámečnický, svářeč, nástrojář
- *některé další profese* - hasič, mistr odborné výchovy, střelmistr, řidič, opravář, strojvedoucí, seřizovač, strojník, gumař, chemik ve výrobě, elektronik, balič, mazač, závozník, horník, bezpečnostní technik, a jiní pracovníci ve výrobě

I – typ výzkumný

(z anglického „investigative“)

Lidé tohoto typu rádi pracují samostatně a řeší složité problémy, při kterých využívají své analytické schopnosti. Raději se zabývají myšlenkami a nápady, než lidmi nebo věcmi. Nejraději pracují sami, pozorují, učí se, zkoumají a řeší problémy, často v oblasti, která souvisí s vědou, mají obvykle dobře vyvinuté abstraktní myšlení. Nevyhovují jim aktivity, které se opakují a neradi pracují s lidmi. Nejraději pracují sami, zjišťují a zajišťují mnoho detailů, než dojdou k závěru. Někdy ale pro stromy nevidí les. Dokážou analyzovat problém, zhodnotí údaje a alternativy, sestaví plán jednání a analyzují výsledky. Chtějí znát důvody, které stojí za určitým rozhodnutím. Neradi vyjadřují svůj názor nebo se rozhodují, aniž by zjistili informace o pozadí.

Základní rysy

- analytické myšlení
- nezávislost
- zvědavost
- přesnost
- kritičnost

Sebe považují za

Odhodlané, inteligentní, zvědavé, logické, přesné, analytické a rezervované

Hodnoty

Kladou důraz na přesnost, nápaditost, úspěch a nezávislost.

Komunikace a vztahy

Vyhovuje jim, pokud jsou informace podávány logicky, jedna za druhou. Nejlépe se jim spolupracuje s realistickým a uměleckým typem. Nejvíce se liší od typu podnikavého a dokáže mu lézt na nervy kladením mnoha otázek, zjišťováním přílišného množství detailů a neschopností dobrat se k závěru. Pokud je nucen s typem E spolupracovat, měl by se zaměřit na výsledky, cíle a alternativní řešení problémů, zajišťovat pro něj podpůrné informace.

Některá povolání vhodná pro typ I

• pracovník ve vědě a výzkumu, odborník v oblasti přírodních a technických disciplín, inženýr v různých oborech, učitelé na vysoké škole, průzkumník, projektant, analytik, chemik, biolog, fyzik, matematik, farmakolog, sociolog, finanční analytik, kriminalista, historik, filozof, lingvista, programátor, neurolog, archeolog, meteorolog, analytik ve výpočetní technice, bakteriolog, lékař – diagnostik, genetik

A – typ umělecký

(z anglického „artistic“)

Tvůrčí lidé s uměleckými dovednostmi a představivostí, kteří rádi tvoří něco originálního. Raději pracují s nápady než s věcmi. Vyhovuje jim práce hlavou – inovují, představují si, tvoří. Naopak strukturované situace, pravidla a fyzická práce jim nevyhovují. Dávají přednost tvořivému přístupu k řešení problémů i k plánování, spoléhají na svou intuici a představivost.

Základní rysy

- představivost
- idealismus
- originalita
- intuice
- expresivnost

Sebe považují za

Tvořivé, nezávislé, idealistické, otevřené, nekonvenční a tolerantní

Hodnoty

Obdivují krásu, možnost sebevyjádření, imaginaci, tvořivost. Bývají všeobecně liberální v politických názorech a osobním vkusu.

Komunikace a vztahy

Nejlépe se jim spolupracuje s výzkumným nebo sociálním typem. Nejvíce se liší od typu kancelářského – tomu se může jevit jako chaotický a nesystematický. Pokud bude tedy typ A s kancelářským typem komunikovat, měl by po něm žádat podrobnosti o postupech, které se vztahují k jeho požadavkům.

Některá povolání vhodná pro typ A

- *umělci* - kouzelník, výtvarník, hudební skladatel, hudebník, spisovatel, herec, režisér, sochař, vlásenkář, krejčí, fotograf, a jiní umělci
- *umělečtí řemeslníci* - brusič skla, písmomalíř, malíř skla a keramiky, restaurátor, kameník, kovář, štukatér, sklenář, umělecký zámečnický, klenotník, zlatník, košíkář, rytec, keramik, výrobce hudebních nástrojů, umělecká lidová tvorba, tkadlec, čalouník, vyšíváč, pletař, knihař, kuchař, cukrář, modista, kadeřník
- *některé další profese* - projektant, designér, architekt, zubní laborant, ortodont, pracovník v reklamě, restaurátor, modelář, pedagog v uměleckých oborech, překladatel, moderátor, žurnalista, návrhář, aranžér, tetovač, redaktor, vizážista, zahradní architekt, arteterapeut, dekoratér, garderobiér, grafik, ilustrátor

S – typ sociální

(z anglického „social“)

Lidé se sociálním nadáním, kteří rádi pomáhají. Zajímají se o sociální vztahy a pomoc ostatním. Nejrady pracují s lidmi – informují, vysvětlují, jsou nápomocni, učí, rozvíjejí nebo léčí. Naopak jim nevyhovují stroje a fyzická námaha. Než začnou jednat, získají informace od všech zúčastněných stran a vynakládají úsilí, aby našli řešení, které vyhovuje všem. Jsou zkušení ve vytváření kontaktů – dokážou „rozhodit síť“, aby získali informace nebo našli řešení.

Základní rysy

- spolupráce
- pochopení
- ochota
- takt
- společenskost
- etika

Sebe považují za

přátelské, důvěřivé, nápomocné, milé, štědré, vnímavé a laskavé lidi

Hodnoty

Kladou důraz na služby druhým, spravedlnost, rovnoprávnost, porozumění a empatii

Komunikace a vztahy

Typ S má rád týmový přístup, kde jsou rozhodnutí založena na dohodě a všechny strany se mohou vyjádřit. Při práci s lidmi je velice trpělivý, dává přednost skupinovým cílům před vlastními zájmy. Snaha o dosažení dohody u něj ale někdy může být na překážku efektivitě. Nejlépe si rozumí s uměleckým a podnikavým typem, naopak nejvzdálenější je typu realistickému. Sociální typ jím bude patrně považován za člověka, který nevnímá problém nebo pracovní plán jako celek, který se příliš zaměřuje na detaily a reakce druhých lidí. Sociální typ by měl s typem R komunikovat pokud možno přímočaře, rychle vysvětlit problém nebo potřebu.

Některá povolání vhodná pro typ S

- *pracovníci v pomáhajících profesích* - duchovní, církevní pracovník, sociální pracovník, kurátor, logoped, pedagog, psycholog, terapeut, streetworker, zprostředkovatel práce, kněz
- *pracovníci v podnicích* – personalista, pracovník vyřizování reklamací, pracovník pro styk s veřejností, telefonista, informátor,
- *pracovníci ve vzdělávání* - učitel, poradce, vychovatel, mistr odborné výchovy, vedoucí zájmových kroužků, instruktor, trenér, lektor
- *pracovníci ve zdravotnictví* - rehabilitační pracovník, zdravotník, pečovatel, ošetřovatel, sanitář, praktický lékař, fyzioterapeut
- *některé další profese* - advokát, policista, ošetřovatel zvířat, pracovník v pohřebnictví, konzultant, průvodce, hosteska, prodavač, šatnář, barman, záchranář, diplomat, sekretářka, chůva, pracovník informací

E – typ podnikavý

Lidé, kteří dokážou ovlivnit ostatní, zajímají se o politiku a obchod. Mají vůdčí a verbální dovednosti, rádi pracují s lidmi – ovlivňují, vedou nebo je řídí. Naopak jim nevyhovuje přesná či intelektuální práce, která vyžaduje koncentraci, nebo systematické aktivity. Raději pracují s lidmi a nápady než s věcmi. Dokážou se zaměřit na dosažení cílů, nezabývají se podružnými detaily. Mají v hlavě obvykle celkový obraz situace, od ostatních očekávají, že se budou zabývat podrobnostmi a součástmi tohoto plánu.

Základní rysy

- přesvědčivost
- dominance
- energie
- ambice
- šarm
- optimismus
- odvaha

Sebe považují za

ambiciózní, extrovertní, entuziastické, sebevědomé, dominantní a přesvědčivé lidi

Hodnoty

Uznává hodnoty, jako jsou úspěch, postavení, zodpovědnost, hierarchie, věrnost a ochota podstupovat rizika.

Komunikace a vztahy

Mají vůdčí dovednosti – dokážou delegovat zodpovědnost na ostatní a přesvědčovat je, aby provedli plán. Spoléhají na své vyjednávací dovednosti a schopnost motivovat ostatní. Díky své výkonové orientaci ale mohou někdy přehlížet příspěvní ostatních členů týmu. Nejbližší mají k typu sociálnímu a kancelářskému, nejméně si obvykle rozumí s typem výzkumným. Tomu může připadat, že se typ E nesoustředí na důležité detaily a potenciální rizika. Pokud je nucen s typem I spolupracovat, měl by dopředu zajistit informace o pozadí problému, vytvořit plán jednání a informací a snažit se rozeznat potřebu výzkumného typu být informován.

Některá povolání vhodná pro typ E

- *pracovníci v podnicích* – vedoucí pracovník (čehokoli), ekonom, pracovník marketingu, provozář, pracovník v reklamě, manažer, propagační odborník,
- *obchodníci* - nákupčí, obchodní zprostředkovatel, obchodní zástupce, obchodní referent, prodejce, předváděč zboží, demonstrátor, obchodník
- *podnikatelé* - majitel malé provozovny, podnikatel
- *ekonomické profese* - pracovník v peněžnictví, bankovníctví pojišťovnictví, ekonomický a finanční poradce, burzovní makléř

- *některé další profese* - bookmaker, politik, organizátor (čehokoli), hostinský, právník, realitní makléř, hoteliér, pracovník v cestovní kanceláři, nakladatel, reportér

C – typ kancelářský

Lidé s administrativními a počítařskými dovednostmi, nejraději pracují se slovy a čísly, dodržují přesné instrukce. Nemají rádi nejasnosti, nestrukturované, nesystematické aktivity. Raději pracují se slovy a čísly nežli s lidmi a nápady, rádi organizují věci, vyhovuje jim práce uvnitř. Vyhovuje jim, pokud mají plány definovanou strukturu, a podle ní pak jednají. Jsou pozorní k detailům, baví je sestavovat jednotlivé díly plánů k sobě. Situace, kde jsou cíle a postupy nejasně definovány, pro ně bývají obtížné, aby pracovali nejlépe, potřebují jasný plán práce. Jsou pyšní, mohou-li práci odvést tiše a efektivně.

Základní rysy

- svědomitost
- pořádek
- sebekázeň
- pečlivost
- vytrvalost

Sebe považují za

praktické, konvenční, pořádné, výkonné, spokojené a loajální.

Hodnoty

Jsou všeobecně konzervativní, dokážou ale ocenit dobré věci. Váží si vytrvalosti, cti, hospodárnosti, přesnosti, hierarchií.

Komunikace a vztahy

Jako člen týmu se cítí dobře. Dobře si rozumí s podnikavým a realistickým typem, nejbližší je typu uměleckému. Tomu se může jevit jako příliš zaměřený na detaily a procesy. Pokud je nucen s typem A spolupracovat, měl by se snažit přesně definovat své potřeby a zaměřit se na úsilí.

Některá povolání vhodná pro typ C

- *řada úřednických profesí* (důchodové a sociální zabezpečení, pasy a víza, městské úřady, státní správa, pošta, bankovní přepážky, soudní zapisovatelé)
- *pracovníci v podnicích a ve výrobě* - administrativní pracovník, skladník, úředník ve výrobě, plánovač výroby, kreslič, projektant, konstruktér, pracovník na osobním oddělení (mzdy, evidence docházky, dovolené), normovač
- *zpracovávání, evidence a kontrola údajů* - účetní, operátor pro vkládání dat, spisový manipulant, pracovník v třídírně (zásilky, mince, informace apod.), celník, celní deklarant, kontrolor, pracovník na přepážce, auditor, pracovník v peněžnictví, finanční úředník, archivář, knihovník, inspektor
- *některé další profese* - hospodářský správce, pracovník v rejstříku, referent, zapisovatel, hygienik, metodik, analytik, zbožiznalec, reklamační likvidátor, výpravčí, dispečer, státní zástupce, notář, odhadce, informátor, pokladník a jiní kancelářští pracovníci, programátor, daňový poradce

4.2 ŽIVOTOPIS – PRAVIDLA PSANÍ

Životopis = CV = curriculum vitae

Základní pravidla pro napsání životopisu

1. **Vytvořte si samostatný životopis pro každý typ zaměstnání.**
(například když se hlásíte na dvě rozdílné pozice „kuchař“ a „prodavač“).
2. **Projděte si webové stránky svého potenciálního zaměstnavatele.**
Seznamte se s činností firmy a uzpůsobte svůj životopis tak, aby byl vytvořený pro danou pozici.
3. **Ze životopisu musí být jasné, že chcete přesně tuhle práci.**
Pokud je to možné, vysvětlete také, proč jste si vybrali zrovna tohoto zaměstnavatele.
4. **Životopis by měl mít jasnou strukturu, přehlednou úpravu a délku přiměřenou zkušenostem – pro absolventa školy 1 – 2 stránky.**
5. **Důležité body a fakta zvýrazněte, pište stručně a výstižně.**
Neuvádějte informace, které nejsou pro danou pozici podstatné.
6. **Zkontrolujte, zda text neobsahuje pravopisné chyby!**
7. **Do životopisu neuvádějte očekávanou výši platu.**
8. **Vždy uvádějte pouze pravdu.**
Zbytečně nepřehánějte, ale nebojte se nabídnout, co umíte.
9. **Životopis napište na počítači, ne ručně.**
10. **Vytištěný životopis vložte do desek, abyste jej nezmuchlali nebo neumazali.**

Životopis poskytuje vašemu potenciálnímu zaměstnavateli informace o vaší praxi, vzdělání a dovednostech, úspěších v kariéře a profesním životě. Životopis je vaše propagace, váš inzerát. Nepište zde úplně vše, pouze informace, které zaujmou a přesvědčí. Životopis není seznam vaší minulosti.

Odesílání životopisu:

- Neposílejte dopisy hromadně pro několik firem. (i když je to rychlejší cesta)
- Založte si e-mail s vaším jménem a příjmením. jiri.svoboda@seznam.cz
Nikdy neposílejte žádosti o nové pracovní místo z firemní adresy nebo adresy jako bobinka@seznam.cz, pralinka, pusinka - nevypadají seriózně a příliš hodnověrně. U mailu můžete využít služby preposílání na mail, který používáte často, abyste se o odpovědi dozvěděli co nejdříve. Můžete si také nechat zaslat sms zprávu o příchozích mailech na váš mobil.
- Jestliže do týdne neobdržíte odpověď, informujte se telefonicky anebo e-mailem, některé firmy si stále na tuto formu komunikace zvykají. Připravte si podklady v papírové formě, abyste je v případě potřeby mohli co nejrychleji odeslat poštou.

Struktura životopisu:

Předmět mailu = název pozice, na kterou se hlásíte. (Vyhněte se psaní háčeků a čárek.)

E-mail = průvodní dopis. (Měl by obsahovat vaše kontaktní údaje – jméno, příjmení, adresu včetně telefonního čísla.)

Přílohy = váš přiložený životopis napsaný v programu Word. (Nepřikládejte vysvědčení a jiné materiály. Ty přinesete až na vstupní pohovor.)

Pojmenování životopisu by mělo být výstižné např.: CVJiriSvoboda; JSvoboda_zivotopis

4.3 ŽIVOTOPIS – VZOR

ŽIVOTOPIS

Osobní údaje

Jméno a příjmení: Karel Procházka
Adresa: Husova 5, 118 00, Praha 3
Telefonní spojení: 604 334 654
Email: karel.prochazka@seznam.cz
Datum narození: 01.01.1980
Stav: svobodný

Vzdělání:

1996 - 2000 Obchodní akademie, Pionýrská ul., Praha
ukončeno maturitní zkouškou

Pracovní zkušenosti:

01/2007 - současnost PRIMARY STEP, s.r.o., Praha – finanční konzultant
01/2000 - 01/2007 Finanční úřad, Praha – správce daně fyzických osob

Znalost cizích jazyků:

anglický jazyk – aktivní znalost slovem i písmem, státní zkouška
německý jazyk - pasivně

Znalost práce na PC:

WinXP, Vista, MS OFFICE, OpenOffice - uživatelská znalost

Ostatní znalosti:

Řidičský průkaz sk. A, B, C

Záliby:

Sport aktivně - atletika, film, populární hudba

1.1. 2011

Karel Procházka

4. 4 ŽÁDOST O PRACOVNÍ MÍSTO - VZOR

Ing. Petr Malý
Továrnická 4, Praha 3
153 00

ČSOB, a.s.

Oddělení ekonomiky centrálních služeb
Senovážné náměstí 32
110 000 Praha 1

Praha 20.1. 2011

Žádost o místo administrativního pracovníka

Na Vaší internetové stránce hledáte administrativního pracovníka. O nabízené místo mám velký zájem.

Jsem absolvent obchodní akademie a v tomto oboru jsem již dříve pracoval několik měsíců. Mám roční praxi v Komerční bance a půl roční praxí v bance ČSOB. V minulém roce jsem úspěšně absolvoval státní zkoušku z administrativy a obchodní korespondence na OA Praha. Proto bych rád rozvíjel své znalosti v tomto oboru.

Povolání administrativního pracovníka jsem vždy vykonával pečlivě a věřím, že s novými poznatky, jimiž mě obohatilo současné studium, budu platným členem Vašeho oddělení.

S přátelským pozdravem

Ing. Petr Malý

4. 5 VZOR PRACOVNÍ SMLOUVY

Zaměstnavatel: (název a sídlo zaměstnavatele, je-li právnickou osobou, nebo jméno a adresa zaměstnavatele, je-li fyzickou osobou, IČ, DIČ)

a

zaměstnanec:(jméno a příjmení zaměstnance, datum narození, rodné číslo, adresa trvalého pobytu)

uzavírají tuto

pracovní smlouvu:

1. Pracovní poměr vzniká dne(jako den nástupu do práce může být uvedeno přesné datum nebo může být určen i jinak, např. splněním podmínky úspěšného ukončení studia apod.)
2. Druh práce
3. Místo výkonu práce(obec a organizační jednotka zaměstnavatele, příp. širší vymezení).
4. Pracovní poměr se sjednává na dobu:
 - a) neurčitou
 - b) určitou do(konkrétní doba trvání pracovního poměru).
5. Sjednává se zkušební doba, která činí(nejdéle 3 měsíce).
6. Další ujednání:
 - a) informace o nároku na délku dovolené na zotavenou, popř. uvedení způsobu určování nároku na dovolenou (nebo odkaz na příslušný předpis),
 - b) údaj o výpovědních dobách (nebo odkaz na příslušný předpis),
 - c) údaj o mzdě a způsobu odměňování, splatnosti mzdy, termínu výplaty mzdy, místu a způsobu vyplácení mzdy
 - d) stanovení týdenní pracovní doby a rozvržení pracovní doby (nebo odkaz na příslušný předpis).
7. Před uzavřením pracovní smlouvy zaměstnavatel seznámil zaměstnance s právy a povinnostmi, které pro něho z pracovní smlouvy vyplývají, pracovními a mzdovými podmínkami, za nichž má práci konat. Při nástupu do práce byl zaměstnanec seznámen s pracovním řádem a s právními a ostatními předpisy k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. Zaměstnanec byl také řádně seznámen s kolektivní smlouvou a s vnitřními předpisy.
8. Ode dne vzniku pracovního poměru je zaměstnavatel povinen přidělovat zaměstnanci práci podle pracovní smlouvy, platit mu za vykonanou práci mzdu, vytvářet podmínky pro úspěšné plnění jeho pracovních úkolů a dodržovat ostatní pracovní podmínky stanovené právními předpisy nebo kolektivní či pracovní smlouvou.

9. Ode dne vzniku pracovního poměru je zaměstnanec povinen podle pokynů zaměstnavatele konat osobně práce podle pracovní smlouvy ve stanovené pracovní době a dodržovat povinnosti vyplývající pro zaměstnance z pracovního poměru.

10. Sjednaný obsah této pracovní smlouvy lze měnit, dohodne-li se zaměstnavatel a zaměstnanec na jeho změně. Změna musí být provedena písemně. Konat práce jiného druhu nebo v jiném místě, než byly sjednány v pracovní smlouvě, je zaměstnanec povinen jen výjimečně v případech uvedených v ust. § 37 a § 38 zákoníku práce.

11. Ostatní práva a povinnosti smluvních stran vyplývající z této pracovní smlouvy se řídí ustanoveními zákoníku práce a dalšími předpisy upravujícími pracovněprávní vztahy. Tato smlouva je sepsána ve dvou vyhotoveních, z nichž jedno převzal zaměstnavatel a druhé zaměstnanec.

V..... dne

.....

podpis zaměstnance

.....

razítko a podpis zaměstnavatele

PŘÍLOHY k tématu č. 5: FINANCE A HOSPODAŘENÍ

5.1 ČESKÉ MINCE A BANKOVKY





5. 2 ZA CO VŠECHNO MUSÍME V DOMÁCNOSTI PLATIT?

Správné odpovědi zaškrtni

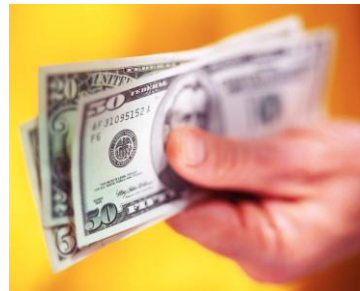
- připojení na internet
- televize a rádio
- fotoaparát a videokamera
- pojištění majetku
- úklid domácnosti
- odvoz odpadu
- odvoz tříděného sběru
- spotřeba elektrické energie
- výhled z okna do zeleně
- tiché prostředí
- pískoviště před domem
- úklid chodníků
- spotřeba teplé a studené vody
- jízda výtahem
- chození po schodech
- osvětlení na ulici
- osvětlení v domě
- úklid v domě
- prádelna
- poštovní schránka
- pevná telefonní linka
- záloha na spotřebu plynu

CO SE STANE, KDYŽ NEBUDEME PLATIT?

Správné odpovědi zaškrtni

POJIŠTĚNÍ MAJETKU

- nic mimořádného se nestane
- v případě pojistné události (např. když vyplavím souseda) musím škody zaplatit sám
- z bytu budu vystěhován
- nebudou mi fungovat některé elektrospotřebiče



ZÁLOHY NA SPOTŘEBU PLYNU

- je mi ukončena dodávka plynu
- nestane se nic
- přijde mi upomínka, a tím bude vše vyřízeno
- bude po mně soudně vymáhána pohledávka + úroky z prodlení

MĚSÍČNÍ POPLATKY ZA RÁDIO A TELEVIZI

- nestane se nic
- radiové stanice přestanou vysílat
- je to porušení zákona - mohu obdržet soudní oznámení o vymáhání dluhu
- rádio nebo televize přestane fungovat

NÁJEM

- nic, protože domácí je hodný
- zatkne mě policie
- přijde exekutor a zabaví mi majetek
- majitel bude vymáhat nájemné soudní cestou

ZÁLOHY NA ODBĚR A SPOTŘEBU ELEKTRICKÉ ENERGIE

- elektrospotřebiče přestanou fungovat
- bude mi odpojen elektroměr
- budu dál svítit, ale nepoteče mi teplá voda
- bude po mně soudně vymáhána pohledávka + úroky z prodlení

5.3 RODINNÝ ROZPOČET

Naučit se hospodařit s penězi není vždy jednoduché. Peníze jsou totiž součástí našeho života. Potřebujeme je k zabezpečení základních potřeb a nejen jich. V současné době mají peníze převážně virtuální podobu – výplatu dostáváme na účet, ze kterého platíme převážně bezhotovostně. Mnoho lidí tak nemá reálnou představu o výši svých nákladů. O to víc vzniká potřeba vedení domácího rozpočtu.

NĚKOLIK DOPORUČENÍ

- ved'te si finanční deník a zapisujte si všechny své příjmy a výdaje
- každý měsíc kontrolujte bankovní výpisy
- plánujte jenom na základě příjmů, které jsou jisté
- nepořizujte si kreditní kartu (platební karta s úvěrovým rámcem nezávislým na běžném účtu klienta; při platbě kreditní kartou klient čerpá úvěr, který splatí až následně, buď jednorázově, nebo ve splátkách), popřípadě ji zrušte, a vyvarujte se nakupování na dluh
- vyzkoušejte obálkovou metodu

Příjmy domácnosti jsou všechny peníze, které přijdou do domácnosti za určité období. Příjmy dělíme na několik druhů podle toho, odkud do domácnosti přicházejí.

- **Mzda** - vzniká na základě pracovně právního vztahu na základě pracovní smlouvy, Dohody o pracovní činnosti, Dohody o provedení práce
- **Dávky** - peněžité sociální dávky - jsou vypláceny v rámci několika režimů:
 - dávky vyplácené na základě pojištění (nemocenského, důchodového, státní politiky zaměstnanosti)
 - dávky státní sociální podpory
 - dávky sociální pomoci
- **Příjmy z podnikání**
- **Příjmy z pronájmu** - vznikají na základě pronajímání nemovitosti – dům, byt, pole
- **Příjmy z kapitálového majetku** - vznikají při vlastnění akcií, dluhopisů, podílových listů

Výdaje domácnosti jsou všechny peníze, které domácnost v určitém období vydá. Udělejte si podrobný pomocný seznam veškerých výdajů (vhodná je i tabulka).

- **Bydlení** – nájem, vodné stočné, plyn, elektřina, topení, internet, telefon, daň z nemovitosti, údržba domácnosti, ...
- **Potraviný** – nákupy jídla a nápojů, jídlo a nápoje v restauraci, jídlo pro domácí mazlíčky, drogerie, čisticí prostředky do domácnosti, ...
- **Doprava** – jízdné za vlak/autobus, taxi, vlastní auto – benzin/nafta, údržba, ...
- **Koníčky** – kultura, zábava, sport, nákupy pro radost, hudba, knihy, výlety
- **Oblečení** – oblečení pro všechny členy domácnosti
- **Děti** – kroužky, školné, cestování dětí, péče o děti, ...
- **Nahodilé výdaje** – dárky, dovolená, vybavení domácnosti, kurzy pro dospělé, ...
- **Pojistky** – pojištění domácnosti, pojištění auta, pojištění osob, ...
- **Splátky** – splátky hypotéky, splátky spotřebitelského úvěrů, splátky kreditní karty, leasingové splátky, ...
- **Úspory** – investiční výdaje – pravidelně odkládané částky na tvorbu rezerv, stavební spoření, důchodové připojištění, investice, ...

Příklad

Pan Křeček má **hrubou měsíční mzdu Kč 20 940,-**.

Ze mzdy mu bude sraženo:

sociální pojištění	1 677,- Kč
zdravotní pojištění	942,- Kč
daň	821,- Kč
srážky celkem	3 440,- Kč

Pan Křeček má **čistou měsíční mzdu Kč 17 500,-**. Paní Křečková má čistou měsíční mzdu **9 800,- Kč**. Čistý měsíční příjem rodiny je tedy **27 300,- Kč**. Žádné jiné příjmy rodina nemá.

Plánované měsíční výdaje:

položka	Kč
nájem	4 200,-
elektřina	400,-
voda	300,-
plyn	500,-
televize – poplatek	135,-
rozhlas – poplatek	45,-
kabelová TV	485,-
nákup potravin	6 000,-
obědy ve ŠJ	800,-
kadeřník	600,-
vstupenky do kina	300,-
oblečení	800,-
půjčka	3 000,-
provoz auta	2 000,-
stavební spoření	1 500,-
pojištění domácnosti	750,-
návštěva restaurace	1 000,-
zájmy rodičů	800,-
telefon	1 200,-
opravy v domácnosti	700,-
nákup drogerie	400,-
pojištění	1 000,-
kroužky dítěte	500,-
léky	300,-
výlet rodiny	2 500,-
plánované výdaje celkem	30 215,-

Napište, které výdaje jsou nezbytné – pevné a které jsou zbytné. Kde by mohla rodina ušetřit?

5. 4 CVIČENÍ – Naplánuj nákup potravin na víkend pro 4-člennou rodinu

pátek	
večeře	

sobota	
snídaně	
svačina	
oběd	
svačina	
večeře	

neděle	
snídaně	
svačina	
oběd	
svačina	
večeře	

5. 5 FINANCE - PRACOVNÍ LIST I

ÚKOL Č. 1

UHODNEŠ, O JAKÉ BANKOVKY SE JEDNÁ?

A) Bankovka je hezká, když je na ní Česká! Co je to za bankovku?

B) Za tři kousky s Otcem vlasti, koupíš si i vonné masti. Kolik stojí masti?

C) Škola, to je rod ženský, hrou ji kázal.... Komenský. Na které bankovce ho najdeme?

D) Na starý auto sportácký, stačí nám čtyři Palacký? Kolik nás stojí auto?

E) Že babička byla zlatá žena, o tom psala.... Němcová Božena. Která je to bankovka?

F) Není to náhoda, že nejcennější je bankovka s Tatíčkem národa. Jaká je to bankovka?

ÚKOL Č. 2

NA DVOUTISÍCOVÉ BANKOVCE JE VYOBRAZENA?

- A) Eliška Přemyslovna
- B) Ema Destinnová
- C) Karolína Světlá



ÚKOL Č. 3

NAJDI NA BANKOVCE OCHRANNÉ PRVKY.

ochranný prvek č. 1	
ochranný prvek č. 2	
ochranný prvek č. 3	
ochranný prvek č. 4	
ochranný prvek č. 5	
ochranný prvek č. 6	
ochranný prvek č. 7	
ochranný prvek č. 8	

CO JE PODLE TEBE SMYSLEM OCHRANNÝCH PRVKŮ?

ÚKOL Č. 4
PODLE ČEHO POZNÁ NEVIDOMÝ ČLOVĚK, JAKOU BANKOVKU DRŽÍ V RUCI?

- ❖ 50 Kč
- ❖ 100 Kč
- ❖ 200 Kč
- ❖ 500 Kč
- ❖ 1 000 Kč
- ❖ 2 000 Kč
- ❖ 5 000 Kč

ÚKOL Č. 5
ZAMYSLI SE, JAKÉ 3 VĚCI SI MŮŽEŠ KOUPIŤ ZA JEDNOTLIVÉ
BANKOVKY A UVEĎ PŘÍKLADY.



za 100 Kč	
za 500 Kč	
za 2 000 Kč	

5. 6 FINANCE - PRACOVNÍ LIST II

ÚKOL č. 1: Spoj správný začátek a konec přísloví o penězích

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| A Bohatni z vlastního políčka, | 1) a potkáš ho pětkrát za den. |
| B Nejlepší věci v životě | 2) než přicházejí. |
| C Pozdní je šetrnost, | 3) jsou zdarma. |
| D Peníze jsou jako sníh, | 4) ne jim sloužit. |
| E Penězům je třeba vládnout, | 5) na který se lije horká voda. |
| F Vypůjči si od někoho peníze, | 6) když je člověk na dně. |
| G Peníze snáze odcházejí | 7) ne z cizí meze. |

ÚKOL č. 2: Umíš vlastními slovy vysvětlit, co znamená, když se řekne:

- A Penězům je třeba vládnout,...
- B Vypůjči si od někoho peníze,...
- C Peníze snáze odcházejí...

ÚKOL č. 3: Zkus vymyslet několik typů příjmů a výdajů v rodině:

(Pro začátek můžeš použít ty, které objevíš, pokud správně uspořádáš zpřeházená písmena)

DROPVAA

FETOLNE

OLEDONÁV

výnos z STVIECIN

DICTÍVĚD

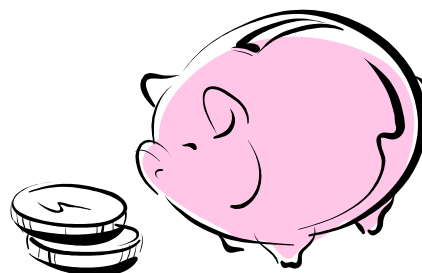
PŘÍJMY	VÝDAJE

ÚKOL č. 4: Do tabulky v úkolu č. 3 zakroužkuj barevně pravidelné (pevné) a jednorázové příjmy a výdaje.

ÚKOL č. 5: Očísluj vybrané typy výdajů od nezbytných po ty nejméně potřebné:

(náklady na bydlení, potraviny, oblečení a obuv, doprava, elektronika, vstupenky do kina)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



ROZPOČET

Ideální je v domácnosti přebytkový rozpočet, kde výdaje nejsou vyšší než příjmy – jestliže tedy neutráčíme doma více, než vyděláme!

Typy rozpočtů:

vyrovnaný: vyrovnané příjmy a výdaje

schodkový (deficitní): příjmy jsou nižší než výdaje

přebytkový: příjmy jsou vyšší než výdaje

Nejčastější příčinou nerovnováhy rodinného rozpočtu i osobních finančních problémů je jednoznačně **ztráta zaměstnání**. Také různé jednostranné úkony ze strany zaměstnavatele, jako je například omezení přesčasových směn, snížení úvazku nebo změna pracovního zařazení s nižším příjmem, to vše může ovlivnit příjmy z pravidelného zaměstnání. Druhou častou příčinou finančních problémů je **rozvod nebo rozchod** partnerů. Z dalších lze vyjmenovat např. nástup na mateřskou dovolenou, neočekávané výdaje na opravy, rekonstrukce nebo péči o člena rodiny vč. rodinné výpomoci. Na všechny tyto okolnosti a mnohé jiné je velice rozumné se připravit. Každému se mohou přihodit, i když se to v tomto okamžiku nemusí zdát jako pravděpodobné. **Finanční rezerva** je jedinou možnou cestou, jak se vyhnout někdy rozsáhlým a velice tíživým mnohaletým nepříjemnostem.

5. 7 VZOR KUPNÍ SMLOUVY

Kupní smlouva

uzavřená ve smyslu ust. § 409 a násl. zák. č. 513/1991 Sb., obchodní zákoník, v platném znění,

mezi níže uvedenými smluvními stranami

1. **Prodávající :**

2. **Kupující :**

I.

Předmět koupě a cena

Předmětem koupě je osobní automobil značka/typ, SPZ

Výrobní číslo podvozku a karoserie.....

Výrobní číslo motoru.....

Počet najetých kilometrů.....

Výbava: autorádio v pořizovací ceně, ze dne.....

Technická způsobilost výše uvedeného os. automobilu je uvedena v technickém průkazu vozidla a platí do Osvědčení o měření emisí má platnost do

Sjednaná kupní cena je, - Kč (slovy).

II.

Termín a způsob dodání

Předmět koupě, os. automobil uvedený v odst. I., byl prodávajícím dodán kupujícímu dne

..... Přepis předmětu koupě byl uskutečněn dne a tímto

dnem se kupující stává vlastníkem předmětu koupě.

III.

Odpovědnost prodávajícího za vady

Obě strany společně konstatují, že dohodnutá kupní cena odpovídá stáří vozidla, míře jeho opotřebení a jeho současnému technickému stavu. Na případné skryté technické závady, které nebyly úmyslné a které nebylo možno při předání a převzetí vozidla zjistit, poskytuje prodávající kupujícímu záruku dnů. Tato záruka se nevztahuje na závady vzniklé neopatrným nebo neodborným zacházením ze strany kupujícího, nebo případnou havárií vozidla.

IV.

Zaplacení kupní ceny

Kupující zaplatil kupní cenu dnem převzetí předmětu koupě dne..... prodávajícímu.

V.

Ostatní ujednání

Pokud se účastníci v této smlouvě nedohodli jinak, řídí se jejich právní vztah ustanovením obchodního zákoníku o kupní smlouvě.

Tato smlouva je sepsána a podepsána ve dvou vyhotoveních, každý účastník přejímá jeden výtisk.

V dne

.....

podpis prodávajícího

.....

podpis kupujícího

5. 8 CVIČENÍ – PŘÍJMY, VÝDAJE

<i>čistá mzda</i>	<i>platba stavebního spoření</i>
<i>příjem z podnikání</i>	<i>penzijní připojištění</i>
<i>rodičovský příspěvek</i>	<i>dovolená</i>
<i>nájemné</i>	<i>Vánoce</i>
<i>oblečení</i>	<i>výhra v loterii</i>
<i>jídlo</i>	<i>dědictví od prarodičů</i>
<i>provoz domácnosti</i>	<i>úrok z termínovaného vkladu</i>
<i>splátka půjčky</i>	<i>dividenda z akcí</i>
<i>provoz auta</i>	<i>narozeniny</i>

<i>zábava</i>	<i>kultura</i>
<i>kouření</i>	<i>platba stavebního spoření</i>

Příjmy rodiny	Výdaje rodiny
AKTIVNÍ	NEZBYTNÉ
PASIVNÍ	ZBYTNÉ
	INVESTIČNÍ
NAHODILÉ	NEPRAVIDELNÉ

PŘÍLOHY k tématu č. 6: JEDNÁNÍ NA ÚŘADECH A NA VEŘEJNOSTI

6.1 TECHNIKA K NÁCVIKU ARGUMENTACE

Rozdělte se cca do 3-4 skupin. Představte si, že máte obhajovat důležitý názor na veřejnosti (např. politický názor). Místo toho budete obhajovat některou z následujících alternativ:

- barva
- roční období
- jídlo
- hudební styl
- příchut' zmrzliny...

Každé skupině je náhodně přiřazena jedna z předem určených variant dané kategorie (např. barvy – 1. skupina dostane modrou, druhá červenou atd.). Poté má skupina za úkol společně sepsat argumenty k tomu, že jim přidělená varianta (např. modrá barva) je nejlepší (např. že modré je nebe, že se zpívá, že modrá je dobrá apod.). Po sepsání obhajuje buď z každé skupiny vybraný zástupce, nebo celá skupina na „veřejném klání“ své názory.

6.2 ZÁKLADY KOMUNIKACE

Cíl: sdělení informace a ovlivnění druhé osoby

- základní dovednosti jsou umět naslouchat a porozumět sdělení
- sdělovací hodnotu má i délka slovního projevu, pomlky, hlasitost a tón řeči, přeřikávání, parazitní slova (tedy, vlastně, takže...)
- abychom sdělení pochopili, musíme se řídit podle toho: Kdo to říká? Komu to říká? Kdy to říká (kontext)? Kde to říká? Co říká (obsah sdělení)? Jak to říká (způsob sdělení)? Jaký účinek to má (efektivita sdělení)?

Druhy komunikace:

a) verbální – komunikace slovem - řeč – slovní vyjadřování

Co ovlivňuje naše sdělení:

- rychlost slovního projevu
- rychlost reakce na otázky
- délka mluvního projevu a délka pomlky
- srozumitelnost a hlasitost
- tón hlasu a jeho zabarvení
- prohršky proti správné výslovnosti a jiné chyby ve slovním projevu

b) neverbální (nonverbální) – komunikace „beze slov“ (gesty, mimikou,...)

Zákon společenské významnosti

- určuje, že více pozornosti, úcty a výhod ve srovnání s ostatními lidmi poskytujeme osobám společensky významnějším.

- **společensky významnější je starší než mladší**
- **společensky významnější je žena než muž**
- **společensky významnější je nadřazený než podřazený**
- **společensky významnější je známá, populární či zasloužilá osobnost**

- hlediska společenské významnosti se mohou měnit zejména v hierarchii nadřazenosti a podřazenosti, kdy muž staršího věku může být podřazen mnohem mladšímu nebo nadřazený je muž a podřazená žena

- rozhodnutí o charakteru vzájemných vztahů spočívá v těchto případech vždy na společensky významnější osobě a vyžaduje obvykle mnoho oboustranného taktu a zdvořilosti.

Další formy komunikace

Mezi další formy komunikace patří **dopisy, faxy, e-maily a telefonování**. Zde se řídíme běžně platnými pravidly pro vedení korespondence, ať již soukromé, osobní nebo obchodní, včetně elektronické pošty.

Při telefonování volíme společensky správně již dobu volání a dodržujeme základní pravidla jako je pozdrav, představení, volba délky hovoru (přání ukončit hovor dává najevo osoba společensky významnější). V případě přerušení hovoru je na volajícím, aby opětovně zavolal. Hovor končíme obvykle ustálenými frázemi.

Nepostradatelným prostředkem komunikace je dnes mobilní telefon. Vypínáme jej však v situacích, které to společensky nebo někdy přímo formou příkazu vyžadují.

Zdravení

Pozdrav patří mezi nejčastější formy společenského styku. Jeho způsoby a formy jsou však různé v závislosti na místě a osobě zdravícího.

Neverbální formou lze zdravít úklonem těla nebo hlavy, smeknutím klobouku, podáním ruky, polibkem, políbením ruky, úsměvem, jiným gestem či pohybem (zamáváním apod.).

Verbální (slovní) pozdrav má obvykle ustálené podoby: dobré ráno, dobrý den, dobré odpoledne, dobrý večer – při loučení potom na shledanou, sbohem, dobrou noc apod. V neformální podobě se používá často nazdar, ahoj, zdařbůh, lovu zdar, buď zdrav, čau aj.

Rovněž při zdravení platí zásada, že společensky méně významná osoba zdraví jako první, spočívá tedy na ní, aby zvolila odpovídající formu pozdravu. U společensky rovnocenných lidí neudělá nikdy chybu ten, kdo pozdraví jako první. V zásadě tedy platí:

- muž zdraví vždy jako první staršího, ženu (i když je mu v zaměstnání podřízena) a všechny ostatní osoby společensky významnější

- žena zdraví jako první jen starší ženu (v zaměstnání záleží na společensky významnější osobě, jaký charakter vzájemných vztahů zvolí).

Zdravíme když:

- potkáme známou osobu

- vcházíme do jakékoli malé místnosti (na úřadě, v čekárně u lékaře, menší restaurace apod.).

Na ulici je nejvíce frekventovanou formou ústní pozdrav. Pozdravy, které jsou vyjádřením hlubšího citu nebo úcty, patří k jiným příležitostem.

Podání ruky patří mezi další možnosti pozdravu. Ruku podává první osoba společensky významnější. Muž při podávání ruky vždy stojí a nepodává ruku v rukavici. Ženy si ponechávají lehké látkové rukavice. Až na výjimky (zranění apod.), podáváme vždy pravou ruku, i leváci.

Jak se vhodně chovat při pracovním pohovoru

- Zvolte oděv, který se hodí pro pozici, o niž se ucházíte, a ve kterém se zároveň dobře cítíte.
- Usmívejte se přirozeným způsobem.
- Neschovávejte ruce pod stůl, na ruce by vám mělo být vidět.
- Při hovoru si nesahejte na obličej ani jiné části těla.
- Nehrajte si s oděvem, šperky, ani s dokumenty a tužkou na stole.
- Pozorně naslouchejte a udržujte oční kontakt



6.3 NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE

Popište jednotlivé osoby na obrázcích. Zkuste vystihnout jejich emoční rozpoložení pomocí mimiky a dalších signálů těla.



6. 4 OSOBNÍ DOKUMENTACE

Důležité dokumenty a listiny je třeba uschovávat

1. desky na osobní listiny
(rodný list, vysvědčení, výuční list, osvědčení, pracovní dohody, mzdové výměry,...)
2. desky na účty, faktury, stvrzenky,...

Náležitosti nejdůležitějších listin a dokladů

➤ Rodný list

Náležitosti - jméno, popřípadě jména, a příjmení dítěte,

- den, měsíc a rok narození,
- rodné číslo, místo narození a pohlaví dítěte,
- jména, příjmení, popřípadě rodná příjmení, datum a místo narození a rodná čísla rodičů dítěte; popřípadě nezrušitelného osvojení osvojitele či osvojitelů,
- datum, jméno, příjmení a podpis matrikáře, označení matričního úřadu a otisk razítka matričního úřadu, který doklad vydává

Vydává: matriční úřad, do jehož obvodu spadá obec, kde se žadatel narodil

Správní poplatek: při vydání prvopisu se poplatek neplatí; při vydání stejnopisu 100 Kč

Lhůta vyhotovení: 30 dnů, při vydání stejnopisu ihned nebo dle dohody

Narození, uzavření manželství a úmrtí fyzických osob, ke kterým došlo v ČR, je zapisováno do matričních knih.

Při ztrátě matričních dokladů (rodný, oddací a úmrtní list) je možné požádat matriční úřad o vydání stejnopisů matričních dokladů. Stejnopis však obdržíte pouze na tom matričním úřadě, na jehož správním území došlo k narození, k uzavření manželství nebo k úmrtí. Jako žadatel máte povinnost na úřadě prokázat oprávněnost zájmu, předložit průkaz totožnosti a vyplnit žádost o vydání příslušného stejnopisu.

Při podání písemné žádosti u příslušného matričního úřadu musí žadatel zaplatit za vydání stejnopisu matričního dokladu správní poplatek ve výši 100 Kč. Lhůta vydání stejnopisu je ihned nebo dle dohody.

➤ Občanský průkaz

Občanský průkaz je povinen mít občan České republiky, který dosáhl věku 15 let a má trvalý pobyt na území ČR.

Ztrátu nebo krádež OP musíme hlásit na Policii ČR.

K vydání nového občanského průkazu musíme předložit:

1. skončení jeho platnosti: vyplněná žádost + 1 foto + dosavadní občanský průkaz
2. změna údaje: vyplněná žádost + 1 foto + dosavadní občanský průkaz + doklad o změně nebo doklad potvrzující nový údaj (např. oddací list, doklad o získání akademického titulu, potvrzení o změně místa trvalého pobytu, pravomocné rozhodnutí soudu o rozvodu).
3. ztráta, odcizení nebo zničení: vyplněná žádost + 1 foto + rodný list nebo rodný a křestní list + doklad o rodném čísle (jestliže není rodné číslo uvedeno na jiném předkládaném dokladu) + potvrzení o občanském průkazu (toto potvrzení je občanovi vydáno při nahlášení ztráty, odcizení nebo zničení občanského průkazu)

Vydává: matriční úřad nebo obecní úřad obce s rozšířenou působností

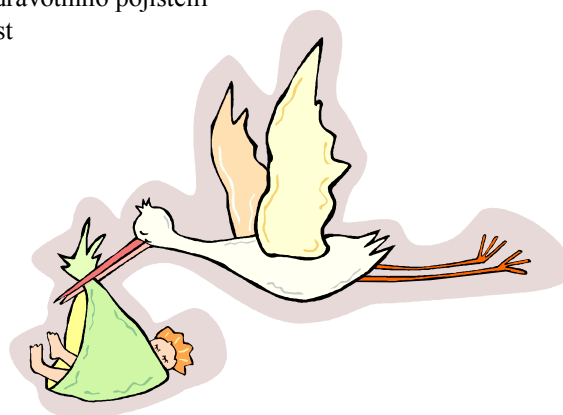
Správní poplatek: 100 Kč při ztrátě, odcizení, zničení nebo za nový OP; při změně údaje poplatek není

Lhůta vyhotovení: 30 dnů

6. 5 OSOBNÍ DOKUMENTACE - KVÍZ

Kvíz

- Mezi matriční doklady patří:
 - občanský průkaz, rodný list, průkaz zdravotního pojištění
 - občanský průkaz, rodný list, oddací list
 - rodný list, oddací list, úmrtní list
- Údaje v našem rodném listu se:
 - změní, když se vdáme nebo oženíme
 - změní po narození našich dětí
 - nemění
- V rodném listu se nedočteme
 - údaje o našich rodičích
 - jména našich prarodičů
 - přesnou dobu narození
- Rodný list je dokument, který
 - musíme nosit každý den v peněžence
 - musíme řádně uschovat
 - musíme odevzdat na matrice
- Rodný list vydává
 - matriční úřad, do jehož obvodu spadá obec, kde jsme se narodili
 - Policie České republiky
 - Magistrát hlavního města Prahy
- Občanský průkaz vydává:
 - matriční úřad nebo obecní úřad obce s rozšířenou působností
 - matriční úřad nebo obecní úřad obce s rozšířenou působností v místě našeho trvalého bydliště
 - obecní úřad
- O nový občanský průkaz nemusíme zažádat při:
 - skončení jeho platnosti
 - změně zdravotní pojišťovny
 - při změně našeho trvalého bydliště
- Ztrátu občanského průkazu musíme nahlásit na
 - Obecním úřadě
 - Policii ČR
 - Ministerstvu vnitra
- Občanský průkaz by měl občan ČR, který dosáhl věku 15 let
 - nosit při sobě
 - uschovat doma
 - uschovat u rodičů
- Lhůta vystavení OP je:
 - 30 dnů
 - 90 dnů
 - 100 dnů



PŘÍLOHY k tématu č. 8: RODINA A PARTNERSKÉ VZTAHY, SEXUALITA

8.1 „IDEÁLNÍ“ PARTNERSKÉ VLASTNOSTI

Zamyslete se nad vlastnostmi, které by měl/a mít váš/vaše partner/ka.

- *Jaký by podle vás měl být partner, kterého si k sobě představujete?*
- *Jaký by podle vás rozhodně být neměl?*

Napsané odpovědi můžete porovnat s následujícími nejčastěji uváděnými odpověďmi v různých výzkumech:

	IDEÁLNÍ PROTĚJŠEK	NEVHODNÝ PROTĚJŠEK
MUŽ	<ol style="list-style-type: none">1. chytrý2. vyrovnaný, duševně zralý3. ohleduplný, chápající4. věrný, spolehlivý5. se smyslem pro rodinu6. zdravý7. cílevědomý, průbojný8. pracovitý9. urostlé postavy10. černovlasý, tmavovlasý11. fyzicky krásný	<ol style="list-style-type: none">1. hrubý, surový, vulgární2. zbabělý, slabošský3. nevěrný4. prolhaný, klamající5. nevšímavý, nepozorný6. žárlivý, nedůvěřivý7. se sklony k alkoholismu8. nespolečenský9. líný10. kuřák11. nepořádný
ŽENA	<ol style="list-style-type: none">1. inteligentní2. věrná, spolehlivá3. veselá4. ohleduplná, chápající5. se smyslem pro rodinu6. fyzicky krásná7. zdravá8. blondýnka9. štíhlá, plnoštíhlá10. pracovitá11. něžná	<ol style="list-style-type: none">1. nevěrná2. nesnášenlivá, hádavá3. hysterická4. falešná5. panovačná6. žárlivá7. nepořádná8. lhostejná9. líná10. kuřačka11. se sklonem k alkoholismu

Následuje diskuze.

8. 2 POSTOJOVÁ HRA „Krokodýlí řeka“ („Příběh o Abigail“)

V jednom království a městě žili milenci - krásná Abigail a mužný Gregory. Městem protékala řeka plná krokodýlů, která ho rozdělovala na dvě poloviny. Na pravém břehu žila Abigail, Gregory žil na levém. Jednoho jara nastaly prudké deště, řeka se rozvodnila a strhal most, který spojoval oba břehy. Velká voda trvala dlouho a Abigail se čím dál tím více stýskalo po svém miláčkovi, byla smutná a přemýšlela, jak by se ke Gregorymu dostala.

Žádná loď se neodvažovala na divokou vodu, jenom starý zkušený námořník Sindibád se svou bárkou to dokázal. A tak se Abigail vypravila za ním, aby jí pomohl. Sindibád souhlasil, ale jen pod podmínkou, že s ním stráví jednu noc. Abigail tento návrh velmi rozhořčil, polekala se a utekla. Běžela pryč a uvažovala, co má dělat. Napadlo ji, že půjde k jejich společnému příteli Ivanovi a celou překérní záležitost s ním prohodí a poradí se s ním. Ivan Abigail pozorně vyslechl, ale odmítl se k tomu jakkoli vyjadřovat a nechtěl s tím mít nic společného.

A tak se krásná Abigail musela rozhodnout sama, samým steskem už byla celá utrápená. Po dlouhých úvahách s těžkým srdcem splnila Sindibádovu podmínku a ten ji, jak bylo dohodnuto, převezl přes Krokodýlí řeku za Gregorem. Šťastné bylo shledání milenců a po chvíli si Abigail postěžovala, jaké příkoří musela vytrpět, aby se mohl vidět. Gregory ovšem neměl pro její čin omluvu, velmi se rozčilil a Abigail od sebe zapudil.

Nešťastná Abigail utíkala pryč. Cestou potkala Slaga, který když viděl, že pláče, hned se zeptal, co se jí přihodilo. Abigail mu všechno vylíčila. Slag se zarazil, připadalo mu to jako velká nespravedlnost a rozhodl se, že ji pomstí. Vyhledal Gregoryho a surově ho zmlátil.

Úkolem povídky je rozdělit těchto pět postav podle toho, jak se vám zdají od nejkladnější po nejzápornější osobu. Nebojte se, pokud by mezi vámi nebyla shoda, je to zcela normální.

Důležitou součástí hry je obhajoba vlastního názoru.

8. 3 ZÁKLADNÍ PSYCHICKÉ POTŘEBY DĚTÍ (a jak je naplňovat)

- *5 základních psychických potřeb dle J. Langmeiera a Z. Matějčka:*

1. **Potřeba stimulace, rozvíjení a podněcování** – ve vhodném a přiměřeném množství, ve vhodné kvalitě, rozvíjet a podněcovat aktivně, průběžně.
(Dítěti předkládat rozvíjející podněty, učit ho je rozpoznat, všítat si jeho dovedností, schopností a zájmů a těch využívat. Toto umožňuje naladit organismus dítěte na určitou žádoucí úroveň aktivity.)
2. **Potřeba smysluplného světa** – to, co se dítě učí a co jej obklopuje, musí mít smysl, dítě potřebuje vnímat, že dění kolem něj není nahodilé, ale že má určitá pravidla, rámec, že někam směřuje. (Dítě potřebuje cítit řád, jasně vědět, co se od něj očekává. Z podnětů se tak stávají zkušenosti, poznatky a strategie.)
3. **Potřeba životní jistoty, bezpečí** – toto dítěti dodávají „jeho lidé“, dítě potřebuje překonávat úzkost a získat tak možnost samostatně objevovat svět.
Významnější než „jistota“ (= „zajištění“) je „bezpečí“ - tedy ochota nést společně s někým rizika, která nás obklopují. Bezpečí předpokládá vzájemnou důvěru a otevírá cestu k široké škále podnětů a možností a k vnitřní rovnováze.
4. **Potřeba pozitivní identity** – aby si dítě mohlo vytvářet přiměřenou, zdravou sebedůvěru, potřebuje cítit, že lidé z jeho okolí uznávají jeho hodnotu, že ho vnímají pozitivně, že mu dívají najevo kladná očekávání. (Jedině tím si dítě osvojuje společenské role, hodnoty a cíle pro své další snažení.)
5. **Potřeba otevřené budoucnosti** – je velice důležité, aby dítě cítilo naději, že jeho život se bude ubírat žádoucím směrem, že má nějakou perspektivu a jakou. Proto významnou roli hraje povídání si o budoucnosti, o představách a přáních, možnostech, aby dítě nežilo v jakémsi vakuu, v bublině, přes kterou nevidí dál. (Jde o to, aby dítě nestagnovalo, aby vnímalo své možné rozpětí a vyvíjelo vhodnou aktivitu.)

8. 4 ŠKÁLA PRIORIT V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH

*Pro každého jsou v partnerském vztahu důležité jiné hodnoty. V následujícím seznamu hodnot přiřadte jednotlivým položkám pořadové číslo podle významu, který mají právě pro vás. Můžete i doplnit položky další, které vám v seznamu chybí.
(1 = nejvýznamnější)*

tolerance
podobné zájmy ve volném čase
souhra v sexuálním životě
shodné politické názory a názory na svět
samostatnost partnerů
schopnost domluvit se i při odlišných názorech
dobré vztahy s rodinou partnera
podobné povahové vlastnosti
podobné výše příjmů
podobná úroveň dosaženého vzdělání
společní přátelé
podobná představa o budoucnosti a rodině
vzájemná komunikace a řešení situací
fyzická přitažlivost
společně trávený čas

.....
.....
.....
.....

Následovat by měla diskuze.

8. 5 ZÁKLADNÍ VÝCHOVNÁ DOPORUČENÍ

(vypracováno s využitím odborné literatury)

- **Trpělivý každodenní přístup**
- **Důslednost, přísná laskavost a do určité míry jednotný přístup.**
- **Trpělivý, klidný a optimistický výhled do budoucna.**
- **Uvědomění si, že dítě není problémem, ale nositelem problému.**
- **Zaměření se na povzbuzování a oceňování dítěte,** nejen za výkon, ale také za každou snahu.
- **Netrestání dítěte za něco, co neumí, nebo co neudělalo vědomě špatně.**
- **Relativizace zlovyků, upuštění od neustálého připomínání nevhodných projevů.**
- **Dát najevo důvěru a pozitivní očekávání.**
- **Používat co nejčastěji zpětnou vazbu a ocenění.**
- **Snažit se vždy působit spíše pozitivně než negativně.**
- **Nedopustit, aby se dítě naučilo něco špatně.**
- **Spolupracovat s dítětem, vytvořit takovouto atmosféru v celé rodině, rodinné skupině.**
- **Být sami důslední a zásadoví.**
- **Vyžadovat soustředění spíše po kratší dobu a častěji,** přizpůsobit tomu program.
- **Naučit se předvídat obtíže.**
- **Cvičit svou schopnost odpouštět.**
- **Využít zájmů dítěte** – dále je rozvíjet.
- **Zabránit pocitům méněcennosti.**
- **Spolupracovat se školou,** s učiteli dítěte.
- **Spolupracovat s odborníky,** s lékařem.
- **Přemýšlet společně s dítětem o vhodné orientaci do budoucna,** o vhodné profesní volbě.
- **Vytvářet klidnou, pokojnou atmosféru.**
- **Netrestat impulzivní chování dítěte** (jen neverbální usměrnění tohoto) – posilovat chování neimpulzivní.
- **Snažit se předcházet afektivnímu chování dítěte** – vysledovat situace a podněty, které obvykle takovému chování předcházejí, tyto situace „změkčit“, či odvést pozornost dítěte jinam, uvolnit napětí pohybem apod.

- **Při propuknutí afektu ho nechat odeznít**, zachovat rozvahu a klidný postoj, po odeznění afektu dítěti trpělivě vysvětlovat, co je vhodné a co ne, na nevhodné způsoby nereagovat, vhodné ocenit.
- **Důležité je jasné vymezení hranic a mantinelů**, možné je využití „bodovacích her“ – zde se doporučují dítěti přijatelné motivace (např. horolezec lezoucí na horu apod.).
- **Mít na paměti, že dítě se nechová nevhodně „naschvál“**, ale vlivem nechapání situací, žádoucí je tedy snaha porozumět pocitům a prožitkům dítěte v různých situacích, aby mu tak byla dána najevo důvěra, to pak brání tomu, aby se dítě uzavíralo do sebe.
- **Naprosto zásadní je snaha dát zažít dítěti úspěch** – i malý (klást před dítě reálné cíle, objevit oblast, v níž se mu daří a v té ho podporovat...), radost z úspěchu pak s dítětem sdílet.

PŘÍLOHY k tématu č. 9: VOLNOČASOVÉ AKTIVITY A ZÁJMY

9. 1 TECHNIKA ZAMĚŘENÁ NA VYJADŘOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK A OCEŇOVÁNÍ DRUHÝCH - „10 OTÁZEK“

Každý sám napíše na papír 10 svých kladných vlastností. Pak jsou utvořeny 3-4 členné skupiny a v rámci každé skupiny je každému členovi ostatními položeno vždy 10 otázek podle předpokladu, které pozitivní vlastnosti si napsal:

Příklad:

Otázka: „Jsi samostatná?“

Odpověď – varianta v případě, že dotázaný má na svém seznamu jmenovanou vlastnost:

„Ano, děkuji, jsem samostatná.“

Odpověď – varianta v případě, že vlastnost nemá na seznamu: „Ano, jsem samostatná, ale nemám to na seznamu.“

Každý si může počítat, kolikrát se mu podařilo odhadnout vlastnost u druhých a kolikrát byli správně odhadnuti druhými.

PŘÍLOHY k tématu č. 10: CESTOVÁNÍ A DOPRAVA

10.1 CESTOVNÍ DOKLADY

CESTOVNÍ PAS

2 typy cestovních pasů:

1. se strojově čitelnými údaji a s nosičem dat s biometrickými údaji
2. bez strojově čitelných údajů a bez nosiče dat s biometrickými údaji



Od 1. dubna 2009 je občanům ČR vydáván nový typ cestovního pasu. Je jím **cestovní pas se strojově čitelnými údaji a s nosičem dat s biometrickými údaji**, obsahující v nosiči dat dva biometrické údaje. Původním údajem je **zobrazení obličeje** a novým údajem jsou, u občanů starších 6 let, **otisky prstů**. Tento typ pasu se vydává:

- **ve lhůtě 30 dnů**, je-li žádost podána na zastupitelském úřadě v zahraničí, ve lhůtě 120 dnů
- občanům ve věku do 15 let s dobou **platnosti na 5 let**, občanům starším 15 let s dobou platnosti na **10 let**

Cestovní pas bez strojově čitelných údajů a bez nosiče dat s biometrickými údaji se vydává

- žádá-li občan o vydání cestovního pasu v kratší lhůtě než 30 dnů, nebo žádá-li o vydání cestovního pasu na zastupitelském úřadě ve lhůtě kratší než 120 dnů; platnost 6 měsíců
- ve lhůtě do 15 dnů, je-li žádost podána na zastupitelském úřadě, ve lhůtě do 60 dnů
- dobu platnosti tohoto cestovního pasu nelze prodloužit

Kdo může požádat o vydání cestovního pasu:

- **občan starší 15 let**, ale do doby zletilosti, tj. do 18 let, musí k žádosti přiložit písemný souhlas zákonného zástupce s jeho ověřeným podpisem
- **zákonný zástupce** za občana mladšího 15 let; pěstoun - osoba, které byl občan mladší 15 let svěřen do výchovy nebo ředitel zařízení pro výkon ústavní výchovy, které pečuje o občana mladšího 15 let

S novým typem cestovního dokladu je možné cestovat do všech států světa, včetně bezvízových cest do USA. Ostatní typy dosud vydávaných cestovních pasů zůstávají v platnosti po dobu v nich uvedenou. **K cestám do Evropské unie** stačí použít **občanské průkazy**.

Kde žádat o vydání cestovního pasu:

1. se strojově čitelnými údaji a s nosičem dat s biometrickými údaji

- v ČR u obecního úřadu obce s rozšířenou působností, kde je občan přihlášen k trvalému pobytu; žádost nelze podat mimo místo trvalého pobytu občana nebo u matričního úřadu
- v zahraničí u zastupitelského úřadu České republiky

2. bez strojově čitelných údajů a bez nosiče dat s biometrickými údaji

- v ČR u obecního úřadu obce s rozšířenou působností, kde je občan přihlášen k trvalému pobytu; žádost lze podat u těchto úřadů mimo místo trvalého pobytu občana nebo u kteréhokoliv matričního úřadu
- v zahraničí u zastupitelského úřadu České republiky

Správní poplatky za vydání cestovních dokladů:

- vydání cestovního pasu se strojově čitelnými údaji a s nosičem dat **600 Kč**, občanům mladším 15 let **100 Kč**
- vydání cestovního pasu bez strojově čitelných údajů **1 500 Kč**, občanům mladším 15 let **1 000 Kč**
- za zápis dítěte do vydávaného cestovního pasu se správní poplatky neplatí

ŘIDIČSKÝ PRŮKAZ

ŘP je veřejná listina a osvědčuje udělení řidičského oprávnění k řízení motorových vozidel zařazených do příslušné skupiny nebo podskupiny řidičského oprávnění. Nový řidičský průkaz je v České republice vydáván od 1. května 2004 ve formátu plastové karty podle vzoru EU.

Řidičský průkaz se vydává na základě udělení řidičského oprávnění osobě, která dosáhla věku stanoveného zákonem, tzn. osobě starší

- 15 let pro skupinu AM
- 16 let pro skupinu A1
- 17 let pro skupinu T a podskupinu B1
- 18 let pro skupiny A s omezením, B (osobní automobil), B+E, C, C+E a podskupiny C1 a C1+E
- 21 let pro skupiny A bez omezení, D, D+E a podskupin D1 a D1+E
- je zdravotně a odborně způsobilá k řízení motorových vozidel
- splnila další podmínky stanovené zákonem

K žádosti o vydání ŘP se přikládá:

- platný doklad totožnosti
- jedna fotografie o rozměrech 3,5 x 4,5 centimetrů
- záznam o zkouškách z odborné způsobilosti
- lékařský posudek o zdravotní způsobilosti k řízení motorových vozidel

Žádost se podává na předepsaném tiskopisu o vydání řidičského průkazu na místně příslušném obecním úřadu obce s rozšířenou působností. Na stejném úřadě se ŘP po vyrobení také vyzvedává.

Jestliže si nestihnete ŘP vyměnit včas, pak s **propadlým dokladem nesmíte řídit** - policisté vám mohou dát pokutu až do **2000,-Kč** a přestupek ohlásí úřadu, **hrozí vám až 30000,-Kč pokuta** - úředníci vám tuto pokutu mohou uložit, i když neřídíte.



15. Přehled informačních zdrojů k metodice

- Baštecká, B. a kol. *Terénní krizová práce*. Praha: Grada, 2005
- Břeská, N. – Burdová, E. – Vránová, L. *Státní sociální podpora: s komentářem a příklady: příspěvek na dítě, sociální příplatek, příspěvek na bydlení, rodičovský příspěvek, dávky péčovské péče, porodné, pohřebné : k 1.6.2010*. Olomouc: Anag, 2010
- Capponi, V., Novák, T. *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada, 1992
- Carnegie, D. *Pět nejdůležitějších dovedností při jednání s lidmi: jak se prosadit, naučit naslouchat druhým a řešit konflikty*. Praha: BETA, 2010
- Claybourneová, A. *100 nebezpečí: jak se jim vyhnout, jak je přežít*. Praha: Fortuna Libri, 2009
- Čeledová, L. – Čevela, R. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010
- Erazimová, L. et al. „Z ústavu do života“: (podpora rozvoje sociálních a komunikačních dovedností dětí). Praha: Člověk v tísni, 2005
- Fry, R. W. *101 chytrých otázek, které vám pomohou při přijímacím pohovoru: jak získat vysněné zaměstnání*. Brno: Computer Press, 2010
- Haighová, Ch. *100 nej potravin pro imunitu*. Praha: Slovart, 2007
- Hájková, A. *Bez praxe nepřijímáme!: dobrý dojem - nejkratší cesta k úspěchu*. Praha: Galén, c2006
- Hauser, P. J. *Domácí lékař*. Praha: Grada, 2006
- Hermochová, S., Neuman, J. *Hry do kapsy I – III*. Praha: Portál, 2003
- Holčík, J. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost: k teoretickým základům cesty ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita, 2010
- Holoubková, M. *Kvalitní partnerské vztahy*. Praha: Vydavatelství a nakladatelství Miroslavy Holoubkové, 2010
- Holub, M. - Nová, H. - Sladká Hyklová, J. *Zákon o rodině: komentář a předpisy související*. Praha: Linde, 2007
- Chromíková, D. et al. *Metodická příručka k výuce tematiky Ochrana člověka za mimořádných událostí na 2. stupni ZŠ: podle projektu NAPLNO*. Pardubice: Občanské sdružení Jak?, 2008
- Jiráček, J. – Köpplová, B. *Masová média*. Praha: Portál, 2009
- Kňážko, V. *Trénink sociálních dovedností pro osoby znevýhodněné na trhu práce*. Praha: Evropské sociálně zdravotní centrum Praha, 2008
- Kratochvíl, S. *Manželská terapie*. Praha: Portál, 2000
- *Kyberšikana a její prevence – příručka pro učitele*. Člověk v tísni a Statutární město Plzeň, 2009
- Lamschová, P., Havlíček, P. a kol. *Jak se hubne v Čechách*. Praha: Mladá fronta, 2011
- Lees, Ch., Reynoldsová, K. a kol. *Těhotenství v otázkách a odpovědích*. Praha: Ikar, 2005
- Matějček, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 2007

- Matějček, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada, 2005
- Mikulandová, M. *Těhotenství a porod*. Brno: Computer Press, 2004
- Nešpor, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2007
- Novák, T., Capponi, V. *Asertivně do života – 2., doplněné vydání*. Praha: Grada, 2004
- Novák, T., Capponi, V. *Asertivně do života – 2., doplněné vydání*. Praha: Grada, 2004
- Novák, T., Pokorná, A. *Peníze a manželství*. Praha: Grada, 2007
- Pospíšil, J. – Závodná L. S. *Mediální výchova: cvičebnice*. Kralice na Hané: Computer Media, 2010
- Prekop, J. *Jak být dobrým rodičem*. Praha: Grada, 2001
- Quilliamová, S. *Sex ve vašem životě*. Praha: Svojtka a co., 2001
- Quilliamová, S. *Sex ve vašem životě*. Praha: Svojtka a co., 2001
- Siegel, Z. *Sestavte si atraktivní životopis*. Praha: Grada, 2008
- Smejkal, V., Bachrachová, H. *Lexikon společenského chování*. Praha: Grada, 2011
- Smetáčková, I. *Na cestě k vlastní rodině: kapitoly z rodinné výchovy*. Praha: Otevřená společnost, 2008
- Staněk, A. *Výchova k občanství a evropanství*. Olomouc: Olomouc, 2007
- Syrový, P. *Financování vlastního bydlení*. Praha: Grada, 2009
- Syrový, P., Novotný, M. *Osobní a rodinné finance*. Praha: Grada, 2007
- Šimanovský, Z. *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2002
- Špaček, L. *Nová velká kniha etikety*. Praha: Mladá fronta, 2008
- Špaček, L. *Starling – Etiketa hrou*. 2011 (Společenská hra)
- Špaček, L. *Špaček v porcelánu aneb Etiketa, vole!* Praha: Mladá fronta, 2011
- Špaček, L. *Velká kniha etikety*. Praha: Mladá fronta, 2005
- Špaňhelová, I. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada, 2008
- Taraba, M. *Rádce nájemníka bytu*. Praha: Grada, 2008
- Valenta, J. *Učíme (se) komunikovat: metodika komunikace v rámci osobnosti a sociální výchovy*. Kladno: AISIS, 2010
- Vodáčková, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002
- Wolffová, I. *Etiketa v zaměstnání: udělejte dobrý dojem!* Praha: Grada, 2007
- Zelinová, M. *Hry pro rozvoj komunikace a emocí*. Praha: Portál, 2007
- Časopis Děti a my (vydává Portál)
- Časopisy pro dospívající
- DVD *Byl jednou jeden život*. Procidis, 2008; časopis *Byl jednou jeden život* (vydává BH promo s.r.o.)
- Informační brožury a webové portály knihoven v regionu

- Informační letáky a brožury bankovních institucí, jejich webové portály
- Inzerce v denním tisku
- Letáky a brožury o antikoncepci
- Letáky a katalogy obchodů s domácími potřebami, s nábytkem a vybavením
- Letáky různých obchodů dle výběru
- Tiskoviny realitních kanceláří
- <http://crdm.adam.cz/publikace/umluva> - Česká rada dětí a mládeže. Ahoj, Úmluvo!: Výklad Úmluvy o právech dítěte, 2000
- <http://planovanirodiny.cz/> - Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu
- <http://uradpraceplzen.upcr.cz> - Úřad práce Plzeň
- <http://www.004.cz> - informace o nejznámějších pohlavně přenosných nemocech, různé články, poradna, kontakty apod.
- <http://www.adopce.com> - stránka o adopci a pěstounské péči
- <http://www.aids-hiv.cz/> - stránky Národního programu proti AIDS
- <http://www.bezpecne-online.cz/> - bezpečně online
- <http://www.bkb.cz> - Bílý kruh bezpečí ČR
- <http://www.byljednoujeden.cz> - webové stránky série
- <http://www.cecko.cz/> - informace o hepatitidě typu C
- <http://www.cpost.cz>, www.ceskaposta.cz - portály České pošty
- <http://www.damesipraci.cz> - doporučení pro úspěšné zvládnutí pohovoru, k psaní životopisu atd.
- <http://www.dds.winet.cz/> - drogy a dospívání
- <http://www.dokurte.cz/> - kouření a zdraví, jak přestat kouřit, kde hledat pomoc apod..
- <http://www.drogovaporadna.cz/> - informační portál o drogách
- <http://www.e-bezpeci.cz/> - internetové bezpečí: informace pro učitele, rodiče a děti, letáky s obrázky a příklady
- <http://www.firebrno.cz> - Stránky HZS JM kraje – obsah evakuačního zavazadla, požární prevence, bezpečnost občana, první pomoc apod.
- <http://www.fzv.cz/> - Fórum zdravé výživy
- <http://www.gay.cz/cs/default.htm> - stránka o homosexualitě
- <http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2003070714> - Ondráčková, Jana. Sousedé: Učíme se vzájemnému respektování. Praha: Český helsinský výbor, 2001
- <http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2003070716> - Bílek, Pavel et al. Výchova a vzdělávání v oblasti lidských práv: Referenční příručka pro pedagogy středních a vyšších škol. Praha: Český helsinský výbor, 2002
- <http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2004033106> - Šilhánová, Libuše. O lidských právech pro učitele. Praha: Český helsinský výbor, 2003

- <http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2004092003> - Bílek, Pavel et al. Výchova k lidským právům: Metodická příručka pro učitele společenských věd na středních školách. Praha: Střední policejní škola MV a Český helsinský výbor, 2001
- <http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2004120301> - Šilhánová, Libuše. Ochrana lidských práv v ČR. Praha: Český helsinský výbor, 2004
- <http://www.hrad.cz> - lze najít Ústavu ČR apod.
- <http://www.hranostaj.cz> - skautské hry, hry pro osobnostní rozvoj, rozvoj emocí...
- <http://www.hzscr.cz> - Stránky HZS ČR
- <http://www.jizdnirady.idnes.cz> - Jízdní řády autobusů a vlaků
- <http://www.kapezet.cz> - Program primární prevence při PPP Plzeň
- <http://www.ladislavspacek.cz> - portál odborníka na etiketu
- <http://www.llp.cz> - Liga lidských práv
- <http://www.minimalizacesikany.cz> - doporučení k prevenci šikany a kyberšikany, k jejímu zvládnutí
- <http://www.mzv.cz> - Stránky Ministerstva zahraničních věcí ČR – doporučení pro cestování do různých zemí světa – „Cestujeme“
- <http://www.nabidky-prace.cz> - aktuální nabídka pracovních příležitostí
- <http://www.obcanskeporadny.cz> - Server sítě Občanských poraden
- <http://www.odospivani.cz> - stránka věnovaná dospívání
- <http://www.odrogach.cz> - informační portál primární prevence
- <http://www.partnerstvi.cz/rp-uvod/> - stránka o partnerství lidí stejného pohlaví
- <http://www.pmdp.cz> - Plzeňské městské dopravní podniky
- <http://www.podnikatel.cz/zakony/zakon-c-262-2006-sb-zakonik-prace> - přímý odkaz na Zákoník práce ČR
- <http://www.portal.mpsv.cz> - Úřad práce ČR
- <http://www.praceprokazdeho.cz> - tipy a doporučení pro uchazeče o práci
- <http://www.psp.cz> - Poslanecká sněmovna ČR, ke stažení zákony, Listina základních práv a svobod apod.
- <http://www.rady-a-tipy.monster.cz> - podněty pro psaní životopisu, motivačního dopisu atd.
- <http://www.saferinternet.cz/ke-stazeni-> stránka věnovaná bezpečnému internetu apod.
- <http://www.sexproblemnet.cz> - stránka o sexuálních problémech
- <http://www.soscentrum.cz> - Nízkoprahové poradenství pro osoby v krizi či tíživé situaci
- <http://www.unicef.cz> - Dětský fond OSN
- http://www.varianty.cz/download/pdf/texts_160.pdf - metodické listy
- http://www.zachranny-kruh.cz/varovani/signaly/vystrahy/evakuacni_zavazadlo.html

- <http://www.zakony.cz> - ke stažení zákony ČR, Zákoník práce...
- <http://zdrave-bydleni.zdrave.cz/domaci-lekarnicka/>
- <http://zdrave-bydleni.zdrave.cz/domaci-lekarnicka/> - co by měla obsahovat domácí lékárnička
- <http://zenskaprava.ecn.cz/cz/pruvodce.pdf> -Hnutí NESEHNUTÍ. Průvodce na cestě k rovnosti žen a mužů: (nejen) pracovní sešit k přednáškám.
- Webové portály různých úřadů (např. <http://www.plzen.eu>, finanční úřad, úřad práce, zdravotní pojišťovny atd.)