

Marta Rejková, Marianna Takáčová

# OBČIANSKA NÁUKA

PRE 1. ROČNÍK ODBORNÝCH UČILÍŠŤ



SLOVENSKÉ PEDAGOGICKÉ NAKLADATEĽSTVO

Autorky © PhDr. Marta Rejková, CSc.  
PhDr. Marianna Takáčová

Lektorovali: Mgr. Gabriela Jonášková, CSc.  
Mgr. Blanka Sládeková

Ilustrácie © akademický maliar Miroslav Pogran  
Obálka © Mgr. Ivan Kostroň

Schválilo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky  
pod č. 2011-11259/30616:5-919 zo dňa 16. augusta 2011 ako občiansku náuku  
pre 1. ročník odborných učilíšť. Schvaľovacia doložka má platnosť 5 rokov.

Všetky práva vyhradené.  
Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovať bez súhlasu majiteľa práv.

Prvé vydanie, 2011

ISBN 978-80-10-02081-2

# OBSAH

## I. SPOLOČENSKÉ SPRÁVANIE

1. Zásady spoločenského správania / 4
2. Pozdrav / 6
3. Oslovenie / 8
4. Predstavovanie / 9
5. Telefonovanie / 11
6. Rozhovor / 13
7. Správanie na ulici / 14
8. Správanie v divadle / 15
9. Správanie v dopravnom prostriedku / 16
10. Správanie na pracovisku / 18
11. Správanie v úradoch a obchodoch / 20
12. Správanie v rodine / 22
13. Tvorba pravidiel v škole a v triede / 23
- 13.1. Školský poriadok / 23
- 13.2. Triedny poriadok / 24

## II. MORÁLKA

1. Vznik a potreba morálky / 25
2. Etika ako teória morálky / 27
3. Moralizovanie / 29
4. Etiketa / 30
5. Morálna sloboda a zodpovednosť, svedomie a mienka iných / 31
6. Morálka a právo / 33
7. Etika práce / 34
8. Environmentálna etika / 36
9. Generačné vzťahy ako etický problém / 37
10. Humanizmus – názory, postoje. Princíp spravodlivosti a ľudskosti / 40
11. Právo na život a rozhodovanie / 42

## III. ZDRAVIE A ŽIVOT

1. Kultúra tela / 45
2. Zdravie a choroba / 47
- 2.1. Prevencia a ochrana vlastného zdravia / 48
3. Hygiena / 49
- 3.1. Hygiena v rodine a na pracovisku / 50
4. Význam telesného pohybu a športu / 52
5. Práca a odpočinok, aktívne trávenie voľného času / 54
6. Správna životospráva / 56
- 6.1. Poruchy stravovania / 57
7. Prekonávanie nežiaducich návykov a závislostí / 59
8. Vplyv ekologického prostredia na zdravý vývin osobnosti / 61

## SLOVNÍK POJMOV / 63

# I. Spoločenské správanie

## 1. Zásady spoločenského správania

- *Pouvažuj nad tým, kto je to džentlmen (spojenie anglických slov gentle a man).*
- *Ktoré pravidlá spoločenského správania poznáš?*

Človek je **spoločenský** tvor. Ľudia medzi sebou oddávna vytvárajú spoločenské vzťahy. Usmerňujú ich písanými a nepísanými pravidlami spolunažívania. Počas života sa ocitnú na rôznych miestach, v rôznych situáciách, v ktorých treba dodržiavať tieto zásady.

Správne uplatňovanie zásad spoločenského správania sa nazýva **etiketa**.

V každej životnej etape – detstvo, dospelosť, staroba – sa od ľudí v každej kultúrnej spoločnosti vyžaduje prijatie, rešpektovanie a dodržiavanie zásad spoločenského správania, ktoré určuje spoločnosť. Spoločnosťou prijaté pravidlá a zásady vyplývajú z geografických, historických a kultúrnych osobitostí danej krajiny.

Zásady spoločenského správania uplatňujeme v rodine, v škole, na pracovisku, v obchodoch, v reštauráciách, na kultúrnych podujatiach, na návštevách, v dopravných prostriedkoch, v telefonickom, písomnom či osobnom kontakte.

**Nerešpektovanie** zásad spoločenského správania vedie k nepríjemným, problémovým situáciám. Jedinca, ktorý porušuje pravidlá spoločnosti, okolie vníma ako drzého, nevychovaného, neprispôsobivého, zvláštneho človeka a vyčleňuje ho zo svojho kruhu.

**Neznalosť** spoločenských zásad môže byť spôsobená aj nesprávnou výchovou v rodine, v škole, na internáte.

Nerešpektovanie alebo neznalosť spoločenských zásad môže v krajnom prípade viesť až k porušovaniu trestného zákona (vandalizmus a podobne).



## ZAPAMÄTAJME SI

Základné zásady spoločenského správania súvisia:

- s nadväzovaním kontaktu s ľuďmi (pozdrav, oslovenie, predstavovanie),
- so základnými podmienkami spolunažívania (prosba, poďakovanie),
- s rešpektovaním osobnosti druhého človeka, jeho potrieb a záujmov.

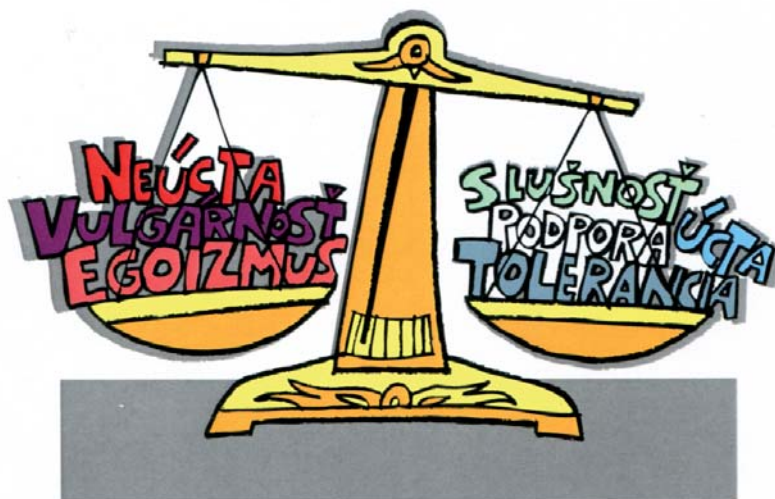
V minulosti sa nedodržiavanie etikety považovalo za znak menejcennosti.

## ZAÚJÍMAVOSŤ

Netiketa je súhrn pravidiel a zásad slušného správania, ktorými by sa mali riadiť všetci účastníci internetovej komunikácie.

## OTÁZKY A ÚLOHY

1. Čo znamená táto veta? *Človek je spoločenský tvor.*
2. Ako ľudia zabezpečujú dodržiavanie spoločenských zásad v spoločnosti?
3. Uveď príklad, ako sa nedodržiavajú pravidlá slušného spoločenského správania v internetovej komunikácii.



## 2. Pozdrav

- *Ako rozumiete tomuto výroku? „Slušnosť nie sú žiadne čary.“*
- *Myslíte si, že sa dnes oplatí byť slušným človekom?*

Jednou zo zásad slušného správania je **pozdrav**. Je to prvý krok pri kontakte človeka s iným človekom.

Pozdravom vyjadrujeme, že si tohto človeka vážime. Je to prejav našej zdvorilosti, úcty voči človeku, ale i znak priateľstva. Zdraviť sa učíme už od malička.

Podľa toho, **koho** zdravíme (priateľov, známych, viaceré osoby), **kde** zdravíme (na verejnosti, v zamestnaní, v škole), **kedy** zdravíme (pri príchode, večer), rozlišujeme rôzne **druhy pozdravov**.

- **Pozdrav bez slov:** naznačenie pozdravu úklonom, ľahké kývnutie hlavy smerom k zdravenej osobe, podanie ruky, mávnutie rukou, náznak bozku na ruku alebo líce, posunok – zdvihnutie klobúka, úsmev, objatie.
- **Slovný pozdrav:** najviac sa používajú pozdravy, ako dobré ráno, dobrý deň, dobrý večer, dobrú noc, dovidenia, ruky bozkávam, vitajte, ahoj, čau, pá...
- **Kombinácia oboch spôsobov pozdravu.**

Tak ako pri všetkých zásadách slušného správania aj pri pozdrave **platia** určité **pravidlá**.

### Pravidlo, ktoré určuje, kto zdraví ako prvý:

- muž ženu, chlapec dievča
- mladší staršieho
- podriadený nadriadeného
- žiak pedagóga a ostatných zamestnancov školy, internátu
- mladé dievča staršieho muža
- prichádzajúci zdraví ostatných (v obchode, v čakárni u lekára)
- ruku podáva najprv žena mužovi, starší mladšiemu, nadriadený podriadenému

### Pravidlá týkajúce sa formy prejavu:

- nie je správne zdravíť sa na veľkú vzdialenosť, kričať po sebe
- nie je vhodné čakať s pozdravom do poslednej chvíle, keď sú naši známi už tesne vedľa nás
- je neslušné v spoločnosti viacerých ľudí pozdraviť len niekoho
- na verejnosti zdravíme len ľudí, ktorých poznáme, neznámych zdravíme len vtedy, keď ich oslovíme, aby sme ich požiadali o pomoc či informáciu
- verejných činiteľov, umelcov na verejnosti zdravíme iba v prípade, ak ich osobne poznáme, inak im doprajeme súkromie
- pri podávaní rúk je samozrejmosťou, že musia byť čisté; podávame pravú ruku; podávajúcemu ruku nakrátko zovrieme a jemne stisneme všetkými prstami



## ZAPAMÄTAJME SI

Pozdrav nesmie vyznieť prísne, povýšenecky. Vyslovujeme ho zreteľne, s úctou k pozdravenému. Nemá byť ľahostajný a afektovaný. Na pozdrav musíme vždy odpovedať.

## ZAÚJÍMAVOSŤ

**Poľovníci** sa medzi sebou zdravia „Lovu zdar!“

Pozdrav **baníkov** je „Zdar Boh!“

**Veriaci** sa zdravia „Pán Boh pomáhaj – Pán Boh uslyš“ alebo „Pochválený buď Ježiš Kristus – Naveky amen“.

„Salut“ je **vojenský pozdrav**, vzdanie pocty strelbou z dela či pušiek.

## OTÁZKY A ÚLOHY

1. Precvičte si pozdravy:
  - a) pri stretnutí priateľov
  - b) pri vstupe do ambulancie
  - c) v priestoroch školy
  - d) pri stretnutí známych na ulici
2. Kto koho zdraví ako prvý:
  - a) spolužiak spolužiačku alebo spolužiačka spolužiaka
  - b) žiak učiteľa alebo učiteľ žiaka
  - c) vedúci dielne zamestnanca alebo zamestnanec vedúceho dielne
  - d) sused susedku alebo susedka suseda
  - e) vnuk dedka alebo dedko vnuka
  - f) lekár pacienta alebo pacient lekára



### 3. Oslovenie

- *Zabudli ste si doma hodinky a ponáhľate sa na stretnutie. Chcete vedieť, koľko je hodín. Akým spôsobom sa okoloidúcich opýtate na čas?*
- *Ktoré z oslovení je správne:*
  - a) *Slečna, mohla by ste mi pomôcť...*
  - b) *Slečna, mohli by ste mi pomôcť...*

**Oslovenie** je súčasťou predstavovania i začiatku rozhovoru. Oslovenie vyjadruje náš vzťah k človeku a našu úroveň slušného správania. Niektorým ľuďom v rozhovore tykáme – používame zámeno *ty* a niektorým vykáme – používame zámeno *vy*.

#### Ako koho oslovujeme

- Deti a mladí ľudia sa oslovujú medzi sebou menom, niekedy aj prezývkou.
- Osoby, ktoré nepoznáme, oslovujeme na verejnosti slovom „pán“, „pani“, „slečna“, „chlapec“ (napr. „pani predavačka“, „pán školník“).
- Ženu po dosiahnutí určitej vekovej hranice oslovujeme „pani“.
- Ak chceme niekoho slušne pozdraviť, použijeme v oslovení jeho meno alebo priezvisko (napr. „pán Čierny“, „slečna Anička“).
- Učitelia v škole oslovujú žiaka krstným menom, prípadne priezviskom. Nikdy ho neoslovujú prezývkou.
- Pri oficiálnych príležitostiach používame oslovenie „pán“, „pani“.
- Ak osoba, ktorú chceme osloviť, má titul alebo funkciu získanú štúdiom či pracovným zaradením, používame oslovenie „pán doktor“, „pani riaditeľka“, „pán majster“. Tituly vyplývajúce z funkcie používame iba v oficiálnom styku na pracovisku, v úrade, v škole, u lekára.

#### ZAPAMÄTAJME SI

**Základné pravidlá pri zmene vykania na tykanie:**

- tykanie navrhuje starší človek mladšiemu, nadriadený podriadenému;
- muž žiada o tykanie ženu (žena môže odmietnuť aj bez dôvodu).

**Správne, slušné a zdvorilé oslovenie je prejavom našej pozornosti voči druhej osobe. Vyjadruje náš vzťah k nej.**

#### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Myslíte si, že tykanie na pracovisku by malo byť samozrejmosťou?
2. Skúste sa zamyslieť nad tým, prečo niektorým osobám vo vašom okolí vykáte. Aký k nim máte vzťah?



## 4. Predstavovanie

- *Spomeňte si na svoj prvý deň v odbornom učilišti. Vošli ste do neznámej triedy s novým kolektívom spolužiakov. Porozprávajte, ako ste sa cítili, ako ste sa navzájom zoznamovali, predstavovali jeden druhému.*

Ak sa chceme s niekým zoznámiť alebo nadviazať kontakt, najskôr sa musíme **navzájom predstaviť**.

### **Predstavenie sa je forma zoznámenia sa.**

Spravidla sa predstavujeme vtedy, ak sami máme záujem s niekým sa zoznámiť. Zároveň predpokladáme, že aj ten „niekto“ si želá zoznámenie alebo ho aspoň neodmietne.

### **Kedy sa predstavujeme**

- ak chceme osloviť verejne známu osobu
- keď prichádzame do nového kolektívu
- keď prichádzame na návštevu k niekomu, s kým sme sa predtým nepoznali
- na spoločnom zoznamovacom večierku, na dovolenke, na liečení či v nemocnici

### **Kde sa nepredstavujeme**

- vo veľkej spoločnosti (cestujúci vo vlaku, autobuse, v divadle, na koncerte)

### **Kto koho predstavuje**

- nového spolužiaka alebo kolegu predstavuje niektorý z vedúcich pracovníkov (triedny učiteľ, vedúci dielne, majster, riaditeľ)
- hostiteľ svojich hostí
- nadriadený podriadených
- muž ženu, rodič deti

### **Ako sa predstavujeme**

- v kruhu priateľov stačí predstaviť sa menom
- v obchodnom styku sa predstavujeme celým menom a spoločnosťou, ktorú zastupujeme
- pri predstavovaní osôb, ktoré majú akademický titul alebo určitú funkciu, uvádzame aj tento titul (napr. inžinier, doktor, docent, profesor, pán riaditeľ, pán zástupca)
- pri predstavovaní má každý vstať, zostať sedieť môže len osoba veľmi stará, prípadne chorá
- žena môže zostať sedieť, ak jej predstavujú nie veľmi starého muža alebo mladšiu ženu

### ZAPAMÄTAJME SI

Pri predstavovaní zreteľne vyslovíme mená predstavovaných, aj mená tých, ktorým niekoho predstavujeme. Ak sedíme, pri predstavovaní vstaneme.

### ZAÚJÍMAVOSŤ

**Predstavovať sa môžeme:**

- a) **priamo** – sami sa predstavíme
- b) **nepriamo** – predstaví nás iná osoba alebo sa predstavíme listom, vizitkou

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Viete, aké slovné formulky sa používajú pri predstavovaní?
2. Precvičte si priame a nepriame predstavovanie.
3. Vyroberte si vizitku podľa tohto vzoru.

VZOR

<i>meno a priezvisko</i>
<i>mesto</i> <i>ulica</i> <i>Tel./fax</i> <i>mobil</i> <i>www.vizitka.com</i>

## 5. Telefonovanie

- *Akú úlohu má vo vašom živote telefón?*
- *Komu najčastejšie telefonujete?*

Telefón, či už pevná linka alebo mobilný aparát, má v dnešnej dobe dôležité miesto vo vzájomnom kontakte ľudí. Stal sa súčasťou spoločenských vzťahov.



### **Aj pri telefonovaní platia určité pravidlá slušnosti.**

Vždy si dobre premyslime, prečo, komu a kedy chceme telefonovať.

**Prečo** chceme telefonovať – musíme mať na to dôvod, nerobíme to len preto, že máme chuť niekomu zavolať.

**Komu** budeme telefonovať – zvážime, či voláme tej správnej osobe.

**Kedy** budeme telefonovať – či je vhodný čas na telefonovanie. Je neslušné volať v skorých ranných hodinách, v neskorých večerných či nočných hodinách, v čase večere, obeda. Ak vieme, že volaný je v práci, zbytočne ho nevyrušujeme. Netelefonujeme počas návštevy, počas kultúrneho predstavenia, v kine, pri nakupovaní a pod.

### **Ako telefonujeme**

- Ak niekomu voláme, predstavíme sa. Ak voláme do inštitúcie, kde je spojovateľka, nepredstavujeme sa, povieme len meno toho, koho voláme.
- Do telefónu nehovoríme o dôverných ani o úradných veciach, o nikom sa neslušne nevyjadrujeme, nenadáваме, nekričíme ani nešepkáme.
- Telefonujeme stručne, vecne, jasne a zrozumiteľne.
- Keď nám zvoní telefón, ohlásime sa menom, číslom telefónnej stanice alebo názvom pracoviska.
- Na začiatku i na konci hovoru sa pozdravíme.
- Ak sme sa vinou telefónneho operátora zamiešali niekomu do rozhovoru, nepočúvame a hneď ukončíme hovor.

### Čo ak sa nám v telefóne ozve záznamník?

- Počkáme na zvukový signál upozorňujúci na začiatok nahrávania.
- Po zaznení signálu povieme svoje meno a nadiktujeme stručný zrozumiteľný odkaz.

### ZAPAMÄTAJME SI

**Bez dôvodu nevoláme na dôležité telefónne čísla (polícia, záchranná služba, hasiči), nezneužívame ich. Práve v tom čase môže niekto súrne potrebovať pomoc!**

**Dôležité telefónne čísla    TIESŇOVÉ VOLANIE – 112**

**HASIČI – 150**

**ZÁCHRANNÁ ZDRAVOTNÁ SLUŽBA – 155**

**POLÍCIA – 158**

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Je slušné vybavovať si na pracovisku telefonicky súkromné veci?
2. Poznáte dôležité telefónne čísla, viete kedy a ako ich použiť?
3. Ste svedkami vážnej dopravnej nehody. Čo urobíte?  
Vyberte správnu odpoveď:
  - a) privoláte pomoc
  - b) okamžite utečiete z miesta nehody
  - c) telefonicky nahlásite, kde sa stala nehoda, ako sa stala, koľko je zranených, aké vážne sú zranenia
  - d) nevšímajte si, čo sa stalo, veď sa to nestalo vám

## 6. Rozhovor

*Vtáka poznáš po perí, človeka po reči.*

(slovenské príslovie)

- *Prečítajte si príslovie. Ako mu rozumiete? Myslíte si, že z rozhovoru s človekom sa dá zistiť, aký je to človek?*
- *Porozmýšľajte, o čom hovorí porekadlo: „Reči sa hovoria, chlieb sa je.“*

**Rozhovor patrí medzi formy spoločenského styku.** Začína sa pozdravom, oslovením, pokračuje krátkym dialógom (otázkou od jednej osoby, odpoveďou od druhej osoby atď.). Rozhovor môže byť krátky alebo dlhý. Jeho dĺžka závisí od ľudí, ktorí sa zhovárajú. Povieme si, čo sa pri rozhovore patrí a čo sa nepatrí, to znamená, čo je slušné, vhodné, a naopak čo je neslušné, nevhodné.

### Čo sa patrí pri rozhovore

- Človeku, s ktorým sa zhovárame, sa pozeráme priamo do očí.
- Nášho spoločníka pustíme k slovu. Neodpovedáme za neho.
- Sústredíme sa na rozhovor.
- Prejavujeme záujem o to, čo ten druhý hovorí.
- Rozhovor by mal byť pútavý, plynulý, zvažujeme, čo a ako povieme, aby sme spoločníka neurazili.
- Ak v rozhovore niečomu nerozumieme, nepýtame sa otázkou „Čo?“, ale vetou: „Prepáčte prosím, nerozumel som.“
- Pri rozhovore sa učíme vedieť prijať aj iný názor.
- Používame slová, ktorým všetci rozumejú.

### Čo sa nepatrí pri rozhovore

- Obracať sa spoločníkovi chrbtom, pozeráť sa do zeme.
- Skákať do reči.
- Hlasným rozhovorom rušiť ostatných.
- Hovoriť afektovane, obsérne, chváliť sa, zosmiešňovať iných.
- Klebetiť, ohovárať.
- Načúvať rozhovoru iných osôb.
- Používať vulgarizmy.



### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Pozorne si prezrite obrázok a povedzte, čo mladý človek robí nesprávne.
2. Vymyslite krátky dialóg medzi spolužiakmi, ktorý sa týka: a) vzťahov medzi spolužiakmi, b) dohodnutia popoludňajšej akcie, c) hodnotenia práve ukončeného skúšania na hodine.
3. Vysvetlite túto myšlienku: „Nie je dôležité, koľko toho povieš, ale čo povieš.“

## 7. Správanie na ulici

- *Skupinka štyroch ľudí prechádza pomalým krokom po chodníku. Ostatní ľudia ich musia obchádzať, pričom často musia zísť z chodníka na frekventovanú cestu. Vysvetlite, kto a ako porušuje pravidlá správania.*
- *Prečo je neslušné na ulici oslovovať neznámych ľudí?*

Pri náhodnom pozorovaní ľudí na ulici môžeme vidieť aj to, ako ovládajú a dodržiavajú spoločenské pravidlá. Správanie na ulici nepodlieha len dopravným predpisom, ale aj určitým zásadám slušného správania.

**Dodržiavanie dopravných predpisov** je nevyhnutné pre našu bezpečnosť i pre bezpečnosť iných. Často sa stáva, že chodci prechádzajú cez cestu mimo priechodov pre chodcov, nerešpektujú semaforey a pod.

Mnoho nehôd, nedorozumení a konfliktov sa však stáva aj nedodržiavaním základných spoločenských pravidiel správania na ulici.

### Základné pravidlá správania na ulici

- Pri chôdzi sa vždy pozeráme pred seba, nie do zeme či do výkladov.
- Keď ideme po ulici, nečítame, prekážame tým iným v chôdzi, vrážame do nich. Na ulicu nepatrí ani počúvanie hudby so slúchadlami v ušiach, telefonovanie či posielanie sms správ z mobilného telefónu. Pospevovanie alebo pískanie patrí skôr na prechádzku lesom ako na ulicu.
- Na ulicu vychádzame slušne oblečení.
- Je nepísaným pravidlom, že na rušnej ulici idú vedľa seba najviac tri osoby. Vo dvojici je čestné miesto po pravej strane. Po našej pravici teda pôjde staršia osoba, prípadne nadriadený a po pravici muža vždy žena. V trojici je čestné miesto uprostred. To je určené pre ženu, ak s ňou kráčajú dvaja muži. Ak ide muž s dvoma ženami, pôjde v strede on, aby sa mohol obom rovnako venovať.
- Ak prší, muž nesie otvorený dáždnik nad ženou. Rovnako je to i s nosením tašiek a balíkov, s ktorými pomáha muž žene. (Nikdy jej však nenesie kabelku, lebo je doplnkom jej oblečenia.)
- Po schodoch vystupuje prvá žena, muž ide za ňou. Pri zostupovaní je poradie opačné. Je to preto, že ak sa žena pošmykne, muž ju dokáže zachytiť.
- Prehreškom proti pravidlám slušného správania je konzumácia jedla a pitie nápojov pri chôdzi.

### ZAPAMÄTAJME SI

Napriek tomu, že ľudia na ulici nás často nepoznajú, svojím správaním im ukazujeme, či ovládame, ale hlavne či dodržiavame zásady slušného správania na verejnosti. Na základe toho si o nás môžu vytvoriť názor, mienku. Po ceste chodia chodci zásadne po ľavej strane, po chodníku je to vždy vpravo.

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Viete, aké je správne držanie tela pri chôdzi? Predvedte ho.
2. Čo urobíme, ak pri chôdzi do niekoho nechtiac vrazíme?
3. Po ktorej strane cesty chodia chodci?



## 8. Správanie v divadle

- *Navštívili ste už divadelné predstavenie? Čo vás v divadle najviac zaujalo alebo zaskočilo?*
- *Čo to znamená, že predstavenie má premiéru alebo derniéru?*

Návšteva divadla je malý spoločenský sviatok. Aj tu však dodržiavame určité pravidlá spoločenského správania.

- Na predstavenie nikdy nemeškáme. Ak sme prechladnutí, radšej zostaneme doma, aby sme neprenášali chorobu na iných ľudí.
- Primerané oblečenie a upravený zovňajšok je pri návšteve divadla samozrejmosťou. Samozrejmosťou je aj to, že vypneme mobilný telefón.
- Kabáty, saká a iné doplnky nenosíme do sály. Pri príchode ich odložíme do šatne. V šatni pomáha muž žene, mladší staršiemu. V rade do šatne slušne čakáme, nepredbiehame sa.
- Do sály vstupuje ako prvý muž s lístkami. Keď radom prechádzame na svoje miesto, sme otočení tvárou k sediacim a poďakujeme sa.
- V prípade, že v hľadisku stretneme priateľov či známych, pozdravíme ich len kývnutím hlavy. V žiadnom prípade na seba nepokrikujeme ani nemávame.
- Počas predstavenia sa nerozprávame, nevykrikujeme, nejeme ani nepijeme. Môžeme sa smiať, ak je predstavenie vtipné.
- Po skončení predstavenia hercov odmeníme potleskom. Zatlieskame aj vtedy, ak sa nám predstavenie až tak veľmi nepáčilo.

### ZAÚJÍMAVOSŤ

**Lóža v divadle** je malá oddelená časť v hľadisku. Zvyčajne je určená čestným hosťom, ale napr. aj imobilným občanom. Do uzavretej lóže možno prísť aj neskôr a možno z nej aj skôr odísť.

**Divadelný ďalekohľad** sa používal pri sledovaní predstavenia najmä v minulosti. Niektorí návštevníci divadla ho používajú i dnes, hlavne ak sledujú predstavenie zo vzdialenejšej lóže. Ďalekohľadom sa pozeráme len na javisko, nikdy si neprezeráme obecnosť.

### ZAPAMÄTAJME SI

Do divadla, kina, na koncert či na iné kultúrne predstavenie prichádzame s úmyslom príjemne si oddýchnuť a mať estetický zážitok. Správame sa tak, aby sme pekný zážitok mali nielen my, ale aj ostatní návštevníci.



## 9. Správanie v dopravnom prostriedku

### PREČÍTAJTE SI

*V poslednom čase je svet akýsi menší. Naši predkovia v minulosti precestovali niekoľko dní a my dnes tú istú vzdialenosť zdoláme za pár hodín. Vidíme miesta, ktoré naši starí rodičia poznali len z obrazov či kníh. Koče s konským záprahom alebo dostavníky sa zmenili na autá, metrá, autobusy, rýchlovlaky alebo lietadlá.*

Dopravný prostriedok je takisto jedným z miest, kde ľudia musia dodržiavať zásady slušného správania. Práve v dopravnom prostriedku často vidíme, ako ľudia porušujú tieto zásady, neberú ohľad na iných cestujúcich, ničia majetok a pod.

**Aké pravidlá správania by sme mali dodržiavať v jednotlivých dopravných prostriedkoch?**

#### Električka, trolejbus, autobus

- Najmä pre mladých ľudí by malo byť samozrejmosťou, aby uvoľnili miesto starším osobám, tehotným ženám a osobám s malým dieťaťom.
- V dopravnom prostriedku sa nerozťahujeme, nehovoríme nahlas, hlučne sa nesejeme.
- Ak niekomu stúpime na nohu alebo do neho vrazíme, slušne sa ospravedlníme.
- Nikdy si nesadáme na miesta vyhradené pre matky s deťmi alebo pre telesne postihnutých občanov.
- Nikdy necestujeme bez platného cestovného lístka. Vyhneme sa tak pokute a hanbe z jazdy načierno.
- Ak v týchto dopravných prostriedkoch čítame, čítame len svoje noviny alebo knihu, nie susedovu.
- Mladší dáva pri nastupovaní a vystupovaní prednosť staršiemu, muž žene.

#### Vlak

Pri cestovaní vo vlaku platia rovnaké zásady ako pri cestovaní mestskou dopravou. Okrem toho má vlak niektoré špecifiká.

- Okno v kupé otvárame a zatvárame len so súhlasom všetkých ostatných cestujúcich.



Nájdite na obrázku tri porušenia základných spoločenských pravidiel pri cestovaní vo vlaku.

- Nikdy nič nevyhadzujeme z okna.
- Ostatným spolucestujúcim sa nevnučujeme s rozhovorom, ak nám dávajú najavo, že chcú cestovať pokojne.
- Spať vo vlaku môžeme len vtedy, ak sedíme v kúte a máme sa o čo oprieť.

### Auto

Najväčším rozdielom pri cestovaní autom oproti iným dopravným prostriedkom je, že posádka vozidla sa zvyčajne pozná.

- Napriek tomu vodiča pri šoférovaní nevyrušujeme a nerozptyľujeme.
- Deti do 12 rokov nemôžu sedieť na prednom sedadle.
- Zákon určuje, že dieťa nižšie ako 150 cm sedí v autosedačke, zapnuté bezpečnostným pásom.
- Prvoradou úlohou vodiča je svojou jazdou neohrozovať život tých, ktorých vieze, ani tých, ktorých na ceste stretáva.
- Počas jazdy musia mať všetci cestujúci zapnuté bezpečnostné pásy.

### Lietadlo

Cestovania v lietadle sa netýkajú mnohé zásady, ktoré musíme rešpektovať v iných dopravných prostriedkoch. Nemôžeme sa tlačiť pri nastupovaní alebo vystupovaní, uvoľňovať miesto iným osobám, otvárať okná a pod. V lietadle platia špecifické zásady. Pred samotným letom musíme absolvovať kontrolu batožiny a osobnú kontrolu.

- Pri nastupovaní do lietadla pozdravíme personál (letušky, stevardov), sadneme si na miesto, ktoré máme rezervované.
- Bezpečnostný pás používame vždy, keď nás na to personál upozorní (pri štarte, klesaní, turbulenciách a pod.).
- Pri cestovaní lietadlom nám počas letu hrozí nevoľnosť. Na tento účel je pripravené vrecko.
- Sedadlo polohujeme len do takej miery, aby sme neobťažovali cestujúcich sediacich za nami.
- V lietadle nefajčíme ani netelefonujeme.

### ZAPAMÄTAJME SI

**Pri cestovaní v dopravných prostriedkoch je potrebné dodržiavať základné spoločenské pravidlá. Týkajú sa nielen správania medzi ľuďmi navzájom, ale aj ochrany majetku a bezpečnosti osôb.**

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Porozmýšľajte nad tým, akú príhodu (smutnú alebo veselú) ste zažili v dopravnom prostriedku.
2. Akým dopravným prostriedkom najradšej cestujete a prečo?
3. Skúste uviesť aspoň tri nevhodné príklady správania ľudí v autobuse.

## 10. Správanie na pracovisku

- Porozprávajte sa o povolaniach, ktoré sa vyskytujú vo vašej rodine.
- Koho prácu vo svojom okolí obdivujete a prečo?
- Vysvetlite príslovie „PRÁCA ŠLACHTÍ ČLOVEKA“.

**Pracovisko** je priestor, kde pracuje zamestnanec a kde sa pohybuje počas pracovnej doby.

Človeku sú zväčša najbližší ľudia z rodiny alebo priatelia, ktorých si starostlivo vyberá. Slobodne sa rozhoduje o tom, koľko času s nimi bude tráviť. Spolupracovníkov si nevyberáme. Sú súčasťou pracovných vzťahov.

**Pracovný kolektív** tvoria ľudia, ktorí sa dovtedy nepoznali. Nemusia si byť ani blízki, a napriek tomu denne spolu trávajú mnoho hodín. Kolegovia nemusia byť priateľmi, ale je nevyhnutné, aby sa k sebe správali slušne a na pracovisku nevyvolávali konflikty. Ak medzi pracovníkmi vznikne problém (konflikt), je potrebné ho čo najskôr pokojne a nenásilne vyriešiť.

Mnohé podniky a firmy majú **oficiálny etický kódex** (súhrn pravidiel), ktorý sú zamestnanci povinní dodržiavať.

### PREČÍTAJTE SI

Najčastejšie pravidlá etického kódexu na pracovisku sa týkajú:

- ochrany majetku,
- správania k zákazníkovi,
- riešenia konfliktu medzi zamestnancami,
- zákazu fajčenia v priestoroch prevádzky,
- dĺžky a dodržiavania pracovnej doby,
- „lojálnosti“ zamestnancov (ich vernosti podniku),
- pracovného oblečenia,
- rešpektovania vzťahu nadriadený a podriadený,
- bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Vysvetlite rozdiel medzi zamestnancom a zamestnávateľom.
2. Prečo je potrebné dodržiavať presný začiatok pracovnej doby?
3. Na čo slúži pracovníkom jednotné pracovné oblečenie (rovnošaty, uniforma a pod.)?
4. Má etický kódex aj škola? Vieš, ako sa volá?



## ZAPAMÄTAJME SI

Človek dokáže podať dobrý pracovný výkon len vtedy, ak má na svoju prácu vytvorené vhodné pracovné podmienky. On sám je však povinný dodržiavať základné pravidlá slušného správania na pracovisku. To, ako sa začleníme do pracovného kolektívu, ukazuje, ako sme schopní existovať v spleti pracovných a spoločenských vzťahov.

Prácu si treba vážiť, je zdrojom našej existencie. Ku kolegom v práci sa správame tak, ako chceme, aby sa oni správali k nám. Dodržujeme bezpečnostné a pracovné predpisy. Svojím správaním a konaním ovplyvňujeme kultúru pracovného prostredia. Od každého z nás závisí, či sa na pracovisku budeme cítiť dobre a či do práce budeme chodiť s chuťou a radosťou.



## 11. Správanie v úradoch a obchodoch

- *Boli ste už niečo vybavovať na úradoch? Zvládli ste to?*
- *Kto vám pri vybavovaní najviac pomáhal?*

**Úrady** sú zákonom riadené orgány, miesta, ktorých úlohou je spravovať verejné veci a pomáhať občanom riešiť ich problémy. Úrady pomáhajú riešiť súkromné, občianske a pracovné problémy.

Ak občan potrebuje niečo vybaviť na úrade, musí dodržať **stránkové dni**. Sú to dni a hodiny vyčlenené na vybavovanie záležitostí občanov.

Na úradné vybavovanie sa treba vopred pripraviť. To znamená, že musíme vedieť:

- **čo** ideme vybavovať
- **prečo** to ideme vybavovať
- **čo na to potrebujeme** (peniaze, kolky, iné doklady)

Pred vstupom do úradnej miestnosti sa zaradíme za ostatných čakajúcich, nepredbiehame ich, ani nerušíme hlasným hovorom. Pri vstupe do miestnosti slušne pozdravíme a **jasne formulujeme** svoj problém. Úradníkov nezaťažujeme zbytočnými otázkami a rečami, nikdy nenadáваме, neútočíme na nich. Naše problémy môžu riešiť len tak, ako im to umožňujú zákony. Za poskytnutie rady a pomoc poďakujeme. Pri odchode opäť slušne pozdravíme.

Dôležitým úradom, kde sa môžeme ocitnúť, je miestnosť súdu. Ak dostaneme predvolanie na **súd**, prichádzame aspoň o 10 minút skôr. Keď sudca vchádza do rokovacej siene, všetci prítomní vstanú. Vstaneme aj vtedy, ak nám udelí slovo. Aj na súde sa vždy správame slušne, nenadáваме a nevykrikujeme.



### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Čo najčastejšie vybavujeme na úradoch?
2. Čo znamenajú „stránkové dni“?
3. Kvôli čomu by nás mohli predvolať na súd?



Pomerne veľkú časť života trávim **nakupovaním**. Aj pri nakupovaní môžeme prejsť svoje slušné správanie. Nepísanými pravidlami tohto správania sú:

- pri vstupe do obchodu dáme prednosť vychádzajúcim zákazníkom
- starším osobám otvoríme dvere, prípadne ich podržíme
- pri vstupe do obchodu aj pri odchode pozdravíme (výnimku tvoria veľké obchodné domy)
- do predajne nevstupujeme so zmrzlinou či jedlom (väčšina obchodov to má aj napísané na dverách)
- pri nakupovaní netelefonujeme
- každý nákup kladieme do nákupného košíka
- tovar v regáloch neotvárame a nepremiestňujeme
- tovar v predajni pred platením nekonzumujeme, ani ak by sme boli veľmi hladní (pokladali by to za krádež)

### ZAPAMÄTAJME SI

**Všeobecným pravidlom je, že v úradoch a v iných inštitúciách vždy viac dosiahneme slušnosťou a zdvorilosťou ako krikom a bezohľadnosťou. V obchode sa správame slušne, neničíme vystavený tovar, neochutnávame potraviny, neberieme si tovar bez zaplattenia.**

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Máte radšej malé obchody alebo veľké supermarkety?
2. Čo znamená, keď sa povie, že „človek je závislý od nakupovania“?
3. Prečo v obchode nemôžeme zobrať tovar bez zaplattenia?



## 12. Správanie v rodine

*Ak rodičia chcú mať čestné deti, musia byť sami čestní.*

(Plautus)

Naučiť sa slušne správať je jednou z úloh výchovy v rodine. Zásady slušného správania nás rodičia učia odmalička. Učia nás, čo znamenajú slová **ďakujem** a **prosím**. Aj keď si to ako deti neuvedomujeme, vzťahy v rodine sú pre nás príkladom v našom ďalšom rodinnom živote s budúcim partnerom.

**V rodine** existuje rovnoprávnosť medzi mužom a ženou, medzi manželkou a manželom, medzi súrodencami, takisto ako platí rovnoprávnosť v **spoločnosti**.

Manželstvo a rodina sú teda založené na vzájomnej úcte, porozumení a rovnocennosti. V reálnom živote to znamená, že

- dobro jedného je aj dobrom druhého;
- muž sa nenadraduje nad ženu a žena nad muža;
- členovia rodiny medzi sebou komunikujú, spoločne sa vyjadrujú k rodinným záležitostiam, spoločne riešia problémy;
- pri nadväzovaní partnerských vzťahov je potrebné všímať si, ako sa partner správa (čo hovorí, ako hovorí, ako komunikuje s členmi rodiny);
- rodičia vychovávajú svoje deti s láskou, vysvetľujú im ich povinnosti, učia ich, ako žiť s inými ľuďmi.

### OTÁZKY A ÚLOHY

Čo si myslíte o týchto spôsoboch správania v manželstve:

- nevšímavosť,
- manželia nenosia obrúčky,
- jeden z manželov bezdôvodne chodí domov neskoro,
- manželia sa navzájom ignorujú.

### ZAPAMÄTAJME SI

Aby sme sa doma cítili príjemne, musia sa o to pričiniť všetci členovia rodiny. V zdravo fungujúcej rodine by mala vládnuť pohoda, zdvorilosť, úcta, tolerancia a vzájomná komunikácia.

## 13. Tvorba pravidiel v škole a v triede

### 13.1. ŠKOLSKÝ PORIADOK

- *Myslíte si, že je potrebné, aby škola mala vypracované pravidlá, ako sa v nej treba správať?*
- *Akými pravidlami sa riadite vo vašej škole?*

V spoločnosti sa ľudia riadia spoločenskými pravidlami správania, zákonmi, pracovným poriadkom. V škole pravidlá správania určuje **školský poriadok**. Sú záväzné pre všetkých žiakov školy. Tieto pravidlá sa týkajú:

- dochádzky do školy
- správania v priestoroch školy
- správania v odborných učebniach
- správania v školskej jedálni
- správania k spolužiakom
- správania k personálu školy
- správania k majetku školy atď.

#### PREČÍTAJTE SI

Prečítajte si školský poriadok vašej školy.

#### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Na základe prečítaného porozprávajte, ktoré z pravidiel by ste zmenili a prečo.
2. Ktoré z pravidiel považujete za najdôležitejšie a prečo?
3. Ktoré z pravidiel najčastejšie nedodržiavate?

#### ZAPAMÄTAJME SI

**Školský poriadok tvoria základné pravidlá správania v škole. Sú záväzné pre všetkých žiakov.**

Ktoré pravidlá školského poriadku porušujú žiaci na obrázku?



## 13.2. TRIEDNY PORIADOK

- *Kto tvorí kolektív vašej triedy? Ako vyzerá vaša trieda?*
- *Charakterizujte váš triedny kolektív (prospech, záujmovú činnosť, vzťahy, správanie).*

Vyučovanie sa uskutočňuje v triedach. Každú triedu tvorí kolektív žiakov, ktorých cieľom je osvojiť si potrebné vedomosti a zručnosti (určené učebnými osnovami), aby sa čo najlepšie pripravili na budúce povolanie a na život.

Výchovno-vyučovací proces, prostredie školy a vzťahy medzi spolužiakmi často závisia od toho, aké pravidlá správania v triede platia a ako sa dodržiavajú.

Pravidlá správania v triede určuje **triedny poriadok**, ktorý vychádza zo školského poriadku. Triedny poriadok zohľadňuje priestorové možnosti triedy, ako aj osobitosti kolektívu triedy. Tento poriadok je záväzný pre každého žiaka.

### PREČÍTAJTE SI

#### Najčastejšie pravidlá triedneho poriadku

1. Na vyučovaciu hodinu prichádzam do triedy načas.
2. V triede sa správam slušne.
3. Neničím triedny majetok.
4. K spolužiakom a učiteľom sa správam s úctou.
5. Keď chcem na hodine niečo povedať, nevykrikujem, ale prihlásim sa.
6. Počas vyučovania nevyrušujem.
7. V triede udržiavam poriadok.
8. Neublížujem spolužiakom, nevysmievam sa im.
9. Dôsledne si plním týždennícke povinnosti.
10. Prestávku využívam na oddych a prípravu na ďalšiu vyučovaciu hodinu.

### OTÁZKY A ÚLOHY

Prečítali ste si tieto pravidlá. Pokúste sa spoločne vytvoriť triedny poriadok vašej triedy. Zahrňte do neho pravidlá, ktoré vám pomôžu zlepšiť vzťahy medzi žiakmi a spríjemniť prostredie v triede tak, aby sa vám dobre pracovalo.

### ZAPAMÄTAJME SI

**Triedny poriadok určuje pravidlá správania žiakov v triede. Od ich dodržiavania závisí, ako sa vám vo vašej triede bude pracovať a ako sa v nej budete cítiť.**

## II. Morálka

### 1. Vznik a potreba morálky

*Čo chceš, aby robili tebe, rob aj ty iným.*

(zlaté pravidlo mravnosti)

- Čo vám napadne, keď počujete slovo „morálka“?
- Ako rozumiete úvodnému citátu?
- Prečo sa hovorí, že človek je najdokonalejší tvor na Zemi?

Ľudia odjakživa hľadali niečo, čím sa budú vo svojom spoložití riadiť a podľa čoho vlastne budú žiť. Pri skúmaní človeka zisťovali, prečo koná tak alebo onak, či je to dobré alebo zlé, čo chce v živote dosiahnuť.

Pri svojom konaní sa človek v živote riadi rozumom, vôľou a citom.

Medzi základné hodnoty ľudského života patrí **konat dobro**. Ďalšími hodnotami sú česťnosť, spravodlivosť, úcta k človeku, dôstojnosť, láska.

Práve tieto hodnoty ľudí časom viedli k tomu, aby zaviedli systém pravidiel a noriem. Tento systém mal nepísanú podobu a hovoril, že je potrebné rešpektovať človeka, ľudskosť a vzájomné spoložitie.

**Súhrn kladných hodnôt, ktoré človek vyznáva a ktorými sa vo svojom živote riadi, nazývame morálkou.**

Existujú rôzne pohľady na to, **ako vznikla** morálka:

- a) prirodzenou cestou – vývojom ľudského myslenia,
- b) biblicky – tzv. Božie prikázania.

**Prirodzený vývin** morálky a morálnych zásad súvisí s históriou vývinu ľudského rodu, čo znamená, že morálka sa postupne vyvíjala tak, ako sa vyvíjalo ľudstvo. Pôvodne, keď ľudia žili v rodovom zriadení, mali všetko spoločné, riadili sa tradičnými obradmi a pravidlami v harmónii s prírodou. Ich život závisel od prírodných podmienok, riadili sa prírodou, nerozhodovali o sebe.

Podľa **biblického pohľadu** Mojžiš vystúpil na horu Sinaj, kde sa stretol s Bohom. Boh mu dal zásady – Desatoro prikázaní, ktorými sa Izraeliti mali riadiť v každodennom živote, aby sa za svoju poslušnosť mohli stať svätým slobodným národom.

O morálke začíname hovoriť až vtedy, keď **človek sám začal slobodne rozhodovať o sebe**, o svojom konaní, začal vytvárať vlastné zákony ľudskej spoločnosti, ktoré sa líšia od prírodných zákonov.

## ZAPAMÄTAJME SI

**Morálka je súhrn nepísaných pravidiel a noriem, ktoré si vytvorili ľudia. Poukazuje na to, ako by mal človek morálne žiť. Cieľom týchto pravidiel a noriem je viesť človeka k základným morálnym hodnotám a k tomu, aby sa vystríhal zlých skutkov.**

**Podstatou morálky je človek, základné kladné hodnoty jeho ľudského života. Morálku kontroluje verejná mienka čiže ostatní ľudia v spoločnosti.**

## OTÁZKY A ÚLOHY

1. Čo je podľa vás dobro? Aký je dobrý človek?
2. Vyhľadajte (v Biblii, na internete) Desatoro Božích prikázaní a diskutujte o nich. Sú podľa vás aktuálne aj v súčasnosti?
3. Viete, aké je to amorálne konanie? Opíšte ho. Stretli ste sa už s takýmto konaním ľudí?



Desatoro Božích prikázaní



## 2. Etika ako teória morálky

*Stať sa dobrým človekom je umenie.*

(Seneca)

- Ako rozumiete slovenskému prísloviu „Ani by sme nevedeli, čo je dobré, keby nebolo zlého“?

Človeka a jeho konanie skúmame z rôznych hľadísk. Napríklad pedagogika ho skúma z hľadiska výchovy a vzdelávania, medicína sa zaoberá stavbou ľudského tela, študuje choroby a hľadá spôsoby ich liečenia, sociológia skúma ľudské vzťahy v spoločnosti, filozofia skúma najvšeobecnejšie zákonitosti bytia prírody a ľudskej spoločnosti.

**Etika** je jednou z filozofických vied, ktorá skúma ľudské správanie a konanie. Skúma morálne hodnoty človeka, ako je dobro, spravodlivosť, úcta k človeku.

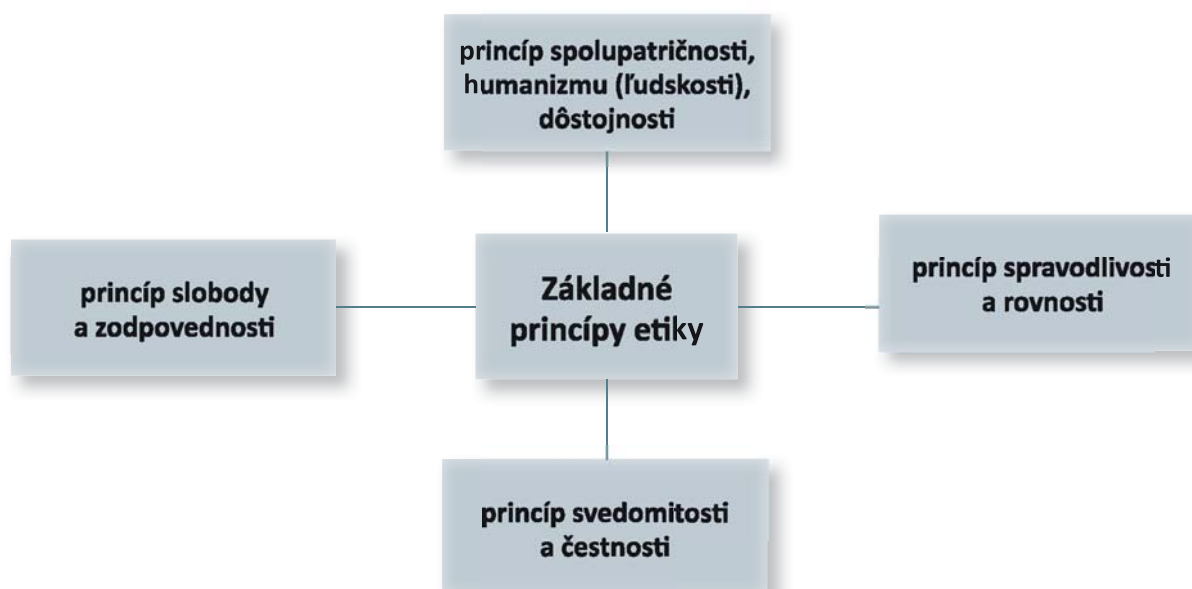
Názov etika má pôvod v gréckom slove *ethos* a znamená mrav, zvyk, obyčaj. Zakladateľom etiky bol grécky filozof Aristoteles.

**Morálka** je súhrn pravidiel ľudského konania. **Etika** je veda, ktorá skúma tieto pravidlá a snaží sa viesť človeka k dobru. Preto hovoríme, že etika je teória morálky. (Teória je vnútorne usporiadaný súbor poznatkov.)

### ZAPAMÄTAJME SI

**Etika je veda o morálke, ktorá skúma pravidlá správania. Ukazuje človeku zásady, podľa ktorých sa má správať, čo má robiť, o čo sa má usilovať, aby činil dobro, a ako sa má správať k iným ľuďom.**

Hlavné zásady – princípy etiky odzrkadľujú hlavné zásady morálky.



Tieto princípy sú hlavné myšlienky, hlavné zásady, ktoré by malo ľudstvo rešpektovať a riadiť sa nimi. Mali by ľudí spájať a ukazovať, čo je pre ľudstvo dôležité.

V súčasnej dobe sa etika viac alebo menej prejavuje takmer v každej oblasti života. Preto poznáme:

- etiku práce
- lekársku etiku
- environmentálnu etiku (čiže etiku životného prostredia)
- etiku rodinných vzťahov
- športovú etiku a ďalšie

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Rozumiete základným princípom etiky? Spoločne sa pokúste vysvetliť ich.
2. Porozmýšľajte o tom, čo by malo ľudí celého sveta spájať.
3. Denne pozeráte a počúvate rôzne médiá (televíziu, rozhlas, internet, noviny a časopisy). Čo sa vám v konaní ľudí, politikov, známych osobností vidí ako neetické (zlé, nedôstojné, nezodpovedné a pod.)?

### 3. Moralizovanie

- *Stalo sa vám, že vám niekto prikazoval, ako máte v danej chvíli konať?*
- *Ako chápete výrok „Vodu káže, víno pije“?*

V živote sa neraz stretávame s „typom“ človeka, ktorý všade bol, všetko videl, všetko pozná, má najlepšie „recept“ na riešenie problémov, je jediný, kto pozná odpoveď na všetky otázky.

Takéhoto človeka nazývame **moralistom** alebo **moralizátorom**. Je to človek, ktorý sa neustále rozhorčuje, obviňuje svoje okolie z nemorálnosti, na posudzovanie má svoje vlastné neobjektívne meradlo. Je to človek, ktorého vystihuje výrok: *„Vela hovorí, zriedkakedy naplňa svoje slová skutkom.“*

**Moralizovanie** je vyslovovanie názorov o morálnosti konania, ktoré sú plné prázdnych slov. Takéto moralizovanie je založené na poučaní, nabádaní na konanie, o ktorom moralista tvrdí, že je jediné správne. Moralista koná inak ako odporúča iným. Takýto človek nedokáže viesť iných k morálnemu správaniu, naopak, ľudia jeho správanie odcudzujú, nepočúvajú ho, smejú sa mu. Hovoríme mu záporný moralizátor.

Okrem záporného moralizátora existuje aj kladný moralizátor. Moralizovať v dobrom zmysle slova môže len ten, ktorého slová sú naplnené skutkami, kto sám dodržiava mravné zásady a mravne koná.



#### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Pokúste sa vysvetliť túto myšlienku: *„Reč skrýva a súčasne odhaľuje ľudskú povahu.“* (Cato)
2. Zahrajte sa na moralizátora (kladného aj záporného) na tému:  
SPRÁVANIE POČAS PRESTÁVKY.

## 4. Etiketa

Stretávame sa s nimi denne. Sú súčasťou nášho života. Riadime sa nimi pri nadväzovaní vzťahov, pri komunikácii so známymi či neznámymi. Pomáhajú nám pri stolovaní, na návšteve, v škole, doma, na pracovisku, jednoducho všade tam, kde žijú ľudia. Hovoríme o **pravidlách spoločenského správania – etikete**. Tieto pravidlá sme v prvej časti učebnice nazývali pravidlami slušného správania.

- Viete si spomenúť na základné pravidlá slušnosti pri nadväzovaní medziľudských vzťahov?
- Poznať pravidlá slušného správania je nevyhnutnosťou alebo len potrebou pre určitú skupinu ľudí?

### ZAPAMÄTAJME SI

Prečo si osvojujeme pravidlá etikety?

- Ľudia nás hodnotia najmä podľa toho, ako sa správame.
- Zdvorilým a slušným správaním dosiahneme viac ako aroganciou a neslušnosťou.
- V životne dôležitých situáciách (napr. pracovný pohovor, nadväzovanie partnerských vzťahov, vybavovanie rôznych záležitostí, dôležité rodinné udalosti) je slušné vystupovanie a upravený zovňajšok samozrejmosťou.
- Ovládaním pravidiel etikety sa vyhneme spoločenským „trapasom“.

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Porovnajte postavy na obrázku z hľadiska etikety.
2. Zažili ste už situáciu, keď ste nevedeli, ako sa máte v spoločnosti určitých ľudí správať?



## 5. Morálna sloboda a zodpovednosť, svedomie a mienka iných

*Sloboda znamená zodpovednosť, preto sa jej väčšina ľudí bojí.*

(Shaw)

- Čo znamená byť slobodným človekom, mať ľudskú slobodu?

Človek sa prejavuje svojimi činmi, túžbami, citmi, myšlienkami, rozhodnutiami. To, ako koná, ako sa prejavuje, aké rozhodnutia prijíma, je súčasťou jeho morálky, jeho morálnych zásad. Za svoje konanie musí človek nieť zodpovednosť. Tak slobodne prejavuje svoju vôľu. V etike sa tomu hovorí **morálna sloboda**.

Ludia však morálnu slobodu chápu aj inak. Niektorí si myslia, že práve morálna sloboda im dovoľuje odmietat správať sa podľa spoločensky prijatých noriem. Takéto správanie je povrchné, nezodpovedné, bezohľadné voči iným. Hovoríme, že je **amorálne**.

Sú však aj ľudia, ktorí tvrdia, že morálna sloboda neexistuje. Títo ľudia nerozhodujú o sebe, lebo ich život je riadený osudom, ich životná cesta je vopred určená a nemožno ju ovplyvniť. Keďže podľa nich neexistuje sloboda, neexistuje ani zodpovednosť za svoje činy a konanie.

### ZAPAMÄTAJME SI

**Skutočná morálna sloboda znamená:**

- nielen slobodne a z vlastnej vôle konať, ale uvedomiť si a prijímať plnú zodpovednosť za svoje činy;
- rešpektovať právo na slobodu všetkých ľudí;
- nikto nemá právo škodiť sebe či iným, vyvyšovať sa nad druhého.

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Spomeniete si na príhodu zo svojho života, keď ste prejavili svoje slobodné rozhodnutie a neskôr sa ukázalo ako nesprávne?
2. Ako ste za toto rozhodnutie niesli zodpovednosť? Čo ste vtedy prežívali? Vyhovárali ste sa? Ospravedlňovali alebo priznali?

Človek si pri svojom slobodnom rozhodovaní či riešení problémov často kladie otázky:

„Rozhodli by sa v danej situácii aj iní rovnako ako ja?“

„Rozhodol som sa správne?“

„Neurobil som chybu?“

„Je aj iné riešenie?“

Sú to otázky plné neistoty, bezradnosti, pochybností o správnosti svojho konania. Hovoríme, že sa v nás ozýva **svedomie**.

### PREČÍTAJTE SI

*Svedomie, to je ten tichý hlások, ktorý nám šepce, že sa nikto nedíva.* (Tuwim)

*Svedomie je zákon zákonov.* (Lamartine)

*Aj na kameni sa vyspíš, keď máš dobré svedomie.* (korzické príslovie)

**Svedomie** je vnútorný hlas človeka. Je prejavom hodnoty osobnosti človeka, jeho sily či slabosti. Svedomie je akýmsi vnútorným sudcom, prostredníctvom ktorého človek poznáva, či skutok, ktorý urobil, robí alebo bude robiť, je morálne dobrý alebo zlý.

### ZAPAMÄTAJME SI

**Ak nie sme presvedčení o tom, že naše konanie (rozhodnutie) je v súlade s naším najlepším svedomím, nemali by sme konať, rozhodovať. Konajme vždy tak, aby naše svedomie bolo v súlade s pravdou. Dbajme o to, aby naše rozhodnutia vždy boli v súlade s mravnosťou.**

Človek nežije sám, ale spolu s inými ľuďmi. Naše rozhodnutia často hodnotia práve iní ľudia. Keďže je to mienka iných, hovoríme, že je to **verejná mienka**. Je to názor na riešenie problému, ktorý sa neraz opiera o skúsenosti overené životom.

### ZAPAMÄTAJME SI

**Človek sa vždy musí rozhodnúť sám a musí niesť zodpovednosť za prijaté rozhodnutia. Pri rozhodovaní by sme si mali vypočúť aj názory iných ľudí, porozmýšľať o nich a ešte raz si premyslieť svoje rozhodnutie.**

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Ako ste pochopili korzické príslovie?
2. Porozprávajte o situácii, keď ste mali výčitky svedomia.
3. Porozmýšľajte nad tým, v akých situáciách je rozhodujúca verejná mienka.



## 6. Morálka a právo

Ľudskú spoločnosť charakterizujú zložité medziľudské vzťahy. Už vieme, že aby spoločnosť mohla fungovať, vzťahy medzi ľuďmi usmerňovali nepísané všeobecné morálne pravidlá a normy, ktoré vyjadrovali základné hodnoty ľudského života.

Tak ako si ľudia postupne začali uvedomovať svoju slobodu, rozhodovať o svojom živote, stávali sa medziľudské vzťahy čoraz zložitejšími. Všeobecne platné morálne pravidlá už nestačili na riadenie spoločnosti. Vtedy vzniklo **právo** a s ním aj písané zákony usmerňujúce správanie a konanie ľudí. Tieto zákony tvoria a schvaľujú zákonodarcovia. Zákonodarcovia sú osoby alebo inštitúcie, ktoré spoločnosť poverila vydávaním zákonov. U nás je to Národná rada SR.



Grécka bohyňa spravodlivosti

### Čo spája morálku so zákonom

- Usmerňovanie a riadenie medziľudských vzťahov pomocou pravidiel a noriem správania, ktoré prijíma spoločnosť.

### Čím sa líši morálka od zákona

- Morálku tvoria všeobecné pravidlá a normy, ktoré nie sú spojené s oficiálnou mocou a platia pre všetkých ľudí. Právny poriadok vytvárajú ľudia, ktorí sú pri moci. Každé pravidlo je presne formulované a má písomnú podobu vo forme záväzného zákona.
- Morálne pravidlá sa vzťahujú na všetky oblasti života človeka. Právne zákony sa vzťahujú na konkrétnu oblasť ľudskej činnosti (trestné právo, rodinné právo) a upravujú konkrétne vzťahy.
- Morálne pravidlá a normy si ľudstvo vytváralo samo, veriaci ich pripisujú Bohu, ich platnosť nie je časovo obmedzená. Právne zákony tvorí zákonodarcovia, schvaľuje ich a vymedzuje ich časovú platnosť.
- Dodržiavanie morálnych noriem okrem verejnej mienky nikto nekontroluje, ich dodržiavanie je vecou nášho svedomia. Na dodržiavanie právnych zákonov dohliada oficiálna moc (napr. polícia). Ak niekto poruší zákon, je potrestaný. Trest určujú súdy, a to podľa miery porušenia.

### ZAPAMÄTAJME SI

**Zákon je záväzný právny predpis, ktorý sa vzťahuje na každého občana. Neznalosť zákona neospravedlňuje.**

### OTÁZKY A ÚLOHY

Viete, kedy porušenie morálnych pravidiel podlieha oficiálnemu trestu? Opíšte takýto prípad.

## 7. Etika práce

*Čím vyššia je kultúrnaosť, tým uctievanéjšia je práca.*

(Shaw)

Práca neodmysliteľne patrí k človeku. Prácou sa človek odlišuje od iných živých organizmov. Práca patrí medzi základné hodnoty v živote človeka. Právo na prácu zase patrí medzi základné ľudské práva. **Práca je cieľavedomá ľudská činnosť, ktorá má svoj zmysel a hodnotu.**

### PREČÍTAJTE SI

Významní ľudia o práci napísali:

*Každá práca vyžaduje celého človeka.* (Komenský)

*Keď je práca potešenie, vtedy je k životu šťastím.* (Gorkij)

*Práca je zákonom nášho bytia, je živým princípom, pomocou ktorého ľudia i národy napredujú.* (Smiles)

*Práca je ako strom, ktorý má horké korene, ale sladké ovocie.* (Marden)

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Ako by ste vysvetlili jednotlivé myšlienky z citátov?
2. Čo pre vás znamená práca? Kto je vaším vzorom v práci?
3. Existuje podľa vás súvislosť medzi morálkou a prácou?
4. Ste v 1. ročníku prípravy na svoje budúce povolanie. Prečo ste si vybrali tento odbor? Kto vás pri výbere najviac ovplyvnil?

Rodičia a pedagógovia nás od malička vedú ku kladnému vzťahu k práci. Morálka človeka sa prejavuje aj jeho vzťahom k práci. Kladný vzťah k práci znamená:

- naučiť sa a chcieť pracovať;
- chápať, že neexistuje menejcenná práca, práca je buď zle, alebo dobre vykonaná;
- nie je umením robiť obľúbenú prácu, ale umením je mať radosť z každej vykonanej práce;
- čestne, svedomito pracovať, byť v práci dôsledný, snaživý a zodpovedný;
- zdokonaľovať sa v práci, ďalej sa vzdelávať.

Každá práca má svoju **hodnotu**:

1. **materiálnu** – vytvárame ňou materiálne hodnoty, dostaneme za ňu plat;
2. **morálnu** – vidíme v nej zmysel nášho života.

Ľudia nás hodnotia podľa kvality a výsledkov našej práce (podľa nich tak môžeme byť v práci čestní, pracovití, ale aj leniví, nezodpovední a pod.).

**Etika práce** sa zaoberá hodnotením nášho vzťahu k práci. Okrem toho si všíma:

- aké sú pracovné podmienky pracujúcich,
- aká je kultúra pracovného prostredia,

- na akej úrovni je zdravotná starostlivosť o pracujúcich,
- aké sú medziľudské vzťahy na pracovisku, aké je správanie nadriadených k podriadeným a opačne,
- či je vykonaná práca spravodlivo odmeňovaná.

### ZAPAMÄTAJME SI

Každá práca, ktorá ľuďom prináša úžitok, je potrebná a významná. Len dobre a poctivo vykonaná práca nám prináša uspokojenie a máme z nej skutočnú radosť. Nečestne a bez práce získané peniaze nám síce môžu priniesť chvíľkové uspokojenie, ale zároveň nám do duše prinášajú strach, výčitky svedomia, nepokoj. Za takúto „prácu“ môžeme zaplatiť stratou slobody a opovrhovaním zo strany iných ľudí.

S etikou práce úzko súvisí **profesijná etika** čiže etika povolania. Profesia je povolanie, zamestnanie, ktoré vykonávame. Vyjadruje morálny postoj k vykonávanej práci, k plneniu úloh a povinností, ktoré vyplývajú z danej profesie.

Mnohé profesie alebo aj podniky si vypracúvajú tzv. **kódexy** čiže konkrétne požiadavky (morálne normy) na vykonávanie určitého povolania. U lekárov je to známy lekárske kódex (Hippokratova prísaha), u novinárov – novinársky kódex, v podnikoch podnikové kódexy atď.



Charakterizujte ľudí na obrázku a porozmýšľajte, ktoré pravidlá etiky na pracovisku porušujú.

### ZAPAMÄTAJME SI

**Predpokladom morálneho správania v každej profesii je:**

- dobre ovládať svoju profesiu (remeslo),
- mať potrebné vedomosti a zručnosti,
- dodržiavať normy správania.

**Samozrejme, pri vykonávaní každej profesie musíme pamätať na hodnoty humanizmu, spoločenskej povinnosti, zodpovednosti a spravodlivosti.**

### OTÁZKY A ÚLOHY

Na internete vyhľadajte znenie HIPPOKRATOVEJ PRÍSAHY. Prečítajte si ju. O čom sa v nej hovorí?



## 8. Environmentálna etika

Človek a príroda tvoria jeden celok. Človek vzišiel z prírody. Svojou prácou a snahou zlepšiť si životné podmienky postupne začal pretvárať prírodu. Naučil sa využívať bohatstvo našej Zeme. Zároveň ju však začal ničiť.



**Environmentálna etika je etika životného prostredia.** Upozorňuje na zodpovedný vzťah ľudí k prírode, k životnému prostrediu. Vyzýva ľudí, aby zmenili svoj postoj k problémom životného prostredia. Ochranu a úctu si zasluhuje život všeobecne, to znamená nielen ľudský, ale aj život rastlín, živočíchov, celej prírody. Environmentálna etika nás upozorňuje, že je našou povinnosťou chrániť Zem, prírodu pre ďalšie generácie.



### ZAPAMÄTAJME SI

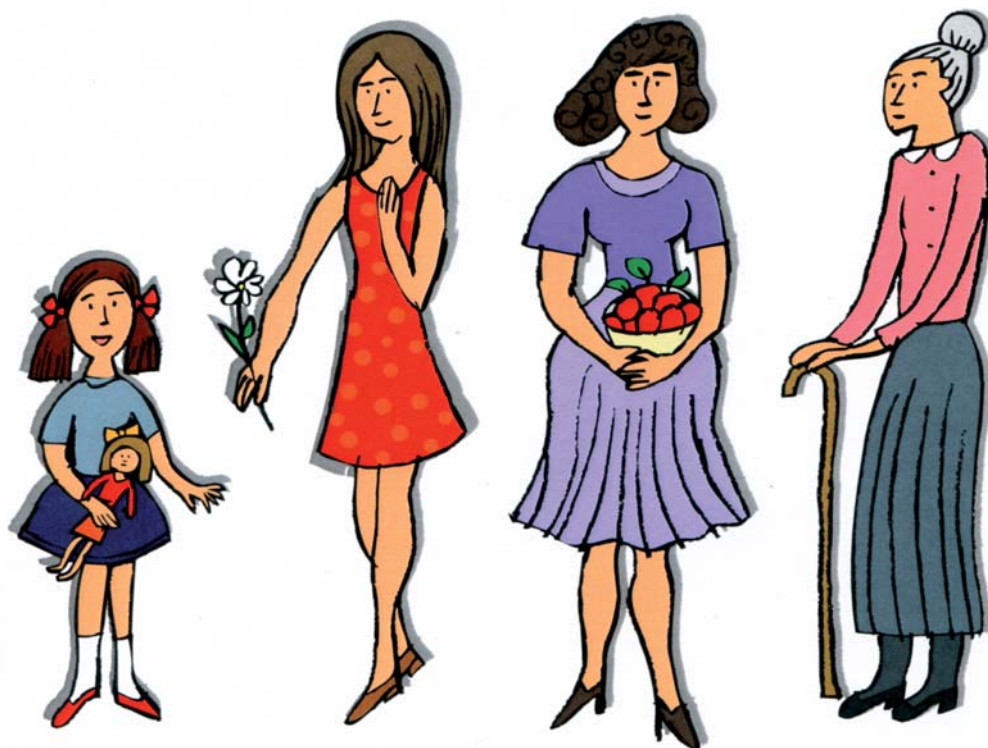
Každý z nás môže prispieť k tomu, aby sa naša planéta stala čistejším a zdravším miestom pre život, a to:

- udržiavaním čistoty v prírode,
- vysádzaním stromov, zelene,
- recykláciou odpadu,
- triedením odpadu.

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Na základe vlastnej skúsenosti porozprávajte o nezodpovednom zaobchádzaní človeka so zvieratom či s prírodou.
2. Vytvorte si doma recyklovaný papier podľa tohto návodu: 1. nastrihajte noviny na malé kúsky, 2. dajte ich do nádoby s teplou vodou a nechajte úplne rozmočiť, 3. sitkom pozbierajte rozmočený papier, nechajte stiecť vodu, vyžmýkajte papierovú zmes a potom ju rozvalkajte na novinách, 4. valkajte dovtedy, kým voda úplne nevsiakne, 5. plát papiera nechajte vyschnúť, 6. nakoniec na novinový papier nakreslite obrázok s témou prírody.

## 9. Generačné vzťahy ako etický problém



Človek počas svojho života prechádza rôznymi štádiami vývoja: detstvo, mladosť, dospelosť a staroba. Ľudí narodených v rovnakom období označujeme ako generáciu. Každá generácia má svoj pohľad na život, na svoje miesto v spoločnosti ľudí, svojím spôsobom chápe vlastnú slobodu, vyznáva vlastné normy spoločenského správania. Pre rôzne ponímanie sa generácie neraz dostávajú do vzájomných konfliktov.

**Detstvo** je pre väčšinu z nás najkrajšie obdobie života, keď sa o nás starajú rodičia. Dieťa si hľadá svoje miesto v rodine, spoznáva základné ľudské hodnoty, napodobňuje správanie dospelých. Dospelí dieťa často nútia, aby plnilo ich príkazy a požiadavky, ale často zabúdajú, že dieťa treba viesť k samostatnosti a zodpovednosti.



### ZAPAMÄTAJME SI

Vychovávať dieťa neznamenať odpúšťať mu všetky prehrešky, vo všetkom za neho rozhodovať. Ak chceme, aby z neho vyrástol hodnotný človek, musíme mu namiesto nadmernej pomoci umožniť, aby sa naučilo samo sa rozhodovať, rozlišovať dobro a zlo, a nenásilne mu vstúpovať základné ľudské hodnoty a pravidlá správania.



**Generáciu mladých ľudí** často charakterizujeme ako búrlivú, ktorá hľadá samu seba, bojuje proti autoritám, zaužívaným zvyklostiam spoločenskej morálky, proti múdrosti starších.

### PREČÍTAJTE SI

Známi ľudia o mladosti povedali:  
*Mladosť túži po experimente.* (Stevenson)  
*Mládež chce poznávať život (a rozumieť mu) s dátumom dneška.* (Čapek)  
*Mladík sa stáva mužom, keď obide kaluž namiesto toho, aby do nej stúpil.* (Platón)



### ZAPAMÄTAJME SI

**Mladosť neznamena len boj za svoje právo – slobodu v konaní, zmýšľaní a pod. Znamená aj naučiť sa niečo zodpovednosť za svoje konanie a zmýšľanie.**

**Generácia dospelých** sa tvári sebaisto, neomylné, pouča, chce byť vzorom pre svoje potomstvo. Chce pre svoje deti to najlepšie. Práve pre neustále poučanie a dávanie rád sa „dospeláci“ s mladými často dostávajú do konfliktov. Aj dospelí ľudia sú omylní, majú svoje nedostatky a slabosti. Majú však životné skúsenosti, ktoré mládeži ešte chýbajú.



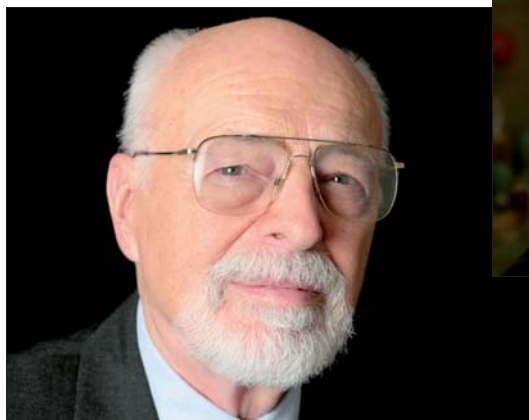
### ZAPAMÄTAJME SI

**Rodičia nám dali život a zároveň aj šancu, aby sme svojím životom dokázali, že sme schopní ich nasledovať a byť ešte lepší. Aj tu platí dávna múdrosť: „Správaj sa tak, ako by si chcel, aby sa tvoje deti v budúcnosti správali k tebe.“**

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Pokúste sa charakterizovať svoju generáciu.
2. Čo vytýkate dospelým? Aké sú vaše názory na slobodu človeka?

**Staroba** – o generácii starých ľudí hovoríme, že má väčšinu života za sebou. Starí ľudia strácajú psychické a fyzické sily, často sú odkázaní na pomoc iných. Za svojho života však vytvorili mnohé hodnoty, získali životné skúsenosti, z ktorých žijeme a čerpáme.



### ZAPAMÄTAJME SI

**Každý, kto je mladý, raz zostarne.**

**Naučme sa chápať a vážiť si starých ľudí práve pre ich životnú múdrosť a skúsenosti. Ak starým ľuďom nemôžeme pomôcť, tak im aspoň neublížujme.**

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Ako vychádzate so svojimi rodičmi?
2. Riešite aj vy doma generačné problémy?
3. Porozmýšľajte, kto je vám z členov vašej rodiny najbližší a prečo.

## 10. Humanizmus – názory, postoje. Princíp spravodlivosti a ľudskosti

*Nemožno byť skutočným človekom bez ľudského vzťahu k človeku.*

(Rousseau)

- Čo podľa vás znamená byť humánny (ľudský)?

Slovo **humanizmus** (z latinských slov *homo* – človek, *humanitas* – ľudskosť) znamená ľudskosť, úctu k človeku. V centre pozornosti je **človek**, viera v ľudské schopnosti. Humanizmus kladie dôraz na dôstojnosť, slobodu človeka, na jeho právo na šťastie a skutočné medziludské vzťahy.

V histórii ľudskej spoločnosti sa humanizmus chápal rôzne. V **starovekom Grécku** sa slovo humanizmus spájalo so slovom „kalokagatia“, čo znamená ideál krásneho a dobrého človeka, ktorý súčasne rozvíja svoje telesné i duševné schopnosti.

**Kresťanský humanizmus** v **stredoveku** zdôrazňoval súcitnosť a milosrdnosť človeka k človeku. Pozornosť ľudí upriamil hlavne na posmrtný život. Po smrti v nebi mal človek dosiahnuť blaho a všetko dobré ako odmenu za všetko odriekanie a obmedzovanie osobnej slobody počas života.

Proti kresťanskému humanizmu sa postavili **renesanční humanisti** (14. – 16. storočie), ktorí vyzdvihovali skutočný svet, radostný život, slobodu človeka a spravodlivosť medzi ľuďmi.

Vznikajúca **spoločnosť** v 17. a 18. storočí ďalej rozvíjala renesančný humanizmus a začala zdôrazňovať ľudský rozum, ktorý podľa nej dáva človeku istotu, sebavedomie, samostatnosť. Ideálom ľudského života bolo presvedčenie, že človek môže dosiahnuť bohatstvo, úspech a šťastie už počas pozemského života. Tomuto cieľu môže pomôcť vzdelanie a osveta ľudí (**osvietenstvo**).

Koncom 18. a 19. storočia sa začali šíriť myšlienky **utopistických humanistov**, ktorých cieľom bolo vytvoriť novú humánnu spoločnosť, kde by vládla rovnosť, právo na prácu atď.

Aj v **novovekej histórii** ľudstva sa objavovali rôzne filozoficko-etické koncepcie „ľudskosti“. Ich spoločným znakom bolo, že zdôrazňovali človeka ako individuum, ideál slobody, všestranne rozvinuté ľudské schopnosti, všestranné vzdelanie ľudí, úctu k človeku, ľudskú spolupatričnosť, bratstvo, súcitnosť atď.

Dnešný skutočný život však nie vždy zodpovedá tomu, čo myšlienky ideálnej humánnej spoločnosti hlásajú.

## OTÁZKY A ÚLOHY

1. Porozmýšľajte a porozprávajte, kde všade a ako sa vo svete porušuje princíp ľudskosti.
2. Ako si predstavujete ideálnu ľudskú spoločnosť?

## ZAPAMÄTAJME SI

**Humanizmus predstavuje ľudskú dôstojnosť, slobodu, vieru v ľudské schopnosti, právo na ľudské šťastie, skutočný ľudský vzťah človeka k človeku. Aby sa mohol uskutočniť ideál skutočne humánnej spoločnosti, je potrebné dodržiavať princíp ľudskosti a spravodlivosti, ktorý znamená:**

- prijať zodpovednosť za svoju budúcnosť, za seba, za svet, za životné prostredie
- zachovávať ľudskú dôstojnosť
- rešpektovať ľudskú kultúrnu a individuálnu rozdielnosť ľudí
- objektívne a spravodlivo pristupovať k riešeniu všetkých ľudských problémov
- stať sa ľudskejším, aby sa naplnili skutočné ľudské ciele a túžby o ideálnej humánnej spoločnosti



## 11. Právo na život a rozhodovanie

### PREČÍTAJTE SI

- (1) Každý má právo na život. Ľudský život je hodný ochrany už pred narodením.
  - (2) Nikto nesmie byť pozbavený života.
  - (3) Trest smrti sa nepripúšťa.
  - (4) Podľa tohto článku nie je porušením práv, ak bol niekto pozbavený života v súvislosti s konaním, ktoré podľa zákona nie je trestné.
- (Ústava SR, Druhá hlava, Druhý oddiel, čl. 15)



**Právo na život** patrí k základným ľudským právam. Život je základom nášho bytia. Je základnou ľudskou hodnotou.

**Právo na život** znamená nielen právo narodiť sa, spoznávať život, jeho klady a záporny, rozhodovať o svojej životnej ceste, o naplnení životných cieľov, túžob, ale znamená aj úplnú zodpovednosť za svoj život, za svoju existenciu, za ochranu života.

### ZAPAMÄTAJME SI

**Zodpovednosť za svoj život znamená:**

- starať sa o seba a o svoj život
- zdravo sa stravovať
- starať sa o svoje telesné a duševné zdravie
- starať sa o zdravé životné prostredie

**Právo na život** znamená, že ten, kto sa narodil, má právo prežiť plnohodnotný život a nikomu nie je dovolené vziať mu ho.



V súčasnom svete sa často stretávame s otázkami týkajúcimi sa začiatku života a konca života. Diskutuje sa o tom, či sa život začína až narodením človeka, alebo už jeho počatím. V tejto súvislosti sa vynárajú morálne otázky zamerané na hodnotu života. Takýmito otázkami sú aj otázky interrupcie, antikoncepcie, eutanázie a ďalšie. Tieto pojmy si objasníme.

**Interrupcia** je umelé prerušenie tehotenstva (potrat).

Je interrupcia morálny zákrok? Nie je to porušenie práva na život?

Na tieto otázky existujú dva druhy názorov: náboženský a tzv. hnutie pre voľbu.

- **Náboženský** vychádza z potreby práva ešte nenarodeného dieťaťa, hovorí, že ľudský život vzniká splynutím spermie a vajíčka a je nedotknuteľný. Tento názor neberie ohľad na možnosť slobodného rozhodnutia ženy porodiť, či neporodiť dieťa, neberie do úvahy, či je budúce dieťa chcené, zdravotne postihnuté a pod. Ak matka dieťa nechce, má možnosť vzdať sa ho po pôrode. Tento názor odmieta akékoľvek formy antikoncepcie.
- **Tzv. hnutie pre voľbu** skúma širšie súvislosti problému interrupcie. Vyzdvihuje právo ženy slobodne sa rozhodnúť, či privedie dieťa na svet, alebo nie. Podľa tohto názoru život sa začína až po preukázateľnej mozgovej činnosti.

### ZAPAMÄTAJME SI

**K sexuálnemu životu a následnému splodeniu dieťaťa je potrebné pristupovať zodpovedne. To znamená mať zodpovedný prístup nielen k vlastnému životu, ale aj k životu našich najbližších. Právo na interrupciu je potrebné chápať len ako posledné, núdzové riešenie pre ženu. Ak sa pre ňu rozhodne, musí počítať s možnými negatívnymi následkami (napr. prísť o možnosť mať v budúcnosti ďalšie dieťa, psychické problémy a podobne).**

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Myslíte si, že skorý sexuálny život je znakom dospelosti?
2. O čom všetkom by ste mali porozmýšľať ešte skôr, ako začnete sexuálne žiť?

**Antikoncepcia** je prostriedok, ktorý zabraňuje neželanému otehotneniu.

Sexuálny život tvorí dôležitú stránku partnerského života. Patrí k plnohodnotnému životu a bez neho by nemohlo dôjsť k najkrajšiemu humánnemu cieľu v živote ženy – stať sa matkou.

Aj v sexuálnom živote platí pravidlo: **Pristupujeme k nemu zodpovedne.**

Zodpovedne pristupovať k sexualite a následne k rodičovstvu znamená naplánovať si rodičovstvo (rozhodnúť sa, kedy chceme byť rodičmi a aký počet detí chceme). Jedným zo zodpovedných prístupov k sexuálnemu životu je aj používanie antikoncepcie.

## ZAPAMÄTAJME SI

**O vhodnosti a spôsobe antikoncepcie je potrebné poradiť sa s lekárom. Najlepšou antikoncepciou je však zodpovedný prístup k sexuálnemu životu.**

## OTÁZKY A ÚLOHY

1. Počuli ste už o chorobe AIDS? Viete, že toto ochorenie môže zapríčiniť nezodpovedný sexuálny život?
2. Jednou z príčin AIDS je nezodpovedný sexuálny život. Viete, ako sa chrániť pred nakazením touto chorobou?

**AIDS** je infekčná imunitná nedostatočnosť. Je to smrteľná choroba, pri ktorej sa človek nakazí vírusom HIV. Dochádza k postupnej strate imunity ľudského organizmu. Človeku zlyhávajú jednotlivé životne dôležité telesné orgány a nakoniec zomiera. Proti tomuto vírusu v súčasnosti neexistuje liek.

### Ako predchádzať chorobe AIDS

- Viest zodpovedný sexuálny život.
- Nestriedať partnerov.
- Pri pohlavnom styku používať ochranu.

### Vedomé nakazenie partnera vírusom HIV je trestné.

V poslednom období sa často hovorí aj o probléme ukončenia života ľudí, ktorí nadmerne trpia a sú nevyliciteľne chorí. Základné ľudské právo – právo na život – však hovorí, že nikto nesmie inému násilne ukončiť život.

**Eutanázia** (z gréckeho slova, ktoré znamená *dobrá smrť*) sa charakterizuje ako milosrdné zabitie, bezbolestná smrť, ktorú si môže privodiť neprijateľne trpiaci človek sám alebo iná osoba na jeho požiadanie.

## ZAPAMÄTAJME SI

**Eutanáziu je možné vykonať len vtedy, ak je súčasťou schválených zákonov daného štátu. Inak je to trestný čin. V našej krajine eutanázia nie je povolená.**

## ZAÚJÍMAVOSŤ

Prvý štát na svete, ktorý uzákonil eutanáziu, bolo Holandsko.

## III. Zdravie a život

### 1. Kultúra tela

Na to, aby človek žil naplnený, šťastný a spokojný život, potrebuje okrem telesného zdravia aj duševné zdravie. Obe tieto zložky sú rovnako dôležité a sú predpokladom, aby náš organizmus harmonicky fungoval.

**Súčasťou kultúry človeka a jeho životného štýlu je:**

- osobná čistota a dodržiavanie hygienických zásad v starostlivosti o svoje telo,
- správna výživa a životospráva,
- telesný pohyb, aktivita,
- práca,
- vhodné odievanie (ošetrovanie a udržiavanie odevov),
- voľný čas vyplnený sociálnymi kontaktmi a regeneráciou,
- duševná hygiena,
- dostatok spánku,
- odmietanie škodlivých látok, ako sú drogy, fajčenie, alkohol a pod.

**Osobná čistota** zahŕňa starostlivosť o svoje telo spojenú s dodržiavaním všetkých základných hygienických zásad (umývanie, sprchovanie, čistota chrupu, vlasov, otužovanie a i.).

**Správna výživa a životospráva** znamenajú dodržiavať pitný režim, ješť pestrú a vyváženú stravu s dostatkom látok a vitamínov dôležitých pre ľudský organizmus.

**Telesný pohyb** je dôležitý pre dobrú kondíciu tela, predchádzanie chorobám a vnútorný pocit šťastia, ktorý človek pri športe zažíva.

**Práca** človeku dodáva pocit užitočnosti, využíva v nej svoje nadobudnuté vedomosti a poznatky.

**Vhodné odievanie** znamená nosiť čistý odev vhodný na danú príležitosť (oddych, šport, spoločenské akcie a pod.), prispôsobený počasiu. Kultúra odievania neznamená, že sa obliekame podľa poslednej módy, ale že sa obliekame úmerne veku a postave.

**Voľný čas** predstavuje opak pracovnej vyťaženia. Poskytuje priestor na udržiavanie sociálnych kontaktov, pestovanie koníčkov a záľub. Ľudia, ktorí žijú izolovane a nestýkajú sa s inými ľuďmi (hovoríme tomu, že majú slabé sociálne kontakty), sú nešťastní, zakríknutí, nepriebojní.

**Duševná hygiena** je prostriedok ako predchádzať psychickým poruchám a rozvíjať duševné zdravie. Súčasťou duševnej hygieny je odbúravanie stresu, prekonávanie depresií a najmä pozitívne myslenie. Čím viac pozitívnych myšlienok má človek, tým viac šťastných chvíľ prežíva. Naopak, negatívne myslenie je základom vzniku mnohých ochorení.

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Vysvetlite vetu: „Na čisté telo patrí čistý odev.“
2. Viete vysvetliť pojmy optimista a pesimista? Patríte k optimistom alebo skôr k pesimistom?



### ZAPAMÄTAJME SI

**Vlastné telo je naša vizitka. To znamená, že si vyžaduje určitú starostlivosť, na základe ktorej bude v rovnováhe naše telesné a duševné zdravie. Dôležitou podmienkou kultúry našej osobnosti je naučiť sa pozitívne myslieť, a tak sa ďalej rozvíjať a žiť zmysluplný život.**

## 2. Zdravie a choroba

- Ako rozumiete nasledujúcim výrokom?

*Šťastie sa podobá zdraviu. Dokiaľ ho máš, ani si ho nevšímaš. (Turgenev)*  
*Sú ľudia, ktorí sú chorí, ktorí sa cítia byť chorí, a takí, ktorí*  
*sa spravia chorými. (M. Maurois)*

### PREČÍTAJTE SI

Ľudstvo oddávna sužovali choroby. S nástupom vedeckého a technického pokroku sa značne zlepšili možnosti liečby pacienta. Vedecký výskum a s ním spojený vývoj v oblasti liečiv neustále napreduje. Túžba človeka však ostáva rovnaká:  
**BYŤ ZDRAVÝ A VIESŤ PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT.**

Zdravie má človek len jedno a do veľkej miery závisí od neho, ako sa oň bude starať. Sú ľudia, ktorí pravidelne navštevujú lekára, iní sa mu „vyhýbajú“.

**Zdravie** je stav dokonalej telesnej, duševnej a sociálnej pohody. **O zdravie sa musíme starať.**

Naopak **choroba** je narušením tejto pohody. Je teda poruchou telesného alebo duševného zdravia. Je spojená s oslabením organizmu alebo jeho časti. Každá choroba má svoje **prejavy** a **príznaky**.

Choroba môže

- skončiť sa vyliečením,
- prejsť do inej choroby,
- viesť až k zlyhaniu organizmu a jeho orgánov, teda k smrti.

Zdravie ovplyvňuje viacero faktorov:

1. spôsob života,
2. prostredie,
3. zdravotná starostlivosť.

**K zdravému spôsobu života patrí:**

- správna životospráva,
- telesná aktivita,
- dostatok spánku,
- psychická pohoda.

**Zdravé životné prostredie** dokáže ľuďom poskytnúť priaznivé podmienky na obnovu psychických a fyzických síl.

Úlohou každého vyspelého štátu je zabezpečiť svojim občanom **plnohodnotnú zdravotnú starostlivosť**. Na Slovensku je vytvorený Národný program podpory zdravia (NPPZ), ktorého cieľom je zlepšiť zdravotný stav obyvateľstva, znížiť výskyt chorôb, predčasnú úmrtnosť a predĺžiť aktívny ľudský vek.



## 2.1. PREVENCIA A OCHRANA VLASTNÉHO ZDRAVIA

### OTÁZKY A ÚLOHY

Vyhľadajte na internete *Národný program podpory zdravia*. O čom hovorí?

Súčasťou fungujúcej zdravotnej starostlivosti je **prevencia** (predchádzanie, ochrana). Prevencia je účinný spôsob, ako predchádzať chorobám. Vďaka prevencii si človek dokáže udržať dobré zdravie.

Človek teda do určitej miery dokáže ovplyvniť svoj zdravotný stav. Existujú však zdravotné **rizikové faktory**, ktoré **nedokážeme ovplyvniť**:

1. vek a pohlavie – s vekom stúpa pravdepodobnosť ochorenia, pričom u mužov je riziko vzniku ochorenia vyššie ako u žien;
2. rodinná anamnéza – mnohé choroby často postihujú pokrvných príbuzných;
3. osobná anamnéza – ak už človek trpí určitým druhom ochorenia, je u neho vyššie riziko vzniku ďalších chorôb.

**Rizikové faktory, ktoré môžeme zmeniť:**

1. fajčenie – škodí srdcu, pľúcam, cievam, fajčiari majú o 70 % viac infarktov ako nefajčiari;
2. neliečený vysoký krvný tlak – poškodzuje cievy, srdce, mozog, obličky a iné orgány;
3. vysoká hladina cholesterolu – môže spôsobiť upchatie ciev;
4. cukrovka – spôsobuje zužovanie ciev zásobujúcich srdce;
5. nadváha – osoby s vysokou hmotnosťou sú ohrozené srdcovo-cievnyimi chorobami;
6. nadmerné pitie alkoholu – ničí nervové bunky, mozog človeka, jeho povahu, správanie, rozbíja rodinu a pracovné vzťahy.

### ZAPAMÄTAJME SI

Každý človek by mal poznať svoj zdravotný stav. Obdobie dospievania je jedným z najdôležitejších období, keď sa vytvárajú zdraviu prospešné návyky.

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Prečo by mal človek poznať svoj zdravotný stav?
2. Poznáte svoj zdravotný stav ?
3. Čo narúša zdravie človeka?
4. Vyhľadajte význam slova anamnéza.
5. Ako rozumiete tomuto obrázku?



### 3. Hygiena

#### PREČÍTAJTE SI

*Už v dávnej minulosti ľudia prišli no to, že zlé zdravie súvisí aj s dodržiavaním hygienických opatrení. Postupným zlepšovaním hygienických návykov dochádzalo nielen k znižovaniu vysokej úmrtnosti (najmä detí), ale aj k zlepšeniu zdravia obyvateľstva.*

*Naši predkovia venovali očiste svojho tela výraznejšiu pozornosť raz za týždeň, vlasy si umývali raz za dva týždne. Dnešné uteráky nahrádzali hrubé konopné plachty, potok nahrádzal dnešnú vaňu. Ústna hygiena spočívala v umývaní zubov popolom, solou alebo listami šalvie. Samozrejmosťou bolo, že ľudia umierali bezzubí. Kľúčovú úlohu pri prevencii šírenia infekčných chorôb mali splachovacie záchody a vodovody rozvádžajúce pitnú vodu.*

#### ZAÚJÍMAVOSŤ

Objavenie mydla v staroveku znamenalo obrovské zlepšenie hygieny. Ako prví ho vymysleli Mezopotámci 2 800 rokov pred Kristom. Ich recept hovorí o zmiešaní a následnom varení zvieracieho tuku, popola zo spálených stromov a škoricového oleja.

Za priekopníka hygieny pokladáme starovekého gréckeho lekára **Hippokrata**, ktorý poukázal na to, že pohodu a zdravie človeka výrazne ovplyvňuje okolie, najmä vzduch, voda a spôsob života.

Zanedbané hygienické podmienky – či už doma, na pracovisku, v škole a pod. – sú obrazom osôb, ktoré v takýchto pomeroch žijú a pracujú, nehovoriac o tom, že je to ideálna pôda na vznik najrôznejších chorôb.

Samotná hygiena dnes predstavuje vedný odbor, ktorý sa zaoberá **zdravým spôsobom života jednotlivca**.

#### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Skúste vymyslieť čo najviac slov, ktoré súvisia s pojmom hygiena.
2. Prečo sa žltáčka nazýva chorobou špinavých rúk?



### 3.1. HYGIENA V RODINE A NA PRACOVISKU

Za dodržiavanie hygienických zásad v rodine sú zodpovední rodičia. Rodina spolu so školou má dôležitú úlohu pri vytváraní našich hygienických návykov. Je prirodzené, že dieťa a neskôr dospelý človek napodobňuje model rodiny, v ktorej vyrastal, aj vo svojej novej rodine.

Hygiena v rodine okrem iného zahŕňa:

- osobnú hygienu jednotlivých členov domácnosti (sprchovanie, umývanie vlasov, zubov, česanie, strihanie nechťov a pod.);
- starostlivosť o samotné prostredie v domácnosti (zariadenie bytu, domu a jeho okolie);
- správnu výživu (pestrosť stravy, pitný režim, vyhýbanie sa nezdravým jedlám atď.);
- ochranu zdravia.



#### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Ako rozumiete tvrdeniu „Ruky sú diaľnicou na prenos baktérií“?
2. Vymenujte hygienické prostriedky, ktoré sú nevyhnutnou súčasťou starostlivosti o vaše telo.
3. Aký čas denne venujete starostlivosti o váš zovňajšok?

Zachovaním zdravia pri práci sa zaoberá **hygiena práce**. Hygienou práce sa zaoberá vedný odbor **preventívne pracovné lekárstvo**. Jeho úlohou je sledovať vplyv pracovných podmienok na zdravie zamestnancov. Hygienici kontrolujú najmä osvetlenie na pracovisku, prašnosť prostredia a hluk, ktoré môžu spôsobiť choroby z povolania (ochorenie pľúc – prach, ochorenie sluchu – hluk). Na základe získaných poznatkov sa určia požiadavky na ochranu zdravých pracovných podmienok zamestnancov.

V niektorých povolaniach zamestnanci pred nástupom do zamestnania absolvujú vstupnú zdravotnú prehliadku. V rôznych časových intervaloch (podľa druhu vykonávanej práce) zamestnanci môžu absolvovať aj preventívne, periodické či mimo-riadne prehliadky, prípadne rekon-  
dičné pobyty.

Právny systém našej krajiny zaručuje zamestnancom **bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci**



(BOZP). Zamestnancom a zamestnávateľom z nej vyplývajú povinnosti, ktoré sú povinní dodržiavať. Jednou z oblastí, ktorú BOZP zahŕňa, je stanovenie hygienických podmienok pri práci.

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Ktoré hygienické zásady je potrebné dodržiavať v škole a na pracovisku?
2. Koho úlohou je dodržiavať hygienické podmienky pri práci?



### ZAPAMÄTAJME SI

**Bez dodržiavania hygienických zásad ľudia ľahšie podliehajú rôznym infekčným ochoreniam, prípadne úrazom. Hygienické návyky je nevyhnutné pestovať už od raného detstva. Zanedbané domáce prostredie či nedostupné hygienické prostriedky nebudú človeka motivovať ani k vlastnej hygiene.**

**Rovnaké zásady platia aj pre hygienu na pracovisku. Zamestnanec môže podať plnohodnotný pracovný výkon len v prostredí, ktoré je bezpečné, upravené a nijakým spôsobom ho pri práci neohrozuje.**



## 4. Význam telesného pohybu a športu

### PREČÍTAJTE SI

*Človek je vynaliezavý tvor. Oddávna sa snaží ulahčiť si život a najmä svoju fyzickú námahu. Ručné pranie nahradili automatické práčky, chôdzu autá, osobné stretnutia sa dnes dajú pohodlne vybaviť prostredníctvom telefónu alebo počítača... Nástupom technických výtvarníkov človek spohodlnel.*

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Vysvetlite, ako rozumiete tejto myšlienke: „Pohyb je návratom k prírode.“
2. Akej fyzickej aktivite sa najčastejšie venujete?
3. Ktorý je váš najobľúbenejší šport a prečo?
4. Skúste si spomenúť na najúspešnejších športovcov našej krajiny.

**Pohyb a šport** sú jednou z možností ako zlepšiť náš zdravotný stav. Nesprávny životný štýl a pretechnizovaná doba vedú k nárastu civilizačných ochorení.

#### Čo nám dáva pohyb a telesná aktivita:

- energiu a životný elán
- zlepšuje zdravotný stav
- znižuje hladinu cukru, tukov a cholesterolu v krvi
- zvyšuje imunitu (odolnosť organizmu voči chorobám)
- zlepšuje kondíciu, spánok, náladu, vytrvalosť a schopnosť sústrediť sa
- znižuje napätie a stres
- premáha strach a úzkosť
- aktívne vyplňa voľný čas
- prináša radosť, nové kontakty, stretnutia a priateľstvá
- pomáha udržiavať štíhlu líniu
- predlžuje mladosť, udržiava človeka sviežeho, mobilného a aktívneho

#### Aký je najvhodnejší pohyb pre človeka?

Je to pohyb, ktorý nespôsobuje bolesť, jednostranne nezaťažuje niektorú časť tela. Pohyb, pri ktorom je minimálne riziko úrazu.

Plávanie, cyklistika, loptové hry, chôdza, beh, aerobik, strečing sú nielen veľmi obľúbenými druhmi telesnej aktivity, ale spĺňajú všetky podmienky na zdravý vývin a fungovanie nášho organizmu.



## ZAPAMÄTAJME SI

Pohyb je jednou z najdôležitejších podmienok zdravého životného štýlu. Len dobré zdravie je základom radostného a spokojného života a aktívnej práce. Pri každej telesnej aktivite a námahe však nezabúdajme na relax a oddych.

## OTÁZKY A ÚLOHY

1. Prečo sa hovorí, že športovci majú pevnú vôľu a veľkú sebadisciplínu?
2. Predstavte si situáciu, že ste sa práve vrátili zo školy a máte niekoľko možností, ako stráviť popoludnie.  
Ktorú z nich si vyberiete?
  - a) sadnem si k počítaču a nič iné ma nezaujíma
  - b) idem spať
  - c) idem s kamarátmi hrať futbal
  - d) potrebujem ísť von a je mi jedno, čo budem robiť



## 5. Práca a odpočinok, aktívne trávenie voľného času

- Uvedte príklady fyzickej a psychickej práce.
- Koľko hodín denne venujete spánku?
- Čo vás dokáže najviac unaviť?
- Akú manuálnu prácu najčastejšie vykonávate?

Každá práca (psychická aj fyzická) prináša so sebou spotrebu energie. Správny režim dňa by mal zachovať striedanie práce a odpočinku. Únava človeka upozorňuje, že je čas na oddych.

Odpočinok je dôležitý na obnovu fyzických a psychických síl človeka. Poznáme **pasívny odpočinok** a **aktívny odpočinok**.



**Pasívnym odpočinkom je spánok.** Je to naša biologická potreba. Spánku sa pripisovali a pripisujú liečivé účinky. Potreba spánku je v každom veku iná. Dojča prespí denne až 20 hodín, dospelý človek potrebuje 6 až 8 hodín spánku. Spánok má pre človeka regeneračný a ochranný význam.



Kvalitu spánku ovplyvňuje:

- nadmerný hluk,
- intenzívne svetlo,
- striedanie ročných období,
- režim dňa,
- zdravotný stav.

Za pasívny odpočinok sa však pokladá aj nekonečné vysedávanie pri počítači či pred televíznou obrazovkou.

**Aktívny odpočinok** (na rozdiel od pasívneho odpočinku) umožňuje človeku, aby sa mohol realizovať, poznávať svet, stretávať sa s priateľmi, uvoľniť sa po práci. Voľný čas je dôležitou súčasťou života detí, mládeže, dospelých – teda ľudí v každom veku. Spôsob trávenia voľného času ovplyvňujú možnosti prostredia, v ktorom ľudia žijú.

Možnosti aktívneho trávenia voľného času

- hry, šport
- umenie (návšteva kultúrnych podujatí, diskoték a pod.)
- masmédiá (internet, denná tlač, televízia, rozhlas)
- dobrovoľné aktivity (práce v rôznych spolkoch, charitatívnych organizáciách)
- záujmy

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Venujete sa aktívne nejakému koníčku?
2. Porozmýšľajte nad tým, s kým najčastejšie trávite voľný čas. Čo vás s týmito ľuďmi spája?
3. Čo negatívne ovplyvňuje váš spánok?
4. Porozprávajte sa o nevhodnom trávení voľného času.

### ZAPAMÄTAJME SI

**Voľný čas a jeho aktívne trávenie je dôležitou prevenciou pred užívaním drog či kriminalitou. Trávenie voľného času významne ovplyvňuje škola i rodina. Kvalitne prežitý voľný čas nám umožňuje osobnostne dozrievať. Pre náš život je však dôležitý aj spánok. Tento pasívny druh odpočinku má pre nás ochranný, relaxačný a regeneračný význam. Dlhé vysedávanie pri počítači, hranie sa na automatoch nesú so sebou riziko vzniku závislostí.**

## 6. Správna životospráva

- *Aké jedlo máte najradšej? Kto vám ho pripravuje?*
- *Čo ukrýva chladnička vo vašej domácnosti?*

Žijeme v rýchlej dobe. Prikladáme význam mnohým nepodstatným veciam a naopak, na tie dôležité často zabúdame. Zabúdame aj na to, že len zdravé jedlo dodá telu to, čo potrebuje, aby správne fungovalo.

**Výživa** je celkové stravovanie, potrava. Jedlo potrebujeme na rast tela, získanie energie a sily.

Naše telo potrebuje potravu bohatú na:

- **bielkoviny** (mäso, vajcia, strukoviny) – sú to stavebné látky organizmu
- **tuky** (maslo, mlieko, syr, olej) – dodávajú telu energiu
- **uhľohydráty** (chlieb, cestoviny, ryža) – dodávajú telu energiu
- **vlákninu** (vybrané druhy ovocia a zeleniny) – chránia tráviacu sústavu
- **vitamíny a minerálne látky** – chránia telo pred chorobami

Nemali by sme zabúdať ani na **pravidelný príjem tekutín**, najmä vody. Odborníci na výživu odporúčajú denne vypíť 1,5 l až 2 l tekutín.

**Nezdravá strava je príčinou rôznych chorôb alebo obezity. Ďalšími príčinami sú:**

- rýchla konzumácia jedál,
- nepravidelné stravovanie,
- jednostranná (málo pestrá) strava,
- nadmerné množstvo konzumovaných potravín,
- nedostatočný príjem tekutín.

### ZAÚJIMAVOSŤ

MRKVA	– aktivizuje mozog, je vhodná pri učení
KAPUSTA	– znižuje stres a nervozitu
ANANÁS	– obsahuje veľké množstvo vitamínu C a mangánu, ktorý je potrebný pri učení a posilňuje pamäť
CITRÓN	– zvyšuje bystrosť, ako aj schopnosť vnímať
CIBULA	– pomáha pri fyzickej únave
ORECHY A JADIERKA	– posilňujú pamäť

### ZAPAMÄTAJME SI

K hlavným zásadám zdravej životosprávy patrí okrem zdravej výživy aj:

- **otužovanie**
- **športovanie**
- **pobyt v prírode**
- **výdatný a zdravý spánok**
- **pozitívne myslenie a dobrá nálada**



Niektorí ľudia majú odlišné stravovacie návyky. Medzi najznámejšie formy takéhoto stravovania patrí napr. delená strava, strava podľa krvných skupín, konzumácia biopotravín.



Existuje životný štýl, ktorý je zameraný na starostlivosť o zdravie, výživu, pohyb, telesnú hygienu a psychohygienu, odmieta alkohol aj fajčenie. Tento životný štýl sa nazýva **vegetariánstvo**. Jeho súčasťou je aj láska a úcta k zvieratám. Vegetáriáni jedia len bezmäsitú potravu, nejedia produkty z mŕtvych zvierat. Vegetariánom môže byť človek určitú dobu alebo po celý svoj život. Deťom a dospelujúcim ľuďom sa však neodporúča stravovať sa týmto spôsobom, keďže mäsitá potrava je nevyhnutná pre zdravý vývin organizmu.

## 6.1. PORUCHY STRAVOVANIA

**Poruchami stravovania** trpí prevažne mladá generácia. Keďže v našej spoločnosti pretrvávajú „kult štíhlosti“, počet chorých neustále stúpa.

Kult štíhlosti znamená, že spoločnosť uznáva štíhlosť ako ideál postavy.

Medzi najčastejšie poruchy stravovania patrí **mentálna anorexia** a **bulímia**.

**Anorexia** je duševná choroba, ktorá sa prejavuje najmä dobrovoľným hladovaním a úbytkom hmotnosti. Môže sa končiť smrťou. Lieči sa na psychiatrii.

### Znaky anorexie

- pomýlený obraz o svojom tele
- potlačanie hladu
- držanie neprimerane prísnej diéty
- vypadávanie vlasov
- rednutie kostí, lámanie nechťov
- poruchy nervového systému
- vynechanie menštruačného cyklu
- anorektika okolie ľahko rozpozná





**Bulímia** je choroba dospelých nad 18 rokov, prejavuje sa prejedaním a následne vracaním, ktoré si človek z pocitu viny sám spôsobuje. Takisto patrí medzi duševné choroby. Chorí ľudia jedlom kompenzujú psychickú záťaž a stres.

### Znaky bulímie

- pojedanie veľkého množstva jedla a jeho následné vyvrátenie
- nespokojnosť so svojou váhou
- vyčerpanie
- poškodený hrtan a červené zuby od sústavného zvracania
- bulimik dokáže udržať svoje trápenie v tajnosti

Pacienti trpiaci poruchou stravovania majú svoj vlastný svet, ktorému rozumejú iba oni. Liečba týchto ochorení je náročná a zdĺhavá, je nevyhnutné zapojiť do nej aj okolie chorého (rodinu, spolužiakov, kamarátov, pedagógov).

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Aké množstvo tekutín by mal vypiť dospelý človek počas dňa?
2. Čo môže nepravidelné stravovanie spôsobiť ľudskému organizmu?
3. Čím sa odlišuje anorexia od bulímie? Čo majú spoločné?

## 7. Prekonávanie nežiaducich návykov a závislostí

**PREČÍTAJTE SI**

*Žijeme v dobe, ktorá kladie na človeka vysoké nároky. Niektorí vyrastajú v harmonickej rodine plnej lásky, iní si hľadajú domov na ulici. Niektorí sú citliví a ovplyvniteľní, iní sú odolní a silní. Niektorí túžia byť stredobodom pozornosti, iní chcú byť sami.*

Prostredie človeka, rodina, kamaráti, spolužiaci, životné udalosti a osobnosť človeka – to všetko sú najdôležitejšie faktory, ktoré majú podiel **na vzniku nežiaducich návykov a závislostí**.

**Závislosť** je stav, keď človek naliehavo potrebuje (túži) opakovane dodávať svojmu telu určitú látku (drogu).

**Droga** je látka, ktorá po požití mení normálne fungovanie organizmu. Drogy sú návykové a ich dlhodobé a nadmerné užívanie poškodzuje organizmus a môže spôsobiť smrť.

### Drogová závislosť je problém

- aktuálny
- celosvetový
- zdravotný
- ekonomický
- sociálny

Existujú legálne drogy, ktoré sú vo voľnom predaji: alkohol, cigarety, rôzne druhy liekov. Smutnou realitou súčasnosti sú ilegálne drogy, ako je marihuana, hašiš, efedrín, LSD, heroín, kokaín.

V našej spoločnosti je drogou číslo jeden **alkohol**. Závislosť od alkoholu nazývame **alkoholizmus**. Alkoholikom sa človek nerodí, stáva sa ním pri neúmernom pití alkoholických nápojov. Alkoholik má zmenené správanie, často je agresívny, klame, má sociálne problémy. Pokiaľ ide o telesné znaky, u alkoholika je častá zmena hmotnosti (chudnutie), trasenie rúk, „kalný“ pohľad, červená, opuchnutá tvár.



Pozorne si prezrite obrázok.  
Porozprávajte sa o tom, ako ho vnímate.

**Fajčenie** je závislosť od nikotínu. Predstavuje nielen veľký spoločenský, ale aj ekonomický problém. Je príčinou mnohých ochorení človeka. Fajčiar má nielen podlomené zdravie, ale i žlté zuby, nechty, charakteristicky zapácha.

Napriek tomu, že dnes už vieme o škodlivosti užívania drog, o ich negatívnych vplyvoch na ľudský organizmus a celé prostredie užívateľa, siahajú po nich najmä mladí ľudia. Je to často s vedomím, že ubližujú sebe, okoliu, ľuďom, ktorých majú radi.

**Predpokladom liečby** drogovu závislých **je spolupráca pacienta**. Liečbou závislostí sa zaoberajú špecializované centrá pre liečbu drogovu závislých a psychiatrické oddelenia v nemocniciach.

Poznáme aj iné druhy závislostí, ktoré nesúvisia s užívaním drog, ale napriek tomu človeku komplikujú život. Je to napríklad závislosť od internetu, mobilu, hry na automatoch, nakupovania.

### ZAPAMÄTAJME SI

**Drogová závislosť a iné druhy závislostí už dávno nie sú problémom iba určitej skupiny ľudí. Týkajú sa celej spoločnosti. Jedinou možnosťou ako problém závislostí riešiť je poskytnúť pravdivé informácie o tom, čo droga dokáže spôsobiť a aké márne je hľadanie „chemického raja“.**

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Skúste charakterizovať drogovu závislého človeka. Ako sa oblieka, v akom prostredí sa podľa vás pohybuje, čo robí, ako vyzerá, aké má záujmy.
2. Nájdite (pomocou internetu, telefónneho zoznamu) najbližšie zariadenie vo vašom okolí, ktoré sa zaoberá liečbou drogových závislostí.
3. Kto je to abstinents?
4. Dá sa podľa vás vyliečiť z drogovej závislosti?

## 8. Vplyv ekologického prostredia na zdravý vývin človeka

Na zdravie človeka, jeho zdravý vývin vplýva množstvo faktorov. Rozhodujúci je vplyv **životného prostredia**. Ľudia svojou činnosťou (či už vedomou, alebo nevedomou) negatívne ovplyvňujú životné prostredie.

Ekologické prostredie nie je problémom jednej krajiny, ale je to medzinárodný problém. Hovoríme teda o **globálnych (celosvetových) ekologických problémoch**. Na jednej strane ľudská sila ničí a narúša prírodu a na druhej strane ľudia vynakladajú nemalé úsilie na záchranu prírody. Vydávajú sa zákony a predpisy na ochranu a zlepšovanie životného prostredia, zriaďujú sa inštitúcie na kontrolu dodržiavania týchto zákonov (napr. orgány štátnej správy pre tvorbu a ochranu životného prostredia, úrady životného prostredia, environmentálne organizácie).

### OTÁZKY A ÚLOHY

Nájdite na internete ľubovoľnú environmentálnu organizáciu. Aký má názov, kde sídli a čo je jej náplňou?

Skúmaním vzájomných vzťahov medzi živými organizmami a ich prostredím sa zaoberá veda, ktorá sa nazýva **ekológia**.

Medzi rozhodujúce **negatívne vplyvy človeka na životné prostredie**, teda medzi **najväčšie globálne ekologické problémy** patrí:

- znečisťovanie ovzdušia
- poškodzovanie zdravia ľudí
- populačná explózia (veľký nárast ľudskej populácie oproti minulosti)
- kyslé dažde (ich pôvodcom je smog)
- skleníkový efekt (postupné otepľovanie zemského povrchu)
- zväčšovanie ozónovej diery (najmä vplyvom priemyselnej výroby)
- znižovanie tvorby kyslíka
- znečisťovanie vôd
- ohrozenie biodiverzity (biodiverzita je rozmanitosť života na zemi, všetky žijúce organizmy)
- úbytok a znehodnocovanie pôdy
- znižovanie kvality pôd
- rozširovanie púští
- úbytok lesov
- nadmerné čerpanie nerastných zdrojov
- zvyšovanie množstva odpadov a problém ich odstraňovania

### ZAÚJÍMAVOSŤ

Problém „fajčenia“ je zároveň aj ekologickým problémom. Väčšina tabaku sa vyrába v Južnej Amerike a suší sa nad otvoreným ohňom. Aby sa mohol spaľovať tabak, vytne sa každý siedmy strom.

**Medzi pozitívne vplyvy životného prostredia na zdravie človeka patrí:**

- ozdravné pobyty v osobitných prírodných podmienkach, ako je napr. pobyt v jaskyniach, kúpeľoch, pri mori, v lesoch,
- konzumácia a využívanie účinkov liečivých rastlín, vodných liečivých prameňov.

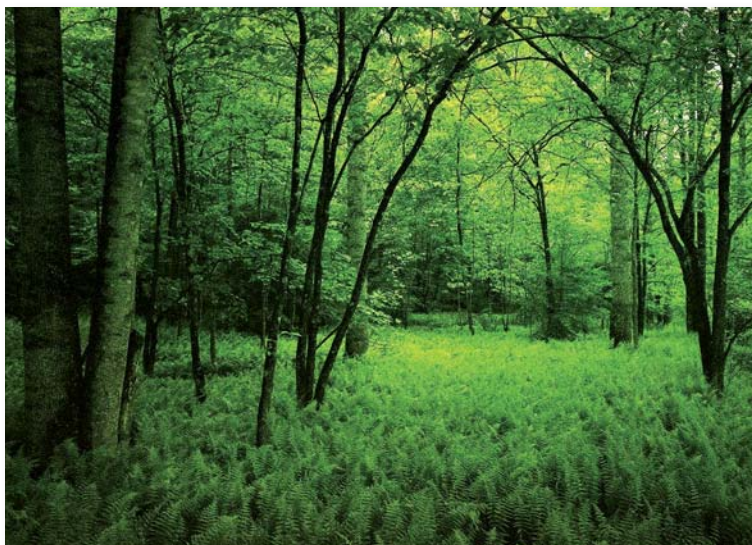
Mnohé civilizačné ochorenia majú priamu súvislosť so zhoršujúcim sa životným prostredím.

### ZAPAMÄTAJME SI

**Ludské zdravie je závislé od vplyvu životného prostredia. Súčasné problémy, ktoré ľudstvo prežíva vo vzťahu človeka s prírodou, pramenia z rýchleho vedeckého rozvoja a následného narušania prírodného spoločenstva.**

### OTÁZKY A ÚLOHY

1. Ako vy konkrétne môžete prispieť k ochrane životného prostredia?
2. Čo rozumiete pod pojmom „separovanie odpadu“?





## Slovník pojmov

**aerobik** – druh pohybovej aktivity

**amoralizmus** – odmietanie ľudských morálnych hodnôt

**anamnéza** – súbor údajov o zdravotnom stave pacienta, o jeho živote, rodinnom prostredí atď.

**arogancia** – bezočivosť, hrubosť

**depresia** – duševná sklúčenosť, úzkosť, strach

**derniéra** – posledné predstavenie, predvedenie umeleckého diela (opak je premiéra)

**džentlmen** – gavalier, galantný človek

**egoizmus** – sebeckosť

**etika** – filozofická veda, ktorá sa zaoberá skúmaním morálky

**etiketa** – súhrn pravidiel správania človeka v určitých situáciách

**frustrácia** – pocit sklamaní z neuspokojenej ľudskej potreby

**generácia** – pokolenie, potomstvo

**graffiti** – obrazy vytvárané sprejom na múroch a fasádach domov

**harmonický** – vyrovnaný, vyvážený

**humanizmus** – ľudskosť, postoj vychádzajúci z viery v ľudské schopnosti

**izolovaný** – osamotený, oddelený, samostatný

**kalokagatia** – snaha po telesnej a duševnej dokonalosti

**kódex** – zákonník, ale aj vyjadrenie mravného ideálu

**lojálnosť** – vernosť, oddanosť

**masmédiá** – prostriedky masového dorozumievania (televízia, rozhlas, internet, noviny)

**negatívny** – záporný, nežiaduci, nepriaznivý

**optimista** – človek, ktorý vidí veci z lepšej stránky

**pasívny** – nečinný, nereagujúci

**pozitívny** – kladný, priaznivý

**periodické** – pravidelne sa opakujúce

**pesimista** – človek, ktorý má sklon vidieť všetko negatívne, z horšej stránky

**premiéra** – prvé verejné predvedenie umeleckého diela (napr. divadelnej hry)

**prevencia** – predchádzanie nežiaducim javom

**recyklácia** – opätovné využitie, spracovanie surovín

**regenerácia** – obnovenie, uvedenie do pôvodného stavu

**renesancia** – snaha o oživenie antického myslenia a umenia

**sprejer** – človek, ktorý sprejom vytvára obrazy na veľkých plochách (na múroch, stenách budov)

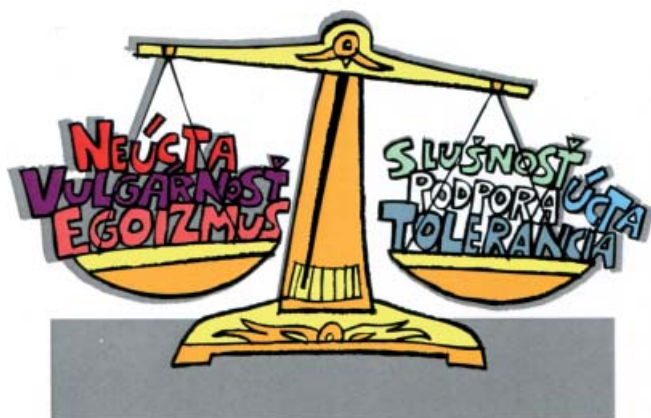
**stevard** – osoba obsluhujúca cestujúcich v lietadle alebo na lodi

**strečing** – cvičenia zamerané na natiahovanie svalstva, na zlepšenie svalovej a kĺbovej pohyblivosti

**stres** – psychická záťaž

**turbulencia** – reakcia v lietadle (chvenie, trasenie), zmeny výšky

**utopistický** – neuskutočniteľný, veriaci v nemožné



Marta Rejková, Marianna Takáčová

# Občianska náuka

pre 1. ročník odborných učilíšť

Zodpovedná redaktorka *PhDr. Ludmila Adamčíková*

Technická redaktorka *Milena Smolinská*

Výtvarná redaktorka *Mgr. Luba Suchalová*

Grafický dizajn © SPN – Mladé letá, s. r. o.

Vyšlo vo vydavateľstve Slovenské pedagogické nakladateľstvo – Mladé letá, s. r. o.  
Sasinkova 5, 811 08 Bratislava

Vytlačil Polygraf print, spol. s r. o., Prešov

ISBN 978-80-10-02081-2