



Mesto Košice – Mestská polícia Košice

Tr. SNP č. 48/A, 040 11, Košice, tel.č. 055/6419 406

Kriminálna prevencia pre mladých

alebo

**Ako sa chrániť pred možným
nebezpečenstvom**

(II. časť)

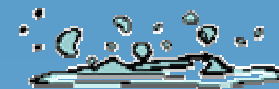
Ing. Pavelčák




6. Pobyt v prírode



- Aj Ty si súčasťou prírody a preto sa k nej správaj tak ako sa ona správa k Tebe.
- Nelám konáre, halúzky, netrhaj zbytočne kvety a rastliny, nezabíjaj malé a bezbranné živočíchy, hmyz, nevyberaj hniezda a nestrieľaj vtáčiky. Príroda naopak potrebuje Tvoju pomoc. Opýtaj sa rodičov alebo učiteľa ako môžeš pomôcť Ty. Štebot vtákov a lúka plná kvetín nie je samozrejmosťou.
- Hraj sa na takých miestach, kde sú k tomu vytvorené podmienky - parky, pasienky, detské ihriská v prírode. Nepoužívaj príliš hlučné predmety (petardy, rádio a pod.), ktoré nielenže plašia zvieratá ale i ostatných ľudí.
- V lese alebo na lúke nejedz divo rastúce plody, ktoré bezpečne nepoznáš.





- V prírode sa správaj ticho, nezakladaj ohne, nezanechávaj po sebe odpadky. 
- Nerúb stromy, porast len preto aby si si urobil skrýšu na pár hodín hrania. Rodičia, učiteľ alebo skauti Ti poradia ako nájsť náhradné riešenie ako ušetriť prírodu od necitlivého zásahu.
- Nauč sa spoznávať a zatried'ovať stopy po zvieratách, nauč sa spoznávať kvety, rastliny a stromy, nauč sa spoznávať vtáky aj po hlase a až vtedy pochopíš aká môže byť príroda krásna a že sa oplatí ju chrániť.
- Na výlet do prírody si so sebou zober nielen niečo na jedenie a pitie, ale aj základné pomôcky na poskytnutie prvej pomoci. Ak si na niečo alergický, nezabudni na lieky, ktoré stlmia počiatočnú reakciu Tvojho tela.



7. Ako riešiť konflikty

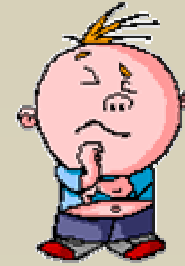


Veľmi často sa Ti stane, že sa dostaneš do situácie, kedy si na svojho kamaráta nahnevaný a nevieš ako túto situáciu vyriešiť. Ako na to ? :



- Ak sa s niekým dostaneš do sporu, konfliktu tak do neho nestrkaj, nesáč alebo sa s ním nebi. Z hlboka sa nadýchni a pomaly počítaj do desať. Maj na pamäti, že aj tento človek môže byť Tvojím priateľom a neskôr sa možno spolu budete dokonca kamarátiť.
- Daj najavo svoj nesúhlas, ale nenechaj sa vyprovokovať do bitky. V bitke vyhráva sila a nie Tvoj rozum.
- Pamätaj i na to, že „**násilie plodí násilie**“. Ak vidíš riešenie problémov násilnou cestou v televízii, v kine, uveď si, že skutočnosť je iná a také riešenie bolí.





Ako teda riešiť konflikty ? :

- Zastav sa, pozri sa a počúvaj (nie si príliš nahnevaný na riešenie konfliktu ? Ukludni sa, zhlboka sa nadýchni a urob všetko možné čo Ťa dokáže ukludniť).
- Hovor o probléme (hľadaj fakty a spôsob čo ako urobiť a nie čo ako neurobiť, v čom je problém, popíš ako sa cítiš a prečo ťa ten problém trápi).
- Usilovne rozmýšľaj o probléme (nájdí na problém čo najviacej pohľadov, maj vždy na pamäti, že vždy existuje viac riešení problémov, nájdí ich a zvaž).
- Použi svoj úsudok (z premyslených riešení nájdí to, ktoré je podľa teba najlepšie. Mysli pri tom, ako na toto riešenie bude reagovať druhá strana).
- Daj návrh na dané riešenie a uskutočni svoje riešenie. Neskôr uvidíš, že Tvoje riešenie v klude bolo dobré a budeš na seba hrdý. A okrem toho si sa naučil riešiť problémy ako dospelý.



8. Škodlivé návykové látky

- Dnes už každý vie, že cigarety, alkohol a návykové látky sú škodlivé. Nie však každý ale vie ako sa proti užívaniu týchto látok brániť.
- Prečo každý, kto Ti ponúka cigaretu, alkohol alebo iné návykové látky, Ti nepovie aj to, že ich konzumácia sa časom zmení na konzumáciu pravidelnú a nezriedka končiacu i smrťou ?
- Pamätaj, že existuje veľmi veľa dôvodov, ako povedať na ponúknutú cigaretu **"NIE,,** .
- Pamätaj i na to, že tí, ktorí Ti cigaretu alebo alkohol ponúkajú a hovoria, že Ty už môžeš fajčiť alebo piť, to nerobia pre Tvoj prospech ale pre svoj. Reklama nemyslí na Tvoje dobro ale na svoj zisk. Neobetuj svoje zdravie pre peniaze iných.



- Nie je pravdou ani to, že môžeš kedykoľvek prestať s ich konzumáciou. Dnes už každý vie, že to nie je pravda a je to i vedecky dokázané.
- Dnes už každý vie, že keď fajčíš nie si dospeljší. Práve naopak, lebo si nedokázal odolať. Dokáž svoju vyspelosť tým, že niečo dosiahneš v športe, v umení alebo v škole. Dnes je moderný ústup od fajčenia.
- Opýtaj sa známych, rodičov alebo priateľov nech Ti povedia prečo fajčia. Uvidíš, že keď budú úprimní, nebudú Ti presne vedieť povedať prečo. Len vedia, že nevedia prestať fajčiť.
- Pod vplyvom alkoholu alebo iných návykových látok môžeš vykonať i také činy, ktoré Ti nie sú vlastné. A Ty predsa nepripustíš, aby bolo pivo, cigareta či droga silnejšie ako Tvoj charakter a myslenie.

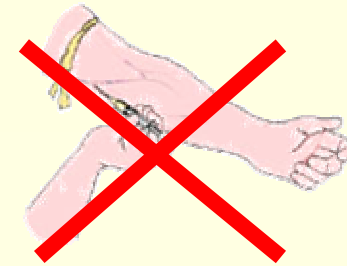


9. Prečo a ako povedať drogám „NIE“



- Závislý človek sa drogy nedokáže sám bez pomoci zbaviť. Vzniká potreba a nutkanie pravidelne brať drogu a získavať ju akýmkoľvek spôsobom.
- Pre drogu a s drogou sa mnohí dopúšťajú násilia a rôznej trestnej činnosti. Ublížujú sebe, rodine i blízkeho okoliu.
- Drogy sú realitou a nedotýkajú sa iba detí a mládeže ale všetkých. Deti a mládež sú jednou z najohrozenejších rizikových skupín pretože závislosť organizmu, ktorý sa vyvíja, vzniká niekoľkonásobne rýchlejšie ako u dospelého.



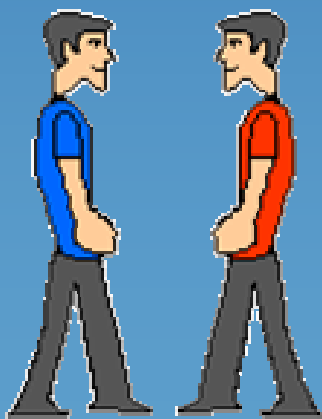


- Drogová závislosť je choroba, ktorú je potrebné liečiť a dlhodobo odstraňovať jej následky. Znie to ako fráza, ale najlepšie a najúčinnnejšie je nezačať a neskúšať ju.
- Bud' hrdý na to, že drogy neberieš. To dokáže iba silný a vyrovnaný človek.
- Nauč sa povedať „**Nie , Nechcem , Môžem odmietnuť** “. Odolaj nátlaku i lákavej ponuke. Prvá dávka môže byť zdarma, ďalšie Ti zoberú všetko.
- Nenahováraj si – to sa mi nemôže stať. Nikto nie je imúnny. Voči drogám neexistuje očkovacia látka.
- Predchádzaj nude a nečinnosti. Nevhodne strávený voľný čas a zvedavosť podporujú túžbu skúsiť niečo nové, nedovolené, riskantné. Naopak – nauč sa žiť zdravo.



10. Domáce násilie

Ak v rodine niekto niekomu ubližuje, nazýva sa to domáce násilie. Každé násilie je trestné a teda aj násilie v rodine. Ak v Tvojej rodine narastá násilie, mal by si vyhľadať pomoc:



- Ak sa Ti zdá, že tresty rodičov sú neprimerane tvrdé.
- Ak sa Ti stáva, že sa Ti rodičia vyhrážajú.
- Ak Ťa niekto ohmatáva na chúlостivých miestach.
- Ak máš niekedy pocit, že už to ďalej nevydržíš a myslíš na smrť.
- Ak sa Tvoji rodičia často hádajú a bijú.
- Ak sa niekedy bojíš ísť domov.



Zapamätaj si, že nikomu a teda ani Tebe nesmie nikto ubližovať, trápiť a ponižovať Ťa a to ani v Tvojej vlastnej rodine. Ako sa môžeš brániť a čo môžeš robiť :

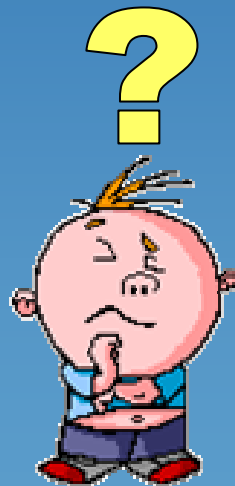
- Neprovokuj a neodvrávaj, keď Ti hrozí trest.
- Schovaj sa, alebo uteč, keď Ťa bijú, alebo Ti ubližujú.
- Odíď k príbuzným (napr. k starým rodičom) a hľadaj u nich ochranu.
- Vyhľadaj učiteľa alebo lekára, keď máš na tele modriny od bitky alebo iné rany spôsobené telesným týraním.
- Zaznamenávaj si všetko, čo Ti robia - kedy a kto Ti ubližuje.
- Povedz o tom iným dospelým, ktorým veríš alebo aspoň kamarátovi.





- Keď o tom začneš rozprávať, uľaví sa Ti, prestaneš sa cítiť sám, budeš sa cítiť bezpečnejšie.
- Keď nemáš nikoho, s kým by si sa o tom porozprával, zavolaj na linku dôvery alebo do krízového centra.

Porozmýšľaj, čo z toho by si mohol urobiť Ty, netráp sa sám a povedz to niekomu.



11. Rady deťom, ktoré sú šikanované

Môže sa Ti stať, že sa niekto bude nad Tebou chcieť povyšovať, bude Ťa chcieť využívať alebo dokonca biť. Zvyčajne sú to takýto chlapi hrdinovia len v prítomnosti viacerých kamarátov. Je to nepríjemné, ale dá sa tomu predísť. Bude to ťažké, ale poradíme Ti ako na to :



- Poznámkam a provokáciám sa zasmej alebo ich ignoruj. Pamätaj si, že ich autori sú obmedzení. Chcú Ťa zastrašiť a humor alebo ticho ich môže odradiť. Keď to nejaký čas vydržíš, prestane ich to baviť.
- Môžeš im povedať, aby Ťa prestali otravovať alebo niečo podobné. Musíš to ale povedať zlostne a hneď odísť. Vyskúšaj si to pred zrkadlom.

- Ak Ťa obťažuje celá skupina, vyber si najslabšieho člena, pozri sa mu do očí a povedz: „To vôbec nie je smiešne.“ Potom odíď.
- Môžeš sa prihlásiť do kurzu sebaobrany, ktorý Ti dodá väčšiu sebadôveru. Neznamená to, že budeš oplácať, ale môže ti to pomôcť posilniť Tvoju sebadôveru.
- Drž sa v skupine - útočníci sa obyčajne zameriavajú na osamotené deti.
- Spýtaj sa člena útočiacej "partie,, osamote, prečo ich musí útočiť toľko na jedného.
- Porad' sa so svojimi rodičmi a pokiaľ budú mať nejaké nápady, vyskúšaj ich. Potrebuješ ich podporu.
- Keď Ťa útočníci obklopia, nezastavuj sa a chod' ďalej. Snaž sa získať nejakého svedka ich počínania, aby učiteľ mohol zasiahnuť bez tvojho žalovania.



- Prestaň uvažovať ako obeť. Chod' so zdvihnutou hlavou, predstieraj sebadôveru, aj keď žiadnu nemáš. Aj keď Ťa útočníci desia, pozeraj sa na nich s úsmevom. Keď už nedokážeš robiť nič iného, aspoň ich ignoruj, nezastavuj sa a chod' od nich preč. Nakoniec ich to prestane baviť.
- Ved' si záznamy o všetkom, čo sa stalo - miesto, čas, čo kto povedal. Povedz svojim rodičom, aby informovali školu. Šikanovaniu by sa malo zabrániť a útočníkom by ich otrasné správanie nemalo beztrestne „prechádzať“.

Závěrečný test

1. Ako sa správaš v prírode?

- a) vybehám sa a vykričím, pretože pohyb je zdravý a na sídlisku by som rušil starších ľudí
- b) natrhám veľkú kyticu najkrajších kvetov pre moju dobrú mamku
- c) ticho

2. Aké je tiesňové telefónne číslo na Hasičský a záchranný zbor?

- a) 159
- b) 150
- c) 155

3. Prepadne Ťa nebezpečný páchatel'. Aká bude Tvoja reakcia?

- a)** oklamem ho tým, že budem hrať omdletého alebo mŕtveho
- b)** silno ho kopnem, podtrhnem nohy, vykrútim ruky a ujdem do bezpečia
- c)** budem s ním spolupracovať, čakať na pomoc dospelých, pri najhoršom vyčkám na vhodný okamih na útek

4. Aké je tiesňové telefónne číslo na Policajný zbor?

- a)** 158
- b)** 160
- c)** 159



5. Pri bicyklovaní si kamarát po páde zlomí ruku.“ Ako sa zachováš?

- a) rýchlo mu to napravím, aby mu to nezostalo natrvalo a vyhl'adáme lekársku pomoc**
- b) nenapravím mu to, ruku mu znehybním a vyhl'adáme lekársku pomoc**
- c) prikážem mu, aby čakal, rýchlo sadnem na bicykel a vyhl'adám lekársku pomoc**

6. Aké je tiesňové telefónne číslo na Záchrannú lekársku službu?

- a) 165**
- b) 158**
- c) 155**



Z. Stratil si klúče od bytu. Čo urobíš?

- a) okamžite to poviem rodičom**
- b) za ušetrené peniaze dám vyrobiť nové klúče, aby som tým rodičov zbytočne nezatažoval**
- c) budem sa počas týždňa snažiť stratené klúče nájsť z dôvodu, aby ich nenašiel zlodej a keď ich nenájdem, tak všetko čestne oznámim rodičom, aby mohli vymeniť zámok vo dverách**



Výsledky závěrečného testu



1. c)

4. a)

7. a)

2. b)

5. b)

3. c)

6. c)





Záver

Cieľom tejto prezentácie bolo predviesť žiakom ZŠ spôsoby ako sa ochrániť pred možným nebezpečenstvom.

