**Internet**

- množství **informací** – nutno třídit, ověřovat (i zde chyby, nepravdy)

- **komunikace na internetu** (nevíme, kdo je na „druhé“ straně)

- v případě potřeby uvádět jen nejnutnější informace

- nevkládat či omezit vkládání fotografií – ani je neposílat

- **osobní informace sdělovat jen lidem, které známe (osobně) + důvěřujeme jim**

- **neuvádíme** – kde bydlíme, kdy odjíždíme, naše celé jméno, číslo telefonu apod.

- **nesdělujeme** také (ani kamarádovi) heslo k e-mailu

- neotvírat přílohy z neznámých adres

- podezřelé/nevhodné zprávy či stránky - ihned hlásíme dospělým (případně vytisknout jako důkaz), nereagujeme na ně

- **nedomlouváme si schůzku s cizím člověkem přes internet**

- nákupy přes internet – domluvit se s rodiči (řada podvodů)

**Násilí v médiích** (TV, internet, PC hry, …)

- pozorně si **vybírat** + **omezit čas u TV, PC** (raději sport, výlet, společenská hra)

- negativní vliv – dítě může brát násilí jako možnost řešení, otupuje, realitu bere jako hru, …

- **nesledovat pořady nevhodné pro děti**

- pokud jsme viděli něco, co nás děsilo nebo se nám nelíbilo – promluvit si o tom s dospělými

**Reklama**

- TV, internet, noviny, časopisy, billboardy, … → snaha přesvědčit pro zboží, službu, akci

- poutavá, pouze chválí – snaha prodat co nejvíce a vydělat

- **kupovat pouze, co opravdu potřebujeme nebo chceme + prověřovat si informace**

**Drogy**

- látky ovlivňující tělesný i duševní stav člověka – vzniká na nich závislost (touha po nich ve stále větším množství, závislý

člověk pro drogu udělá cokoliv)

- **poškozují zdraví → až smrt** (pro děti a mladiství více nebezpečné – jejich organismus se ještě vyvíjí)

- příklady: ***marihuana, pervitin, kokain, heroin, extáze, různá ředidla (toluen) a lepidla, alkohol, nikotin, …***

• **alkohol** – zákaz prodeje a konzumace osobám mladším 18 let

- malé dávky = radost, uvolnění

- větší dávky = deprese, ztráta rovnováhy a koordinace pohybu, útlum myšlení, někdy agresivita

- i otrava alkoholem → až smrt

- **nikdy po jeho konzumaci neřídit vozidlo**

• **nikotin** – tabákové výrobky (cigarety, …) – z listů tabáku

- kouření způsobuje mnoho závažných onemocnění – např. rakovinu plic

- **při nálezu odhozené injekční stříkačky/jehly – informovat dospělého/policii + nikdy se jich nedotýkat**

- odmítnutí drogy: důležitá sebedůvěra + rodinné zázemí + dobří přátelé (do ničeho nenutí, respektují nás, neposmívají

se) + zájmy → **nenechat se do ničeho nutit, nebát se říci NE, vyhýbat se nevhodným „kamarádům“, zbytečně nezkoušet**

- další druhy závislostí: gamblerství (závislost na hraní hazardních her), sledování TV, hraní PC her, sledování internetu, …

→ **okrádají o peníze, čas, přátele**, …

**Sport**

- **ochranné prvky** (přilby; chrániče – loktů, kolen, zápěstí; …) **+ reflexní prvky**

- nebrat si řetízky a další šperky

- pitný režim

- **nepřeceňovat síly, - zařadit odpočinek**

- **neskákat do vody na neznámých místech + nikdy šipku**

- využít sportoviště (hřiště, …) + **zkontrolovat stav zařízení, stroje, pomůcek**

**Toulavá zvířata**

- **cizích zvířat se nikdy nedotýkáme**

- agresivní pes → neutíkat, zastavit se, otočit se bokem, nedívat se mu do očí, je-li to možné mít mezi ním a námi překážku

- při napadení – ulehnout do tzv. **klubíčka a chránit si hlavu a krk**

- jsme-li pokousaní → policie, lékař

**Sami doma**

- nikomu to neříkat

- **zavřená okna a dveře +** **nikomu cizímu neotvírat**, ani ho nepouštět do domu

- bez dovolení rodičů nevodit kamarády

**Nebezpečné látky**

- př. čisticí a dezinfekční prostředky, prací prášky a aviváže

- označeny výstražnými symboly a dodávány s bezpečnostními listy, - některé mají bezpečnostní uzávěry

- **skladovat na bezpečných místech** (dostatečně vysoko, v uzamčených skříňkách – klíč mimo dosah dětí)

- **nikdy nepřelévat do lahví od nápojů/potravin**

- v případě náhodného požití – ihned uvědomit dospělého, - lékař (toxikologické informační středisko - tel. 224 91 92 93

nebo 224 91 54 02, <http://www.tis-cz.cz/>) – s sebou etiketu nebo celý výrobek

- **léky** – v uzamčené lékárničce nebo uloženy mimo dosah dětí

- v případě náhodného požití – ihned uvědomit dospělého, - volat 155 + uvést název a množství léku

- pozor na **jedovaté pokojové rostliny** (př. brambořík, fíkus, potos, monstera, diefenbachie, vánoční hvězda, …)

**Cesta do školy a ze školy**

- **nejkratší (přímou)** + **známou** + **bezpečnou cestou** – pokud možno s kamarády

- vyhýbat se opuštěným místům

- **nikdy nenastupovat do auta k neznámým lidem + ani nechodit blízko k jejich autu**

- **nenastupovat do výtahu s někým cizím, podezřelým**

- **nemluvit s cizími lidmi + nic si od nich nebrat + nikam s nimi nechodit**

- nenechat se nalákat (sladkosti, zvířata, pomoc, **rodiče v nesnázích - nikdy by pro nás neposlali nikoho neznámého!)**

- obrana: - **křik, - útěk**

- zachraňujeme sebe (věci v tu chvíli nejsou důležité)

- pamatovat si telefonní číslo rodičů (blízké osoby), - ohlásit to