

cena: 0,30 €

www.helpazs.edupage.sk

BODKA

Preventívny špeciál

OBČASNÍK ŽIAKOV ZŠ HELPA

Jún 2023

ročník XI

číslo 4



restnoprávna zodpovednosť

alkohol

drogy

bezpečnosť na cestách

Úvodník

„Škola bez disciplíny je ako mlyn bez vody.“

(J.A.Komenský)

Počas celého školského roka 2022/2023 sme organizovali rôzne preventívne prednášky, besedy a podujatia.

Prednášky boli určené pre žiakov 1. a 2. stupňa. Na prvom stupni sme sa zamerali najmä na cestnú premávku a bezpečnosť na cestách, prácu a techniku polície, šikanovanie. Žiaci



sa však v rámci prevencie zdravia dozvedeli aj ako sa starať o svoje zúbky. Na 2. stupni sme sa venovali najmä šikanovaniu a kyberšikanovaniu. V posledných mesiacoch boli prednášky zamerané na závislosti, či už je to fajčenie, drogy, ale najmä alkohol a jeho prevencia.

Našou úlohou bolo, aby sa každý žiak na škole cítil dobre a bezpečne, aby vedel na koho sa môže obrátiť v prípade výskytu akéhokoľvek nežiadúceho sociálno-patologického javu. V priestoroch školy, na dolnej chodbe, sme zriadili nástenku, kde žiaci mohli nájsť aj školskú schránku: **„Ucho, ktoré ťa stále počuje“**, žiaci do nej môžu písať svoje problémy, anonymne.

Veríme, že prevencia v našej škole pomohla žiakom, ktorí mali problémy a spoločnými silami sme vytvorili školu, kde sa šikanovanie, ani kyberšikanovanie vyskytovať nebude. Dúfame, že každý žiak sa na škole cíti výnimočne a je tu spokojný.

Prajeme Vám, aby ste si užili prázdniny a v novom školskom roku sa opäť vidíme na besedách a prednáškach.

Koordinátorka prevencie PaedDr. Andrea Lilková Krešáková

Tak ako po minulé roky aj v tomto školskom roku sa žiaci môžu obrátiť na svojich triednych učiteľov, koordinátora prevencie prípadne anonymne napísať do školskej schránky:

UCHO, KTORÉ ŤA STÁLE POČUJE.

O svojich ťažkostiach nás môžeš informovať písomne a lístok môžeš vhodit' do



našej školskej schránky „UCHA!“, ktoré je tu preto, aby si vypočulo všetky problémy žiakov. A nie len vypočulo, ale aby týmto žiakom pomohlo. Ak však nechceš využiť našu schránku, môžeš riešiť problém osobne:

1. so svojím triednym učiteľom,
2. s výchovnou poradkyňou, ktorou je

Mgr. Mária Fil'ová.

3.s koordinátorkou prevencie, ktorou je PaedDr. Andrea Lilková Krešáková.

Pomoc môžeš hľadať aj na:

Linka detskej istoty:

0800 116 111

www.ldi.sk

Linka detskej dôvery:

0800 117 878

www.linkadeti.sk

Detská linka záchrany:

0800 123 232,

0800 121 212

Linka detskej pomoci:

0800 100 444

Linka pomoci obetiam násilia:

0800 111 321

www.pomocobetiam.sk

Linka pomoci ohrozeným deťom:

02 62 24 78 77

CPPPaP Brezno:

048 611 63 99

www.cppppbrezno.sk

Alebo pošli mail na: potrebujem@pomoc.sk, alebo choď na stránku **Pomoc.sk**

pomoc@viacakonick.gov.sk, alebo choď na stránku www.viacakonick.sk

Nezabudni :

1. zmysluplne využívaj svoj voľný čas, venuj sa záľubám,
2. zdôver sa s problémom, ktorý ťa trápi a ktorý nevieš vyriešiť,
3. neboj sa hovoriť aj o nepríjemných veciach,
4. netoleruj šikanovanie v žiadnej podobe,
5. odmietni každú drogu.



Cyklus preventívnych prednášok

Od 8.novembra do 10.novembra 2022 sa v našej škole konali zdravotno-výchovné aktivity, ktoré realizoval Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici.

Zúčastnili sa ich žiaci 2. stupňa. Prednášky boli realizované online formou na témy:

Nelátkové závislosti

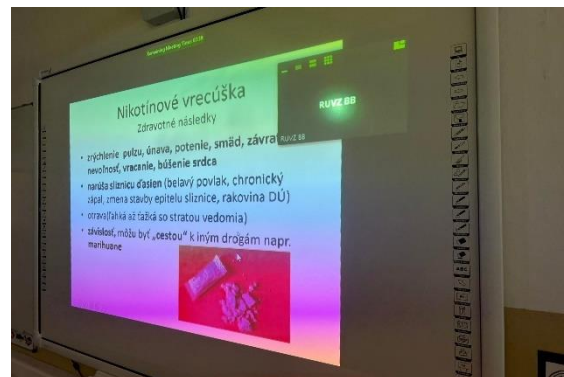
Moderné je nefajčiť

Drogy

Najprv sa žiaci 5., 6., a 7.

ročníka dozvedeli o **nelátkových**

závislostiach. Prednáška bola zameraná najmä na rôzne druhy nelátkových



závislostí ako nadmerné používanie televízie, mobilománia, PC hry, patologické hráčstvo a ich prevenciu.

Ďalšia prednáška bola uskutočnená pri príležitosti **Medzinárodného dňa bez fajčenia**.

V prednáške **Moderné je nefajčiť** sa žiaci 2. stupňa dozvedeli o zdravotných, ekonomických a sociálnych dôsledkoch vyplývajúcich z fajčenia, s dôrazom na prevenciu fajčenia tabaku, elektronickej cigarety a vodnej fajky a ich negatívneho vplyvu na zdravie detí.



Posledná prednáška, ktorej sa zúčastnili žiaci 8. a 9. ročníka sa konala pri príležitosti **Európskeho týždňa boja proti drogám** a bola zameraná na prevenciu vzniku drogovej závislosti. Veríme, že žiaci sa dozvedeli mnoho potrebných informácií.

Svetový deň duševného zdravia



„Duševné zdravie nie je nič iného ako vôňa ruží, ktoré kvitnú vo vašich srdciach.“

Máme ho len jedno...a je krehké...viete, čo to je? No predsa naše duševné zdravie!

V pondelok 10. 10.2022 sme si v našej ZŠ HELPA pripomenuli aj **Svetový deň duševného zdravia a Európsky deň prevencie depresie**. Tieto dni každoročne podporujeme aj úkonom solidarity počas internetovej výzvy #blackandwhite odetí do čiernej a bielej farby.

Svetový deň duševného zdravia bol vyhlásený Svetovou federáciou za duševné zdravie už v roku 1991. Cieľom tohto dňa je zvýšenie informovanosti verejnosti o problémoch súvisiacich s psychickými ochoreniami. Rovnako tak je dôležitým

posolstvom dňa aj to, že duševné zdravie máme skutočne len jedno a je potrebné sa oň zodpovedne starať. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie žije vo svete až 450 miliónov ľudí s duševnými ochoreniami, čiže takmer každý štvrtý človek v populácii je zasiahnutý nejakou duševnou poruchou v určitom konkrétnom štádiu. Pandémia ochorenia COVID-19, rovnako tak ako aj neľahké a nepredvídateľné udalosti, do ktorých sa naša civilizácia denne dostáva, majú veľký vplyv na duševné zdravie ľudí, zvlášť ovplyvnené sú niektoré skupiny, medzi nimi aj študenti a žiaci.



Práca, škola a neodkladné povinnosti všetkých nás musia byť v rovnováhe s oddychom, relaxáciou a aj mentálnym detoxom. Odborníci radia pre zachovanie optimálneho duševného zdravia riadiť sa hneď niekoľkými krokmi, zavše spomeňme napríklad neodkladanie povinností na poslednú chvíľu, dostatočný spánok, zdravú stravu či pravidelný pohyb.

Zástupcovia žiackej školskej rady si pre žiakov pripravili rozhlasový príspevok na tému **Duševné zdravie a moje ja**, ktorý predniesol Filip Lilko zo 6.A triedy. Žiaci 5.A, 6.A a žiačky 9.A triedy oživilo tento deň všetkým prítomným aj chutnými bylinkovými čajmi, ktoré podporujú pozitívne duševné naladenie a ovocím, ktoré je zasa zásobárňou nálady vylepšujúceho cukru. Členovia ŽŠR venovali každej triede aj **DESATORO DUŠEVNÉHO ZDRAVIA**, aby sme na našom duševnom zdraví mohli pracovať každý jeden deň.

1. Prijímaj sám seba
2. Hovor o tom!
3. Buď aktívny!
4. Uč sa nové veci!
5. Stretávaj sa s priateľmi
6. Neboj sa snívať!
7. Neváhaj požiadať o pomoc
8. Oddychuj a uvoľni sa
9. Zdolávaj prekážky!
10. Ži tu a teraz!

Pomáhame chrániť deti v ohrození



Násilie, s ktorým sa deti stretávajú, môže mať veľa podôb. Od šikany, zosmiešňovania, ponižovania, kyberšikany cez vyhrážanie, bitie, týranie, či sexuálne násilie. Ochrániť ich dokáže len rýchly a účinný zásah. Takúto pomoc deťom ponúka Národná linka na pomoc deťom v ohrození VIAC AKO NI(C)K. Je bezplatná a funguje nepretržite 24

hodín denne /7 dní v týždni. Národná linka na pomoc deťom VIAC AKO NI(C)K funguje na štyroch základných pravidlách: súkromie, dôvera, riešenia a zodpovednosť. Vyškolení odborníci dokážu prostredníctvom bezplatnej online komunikácie poskytnúť deťom rýchlu a adresnú pomoc, poradenstvo alebo podporu. Spojiť sa s nimi je možné cez chat na webovej stránke www.viacakonick.sk alebo cez mobilnú aplikáciu. Dieťa, ktoré sa cíti byť ohrozené, sa rovnako môže zveriť so svojím problémom a žiadať o pomoc aj prostredníctvom e-mailu na adrese pomoc@viacakonick.gov.sk.

Cieľom linky VIAC AKO NI(C)K je pomáhať nepretržite, aby sa na ňu deti mohli s dôverou kedykoľvek obrátiť a nájsť riešenie ich situácie. Jej fungovanie zabezpečuje 14 odborne vyškolených konzultantov, ktorí sú pripravení poradiť a pomôcť.

Aj v našej škole, v týždni od 14.novembra do 18.novembra 2022 sme žiakov oboznámili prostredníctvom školského rozhlasu o **Národnej linke pomoci deťom** a jej cieľoch. Žiaci boli informovaní, že v prípade ak sa nechcú obrátiť na svojho triedneho učiteľa alebo koordinátora prevencie môžu bezplatne využiť

túto linku. Linka pomoci je určená najmä pre deti a mladých ľudí do 18 rokov, ktorí sa ocitli vo vážnej situácii a hľadajú pomoc alebo niekoho s kým sa môžu porozprávať a poradiť.



Tiež sme si v tomto týždni v rámci triednických hodín pripomenuli niekoľko významných dní:

16.11.2022 Medzinárodný deň tolerancie

17.11.2022 Deň študentstva

18.11.2022 Európsky deň ochrany detí pred sexuálnym vykorisťovaním a sexuálnym zneužívaním

19. 11.2022 Svetový deň prevencie týrania a zneužívania detí

20. 11. 2022 Svetový deň detí vyhlásený organizáciou UNICEF počas, ktorého si svet pripomína prijatie Dohovoru o právach dieťaťa



Veríme, že aj takouto propagáciou dokážeme prispieť k podpore ochrany detí, či už pred násilím alebo zneužívaním.

Prednáška o šikanovaní a kyberšikanovaní



„Nikdy nenechajte, aby vás šikanovaním umlčali.

Nikdy nedovoľte, aby ste sa stali obeťou.

Nenechajte si nikým definovať váš život; definujte samých seba.“

8.2.2023 našu školu v rámci prevencie navštívili policajti z OO PZ z Pohorelskej Maše. Žiakom šiesteho a siedmeho ročníka prišli porozprávať o šikanovaní a kyberšikanovaní. Počas prednášky im vysvetlili základne pojmy: kto je agresor, obeť a čo robiť v prípade šikanovania. Šikanovanie patrí medzi najviac citlivé a diskutované témy v školskom prostredí. Je tomu tak najmä preto, lebo ak sa jav šikanovania v škole vyskytne, zasiahne takmer celý systém: žiaka, ktorý je šikanovaný, jeho spolužiakov, učiteľov aj rodičov. Je preto veľmi dôležité vedieť o šikane, čo najviac.



Ani v našej škole nie sme ľahostajní k tomuto problému a snažíme sa žiakov aj formou prednášok informovať o tomto sociálno-patologickom jave. V každej triede majú žiaci zverejnené telefónne čísla liniek, na ktoré sa môžu v prípade problémov obrátiť. Prípadne môžu napísať do školskej schránky: **„Ucho, ktoré ťa stále počuje.“**

Dôležité linky:

Linka pre deti a mládež - non-stop, bezplatná, anonymná podporná, informačná, preventívna, krízová a komunikačno-poradenská linka na tel. čísle 116 111.



Linka pre nezvestné a sexuálne zneužívané deti - non-stop, bezplatná, anonymná krízová linka na tel. čísle 116 000.

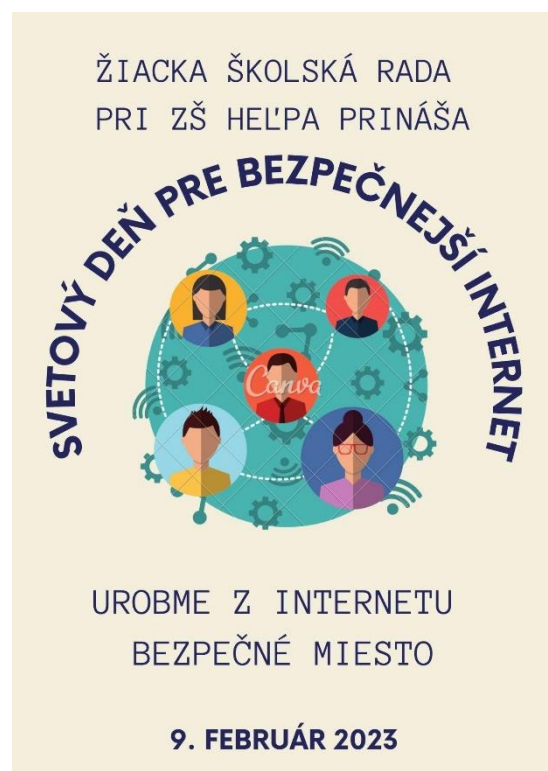
On-line poradňa LDI: chat na webovej stránke: www.ldi.sk

a www.odpisemeti.sk - každý deň od 18:00 do 22:00 hod. / email na: 116111@ldi.sk.

Svetový deň pre bezpečnejší internet

Ako ho používame? Zodpovedne, alebo ľahkovážne? Je iba zdrojom našej zábavy, alebo hlavne poznania a vedomostí?

9.februára si pripomíname Svetový deň pre bezpečnejší internet. Európska komisia prostredníctvom Programu pre bezpečnejší internet podporuje **Deň pre bezpečnejší internet**. Zmyslom tohto medzinárodného dňa je upozornenie na ochranu súkromných údajov na internete, najmä na webových stránkach sociálnych sietí, ktoré tak často a s obľubou využívame. Mnohé spoločnosti podpísali Zásady pre bezpečnejšie sociálne siete a umožnili tak užívateľom ľahšie meniť nastavenia ochrany súkromia. Pretože hoci si to nemyslíme, práve vo virtuálnom svete, skrytí za naše počítače či mobily, sme najzraniteľnejšími. Dávajme si teda veľký pozor na to, akým spôsobom internet požívame a či nám hodiny strávené na webových stránkach a sociálnych sieťach skutočne rozširujú obzory, alebo len uberajú z času, ktorý by sme mohli



využiť produktívnejšie. Predovšetkým však dbajme na to, aby sme internet udržali bezpečným miestom pre všetkých jeho užívateľov, čo najdlhšie, ako to len bude možné. Rady, ako sa správať bezpečne na internete ste mohli vypočuť aj na hodinách informatiky. Pamätajte, že internet je našim pomocníkom, aj tohto pomocníka však treba využívať zodpovedne a s rozumom.

V rámci žiackej školskej rady a hodín informatiky sme si vo štvrtok 9. februára 2023 pripomenuli **Svetový deň pre bezpečnejší internet**. V úvode dňa vystúpila v školskom rozhlase s príspevkom na predmetnú tému žiačka 5.A triedy a zástupkyňa žiakov v žiackej školskej rade Sofia Fedorová. Hodiny informatiky sa počas týždňa niesli práve v duchu prevencie a bezpečnosti vo virtuálnom priestore. Žiačky 7.A triedy Martina Roľková a Karin Šulejová si pre spolužiakov pripravili aj podnetnú prezentáciu, ktorá sa venovala problematike nebezpečenstiev online priestoru a užívateľskej ochrany.

Prednáška: Pravda o drogách



12. apríla sa pre žiakov 7.,8. a 9. ročníka uskutočnila prednáška občianskeho združenia Slovensko bez drog. Prostredníctvom prednášky **PRAVDA**

O DROGÁCH boli žiakom predkladané fakty o drogách, aby sa mohli sami rozhodnúť pre život bez nich skôr, ako sa k nim dostanú falošné informácie od ich „priateľov“ alebo drogových dílerov.

Cieľom prednášky Pravda o drogách bolo dosiahnuť u žiakov úplné porozumenie toho, prečo DROGY nie sú skutočným riešením akýchkoľvek problémov, stavov a situácií, ktoré nás v živote dostávajú do nízkych emócií a zároveň im ukázať cestu k tomu, ako môže byť každý človek v živote naozaj šťastný.

Prednáška prebiehala formou živej diskusie medzi prednášateľom a triedou. So žiakmi sa rozoberali rôzne témy o drogách:

- ČO znamená pojem PRAVDA a čo presne sú DROGY.
- AKO fungujú drogy v tele a ako vplývajú na myseľ.
- KTO z drog profituje a aký má cieľ.
- PREČO si ľudia kupujú drogy a užívajú ich.
- KTORÝCH pocitov sa chceme v živote zbaviť a ktoré chceme zažívať.
- JE možné byť šťastný bez drog.
- AKO drogy trvale menia emócie človeka.
- AKO dlho zostávajú drogy v tele a prečo.

Hlavným cieľom boli pravdivé informácie, aby sa eliminovalo užívanie legálnych aj nelegálnych drog mládežou a vysvetliť im, čo všetko môžu DROGY spôsobiť im samotným, ich priateľom, ich rodine.



Jedine tak môžeme zastaviť nepriaznivý trend užívania drog mladistvými.

Zdravé zúbky



Dňa 18.4.2023 bola na našej škole pri príležitosti **Svetového dňa ústneho zdravia** prednáška „Zdravé zúbky“, ktorú uskutočnila pracovníčka Regionálneho úradu verejného zdravia z Banskej Bystrice.

Žiaci 1. - 4. ročníka sa dozvedeli o prevencii

zubného kazu, vypočuli si edukačnú rozprávku „Prečo zvieratká bolia zúbky“ a prakticky si vyskúšali správne umývanie zúbkov na veľkej makete chrupu.



Bezpečne na ceste, výstroj a práca PZ

V piatok 12. 5. 2023 nás navštívili príslušníci OO PZ z Pohorelskej



Maše. Žiakom 1. a 2. ročníka priblížili dennú prácu polície a techniku používanú pri zásahoch. Žiaci si pozreli praktickú ukážku zakladania pút a mohli si to aj názorne vyskúšať. Počas besedy žiakom porozprávali aj ako sa bezpečne správať v cestnej premávke.

Problematika bezpečnosti na cestách je záležitosťou, ktorej treba venovať neustálu pozornosť. V každodennom živote sa žiaci stávajú účastníkmi cestnej premávky ako chodci, cyklisti, cestujúci v prostriedkoch hromadnej alebo osobnej dopravy. Úlohou bolo najmä postupne pripraviť žiakov na samostatný pohyb v cestnej premávke ako chodcov alebo cyklistov, aby sa každý žiak mohol bezpečne dostať do školy a zo školy. Príslušníci PZ na záver zodpovedali žiakom všetky ich zvedavé otázky.



Trestnoprávna zodpovednosť



Návšteva príslušníkov OO PZ z Pohorelskej Maše 12.5.2023 pokračovala aj na 2. stupni. Žiaci 7. a 8. ročníka sa dozvedeli o trestnej zodpovednosti mladistvých. Trestná činnosť mládeže je nebezpečný spoločenský jav, ktorý je potrebné odstrániť hneď v jeho začiatkoch. V úvode sa žiaci dozvedeli, kto je mladistvý páchatel', ktorý nesie trestnoprávnu zodpovednosť za svoje činy. Zistili, že každá už štrnásťročná osoba až do dosiahnutia veku osemnásť rokov sa považuje za mladistvú. Účelom špecifickej

trestnej zodpovednosti mladistvých oproti zodpovednosti dospelých páchatel'ov je najmä výchovné poslanie. Znamená to, že mladistvý je trestne zodpovedný za splnenia dvoch podmienok a to:

- dosiahnutie rozumovej a mravnej vyspelosti, aby
- rozpoznal závažnosť a protiprávnosť konania, ktoré by ovládal.

Vek je dôležitou premennou aj s ohľadom na okolnosti vylučujúce trestnú zodpovednosť. Osoba, ktorá ešte nedovърšila štrnásť rok, nie je trestne zodpovedná. Na trestanie mladistvých je potrebné nahliadať hlavne z pohľadu výchovného a nápravného. Okrem trestov možno mladistvému uložiť aj ochranné alebo výchovné opatrenie. Ich ukladaním sa sleduje hlavne pozitívny vplyv na duševný, mravný a sociálny vývoj mladistvého, čím sa má na jednej strane chrániť mladistvý pred škodlivými vplyvmi a na strane druhej spoločnosť pred kriminalitou.



Žiaci sa tak počas prednášky dozvedeli aj, čo je trestný čin, čo je priestupok a aký je rozdiel medzi nimi. Veríme, že získané informácie im pomôžu sa správne rozhodnúť v rôznych situáciách.

Bez drog



18. mája pokračoval cyklus prednášok o drogách aj pre 5. a 6. ročník.

Prostredníctvom prednášky **PRAVDA**

O DROGÁCH boli žiakom predkladané

fakty o drogách, aby sa mohli sami rozhodnúť pre život bez nich.

Prednáška prebiehala formou živej diskusie medzi prednášateľom a triedou. So

žiakmi sa rozoberali rôzne témy o drogách. Napríklad, čo môžu spôsobiť drogy v tele, aký účinok a vplyv majú na myslenie, na osobnosť a tvorivosť človeka. Žiaci diskutovali aj o tom, čo všetko môžu drogy spôsobiť im samotným, ich priateľom, rodine. Rozprávali sa o používaní drog v zdravotníctve, prečo je v poriadku používať morfium (heroín) pri obrovských bolestiach pacienta po zranení, a prečo nie je v poriadku dať si dávku heroínu, keď sa niekto nudí alebo je smutný. Toto mnohým žiakom vôbec nie je jasné. Dvanásť, trinásť a štrnásťroční žiaci jednoducho nechápu, ako je možné, že niekedy je použitie nejakej drogy v poriadku a inokedy zase nie. Rovnako ako nerozumejú tomu, prečo „je v poriadku“, keď ich rodičia fajčia a pijú, pričom oni to robiť nemôžu.



Žiaci potrebujú poznať odpovede na tieto otázky. To, že ich nemajú, potom vedie k tomu, že práve niektorí v tomto veku drogy prvýkrát skúsia. Hlavným cieľom prednášky boli pravdivé informácie a eliminácia užívania legálnych aj

nelegálnych drog.

Alkohol a prevencia vzniku závislosti na alkohole.

19.5.2023 a 5.6.2023 žiakov 2.stupňa navštívila psychologička z Centra *pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Brezne a pracovníčka z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Banskej Bystrici*. Obidve sa žiakom snažili vysvetliť, že alkohol je drogou číslo jedna. Žiaci sa dozvedeli, že alkohol pôsobí negatívne prakticky na všetky orgánové systémy tela, najväčšie postihuje pečeň, okrem cirhózy spôsobuje aj ďalšie vážne ochorenia vrátane demencie, či širokej škály druhov rakoviny.

Počas prednášky si žiaci mohli vyskúšať okuliare simulujúce opitost' 0,8‰ - 1,5‰.

Simulátor opitosti simuluje účinky alkoholu už po vypití jedného drinku. Navodzuje stav stredne vysokej hladiny alkoholu.

Okuliare simulovali:

- zníženie bdelosti,
- spomalenie reakčného času,
- zmätok,
- zmenu vnímania hĺbky a vzdialenosti,
- zakrivenie videnia,
- zlý úsudok, nedostatok svalovej koordinácie.



Žiaci po vyskúšaní okuliarov zistili, že viditeľnosť je značne horšia ako pri 0,4 ‰ – 0,6 ‰, okuliare vyvolávali dvojité videnie. Obraz bol rozmazaný, okuliare skresľovali hlavne vzdialenosť. Veci pôsobili ďalej ako v skutočnosti boli, preto bola orientácia v priestore veľmi zložitá. Okuliare vyvolávali aj mierny pocit



závratu porovnateľný s hladinou 0,4 ‰ – 0,6 ‰. Žiaci s týmito okuliarmi po rovnej čiare neprešli ani pri veľkej snahe, mali problém otvoriť okno, alebo otvoriť dvere, písať na tabuľu. Prednáška sa

žiakom veľmi páčila najmä vyskúšanie okuliarov simulujúcich opitosť.

Naša základná škola v spolupráci s obecným úradom v Heľpe a športovým klubom v Heľpe zorganizovala pre všetky deti základnej a materskej školy **Medzinárodný deň detí** na športovom štadióne. Podarilo sa nám osloviť všetky záchranné zložky v našom okrese a sprostredkovať tak žiakom ukážky ich práce, ktorá často nie je jednoduchá a vyžaduje si veľa úsilia a odvahy.

Deň detí so záchrannými zložkami '23



„Ak si chcete do dospelého veku zachovať aspoň jednu vlastnosť, nech je to schopnosť ostať stále tak trochu dieťaťom.“

Mirah Carrenbaum

Deň detí so záchrannými zložkami bol naozaj skvelý. V úvode sme mali



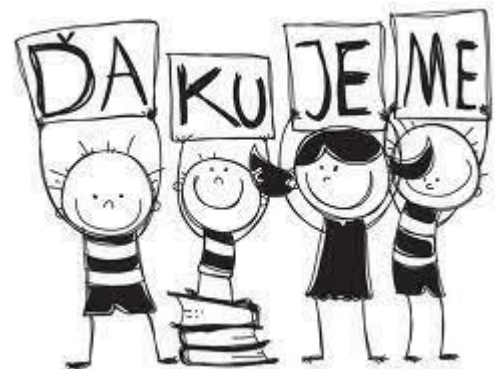
možnosť prezrieť si pelotón motorkárov, policajných, hasičských áut a sanitky. Nasledovali ukážky práce psovodov, zatýkania a zneškodnenia podozrivej osoby. Ukážky práce hasičov, dobrovoľných hasičov, horskej záchranej služby, rýchlej zdravotnej služby, či policajtov sa všetkým detičkám veľmi páčili. Veľkej obľube sa tešilo aj maľovanie na tvár, maskot a samozrejme aj penové delo. Na každého čakala aj sladká odmena, zmrzlina či limonáda.

možnosť prezrieť si pelotón motorkárov, policajných, hasičských áut a sanitky. Nasledovali ukážky práce psovodov, zatýkania a zneškodnenia podozrivej osoby. Ukážky práce hasičov, dobrovoľných hasičov, horskej záchranej



Za takýto krásny deň **ĎAKUJEME** všetkým záchranným zložkám, ktoré prišli.

- Okresné riaditeľstvo PZ v Brezne,
- Obvodné oddeleniu PZ v Pohorelskej Maši,
- Okresné riaditeľstvo HaZZ v Brezne,
- Dobrovoľní hasiči z Heľpy,
- Horská záchranná služba Nízke Tatry,
- Záchranná služba v Brezne.



Kedy volať 112 a kedy 155?



Na **155** voláme v prípade vážnych zdravotných ťažkostí, doslova, keď ide o zdravie alebo o život.

Linka **112** je európskym číslom tiesňového volania. Kontaktovať ju treba v prípade väčšieho nešťastia, napríklad dopravnej nehody, prírodnej katastrofy či požiaru, aby mohli pomôcť všetky zložky integrovaného záchranného systému - hasiči, polícia aj záchranári.

Ak v prípade vážnych zdravotných ťažkostí zavoláme na 112 namiesto 155, nestane sa nič. Svoj problém však budeme musieť vysvetľovať dvakrát, operátorovi na 112 a neskôr aj operátorovi na 155. Pomoc sa tak môže oneskoriť o desiatky sekúnd.



Ako poskytnúť prvú pomoc?

Zistite stav vedomia postihnutého. Zakloňte postihnutému hlavu.

Zistite, či normálne dýcha a privolajte odbornú pomoc.

Ak dýcha, udržiajte záklon hlavy až do príchodu odbornej pomoci.

Ak nedýcha, začnite s resuscitáciou. Kontrolujte dýchanie až do príchodu pomoci. Zabráňte podchladeniu postihnutého.



Masáž srdca

Kľaknite si vedľa hrudníka postihnutého. Položte jednu dlaň na stred hrudníka postihnutého, dlaň druhej ruky na prvú ruku, tlak vyvíja iba hrana dlane.

Nakloňte sa nad postihnutého a stláčajte hrudnú

kosť asi o 5–6 cm, ruky majte napäté v lakťoch, tlak smeruje kolmo nadol.

Stláčanie prevádzajte s frekvenciou 100–120 stlačení za minútu. Stlačenie a uvoľnenie by malo trvať rovnaký čas. Po každom stlačení umožnite návrat hrudníka do pôvodnej polohy.



Umelé dýchanie

Umelé dýchanie vykonáva záchranca, ktorý je na to vyškolený a je ochotný ho vykonať:

- po 30 stlačení hrudníka zakloňte postihnutému hlavu tlakom na bradu a čelo,
- prstami stlačte nos postihnutého,
- normálne sa nadýchnite a plynule vdýchnite do postihnutého (pri správne prevedenom vdychu sa dvíha hrudník postihnutého),
- vdýchnite do postihnutého druhýkrát a opäť začnite stláčať hrudník,
- kombinujte masáž srdca s umelým dýchaním v pomere 30 stlačení: 2 vdychy.



Ako sa zachovať v rôznych situáciách?

Zapichnutý predmet v hrudníku alebo bruchu

Predmet nevyťahujte, aby sa krvácanie na mieste ešte nezhoršilo. Postihnutého upokojte a počkajte do príchodu rýchlej pomoci.



Drobné rezné ranky, ktoré slabo krvácajú.

Prikryte ranu sterilným krytím z buničiny alebo hotovým obvazom, v žiadnom prípade neťahajte. Ak máte po ruke dezinfekciu, použite ju.

Hlboká rana, z ktorej rytmicky strieka krv.

Ranu pritlačte rukami a vytvorte tlakový obvaz. V prípade silného krvácania použite škrtidlo a utiahnite končatinu cca 1 cm na ranou.



Za spoluprácu na preventívnych prednáškach v šk. roku 2022/2023 ďakujeme:

- OO PZ Pohorelská Maša
- CPPaP Brezno
- RÚVZ Banská Bystrica
- OZ Slovensko bez drog
- Bez drog

Redakcia Bodky

Školský časopis Bodka vydáva Základná škola, Školská 604/17, 97668 Heľpa

