



Zvyšování zdravotní gramotnosti aneb jak posilovat znalosti v oblasti zdraví

Státní zdravotní ústav: Aktuální projekty a aktivity na podporu zdravotní gramotnosti

Nora Veselá

Státní zdravotní ústav a veřejné zdraví

- příspěvková organizace ministerstva zdravotnictví, je stanoven zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně a veřejného zdraví.

• **Definice veřejného zdraví:** zdravotní stav obyvatelstva a jeho skupin. Tento zdravotní stav je určován souhrnem přírodních, životních a pracovních podmínek a způsobem života
(§2, zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví).

Státní zdravotní ústav (SZÚ) je odborná instituce zaměřená na veřejné zdraví:

- Ochrana a podpora zdraví obyvatel
- Výzkum a hodnocení zdravotních rizik v oblasti hygieny, epidemiologie, toxikologie etc.
- Poskytovatel zdravotních služeb
- Vzdělávání a osvěta v otázkách prevence nemocí, podpora zdravého životního stylu
- Mezinárodní spolupráce

V roce 2025 slaví 100. výročí založení

Výzvy veřejného zdraví – zdravotní gramotnost populace



- Je silnější prediktore zdravotního stavu jedince než příjem, zaměstnanecký status, úroveň vzdělání a příslušnost k rasové či etnické skupině.

- Vyšší úroveň gramotnosti ve společnosti

= ekonomická prosperita, lepší zdraví, větší pohoda

X

- Omezená zdravotní gramotnost

= nižší participace na aktivitách podporujících zdraví, rizikové chování, pracovní úrazy, nedodržování medikace, častější hospitalizace

Kdo má nízkou zdravotní gramotnost?

- Starší lidé
- Etnické menšiny
- Čerství migranti
- Lidé s nižším vzděláním
- Osoby s nízkou schopností využívat místní jazyk
- Jedinci na sociální podpoře

Státní zdravotní ústav a zdravotní gramotnost



- Zdroj informací, datová základna, komunikace odborných témat v celé šíři pokrytí veřejného zdraví
- Odborná i laická veřejnost
- Aktivní vystupování odborníků v médiích
- Poskytování informací prostřednictvím webových stránek, sociálních sítí, video podcastů
- Aktivní spolupráce s Národním zdravotnickým informačním portálem

Web SZÚ: Aktuality <https://szu.gov.cz/o-szu/aktuality/?tab=aktuality>



Akutní respirační infekce se nadále pohybují na úrovni obvyklé pro toto roční období

09. prosince 2024 | Tisková zpráva

Reflexní prvky mohou zachránit život. Mysleme na své bezpečí, budme vidět!

05. prosince 2024 | SZÚ

Znečištěný vzduch, voda, chemikálie v potravě i v předmětech, to vše útočí na naše zdraví. Následky zkoumá Systém monitorování zdravotního stavu obyvatelstva, který právě slaví 30 let existence

05. prosince 2024 | Tisková zpráva

Celogenomová sekvenace SARS-CoV-2 a situace chřipky v ČR – týdenní zprávy

04. prosince 2024 | RNDr. Helena Jířincová, MUDr. Radomíra Limberková, Mgr. Tímotej Šúri, MUDr. Jan Kynčl, Ph.D., Alena Janypková

Kateřina Fabiánová pro ČT24: Očkejme se, akutní respirační infekce mohou komplikovat zdravotní stav zejména starším a imunitně oslabeným

03. prosince 2024 | ČT24

Černý kašel – měsíční přehled výskytu v ČR

02. prosince 2024 | Tisková zpráva

Výskyt akutních respiračních infekcí se pohybuje na úrovni obvyklé pro dané roční období

02. prosince 2024 | Tisková zpráva

Jitka Sosnovcová pro ČT24: Nekvalitní hračky mohou děti ohrožovat na zdraví i životě, pozor při nákupu

29. listopadu 2024 | ČT24

Hlavní hygienička: Pozor na nákup nekvalitních hraček, mohou dětem způsobit vážné zdravotní problémy

28. listopadu 2024 | iDNES.cz

Televizní noviny: Akutních respiračních infekcí přibývá, ještě je čas se očkovat proti chřipce

28. listopadu 2024 | Nova

Při nákupech hraček si hlídejte kvalitu, některé výrobky mohou děti ohrozit na zdraví i na životě

28. listopadu 2024 | Tisková zpráva

Kristýna Žejglicová: V České republice stojí znečištění ovzduší ročně za stovkami úmrtí

27. listopadu 2024 | SZÚ

Viry chřipky se zatím vyskytují ojediněle, stále je vhodný čas pro očkování

25. listopadu 2024 | Tisková zpráva

Kristýna Žejglicová: Pandemie nepříznivě zdravotně ovlivnila děti, chystáme monitoring dopadů

25. listopadu 2024 | SZÚ

Radomíra Limberková pro ČT24: Proočkovanost dětí postupně klesá, týká se to i spalniček

23. listopadu 2024 | ČT24

Video podcast SZÚ – 30 let Systému monitorování zdravotního stavu obyvatelstva ve vztahu k životnímu prostředí

20. listopadu 2024 | SZÚ

Anna Kubátová pro ČT: Až polovina školáků věří, že hormonální antikoncepce chrání před HIV

19. listopadu 2024 | ČT24 - Události

iDNes.cz: Přibližně 800 lidí v Česku žije s virem HIV a neví o tom, varují odborníci. Využijte testování zdarma

19. listopadu 2024 | iDNES.cz

Pozvánka na webinář pro školní jídelny ke změnám spotřebního koše

19. listopadu 2024 | SZÚ

iDNES.cz: Českem se šíří stále více odolných bakterií. Antibiotika na ně nezabírají

18. listopadu 2024 | iDNES.cz

Příklady komunikace – povodně 2024



Povodně 2024

Domů / Povodně 2024

Rozhovory s odborníky SZÚ

Povodně 2024

Informační materiály

Rozhovory s odborníky SZÚ

- Hlavní hygienička: V hygieniky určených lokalitách začalo mimořádné očkování proti žlutence typu A
- Hlavní hygienička ve studiu Blesku: Jaká hrozí rizika v zaplavených oblastech?
- Hlavní hygienička k likvidaci následků povodní: Chraňte si zdraví, hygiena a ochranné pomůcky jsou zásadní
- Hlavní hygienička: V případě potřeby je připraveno hrazené očkování proti žlutence typu A
- František Kožíšek pro Primu: Zda dojde k infekcím po povodních záležitích i na chování lidí
- Dana Baudišová pro ČT24: Nepoškozené holínky a rukavice jsou základem ochrany proti infekcím ze záplavové vody
- MF Dnes: Při záplavách útočí infekce
- František Kožíšek pro ČT24: Pozor na infekce z povodňové vody
- Dana Baudišová pro Novinky.cz: Jídlo ze sklepů odnese a do záplavové vody jen v holínkách a rukavicích



Psychologie pro krizi

Služba pro psychologické krizové intervence a traumatu ČMPS

Domů Informace Akce Vodka
Kontakty O nás Odkazy
Zásady cookies (EU)

Informace

Povodně 2024

Řídkem k situaci vlnitů a povodní na rozsáhlém území republiky, jsou kolegové a kolegyně z řad psychologů a krizových intervencí policie a hasičů a nestátních ziskových organizací připraveni poskytovat podporu v zasažených oblastech. V komunikaci jsou i další odborné společnosti nabízející svou podporu. Jedinou psychosociální krizové pomoci zajišťuje Psychologická služba HZS ČR. Děkujeme za všechny nabídky pomoci, síly je potřeba rozložit v čase plánovat podporu pro střednědobou a dlouhodobou fázi, kdy budou další kolegové a kolegyně potřebovat.

Služba centrum pomoci:

Imořádné události, jako jsou povodně, jsou zážitkovou zkušeností a mohou mít dopad i na naše prožívání. Většina z nás dokáže v průběhu katastrofy fungovat. Je přirozené ale cítit napětí, stres, úzkost nebo strach. Náš pocit bezpečí může být narušen. Objevuje se bezmoc, ztráta síly či zlost. Spousta věcí řádně sami nebo s pomocí blízkých. Někdy je ale užitečné využít další zdroje. Nebojme se na ně obrátit.

Pro tyto účely vznikla také virtuální Služba centrum pomoci na stránkách HZS ČR.

Hlavní hygienička: V hygieniky určených lokalitách začalo mimořádné očkování proti žlutence typu A

21. ZÁŘÍ 2024 | AUTOR: ČT24

Při úklidu po rozsáhlých a ničivých povodních je třeba myslet především na ochranu vlastního zdraví. Očkování proti žlutence typu A v hygieniky vtipovaných lokalitách už začalo. Jaké další infekce hrozí z povodňové vody, bahna i schnoucích usazenin? Jak nejlépe předcházet jejich šíření? A co zaplavené potraviny a plodiny, mohou se konzumovat? Kam s kontaminovaným odpadem? Na otázky speciálního vysílání k povodním odpovídala v ČT24 hlavní hygienička a ředitelka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková, MHA.



Instrukce v případě povodňové situace

- **Spolehejte se na ověřené informace.**
- **Myjte si pečlivě a často ruce.**
- **Pijte pouze zdravotně nezávadnou vodu**
- **Nejezte žádné zaplavené potraviny.**
- **Při úklidu používejte ochranné pomůcky**
- **Sledujte svůj zdravotní stav.**
- **Hlídejte své mazlíčky.**

Další info k ochraně zdraví při povodních naleznete na <https://szu.cz/> a X účtu

Instrukce pro řešení následků povodní

Při úklidu používejte ochranné pomůcky

Při práci v zatopených prostorách a při jejich čištění jsou všechny osoby vystaveny zvýšenému riziku infekce.

Při všech pracích používejte ochranné pomůcky – gumové rukavice, pevnou nepromokavou gumovou obuv, případně respirátor.

K nákaze může dojít i přes drobnou oděrku na kůži nebo škrábnutí. Každé poranění proto vydezinfikujte a používejte ochranné pomůcky.

Vyvarujte se přímého kontaktu těla s povodňovou vodou a bahnem.

Další info k ochraně zdraví naleznete na mzd.gov.cz/povodne, X účtu @Hygiena_cz a www.szu.cz

Instrukce pro řešení následků povodní

Pijte pouze zdravotně nezávadnou vodu

Používejte pouze vodu, jejíž zdravotní nezávadnost je ověřena.

Sledujte informace od svého dodavatele vody, zda je voda, která vám teče z vodovodu, bezpečná.

Pokud si nejste jisti, zda je váš zdroj vody v pořádku, používejte balenou vodu.

Kvalitu vody klidně konzultujte s krajskou hygienickou stanicí.

Další info k ochraně zdraví naleznete na mzd.gov.cz/povodne, X účtu @Hygiena_cz a www.szu.cz

Příklady komunikace informací

Změny ve spotřebním koši

web SZÚ



Meziresortní pracovní skupina pro problematiku institucionálního stravování

Meziresortní skupina pro problematiku institucionálního stravování (dále jen MPS STRAVA) byla zřízena Příkazem ministra č. 32/2023 k definování standardů stravování ve všech zařízeních, stanovení kompetencí v oblasti plánování stravy a nutriční péče a systému sledování kvality stravování klientů.

Úplně si klade za cíl, aby děti ve školách, pacienti v nemocnicích, klienti sociálních služeb a současně i zaměstnanci těchto zařízení byli připraveni z čerstvých, udržitelných a lokálních potravin, skrze které se budou moci všichni učit o významu výživy. To vše v rámci péče o zdraví lidí a životního prostředí.



[O NZIP](#) [Zapojené organizace](#) [Pro partnery a média](#) [Události, komunikace](#) [Kdo jsme](#)

[Životní situace](#) [Prevence a zdravý životní styl](#) [Informace o nemocích](#) [Mapa zdravotní péče](#) [Hry](#) [Rejstřík pojmů](#) [Doporučené weby](#) [Datové zpravodajství](#)

Identifikační skupiny MPS STRAVA:

Identifikační skupina pro školní stravování

Identifikační skupina pro nemocniční stravování

Identifikační skupina pro stravování v sociálních službách

Identifikační skupina pro strategickou komunikaci

Identifikační skupiny stavíme na 6 základních, vzájemně propojených pilířích:



Portál poradních orgánů, pracovních skupin a odborných komisí Ministerstva zdravotnictví	Máme to na talíři	Spotřební koš	Dokumenty k
Spolupracující subjekty	Mediální výstupy	Tržní šetř	

Stravování a nutriční péče

Pohled na stravu a skladbu jídelníčku prošel v posledních letech značným vývojem. Nové poznatky v oblasti nutriční péče a vyváženosti pomáhají modelovat skladbu stravy tak, aby byla zdravá, pestrá, výživná a v neposlední řadě také chutná. Proto ani my nesedíme s rukama v klíně a v rámci projektu institucionálního stravování podnikáme v čele s Ministerstvem zdravotnictví konkrétní kroky k tomu, aby děti ve školách, pacienti v nemocnicích, klienti sociálních služeb a instituce jedli chutné a atraktivní jídlo. Jídlo připravené z čerstvých lokálních potravin.

Díky meziresortní spolupráci (MŽd, MŠMT, MZe, MMR, MPSV), úřadům, Pacientské radě, Asociaci krajů ČR, Svazu měst a obcí ČR, České asociaci školních stravovatelů a odborníků nacházíme po vzájemné shodě trvalá a zlepšení výživy a upevnění zdravých stravovacích návyků.



Měníme školní jídelny



Záznam webináře pro školní jídelny z 28. 11. 2024

Státní zdravotní ústav uspořádal odborný webinář pro školní jídelny, na kterém tvůrci návrhu nového spotřebního koše detailně představili jednotlivé změny.



Národní zdravotnický informační portál



Odborná garance a vývoj



Ministerstvo zdravotnictví České republiky
Odborný garant projektu NZIP



Státní zdravotní ústav
Odborný garant obsahu



Česká lékařská společnost
Jana Evangelisty Purkyně
Odborný garant obsahu



Ústav zdravotnických informací
a statistiky ČR
garant vývoje a implementace portálu



<https://www.nzip.cz/>

Prevence a zdravý životní styl

Hlavní zásady

Je lépe nemocem předcházet než s nimi následně bojovat. Každý z nás má mnoho možností (pohyb, výživa, odpočinek), jak upravit svůj styl života, aby snížil riziko těch nejvážnějších onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby, cukrovka, zhoubné nádory a další. Kromě toho je důležité chodit na preventivní lékařské prohlídky a screeningová vyšetření.



Anatomie, fungování
lidského těla



Balení potravin a zdraví



Hračky a zdraví



Kojení



Obezita



Očkování (vakcinace)



Odpočinek, relaxace a
sport



Podpora zdraví



Státní zdravotní ústav a zdravotní gramotnost



• **Aliance pro podporu rozvoje zdravotní gramotnosti** – příprava dlouhodobé spolupráce s zástupci stakeholderů:

- ✓ Ústav pro zdravotní gramotnost z.ú.,
- ✓ Státní zdravotní ústav,
- ✓ Česká lékařská společnost J.E. Purkyně, z.ú.,
- ✓ Národní asociace patientských organizací, z.s.,
- ✓ Národní lékařská knihovna,
- ✓ Národní síť Zdravých měst ČR,
- ✓ Oblastní nemocnice Mladá Boleslav, a.s.,
- ✓ Ústav veřejného zdravotnictví a medicínského práva 1. LF UK.

CÍL: SZÚ - moderní, funkční a akceschopná instituce ochrany veřejného zdraví



- z hlediska ochrany a podpory veřejného zdraví nejvyšší odborná autorita jak pro vládu ČR, tak pro ústřední orgány státní správy (tj. ministerstva), tak i pro Parlament ČR.
- odborná a metodická základna veřejného zdravotnictví zejména pro KHS, ZÚ a terén (nemocnice, laboratoře, lékaři ...)
- **koordinace monitorování a hodnocení zdravotních rizik,**
- **tvorba podkladů pro programy prevence nemocí**



Děkujeme za pozornost

nora.vesela@szu.cz



Zvyšování zdravotní gramotnosti v intervenčních programech SZÚ

Konference NZIP, 12.12.2024 Praha

Intervenční programy SZÚ - souhrn

Projekty ESF v rámci OPZ a OPZ+

- **Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením** (2018 - 2022), CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439,
- **Podpora zdraví v rodinách** (2023 - 2025), CZ. 03. 02. /00/22_005/0000723
- **Projekt „Mediátor podpory zdraví“** - podpořen UNICEF a Norskými fondy
 - Roma Health
 - ukrajinští uprchlíci
- **Tvorba zdravotně výchovných materiálů v tištěné a elektronické formě** - letáky, plakáty, brožury, edukační a instruktážní videospoty, aplikace, inzerce v mediálním prostoru aj.

Program Škola podporující zdraví, projekt WHO Škola bez nikotinu a tabáku, Parky v pohybu, ...

Cíl projektu

Vybudovat dosud neexistující infrastrukturu **14 regionálních center podpory zdraví (RCPZ)** pro dlouhodobé řešení snižování nerovností ve zdraví v ČR,

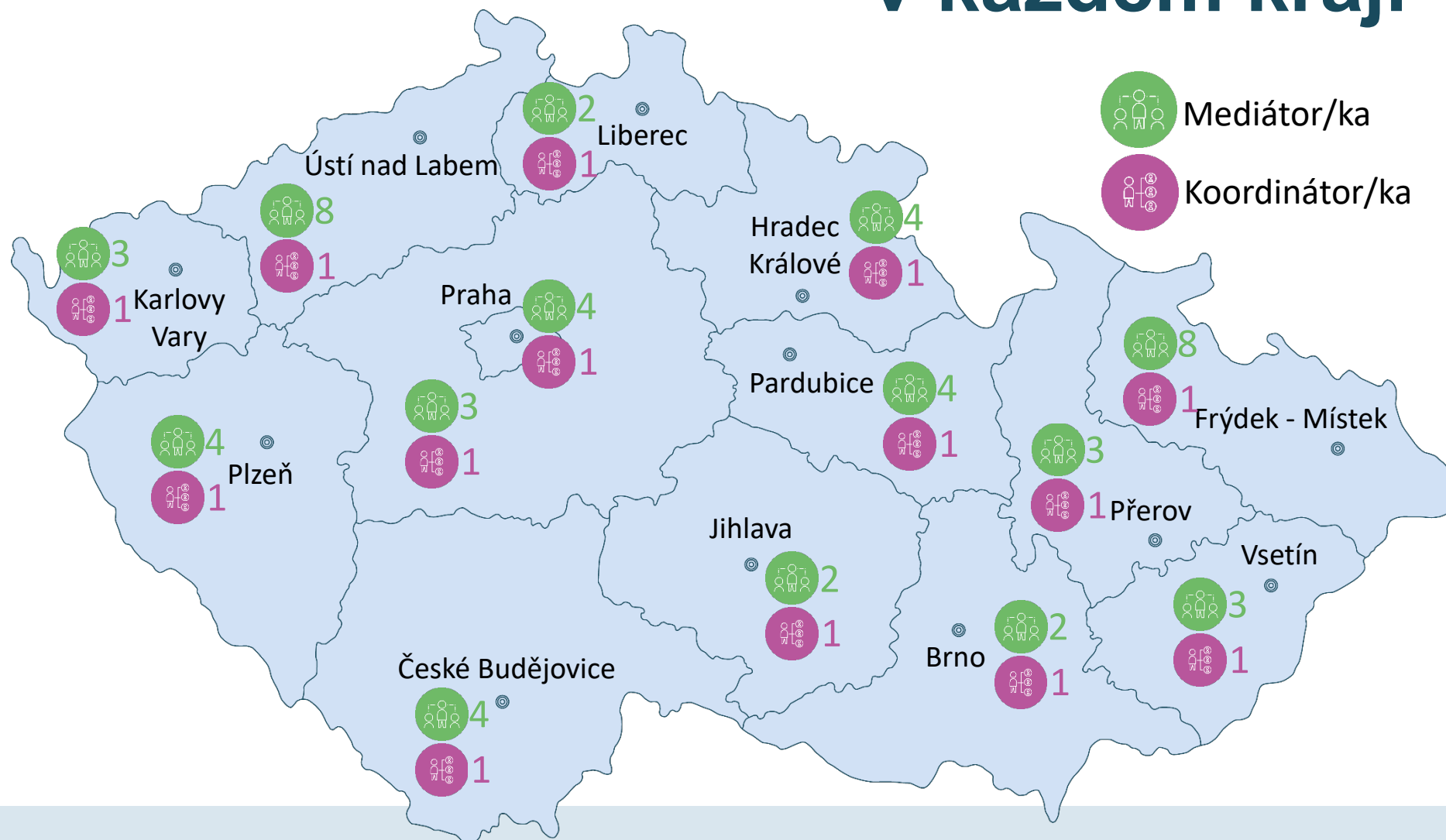
vytvořit **70 preventivních programů podpory zdraví** k realizaci u cílové skupiny osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením s cílem zvyšování zdravotní gramotnosti,

propojit klíčové partnery pro řešení nerovností ve zdraví v regionu, usnadnění sociální začlenění a zlepšení způsobu života ohrožených skupin,

realizovat **vzdělávacího kurzu** pro novou pozici **mediátorů podpory zdraví**, jejichž úkolem je zprostředkovat zdravotní služby primární prevence osobám ohroženým chudobou a sociálním vyloučením,

zahájit proces **snižování nerovností v přístupu ke zdraví** a zdravotním službám a **prodloužit život ve zdraví**.

Regionální centra podpory zdraví v každém kraji





NABÍDKA KURZU ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU V ROCE 2022

- Kurz je zaměřený na podporu zdraví v 11 oblastech životního stylu a obsahuje 40 hodinových interaktivních programů.
- Naši lektori prezentují tyto programy formou zážitkové pedagogiky pro osoby ve věku 15-65 let v maximálním počtu 25 lidí.
- Programy realizujeme ve vašich prostorách na objednávku.
- Preventivní programy jsou poskytovány ZDARMA v rámci projektu ESF.
- V případě zájmu se obraťte na kontakt uvedený na konci letáku.



I. OSOBNÍ HYGIENA

- P1 Dentální hygiena
P2 Osobní hygiena
P3 Deratizace, desinfekce a desinsekce



II. ZDRAVÉ BYDLENÍ

- P4 Třídění odpadů z domácnosti
P5 Rizika hluku
P6 Pitná voda, studny a veřejné vodovody
P7 Nebezpečné látky v domácnosti
P8 Bezpečné hračky
P9 Hygiena bydlení I
P10 Hygiena bydlení II



III. VYŠETŘENÍ ZÁKLADNÍCH TĚLESNÝCH A KREVŇÍCH PARAMETRŮ

- P12 Vyšetření základních tělesných parametrů a krve
P13 Preventivní prohlídky
P67 Zvýšení dostupnosti zdravotní péče



IV. VÝŽIVA

- P15 Podpora kojení
P16 Pravidelná a pestrá strava
P18 Přiměřená velikost porcí
P19 Vyvážený jídelníček
P20 Pitný režim
P21 Ovoce a zelenina
P22 Mléko a mléčné výrobky
P23 Příprava pokrmů
P24 Zdravotní nezávadnost potravin
P25 Nakupování a ukládání potravin
P26 Prevence nadužívání soli
P27 Prevence nadužívání cukru
P28 Prevence nedostatku vitamínu D
P29 Prevence diabetes mellitus II. typu
P30 Prevence nedostatku jódu v těhotenství
P31 Prevence obezity



V. PREVENCE INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

- P14 Prevence nález z potravy
P32 Prevence onemocnění z klíšťat
P33 Prevence chřipky
P34 Prevence infekční hepatitidy A
P35 Význam očkování



VII. PODPORA ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

- P44 Pravidelný pohyb
P45 Prevence bolestí zad
P46 Pohyb v přírodě
P47 Osobní rozvoj prostřednictvím pohybu



IX. PREVENCE NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ

- P56 Prevence nádorů
P57 Samovyšetření prsu
P58 Samovyšetření varlat



XI. REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ

- P11 Prevence HIV/AIDS
P36 Prevence sexuálně přenosných onemocnění
P54 Těhotenství a příprava na porod
P66 Plánované rodičovství
P68 Péče o novorozence po příchodu z porodnice



VI. PREVENCE ZÁVISLOSTÍ

- P17 Prevence užívání alkoholu v těhotenství
P37 Prevence užívání tabáku
P38 Prevence užívání alkoholu
P39 Prevence užívání nelegálních drog
P40 Prevence gamblerství
P41 Bezpečný pohyb na sociálních sítích
P42 Poradenství v odvykání kouření
P43 Správné užívání léků
P69 Jak poznat užívání drog, jejich rizika a kam se obrátit



VIII. DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

- P48 Prevence domácího násilí
P49 Zdravé stárnutí

- P50 Zvládání stresu
P51 Vyrovnávání se s náročnou životní situací
P52 Duševní hygiena
P53 Pozitivní výchova dětí
P55 Osobní rozvoj a základy etikety



X. PREVENCE ÚRAZŮ A PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH

- P59 Prevence úrazů v domácnosti
P60 Prevence dopravních úrazů
P61 Postup při dopravní nehodě
P62 Prevence úrazů ve venkovním prostředí
P63 Prevence a první pomoc u poranění zvířetem
P64 Prevence otrav
P65 Prevence tonutí



EFEKTIVNÍ PODPORA ZDRAVÍ

KONTAKT:

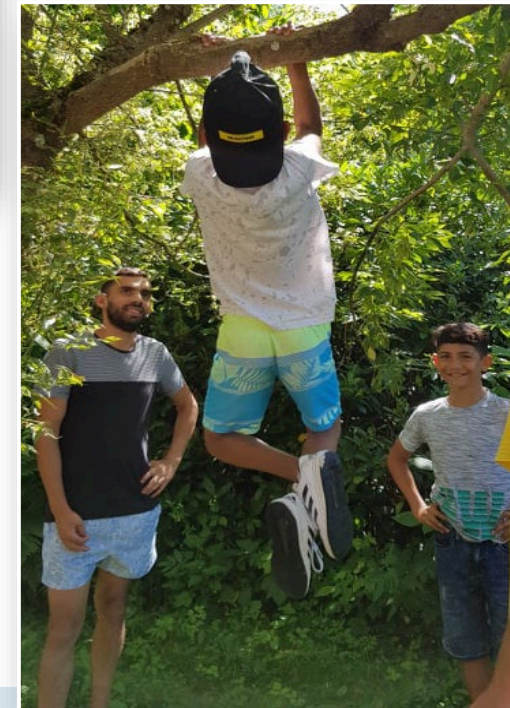
Intervenční programy

- kurzy zdravého životního stylu
- kurzy pohybové aktivity
- dny zdraví
- individuální poradenství



- modely, přístroje
- interaktivní forma
- zážitková pedagogika





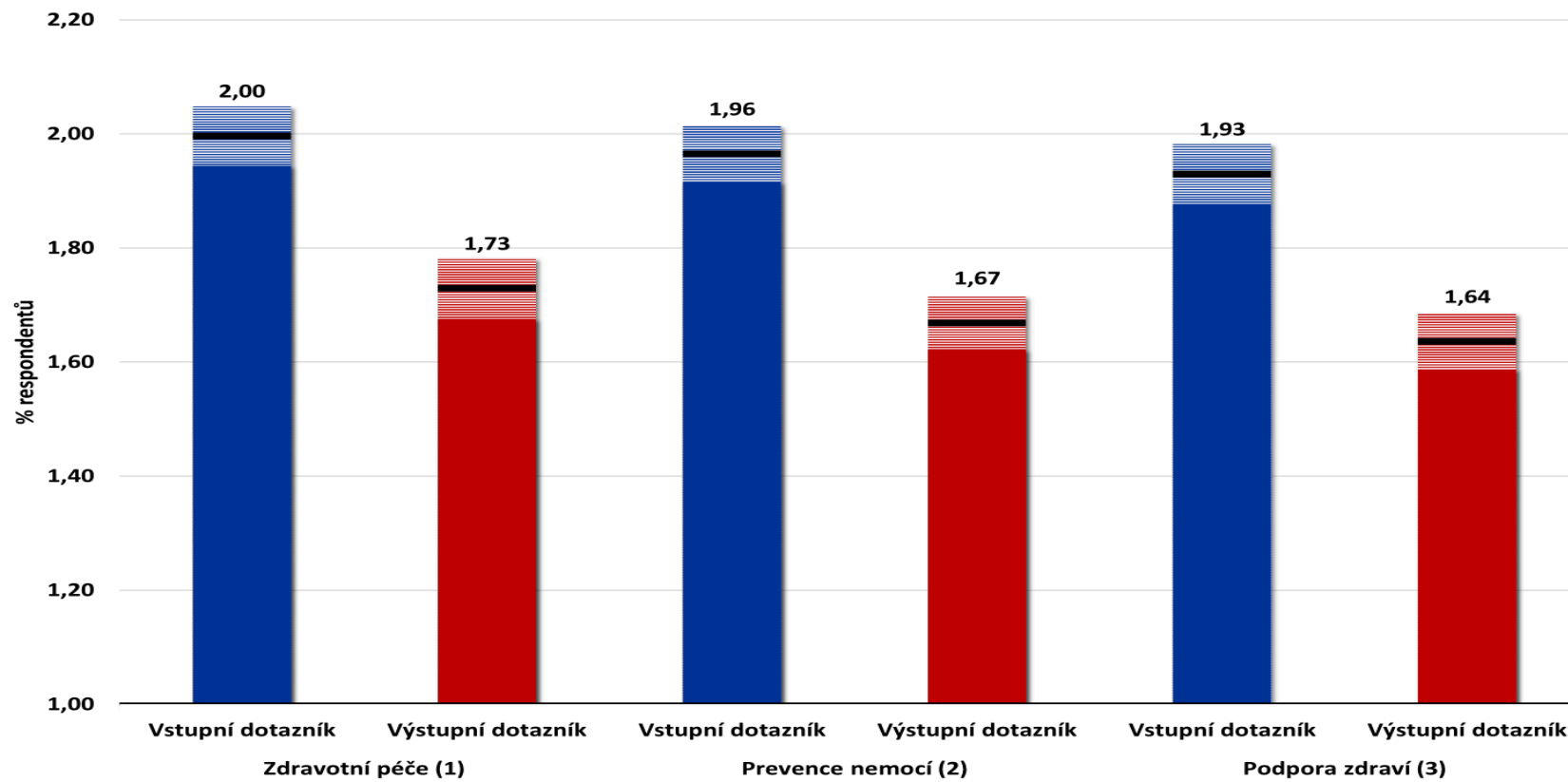


Ověření zdravotní gramotnosti před a po absolvování intervencí



Porovnání hodnot průměrů před a po intervencích dle jednotlivých skupin zdravotní gramotnosti

čísla jako známky
ve škole, čím
nižší tím lepší

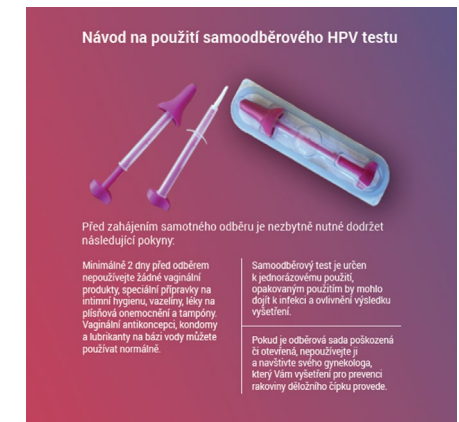


Spolupráce SZÚ a ÚZIS

Spolupráce s ÚZIS a projektem „Optimalizace programu screeningu karcinomu děložního hrdla zavedením detekce genomu lidského papilomaviru pomocí samoodběrových sad u žen dlouhodobě se neúčastnících stávajícího screeningu“
CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0008171 OPZ ESF

MPZ po proškolení ÚZIS distribuovali ve vyloučených lokalitách pro ÚZIS celkem 200 odběrových sad na HPV a kontaktovali ambulantní specialisty pro klientky.
Zachyceno 10 pozitivních vzorků HPV.

ÚZIS = Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR



Podpora zdraví v rodinách (POZDRAV)

projekt podpořený z ESF OPZ+ a státního rozpočtu

reg. no. CZ.03.02.02/00/22_005/000073

Trvání projektu: 1.1. 2023 - 31.12. 2025

Cílová skupina: děti 3 – 15 let a jejich rodiče

Cíl projektu

snižovat nerovnosti ve zdraví, zvyšovat rozhodování ve prospěch zdraví (zdravotní gramotnost):
zvyšovat znalosti, postoje a motivace ke zdraví,

**vytvořit interaktivní programy na podporu zdraví pro předškolní děti a mladší školní věk a
inovovat interaktivní programy pro starší školní věk a mladistvé,**

realizovat intervenční aktivity pro děti a rodiče,

využít 14 regionálních center podpory zdraví,

realizovat skupinové intervence zaměřené na podporu pohybové aktivity, Dny zdraví, Kurzy zdravého životního stylu a další aktivity (webináře, soutěže, jako doplňková aktivita individuální intervence).

spolupracovat s klíčovými partnery (využití z předchozího projektu EPOZ).

Stanovené indikátory

- počet účastníků, kteří dosáhnou min. 40 hodin podpory – **2 600**
- počet nových programů podpory zdraví - **70 pro děti a 5 pro rodiče**
- počet účastníků, kteří využijí alespoň jednu z podpořených služeb – **30 000**

UNICEF – UKRAJINA – projekt „Mediátor podpory zdraví pro Ukrajinu”



Trvání projektu: 1.2.2023 – 31.1.2024

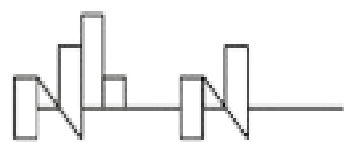
programy podpory zdraví pro uprchlíky z Ukrajiny, ukrajinští mediátoři podpory zdraví - **skupinové intervence**

programy podpory zdraví pro Romy, 28 mediátorů podpory zdraví v ČR - **individuální intervence v rodinách**

Cíle projektu:

zvýšení dostupnosti cílené prevence a včasné diagnostiky specifických přenosných a nepřenosných onemocnění pro uprchlíky z Ukrajiny

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



The bar chart shows three bars of increasing height for Iceland, Liechtenstein, and Norway. The Norway bar is the tallest and has a line extending to the right, indicating a continuation of the trend.

Norway grants



**Norway grants ukončené
k 31.7.2024**

Cíl projektu

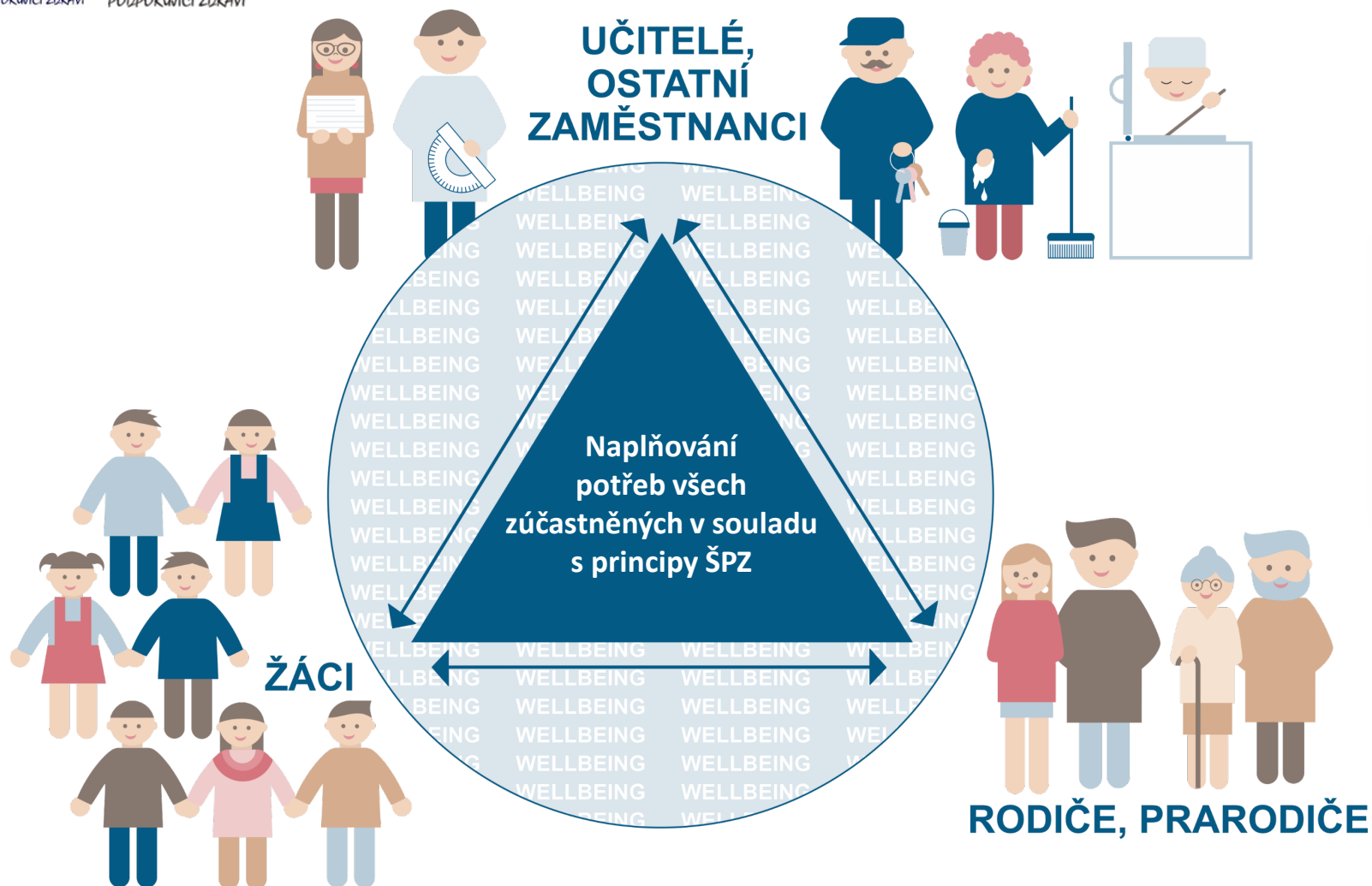
zlepšit přístup ke zdraví a zdravotní péči **pro Ukrajince dočasně žijících na území ČR,**

podpořit jejich rozhodování ve prospěch zdraví (zvýšit jejich zdravotní gramotnost), zlepšit informovanost o zdraví a prevenci nemocí a získat dovedností v oblasti zdravého životního stylu,

realizovat 30 nových intervenčních interaktivních programů podporujících zdraví v 6 oblastech zdravého životního stylu (výživa, pohybová aktivita, prevence infekčních nemocí a očkování, péče o budoucí matky a novorozence, dostupnost zdravotní péče a duševní zdraví)

(programy byly adaptované na kulturně - sociální specifika cílové skupiny (přizpůsobeny ukrajinské mentalitě) a přeloženy do ukrajinštiny).

Program Škola podporující zdraví



Postupným naplňováním potřeb
podle Maslowovy pyramidy
směřuje
Škola podporující zdraví
k wellbeingu žáků, učitelů
i ostatních zaměstnanců školy.

Cíl programu

- vytváření harmonického a vyváženého prostředí bez nepřiměřené zátěže a stresu ve škole i mimo ni
- rozvíjení komunikace a vzájemné spolupráce a vztahů mezi pracovníky škol, žáky a jejich rodiči
- poskytuje komplexní základ pro podporu zdraví a všeobecnou primární prevenci rizikového chování ve školách a školských zařízeních a podílí se tak na zvyšování zdravotní gramotnosti populace
- 3 oblasti: **prostředí vyvolávající pohodu, smysluplné učení a otevřené partnerství**
- komplexní metodika tvorby školního projektu podpory zdraví, součástí je vypracování vlastního hodnocení podmínek školy pro realizaci zásad a principů ŠPZ (**autoevaluace**), včetně zjišťování individuálních potřeb, hodnot a postojů všech účastníků formou dotazníkového šetření
- SZÚ garantem a koordinátorem v ČR od r. 1991 pro všechny typy škol a školských zařízení
- zapojeno téměř 300 MŠ, ZŠ a SŠ

https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/02/Skola_podporujici_zdravi.pdf

Projekt WHO „Škola bez nikotinu a tabáku“ („Nicotine-tobacco free school“)



- zajištění bezpečného prostředí pro studium a práci
- poskytnutí žákům a studentům ověřené informace o účincích nikotinových a tabákových výrobků na zdraví
- motivace k životu bez nikotinu a tabáku
- rozpoznání manipulativních taktik tabákových společností

od září r. 2024 je v projektu 24 škol

K dispozici jsou komplexní výukové jednotky k 6 tematickým celkům z oblasti prevence závislosti na nikotinu, součástí jsou edukační videa, pracovní listy, kvízy, karty do výuky, prezentace

JSME ŠKOLA BEZ NIKOTINU



Projekt "Implementace Nicotine- and Tobacco-free Schools Toolkit"
Realizuje Státní zdravotní ústav za finanční podpory Světové zdravotnické organizace (WHO)

Škola bez nikotinu

6 komplexních výukových jednotek

- Tabák, nikotin a životní prostředí
- Závislost a negativní účinky nikotinu
- Kouření tabáku
- E-cigareta
- Zahříváné tabákové výrobky
- Nikotinové a tabákové sáčky

Příručka pro učitele

Preventivní program

Co je potřeba splnit

Dotazníkové šetření

Strategie Školy bez nikotinu

Evaluace

Škola bez nikotinu

Příručka pro učitele k práci ve výuce



Vyroblí Státní zdravotní ústav za finanční podpory WHO
2023

INSTRUKCE PRO PRÁCI V HODINĚ

Věková kategorie: žáci 2. stupně ZŠ (víceletých gymnázií)

Téma: TABÁK, NIKOTIN A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Délka: 1 vyučovací hodina (45 min.)

Forma výuky: Skupinová a kooperativní výuka

Výukové cíle:

- Žák popíše co je to nikotin a odkud se získává.
- Žák vysvětlí vlastními slovy, jaké negativní dopady má na planetu pěstování tabáku.
- Žák vyjmenuje negativní dopady na pěstitele tabáku.

V rámci výuky lze využít mezipředmětové vztahy tohoto tématu, které zasahuje do několika životních oblastí. Děku a zařazení jednotlivých činností lze libovolně přizpůsobit dle časových možností.

Dostupné materiály:

- výukové video „Tabák, nikotin a životní prostředí“,
- pracovní list,
- kvíz v powerpointové prezentaci.

Vstupní brainstorming

- Žáci se mohou zamyslet nad tím, co je napadá, když se řekne „Tabák a naše planeta“. Učitel jejich nápady zapisuje na tabuli a případně komentuje či doplňuje.

Výukové video

- Následně může pedagog žákům promítnout výukové video „Tabák, nikotin a životní prostředí“.

Diskuse

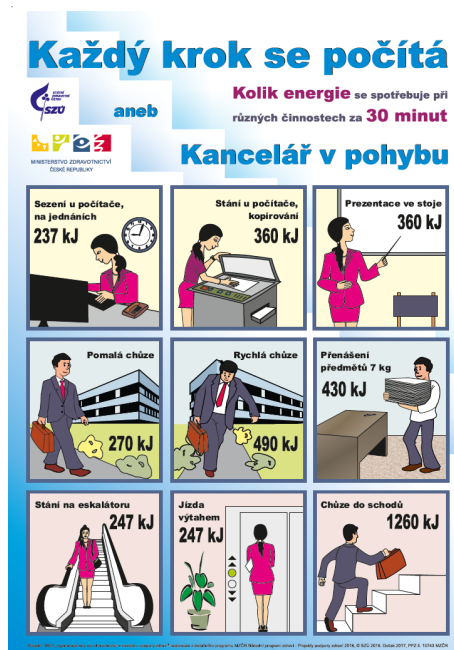
- Po zhlédnutí videa lze se žáky na dané téma diskutovat. Je možné, aby se žáci rozdělili do skupin. Nižé následují otázky k diskusi.

Parky v pohybu

- edukace občanů o významu pohybové aktivity s důrazem na primární prevenci, zvýšení povědomí o prevenci NCD a posílení odpovědnosti občanů za vlastní zdraví
- intervence zaměřená na podporu pohybové aktivity a zdravého životního stylu v prostředí městských parků v ČR
- 6 let zkušenost, více než 50 vyškolených instruktorů, 23 zapojených měst, více než 500 občanů v pohybu

Podpora pohybové aktivity

- zapojení do celorepublikové kampaně „Aktivní Česko“
- podpora pohybové aktivity v rámci projektu EPOZ, POZDRAV
- tvorba zdravotně výchovných materiálů a edukačních předmětů



Prevence užívání alkoholu

- Preventivní programy v rámci projektu EPOZ, POZDRAV, UNICEF
- Kampaň BCA WHO (2022)
- Edukační modely
- Edukační videospoty
- Zdravotně výchovné materiály
- Krátké intervence
- Příspěvky na sociální sítě



© Státní zdravotní ústav, 2022



Jak ve společnosti alkohol odmítnout?

„Dnes nemám chuť.“ „Nedělá mi to dobře.“ „Řídím.“ „Alkohol mi nechutná.“ Nemusíte hledat výmluvy, klidně řekněte: „Díky, nechci.“

Facebook Instagram

SZÚ

I jedna sklenice alkoholu je riziková.

Facebook Instagram

Záleží mi na tobě, proto piju nealko

I malé množství alkoholu v těhotenství je rizikové.

Hladina alkoholu v krvi těhotné ženy je stejná jako u jejího dítěte.

Játra a ledviny nenarozeného miminka jsou málo vyvinuté a těžce odstraňují alkohol.

Účinky alkoholu působí na dítě až 2× déle než na jeho matku.

Až 3000 novorozenců v ČR má zdravotní komplikace spojené s pitím alkoholu matky během těhotenství.

Ochutnejte BRUSINKOVOU PRSKAVKU: 180 ml brusinkové šťávy šťáva z 1/2 limetky perlivá voda led

Abstinenci v těhotenství ochráníte své miminko před fetálním alkoholovým syndromem (FAS) a dalšími neurologickými, psychickými i tělesnými poruchami, které s konzumací alkoholu souvisí.

Více zde: SZÚ nebo Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ

Vydáno za finanční podpory MZ ČR © Státní zdravotní ústav, 2021

Záleží mi na tobě, proto kojím a piju nealko

Alkohol snadno přechází do mateřského mléka, kde je jeho koncentrace téměř stejná jako v krvi matky.

Alkohol může být v mateřském mléce ještě několik hodin po vypití alkoholického nápoje.

Po konzumaci alkoholu se matka uvědomí méně mléka a dítě ho méně vyjímá.

Po vypití mateřského mléka s obsahem alkoholu dítě dostává plačlou a horkou hlavu.

Alkohol zpomaluje růst kojeného dítěte.

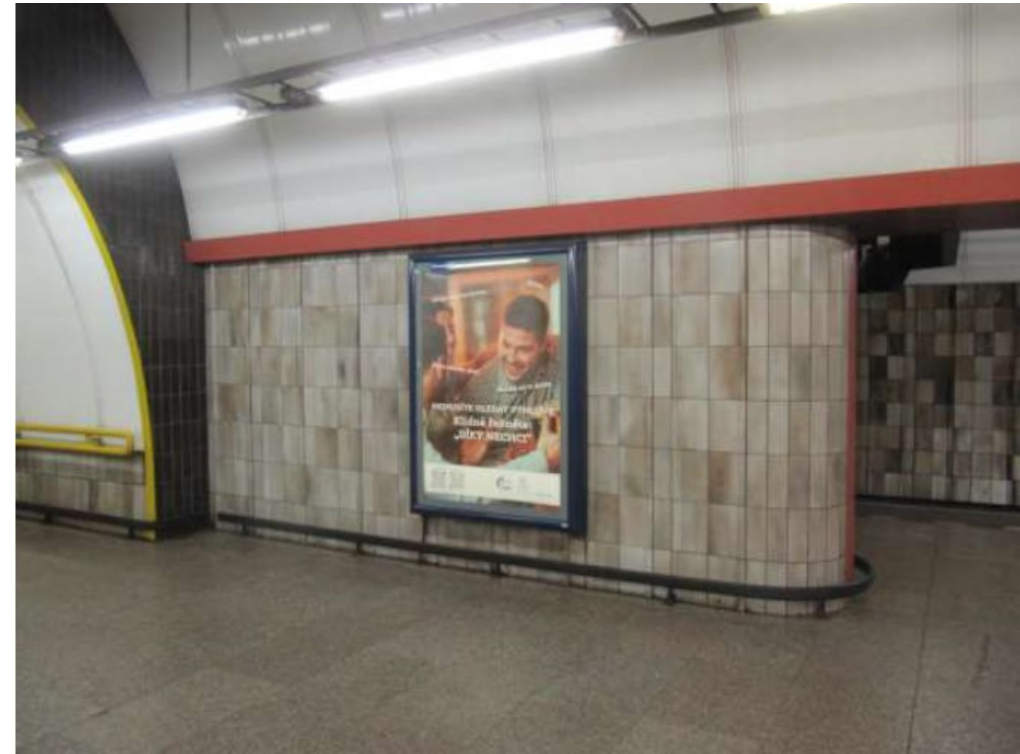
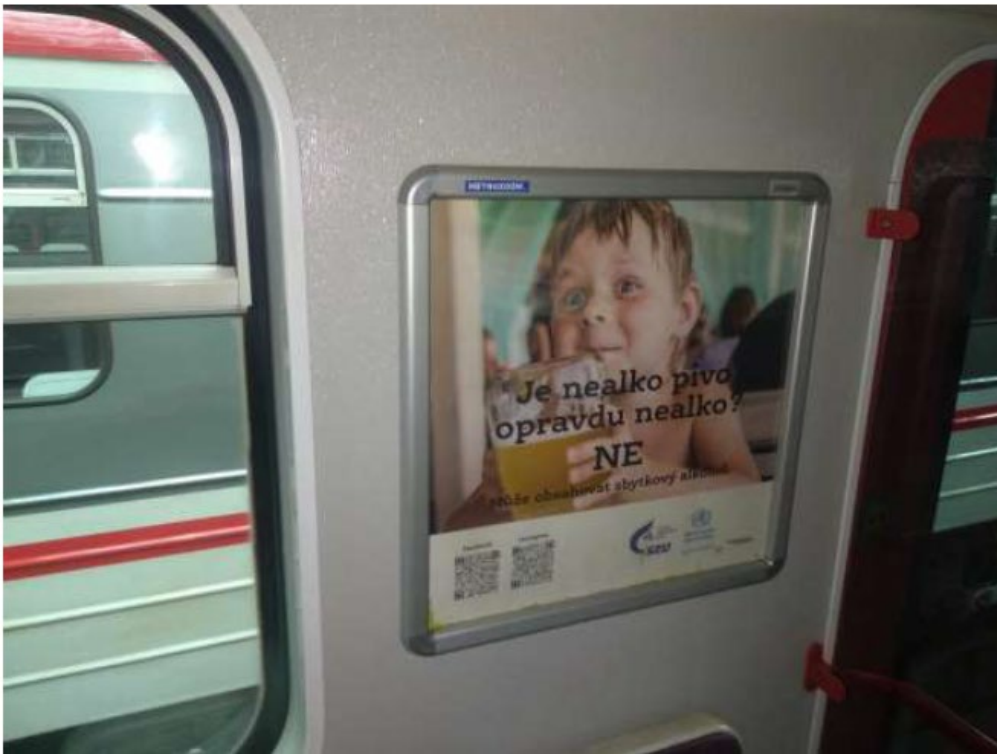
Uvaříte si ČAJ PRO KOJÍCÍ MATKY Podpoříte tvorbu mateřského mléka a svému dítěti zlepšíte trávení.

Pokud maminka pije alkohol, zhoršuje to její schopnost pečovat o dítě. Jestliže naopak pije nealko, může svému miminku dopřát to nejcnější – mateřské mléko bez obsahu alkoholu.

Více zde: SZÚ nebo Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ

Vydáno za finanční podpory MZ ČR © Státní zdravotní ústav, 2021

Prevence užívání alkoholu



Kampaň BCA WHO v metru

Prevence užívání alkoholu

2D

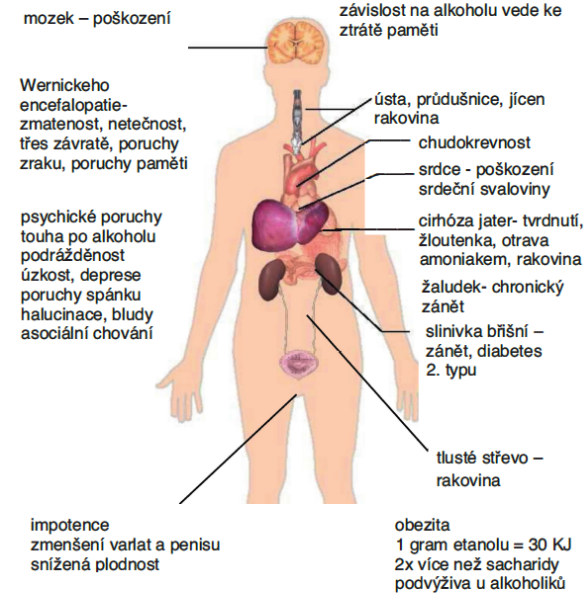


SZÚ 2016, Projekt č. 10683 "Krátké intervence v praxi" realizován z dotačního programu MZ ČR
Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2016



POŠKOZENÍ ORGÁNŮ UŽÍVÁNÍM ALKOHOLU

Alkohol je droga



2C

Alkoholové brýle



SZÚ 2016, Projekt č. 10683 "Krátké intervence v praxi" realizován z dotačního programu MZ ČR
Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2016

Prevence kouření a užívání nikotinu

- Preventivní program „Dej si taky #dikynechci“ (určeno pro žáky 6.-7. ročníků)
- Zaměření programu: tabák, nikotin, alkohol
- V roce 2023 zapojeno 1 995 žáků z 31 škol v ČR

Dej si taky!

#dikynechci
Informační brožura
k preventivnímu programu



WWW.SZU.CZ

Cíl programu

Interaktivní program se zaměřuje na prevenci užívání tabáku, nikotinu a alkoholu.

Cílem je žáky seznámit s riziky užívání legálních návykových látek pomocí příběhů party čtyř kamarádů.

Na stanovištích se žáci seznamují s jednotlivými příběhy, s využitím modelů a rekvizit plní úkoly a získávají indicie, které je dovedou k tajemnému předmětu a získání odměny.

Zaměření programu

- Prevence kouření a užívání tabáku (klasické cigarety, zahříváný tabák, vodní dýmka)
- Prevence užívání alkoholu
- Prevence užívání nikotinových výrobků (e-cigarety, nikotinové sáčky aj.)

Koncept programu

- délka: 2 vyučovací hod. včetně přestávky
- počet: max. 30 účastníků
- věk: 6.-7. třída ZŠ
- prostor: učebna / tělocvična / sál






Prevence kouření a užívání nikotinu

- Preventivní program „*Prevence kouření hravě*“ (loutkové představení pro žáky 2. a 3. ročníků ZŠ)
- Nácvik odmítacích technik hravou formou
- V roce 2023 zapojeno 455 žáků



Prevence kouření a užívání nikotinu

E-cigarety



Zahříváný tabák



Různé druhy sáčků



Videospot „Závislost a negativní účinky nikotinu“

Prevence kouření a užívání nikotinu

- **Světový den bez tabáku 31. května**
 - Dnů zdraví po celé ČR – např. měření CO ve vydechovaném vzduchu, orientační měření vitální kapacity plic, krátké intervence v odvykání kouření
 - Kreativní kampaň pro žáky ZŠ



Státní zdravotní ústav
vyhláší kreativní kampaň

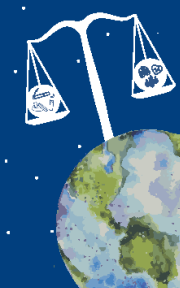
**Nikotin víc bere,
než dává**

Co je cílem?
Kreativně zpracovat výtvarné dílo nebo video,
které bude motivovat ostatní, aby neužívali
výrobky s nikotinem.

Kdy probíhá?
17. dubna – 7. června 2023

Komu je určena?
žákům 2. stupně ZŠ

Více informací
www.szu.cz

**Nikotin víc bere,
než dává**
kreativní kampaň žáků ZŠ
ke Světovému dni bez tabáku 2023

2024

leden	únor	březen	duben	květen	červen
po út st čt pá so ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	po út st čt pá so ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	po út st čt pá so ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	po út st čt pá so ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	po út st čt pá so ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	po út st čt pá so ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

červenec	srpen	září	říjen	listopad	prosinec
po út st čt pá so ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	po út st čt pá so ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	po út st čt pá so ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	po út st čt pá so ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	po út st čt pá so ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	po út st čt pá so ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Státní zdravotní ústav
Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ

www.szu.cz

Vydáno na finanční podporu MZ ČR © Státní zdravotní ústav, 2023



Kampaň „Nikotin víc bere, než dává“



- ve spolupráci s MZ proběhla v měsíci listopadu kampaň s názvem „Nikotin víc bere, než dává“, zaměřenou na prevenci užívání nikotinových výrobků [videospot](#)
- snadná dostupnost těchto výrobků a jejich oblíbenost představuje vyšší riziko vzniku závislosti především mezi dětmi a mladistvými
- podle studie GYTS z roku 2022 užívá elektronické cigarety 21,4 % žáků a studentů ve věku 13 až 15 let
- ve věkové kategorii 15-24 let se výskyt uživatelů elektronických cigaret mezi lety 2020-2023 ztrojnásobil (NAUTA)
- kampaň probíhala v rámci celé ČR
 - prostřednictvím internetu a sociálních sítí
 - LCD monitory ve školských zařízeních a zařízeních zdravotnických služeb
 - v dopravních prostředcích metro, bus, vlak
- cílem bylo informovat o rizicích těchto výrobků a zejména o vysoké návykovosti nikotinu

VZDĚLÁVÁME SRDCEM – PODPORUJEME ZDRAVÍ

Podpora vzdělávání v oblasti prevence



Škola bez nikotinu

VSTOUPIT



Škola podporující zdraví

VSTOUPIT



Výukové materiály

VSTOUPIT



Online materiály

VSTOUPIT

Co najdete na našich stránkách nejen pro učitele

Na našich stránkách se zaměřujeme na podporu učitelů v oblasti zdraví a prevence. Věříme, že pedagogové hrají klíčovou roli ve vzdělávání dětí a zdravém životním stylu a prevenci různých rizikových faktorů.

Proto jsme vytvořili široké spektrum materiálů, které mohou být využity při výuce a výchově dětí k zodpovědnému a zdravému chování.

O NÁS



Pracovními listy tě provedou 4 kamarádi.
Každý z nich měl nějaký problém.



Rizika e-cigaret

PRACOVNÍ LIST

KVÍZ

Tabák, nikotin a životní prostředí

PRACOVNÍ LIST

KVÍZ

Rizika zahřívání tabáku

PRACOVNÍ LIST

KVÍZ

Závislost a negativní účinky nikotinu

PRACOVNÍ LIST

KVÍZ

Rizika kouření tabáku

PRACOVNÍ LIST

KVÍZ

Rizika sáčků s tabákem a nikotinem

PRACOVNÍ LIST

KVÍZ





Prevence kouření hravě



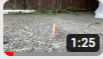
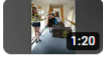
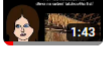
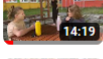
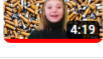
Naše planeta, naše zdraví 2022



Kreativní kampaň Naše planeta, naš...

Státní zdravotní ústav - 3 / 7



- 1  Důvody proč NEZAČÍT, ZŠ Vejrostova, Brno, 8. třída
Státní zdravotní ústav
- 2  Naše planeta, naše zdraví, ZŠ Kamenice, 2. stupeň
Státní zdravotní ústav
- 3  Nebezpečí omamných látek, ZŠ Brněnec, 9. třída
Státní zdravotní ústav
- 4  Podoba, 15 ZŠ Plzeň, 7. třída
Státní zdravotní ústav
- 5  Působení cigaret na Zemi, ZŠ Čestlice, 7. třída
Státní zdravotní ústav
- 6  V obraze temné závislosti, ZŠ Hlučín, 8. C
Státní zdravotní ústav
- 7  Zásadový Joe aneb Kouřová opona, ZŠ a MŠ Určice, 6. a 7....
Státní zdravotní ústav

Pod záštitou MŠMT vyhlašuje
Státní zdravotní ústav
kreativní kampaň pro děti

Naše planeta, naše zdraví

Kdy?

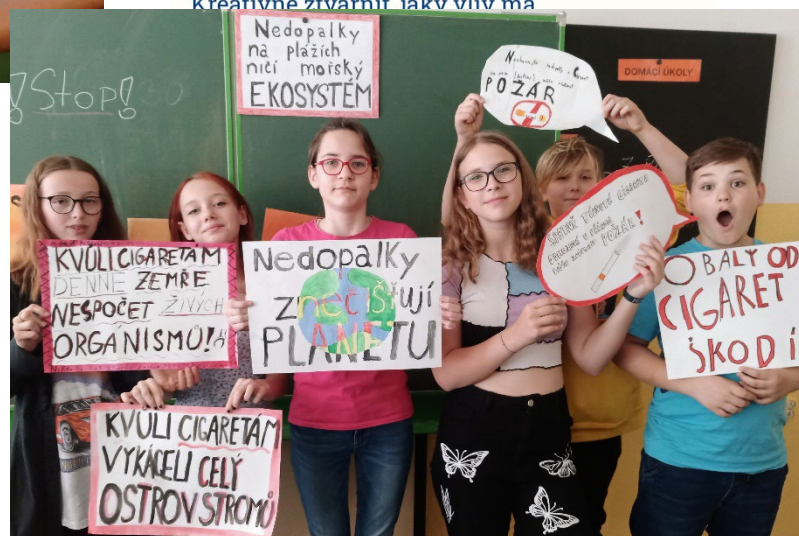
7. dubna – 7. června 2022

Komu je určena?

Žákům 1. a 2. stupně ZŠ

Co je cílem kampaně?

Kreativně ztvárnit, jaký vliv má



Nikotin víc bere, než dává 2023

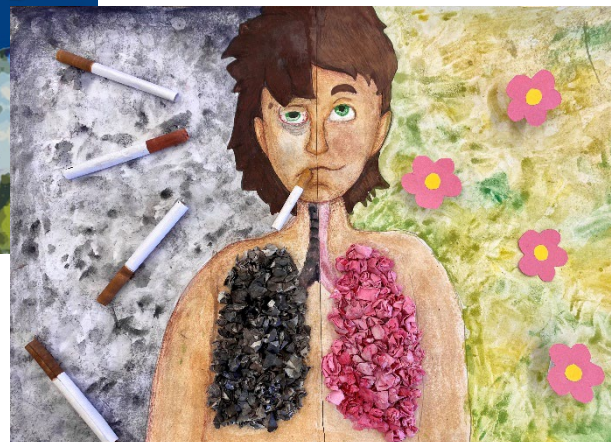
Státní zdravotní ústav
vyhlašuje kreativní kampaň

**Nikotin víc bere,
než dává**

Kdy probíhá?
17. dubna – 7. června 2023

Komu je určena?
žákům 2. stupně ZŠ

Co je cílem kampaně?
Kreativně zpracovat výtvarné dílo nebo video, které bude motivovat ostatní, aby neužívali výrobky s nikotinem.

Chytí i tebe? #beznikotinu, 2024

kreativní kampaň 

CHYTÍ I TEBE?

#BEZNIKOTINU

Kdy probíhá?
22. 4. – 7. 6. 2024

Komu je určena?
žákům 2. stupně ZŠ a SŠ

Co je cílem kampaně?
Kreativně zpracovat výtvarnou práci nebo video, které motivuje ostatní, aby neužívali výrobky s nikotinem.

„NIKOTIN MĚ VŽDYČKY NAKOPNUL. TEĎ UŽ TO BEZ NĚJ NEDÁVAM.“




KAZDÉ „NE“ SE POČÍTÁ

NEVAPÍKUJTE!

VAPÍKY NEJSOU EDGY:(



ŘÍCT „NE“ MOŽNÁ NENÍ NEJLEHČÍ, ALE ROZHODNĚ TOHO NEBUDETE LITOVAT

Zákaz používání vtekých návykových látek ve všech prostředcích školy. Tědno se o po-ušení školního řádu 3




Sportuj bez nikotinu!

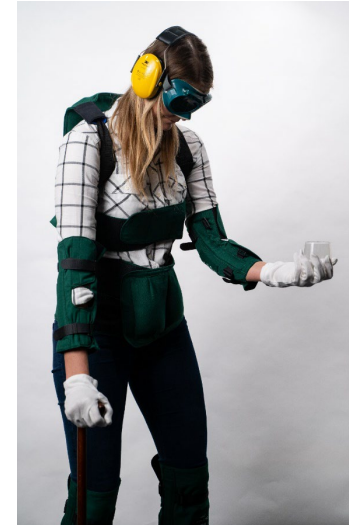
#beznikotinu

PUK PATŘÍ NA LED



Podpora duševního zdraví

- Preventivní programy v rámci projektu EPOZ, POZDRAV, UNICEF Ukrajina
- Realizace Dnů zdraví po celé ČR
- Edukační videospoty
- Tvorba zdravotně výchovných materiálů
- Příspěvky na sociální sítě



HRY A ČINNOSTI NA ZAPOJENÍ SMYSLŮ pro všechny generace



Naše kognitivní funkce (paměť, pozornost a další) jsou úzce spojeny se smyslovým vnímáním. Výrazné smyslové vjemy napomáhají uložení nových informací do paměti. Vše si můžeme procvičit pomocí různých zábavných her, které jsou určeny pro všechny generace.

ZRAK

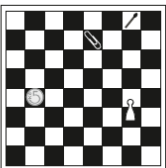
Prohlédněte si nějaké optické iluze a klamy, například dva obrázky v jednom atd. Podívejte se na: www.brainden.com



Zahrajte si pexeso
Můžete hrát třeba jen s polovinou karet nebo si vytvořit i své vlastní (např. ze starších stolních kalendářů nebo svých fotografií – třeba rodiny).

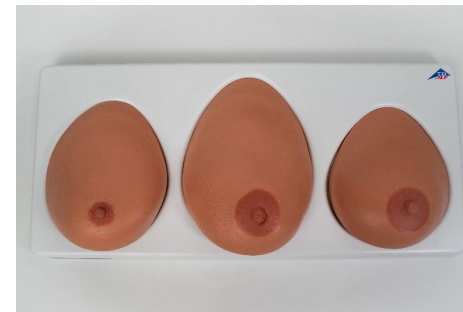
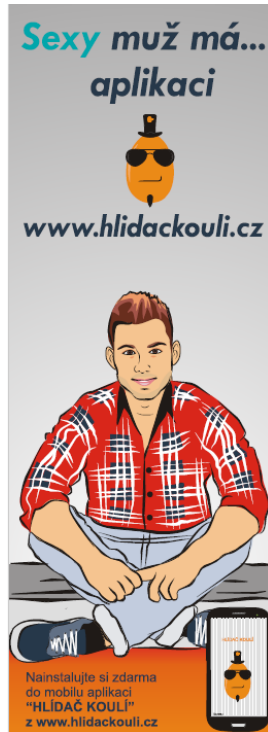


Zahrajte si tzv. Kimovu hru
Jde zapamatování různých předmětů na stole, které se po chvíli zakryjí. Úkolem je vybavit si co nejvíce věcí. Pro zvýšení obtížnosti můžete předměty umístit na šachovnici a zkusit si zapamatovat také jejich umístění.



Prevence nádorových onemocnění

- Tvorba zdravotně výchovných materiálů
 - Edukační videospoty
 - Příspěvky na sociálních sítích v rámci Významných dnů ve zdravotnictví



Podpora zdravé výživy



NE! s přidaným cukrem

Maximálně 25 g přidaného cukru denně

1 kostka cukru = 4 gramy

ANO! bez přidaného cukru

malá točená zmrzlina 19 Kč 5 kostek	→	domácí mražená ovocná dřeň 10 Kč
sáček bonbónů 20 Kč 14 kostek	→	miska ovocného salátu 10 Kč
kobliha s polevou 15 Kč 5 kostek	→	jablko 4 Kč
makronky 2 ks 17 Kč 4 kostky	→	ovesná kaše s ovocem 100 g 10 Kč

ŽIVOT JE SLADKÝ I BEZ CUKRU

Jezte a pijte co je zdravé a také levnější! PROČ?

Vaše zdraví bude pevnější, zuby zdravější, úsměv krásnější a tělo štíhlejší.

- vyměňte sladké nápoje za čistou vodu
- sladkosti nahraďte ovocem
- omezte slazení kávy a čaje

čokoládová tyčinka 12 Kč 7 kostek	→	hroznové víno 100 g 9 Kč
kolový nápoj malá láhev 25 Kč 14 kostek	→	sklenice vody s citronem 2 Kč

© Státní zdravotní ústav 2017
Realizováno z dotačního programu MZČR, NPZ - PPZ 2017, 6. projektu 9743 „Výživové dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví“ SZÚ



NEDOSTATEK JÓDU VEDE

ke snížení funkce štítné žlázy, která se projevuje nesoustředěností, zvýšenou únavností, zimomřivostí, zpomalením reflexů, pocitem chladu v končetinách, suchostí kůže, zácpou, zvýšením tělesné hmotnosti, chudokrevností, zpomalením tepu, padáním vlasů, zhoršením paměti. U dětí se projevuje poruchou růstu, zvláště u dětí do tří let věku poruchou psychomotorického vývoje.

Nejvíce ohroženi jsou

- lidský plod
- děti do tří let
- dospívající
- těhotné a kojící ženy

Rizika nedostatku jódu v těhotenství

- potrat
- nízká porodní hmotnost novorozence
- vyšší porodní úmrtnost novorozence
- porucha duševního vývoje plodu se sníženým intelektem dítěte

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

vychytává
JÓD
z krve.

JÓD využívá k tvorbě
HORMONŮ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY
(thyroxin, trijodthyronin).

HORMONY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY
OVLIVŇUJÍ RŮST A VÝVOJ celého
organismu a funkci většiny orgánů
např. mozku, nervového systému,
svalů a pohlavních orgánů.

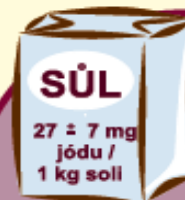
Pro správnou tvorbu hormonů
štítné žlázy je rozhodující
DOSTATEČNÝ
PŘÍJEM JÓDU POTRAVOU.



RYBY, MOŘSKÉ PLODY

Minimálně 2x týdně.

Makrela uzená 110 µg jódu / 100g
Treska 75 µg jódu / 100g



SŮL S JÓDEM

Příjem soli maximálně 5 g denně,
včetně soli skryté v potravinách.

5 g soli = 100-170 µg jódu

HLAVNÍ ZDROJE JÓDU

MOŘSKÉ ŘASY

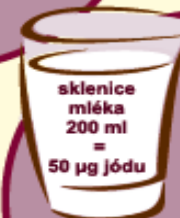
Jsou velmi bohatým zdrojem jódu.
Opatrně s konzumací, aby nedošlo
k překročení doporučeného množství
jódu za den. Obsah jódu velmi kolísá
u různých druhů řas.

Kombu 1500-5500 µg jódu / 0,5g
Wakame 250 µg jódu / 0,5g



Doporučený denní
příjem jódu pro
těhotné a kojící ženy

250 µg



MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, VEJCE

sklenice
mléka
200 ml
=
50 µg jódu

1 vejce
=
15 µg jódu



vanička tvarohu 250g
=
87,5 µg jódu

JODID V TABLETÁCH 100 µg/den



Na předpis lékaře zdarma.
Žádejte u svého gynekologa.
Slouží k doplnění příjmu jódu.
Můžete si také zakoupit doplňky
stravy s obsahem jódu.
Dbejte, aby nebyl překročen
doporučený denní
příjem jódu.

VAŘENÁ KOŠTÁLOVÁ ZELENINA, SÓJA

brokolice 15 µg jódu / 100g
kapusta 12 µg jódu / 100g



Syrová košťálová
zelenina obsahuje
strumigeny, látky,
které narušují
činnost štítné
žlázy.

MINERÁLNÍ VODY

Jód je přirozeně obsažen
v některých minerálních vodách.



Dva doušky (50 ml) postačí
k naplnění denního
příjmu jódu.

Zdroj: Nutridatabaze.cz [online]. Praha: ÚZEI
[cit. 2018-02-01]. <https://www.nutridatabaze.cz/>.
<https://www.pbd-online.sk/>.

Výsledky Systému monitorování zdravotního
stavu obyvatelstva ČR ve vztahu k životnímu
prostředí [CD-ROM]. Praha: SZÚ, 2015.

TABÁK, NIKOTIN
A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ



1. Zjistí, odkud se získává nikotin. DOPLŇ do prázdných políček písmena se správným postupem procesu zpracování tabáku.



4. Zamysli se a NAPIŠ, co by se mohlo na úrodné půdě pěstovat místo tabáku:

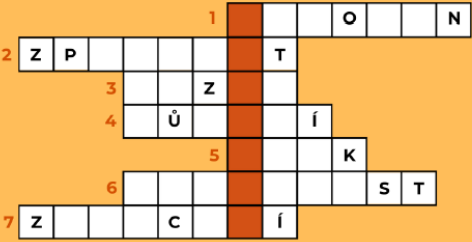


© Státní zdravotní ústav, 2024. Vydáno za finanční podpory MZ ČR.

ZÁVISLOST
A NEGATIVNÍ
ÚČINKY NIKOTINU



1. Jaké negativní účinky má nikotin na naše tělo? Luštěním křížovky se dozvíš víc.



- 1 _____ je vysoce návykový a toxický pro tělo.
2 Nikotin může _____ otravu.
3 Nikotin je škodlivý pro vývoj _____.
4 Nikotin negativně _____ na srdce.
5 Nikotin zvyšuje krevní _____.
6 Na nikotinu se velice snadno vytváří _____.
7 Vyšší dávky nikotinu mohou vyvolat bušení srdce, nevolnost a _____.

4. PŘEČTI si rozhovor a ODPOVĚZ na otázky:

Ředitel

„Matyáš opakovaně používá e-cigarety ve škole. O přestávkách ukazuje opulstským třídám nabídku, aby cigarety vyzkoušeli také. Tohle v naší škole nemůžeme tolerovat! Pokud se to bude opakovat, bude mu udělen kázaný postih.“

Matka

„Vím o tom, že Matyáš má e-cigarety, ale tvrdí, že vape je bezpečný, protože tam nic nehoří a má jen ty ovocné, bez nikotinu.“

Pedagog

„E-cigarety jsou povoleny od 18 let. To platí i pro varianty bez nikotinu, ve kterých se také nacházejí chemické látky, které jsou pro zdraví škodlivé. I na e-cigaretách bez nikotinu může vzniknout závislost jako na předmětu nebo rituálu.“

Jaký průšvih se stal Matyášovi?

Jak se pozná, že je Matyáš závislý?

Co by měl dělat, když se chce závislosti zbavit?

Matyáš

„Chci jsem to jen zkusit, teď už ale vapo nečím z ruky. Když ho nemám u sebe, tak jsem z toho nervózní. Chci bych přestat, ale nevím jak.“



© Státní zdravotní ústav, 2024. Vydáno za finanční podpory MZ ČR.

RIZIKA
UŽÍVÁNÍ E-CIGARET



1. ROZHODNI, zda se jedná o pravdu, nebo lež.

Náplň do e-cigarety je speciální tekutina, které se říká liquid.

Náplň (liquid) obsahuje ovocnou složku.

Náplně do e-cigarety jsou s nikotinem i bez něj.

E-liquid (i bez nikotinu) obsahuje rakovinotvorné látky.

E-cigarety bez nikotinu si můžu koupit, i když mi není 18 let.

„Kouř“ z vapu nepoškozuje plíce.

4. SPOJ k sobě výrobek a název škodlivé látky. Zjistíš tak, kde se škodlivé látky kromě e-cigaret nacházejí a proč jsou maskované ovocnými příchutěmi.

„Kouř“ z e-cigarety obsahuje až 2 000 chemických látek, některé z nich jsou rakovinotvorné.

Těžké kovy
např. v akumulátorech

Těkavé organické sloučeniny
např. v odšťavovači na nehty

Nikotin
v tabáku

Arsen
např. v jehlech

Formaldehyd
např. v septide, mořidle na dřevo

Glycerol
např. v kosmetice

5. Udělejte skupinky min. po dvou a DISKUTUJTE se spolužáky o tom, zda má youtuber Johnny01 pravdu.

Na internetu se šíří spousta informací. Kdo mluví pravdu a kdo se nás snaží obelhat? Zamyslete se nad tím, co tvrdí youtuber Johnny01, a zkuste jeho tvrzení vyvrátit.

Myslete si, že má Johnny01 pravdu a proč?

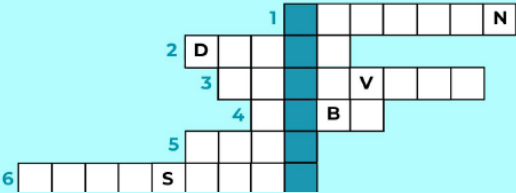
6. ZAMYSLETE SE, jak funguje reklama na tyto výrobky a co je jejím cílem.

Myslete si, že jsou tyto reklamy pravdivé? Na koho cílí?

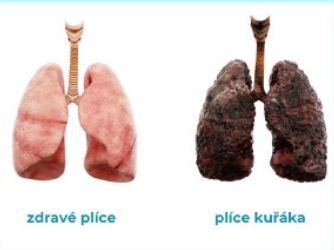
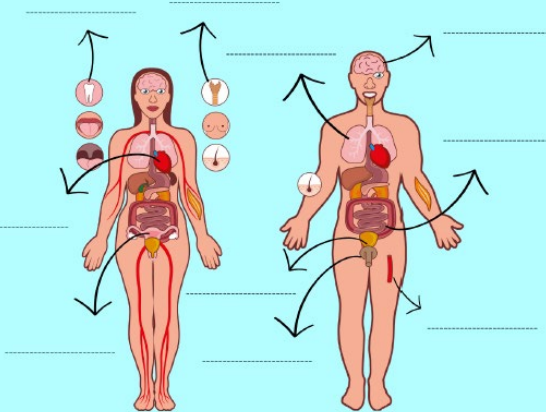
RIZIKA
KOUŘENÍ TABÁKU



1. Jaký vliv má kouření na naše tělo? Luštěním křížovky se dozvíš víc.



3. NAPIŠ, jaké orgány a části těla kouření poškozuje.



_____ barvy plíce do černá, poškozuje je a způsobuje např. _____.

Při kouření vzniká jedovatý plyn jménem _____. Snadněji se _____ na červené krvinky a "obsadí je". _____ se potom na obsazené krvinky nemůže navázat a dochází k nedostatečnému prokrvení _____ a svalů.

KAM SE MUŽES OBRÁTIT O POMOC,
když se nechceš nebo nemůžeš svéřit doma či ve škole:

Linka bezpečí
Funguje nonstop,
je anonymní a zdarma.
www.linkabezpeci.cz,
t. č. 116 111

Dětské krizové centrum
Pomáhá, pokud máš problémy doma
nebo ve škole
(např. žálost, pocit osamlosti).
Funguje nonstop, je anonymní.
www.ditkekrize.cz,
t. č. 777 715 215 / 21484418

Dětsví bez násilí
Pomáhá, pokud máš nějaké
trápění. Je anonymní.
www.detsvibeznasili.cz,
t. č. 601 500 996

Spondex
Pomáhá, pokud dokáže
zavolat náročné situace
(domácí násilí, týrání, zneužívání).
www.spondex.cz,
t. č. 608 118 088 / 541 235 511

Centrum Lokica
Pomáhá, pokud se Tvými rodiči
opakovane hádáš, navzájem si mezi sebou
ubízíte nebo ubízíš pomocí Tobiše.
www.centrumloka.cz,
t. č. 734 441 235 / 273 130 878

Linka Anabell
Poskytuje podporu,
pokud máš poruchu příjmy potravy.
Telefonní linka je anonymní,
v provozu každý všední den od 9 do 16 hodin.
t. č. 848 200 160 / 601 565 674

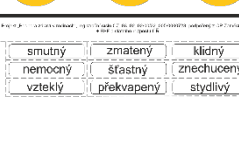
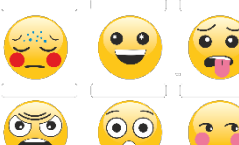
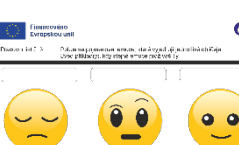
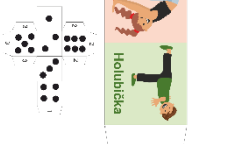
Mobilní aplikace Nepanikár
Poskytuje praktické tipy, techniky, kontakty na pomoc.
Uvidíš všem, kdo se potýkájí s deprese, úzkostmi,
sebevědomím, myslenkami, sebepoškočováním,
poruchami příjmy potravy.
Aplikace je dostupná též v ukrajinštině

Financováno Evropskou unií

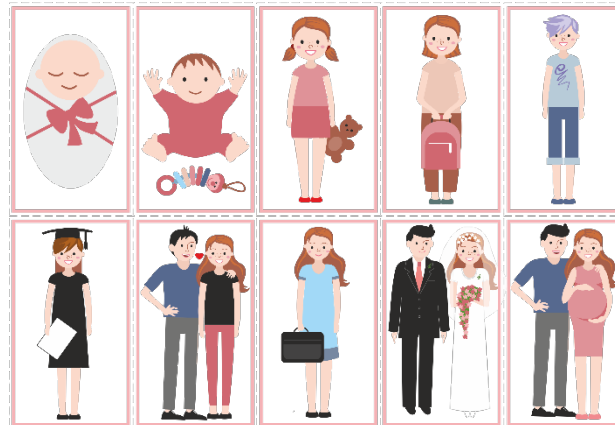
Projekt „Přijetí občánků z Ukrajiny“ implementován díky číslu CZ-03-CEV2020-00039723,
podpořený z OP Záměstření – ESF z státního rozpočtu ČR.

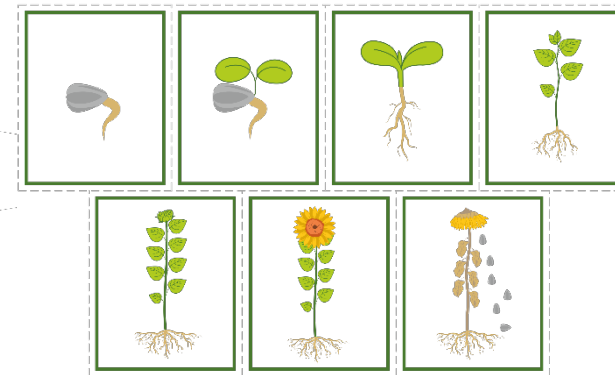
Pracovní list č. 2 Označ, který výraz obličej se v řadě liší



Pracovní list č. 4 Prohlédni si obrázky a zkus seřadit životní cyklus člověka. Postupuj od narození až do konce života.

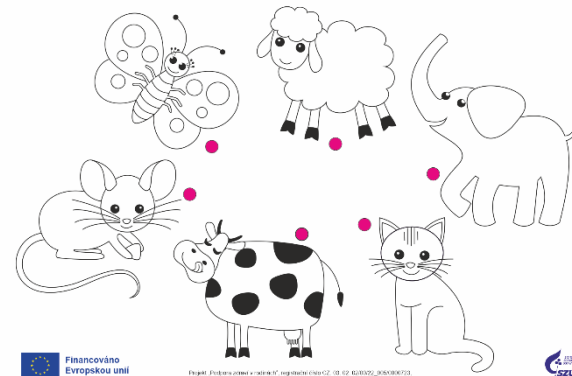


Pracovní list č. 4 Prohlédni si obrázky a zkus seřadit životní cyklus rostliny. Postupuj od vyklíčení semínka do odumření rostliny.



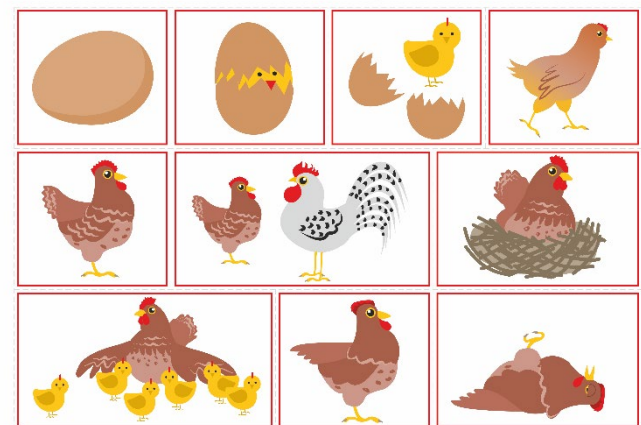
Příloha č. 2 Kdo je velký a kdo těžký

List č. 1 Spoj zvířátka od puntíku k puntíku jednou čarou. Začni u nejlehčího a pokračuj až po zvířátko, které je nejtěžší. Zvířátka si pak můžeš vybarvit.

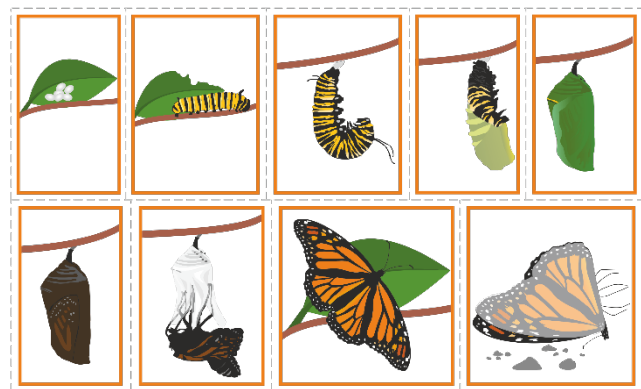


Projekt „Podpora zemědělství v rámci OP” registrační číslo CZ_03_CZ_02_02_0372_006A00072
realizovaný z IOP Zemědělnictví a lesnictví a státního rozpočtu ČR

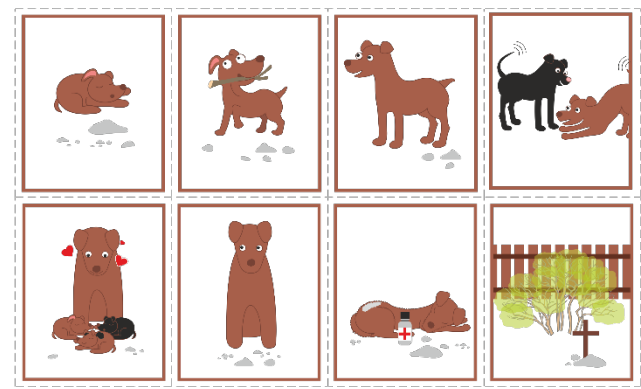
Pracovní list č. 4 Prohlédni si obrázky a zkus seřadit životní cyklus slepice. Postupuj od narození až do konce života.



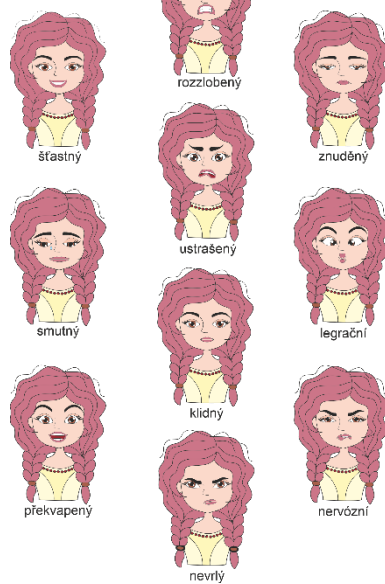
Pracovní list č. 4 Prohlédni si obrázky a zkus seřadit životní cyklus motýla. Postupuj od nakladení vajíček po uhynutí motýla.



Pracovní list č. 4 Prohlédni si obrázky a zkus seřadit životní cyklus psa. Postupuj od narození až do konce života.



Výraz obličeje:



9A

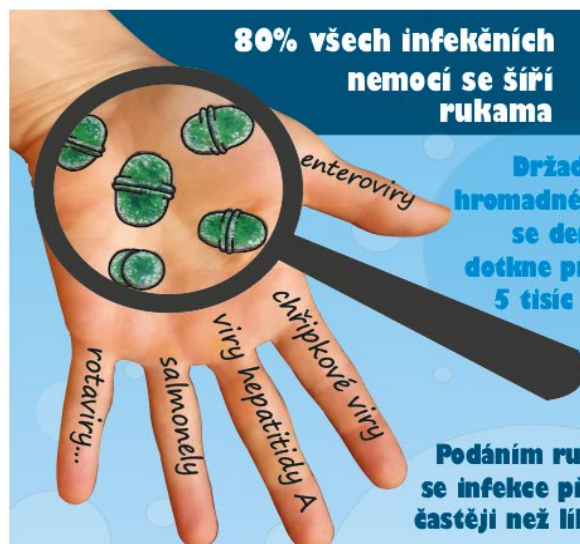
Při nedodržování pravidel hygieny je možné najít na ruce **4700** různých mikrobů.

80% všech infekčních nemocí se šíří rukama

Počítačová myš je **3x** špinavější než prkénko toalety, klávesnice až **5x**

Držadel v hromadné dopravě se denně dotkne přibližně 5 tisíc rukou

Podáním rukou se infekce přenáší častěji než líbáním



1 ze 6 telefonů, 10% kreditních karet, 14% bankovek a mincí je kontaminováno fekálními bakteriemi

Kdy si mýt ruce?



před, při a po přípravě jídla



po vynesení odpadků



před, při a po manipulaci s potravinami



po kontaktu se zvířetem i jeho exkrementy



před a po konzumaci jídla



před péčí o miminko a po přebalení



po použití toalety



po použití hromadné dopravy



po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení



po použití nákupního vozíku



před a po ošetření rány



po manipulaci s penězi



po smrkání, kašlání a kýchání



po příchodu domů z venku

Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II“ byl realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017. © Státní zdravotní ústav, 2017. Dotisk 2018. PPZ č. 10917 „Krátké intervence v praxi III“ MZ ČR.



Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem



Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.



Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaň o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



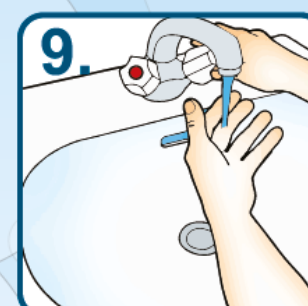
Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



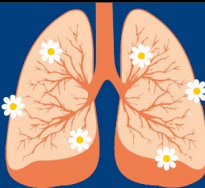
Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.

Prevence na sociálních sítích

Jak snížit riziko nádoru?

-  Aktivní životní styl ☒
-  Zdravá váha ☐
-  Rostlinná strava ☐
-  Méně polotovarů ☐
-  Méně sladkých nápojů ☐
-  Méně uzenin a červeného masa ☐
-  Pozor na slunce ☐
-  Méně alkoholu a nekouřit ☐

 **Dnes je**



**SVĚTOVÝ DEN
BOJE PROTI
RAKOVINĚ**

CPVZ

**SCREENINGOVÉ
PROGRAMY**

kam zajít a jak často?

	KARCINOM PRSU	KARCINOM DĚLOŽNÍHO HRDLA	KARCINOM KONEČNÍKU A TLUSTÉHO STŘEVA
KDO?	ženy	ženy	muži i ženy
KDY?	Mamografie 45+ jednou za 2 roky	Štěr z děložního čípku 15+ jednou za rok	Kolonoskopie 50+ jednou za 10 let Okultní krvácení 50-54 let jednou za rok 65+ jednou za 2 roky
JAK?	Na mamografii odesílá gynekolog s žádankou	V rámci preventivní gynekologické prohlídky	Na kolonoskopii odesílá praktický lékař s žádankou Test na okultní krvácení rozdává a vyhodnocuje praktický lékař

PREVENTIVKY

kam zajít a jak často?

	PRAKTIK	ZUBAŘ	GYNEKOLOG
KDO?	muži i ženy	muži i ženy	ženy
KDY?	1 x za 2 roky	2 x za rok	1 x za rok
CO?	- celková anamnéza - měření tlaku - fyzikální vyšetření (pohled, poslech, pohmat) - odběr krve a moči	- vyšetření zubů, dásní a sliznic - doporučení na dentální hygienu - nastavení další léčby	- celková anamnéza - fyzikální vyšetření (pohled, poslech, pohmat) - vyšetření ultrazvukem - štěr z děložního čípku

**I JEDNO SPÁLENÍ ZVYŠUJE
RIZIKO RAKOVINY KŮŽE**

Zakrývejte si hlavu



Straňte se slunci (13-15 h)



Noste brýle s UV ochranou



Používejte opalovací krém



Pijte dostatek vody



Zůstaňte ve stínu



Tři, dva, jedna..

POHYB

Připojte se

1. - 30. září

30 dní v pohybu

Zvolte si aktivitu, která vás baví a soutěžte v komentářích

CPVZ

Dnes je

**MEZINÁRODNÍ
DEN ŽEN**

Milé ženy, myslíme na sebe nejen dnes, ale každý měsíc.

Samovyšetření je jednoduchá efektivní metoda, jak včas odhalit onemocnění prsu.



CPVZ

**TÝDEN
PREVENCE
RAKOVINY
PROSTATY**

24. - 28. ledna 2022



CPVZ

Prevence na sociálních sítích

Facebook

- Státní zdravotní ústav 1,3 tis. sledujících
- Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ 3,1 tis. sledujících

Instagram

- statni_zdravotni_ustav 964 sledujících
- centrum_podpory_zdravi 326 sledujících

Příspěvky z oblasti zdravého životního stylu a prevence civilizačních onemocnění



JAPreventNCD (JANCD)



JA PreventNCD
Joint Action Prevent Non-Communicable Diseases



Cíl:

- snížení zátěže spojené s rakovinou a dalšími neinfekčními nemocemi
- partnerem projektu **Masarykův onkologický ústav**

Role SZÚ – zvýšit zdravotní gramotnosti u dospělé populace ve vybraných regionech s největšími nerovnostmi ve zdraví s cílem zlepšení životního stylu

Pilotní projekt:

1. spolupráce s ordinacemi praktických lékařů: proškolení všeobecných sester pro následnou realizaci intervencí podpory zdraví u pacientů
2. vznik tzv. „**healthy points**“ pro provádění intervencí

Výsledek: pilotně ověřený nástroj k implementaci podpory zdraví v rámci primární péče (vytvoření konceptu, včetně metodiky pro zdravotnické pracovníky, zřízení “healthy pointů”, ...)

Cíl

- zvýšit zdravotní gramotnost a povědomí o kardiovaskulárních onemocnění a diabetu populace
- implementace účinných opatření v rámci primární prevence, screeningu a vylepšené způsoby zdravotní péče u kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky u vysoce rizikových skupin.
- posílení podpory pacientů, kteří zvládnou pečovat o sebe sama, jejich zapojení na trhu práce
- podpora rovnosti v přístupu ke zdravotnickým službám a informacím

3 pilotní studie, cílové skupiny:

Osoby ohrožené sociálním vyloučením

Mladí 18 – 24 let

Ukrajínští občané ve věkové skupině 15+

Kde nás najdete



www.szu.cz



cpvz@szu.cz



[centrum_podpory_zdravi](https://www.instagram.com/centrum_podpory_zdravi)



Centrum podpory
veřejného zdraví SZÚ





Děkuji za pozornost

anna.niklova@szu.cz