

OBČANSTVÍ V DEMOKRATICKÉM STÁTĚ

Milana Bejdáková, Václava Talábová a kol.



Iceland 
Liechtenstein
Norway grants



Střední škola
Olgy Havlové
Janské Lázně

Brožura vznikla v rámci projektu „In My Own Way“, který je financovaný z evropského programu Fondy EHP, jehož prostřednictvím přispívají Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru a k posilování spolupráce s 15 evropskými státy.

Číslo projektu: EHP-CZ-ICP-4-017

Program: Vzdělávání

Typ projektu: Institucionální spolupráce

Zprostředkovatel programu: Dům zahraniční spolupráce

Období realizace: 1. 8. 2022 – 31. 1. 2024

Partnerská instituce: Fretex Pluss AS, Norsko

Projekt je založený na spolupráci Střední školy Olgy Havlové s norským sociálním podnikem Fretex Pluss AS. Cílem spolupráce je pomoc mladým lidem s mentálním postižením úspěšně se včlenit do společnosti, a to posílením jejich osobních a občanských dovedností. Projekt má u těchto mladých lidí podpořit jejich povědomí o osobních právech a možnostech, má napomoci jejich soběstačnosti a sebevědomí. Záměrem je vytvořit pedagogické zdroje (kurzy a manuály s příručkami) a vizuální produkty, které by mohly najít uplatnění v českém i norském prostředí a které by mohly být adaptovány dle potřeb cílové skupiny.

Občanství v demokratickém státě

Text Milana Bejdáková, Václava Talábová

Ilustrace David Konopáč a archiv autorek

Grafická úprava Soňa Holubcová

Tato brožura byla vytvořena kolektivem zaměstnanců Střední školy Olgy Havlové

Vydala Střední škola Olgy Havlové (www.ssoh.cz). První vydání. Janské Lázně 2023

Tato příručka je publikována pod licencí Creative Commons Licence (CC BY-NC 2.0)

<u>Občan / občanství</u>	4
<u>Volby</u>	8
<u>Česká republika</u>	13
<u>Základní lidská práva</u>	20
<u>Ekologické občanství</u>	23
<u>Jak se chovat ve veřejných dopravních prostředcích</u>	34
<u>Jak se chovat v restauraci</u>	39
<u>Jak se chovat v divadle</u>	44
<u>Seznámení a představování</u>	48
<u>Jak se chovat asertivně</u>	52

Kdo jsem?

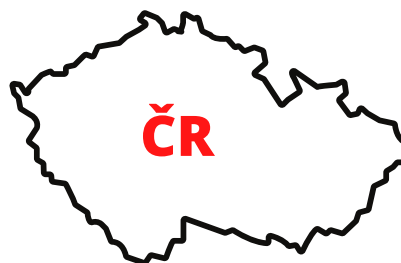
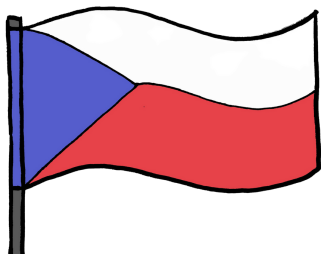
Kdo je občan?

- **Občanem je osoba, která žije v daném státu,**
- **občany jsme my všichni,**
- **občanem jsme od narození,**
- **občanem jsme až do smrti.**



Občanství

- **Jsme Češi, žijeme v České republice - máme tedy české občanství.**
- **Bydlíme ve městě/obci - jsme tedy občanem tohoto města/obce.**



Vznik občanství

- **narozením**
- **podáním žádosti**



Zánik občanství

- **po úmrtí**
- **dobrovolně se vzdáme, ale zároveň musíme mít občanství jiného státu**

Co můžu / Co nemůžu?

Povinnosti každého občana

- Každý z nás může dělat jen to, co zákon nezakazuje.
- Co zákon zakazuje, nikdy neděláme.
- Nikoho nemůžeme nutit zákon porušit.
- Všichni jsme svobodní.
- Každý máme stejná práva.



Povinnosti každého občana

- bránit stát
- být státu věrný
- pomáhat státu
(například při živelných katastrofách)

**Základní povinností je zákony dodržovat.
Pokud zákon poruším, budu potrestán.**



Kvíz

Zkuste SPRÁVNĚ vyřešit následující situaci:

Jdete ve městě a najdete peněženku s občanským průkazem. Co uděláte?

- a) Nic, nevšímám si toho.
- b) Odnesu celou peněženku na policii.
- c) Vezmu si peníze, zbytek hodím do koše.

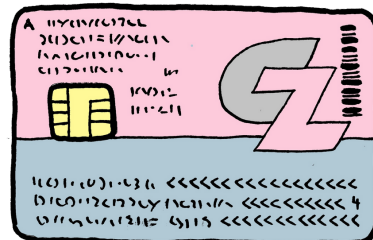
Správná odpověď

Občanský průkaz

Občanský průkaz

Každý občan ČR získá v **15 letech** občanský průkaz.

Pro děti mladší 15 let o občanský průkaz mohou požádat jejich rodiče.



Kdo mně vydá občanský průkaz?

Matrika

- vydává matriční doklady (tj. občanské průkazy, rodné listy, oddací listy, úmrtní listy, doklady o registrovaném partnerství),
- sídlí na obecním (městském) úřadu.



Jakým způsobem žádám o občanský průkaz?

- Musím požádat osobně,
- předem nevyplňuji žádnou žádost, ta je pořizována přímo úředníkem,
- na úřadě mě úředník vyfotí, podepíšu se a odeberou mi otisk prstu,
- do 20 dnů si průkaz osobně vyzvednu na stejném místě.

PAMATUJTE

- Průkaz nikomu nepůjčujte!
- Jeho ztrátu nebo ukradení ihned nahlase na policii!

Občanský průkaz

Údaje v občanském průkaze

přední strana

- číslo dokladu
- jméno a příjmení
- datum narození
- pohlaví
- místo narození
- státní občanství
- datum vydání OP
- platnost průkazu
- podpis



zadní strana

- trvalý pobyt
- rodné číslo
- titul
- rodinný stav
- kdo vydal OP



Odpovězte

Zjistěte, do kdy je váš občanský průkaz platný. Co uděláte, když už je neplatný nebo jeho platnost za několik dnů či týdnů končí?

.....

Jak se jmenuje doklad, který cizincům nahrazuje občanský průkaz? Slouží také jako cestovní doklad při výjezdech do zahraničí.

.....

Volební právo

Každý občan má právo volit

Aktivní volební právo

= jdu volit (musím být starší 18 let).

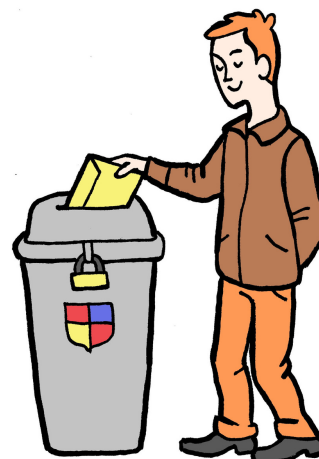
Pasivní volební právo

= mohu být volen (musím být starší 21 let).



Znaky voleb

- Volit může **každý** občan starší 18 let, a to bez ohledu na původ, pohlaví, náboženské vyznání, rasu, sexuální orientaci,...
- Nikomu nemusíme prozrazovat, koho volíme.
- Každý hlas se počítá stejně.
- Účast ve volbách je **dobrovolná**, nikdo nám nenařizuje jít nebo nejít k volbám.
- Každý volí sám.
- Svůj hlas odevzdáme vždy samostatně.



Druhy voleb

Komunální

Zastupitelstvo obce:

- volby každé 4 roky,
- volíme zastupitele své obce,
- volíme konkrétní lidi,
- zastupitelé volí starostu, primátora.

Komunální

Zastupitelstvo kraje:

- volby každé 4 roky,
- volíme zastupitele svého kraje,
- volíme konkrétní lidi a strany,
- zastupitelé volí hejtmana.

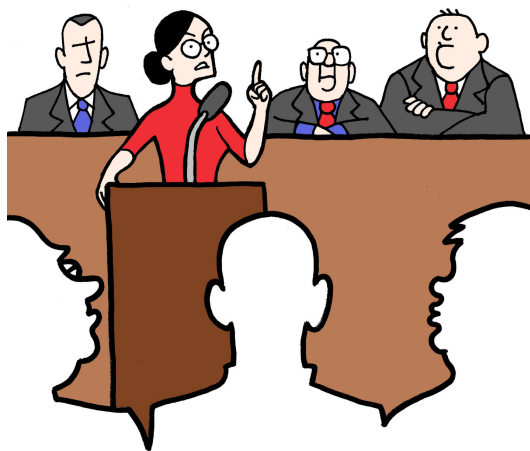
Parlamentní

Poslanecká sněmovna:

- 200 poslanců,
- volby každé 4 roky,
- volíme politickou stranu.

Senát:

- 81 senátorů,
- voleni na 6 let,
- volíme konkrétního člověka,
- kandidát musí být starší 40 let.



Prezidentské

Prezident = hlava státu:

- volíme přímo jednoho konkrétního člověka,
- volíme každých 5 let,
- může být zvolen 2x po sobě,
- kandidát musí být starší 40 let.



Kvíz

Napište, jak se nazývá:

hlava státu

hlavní představitel města

Co s sebou k volbám?

Musím mít s sebou

PLATNÝ občanský průkaz

nebo

PLATNÝ cestovní pas



Volební lístky můžu, ale nemusím mít s sebou

- Můžu si je připravit doma a vzít s sebou (přišly mi poštou)

nebo

- mi dají nové ve volební místnosti a já si je upravím za plentou.



Doporučené

Dodržovat pravidla slušného chování:

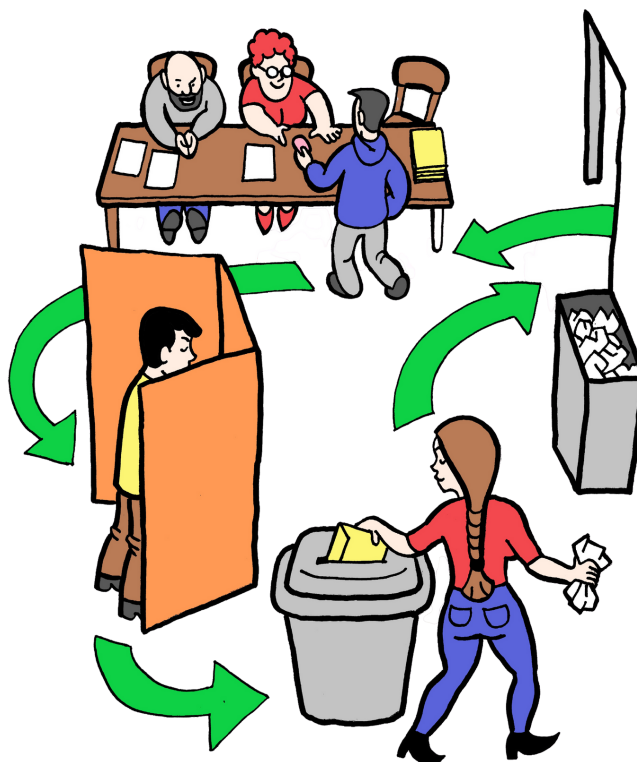
- pozdravit,
- nebýt hlučný,
- být vhodně oblečen,
- neprojevat se vulgárně,...



Volič

Přišel jsem do volební místnosti:

1. pozdravím a představím se,
2. předložím doklad totožnosti (občanský průkaz nebo pas),
3. obdržím nebo již mám připravené volební lístky,
4. dostanu úřední obálku,
5. odejdu na plentu,
6. zde vyberu volební lístky,
7. upravím volební lístky,
8. vložím lístky do obálky,
9. obálku vložím do urny,
10. zbytek lístků odnesu
nebo vyhodím do koše.



Kdo je volič?

- Jsem starší 18 let,
- jsem občan České republiky,
- mám platný občanský průkaz nebo cestovní pas

= jsem volič.



Kvíz

V kolika letech můžeme jít poprvé volit?

- a) v 15 letech
- b) v 21 letech
- c) v 18 letech

Správná odpověď

Nejdůležitější informace

Česká republika je stát ve střední Evropě, který vznikl **1. ledna 1993** po rozpadu Československa.

Hlavou státu je **prezident** republiky.

Hlavní město: Praha

Členění: 14 krajů

Úřední jazyk: čeština

Měna: koruna česká (Kč)

Rozloha: 78 866 km²

Počet obyvatel: 10, 5 mil.

Další velká města:

Brno, Ostrava, Plzeň, Liberec, Olomouc, České Budějovice, Hradec Králové, Pardubice



Státní symboly

Státní symboly určuje Ústava České republiky

Ústava je nejdůležitější zákon státu.

Symboly

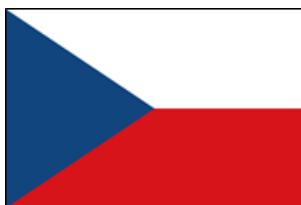
VELKÝ STÁTNÍ ZNAK



MALÝ STÁTNÍ ZNAK



STÁTNÍ VLAJKA



STÁTNÍ BARVY



PREZIDENTSKÁ STANDARTA



STÁTNÍ PEČEŤ



STÁTNÍ HYMNA



Státní svátky

Státní svátky a svátky (volno v práci)

1. leden - vznik samostatné ČR, Nový rok
Velký pátek a Velikonoční pondělí

1. květen - svátek práce

8. květen - Den osvobození

5. červenec - příchod Cyrila a Metoděje

6. červenec - upálení mistra Jana Husa

28. září - Den české státnosti - Sv. Václav

28. říjen - vznik samostatného Československa

17. listopad - sametová revoluce

24. prosinec

25. prosinec

26. prosinec

} vánoční svátky



Zakreslete si svátky do kalendáře

Leden						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Únor						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Březen						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Duben						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Květen						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Červen						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Červenec						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Srpen						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Září						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Říjen						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Listopad						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Prosinec						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Co proslavilo naši republiku ve světě?

Auta



Boty

Bata

Sklo



Pivo



Napište nebo nakreslete, co podle vás ještě proslavilo naši republiku.

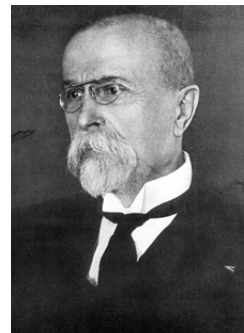
Významné osobnosti české HISTORIE

Karel IV.

Český král, který založil Karlovu univerzitu, nazýván „otec vlasti“.

**Tomáš Garrigue Masaryk**

1. československý prezident, který se zasloužil o vznik republiky.

**Božena Němcová**

významná česká spisovatelka

**Václav Havel**

1. český prezident



Vyberte si jednu osobnost, o které si na internetu najdete informace, čím se proslavila

J. A. Komenský
Tomáš Baťa
Bedřich Smetana
Karel Čapek
Antonín Dvořák
Otto Wichterle
Miloš Forman

Miroslav Zikmund a Jiří Hanzelka
Alfons Mucha
Voskovec a Werich
Josef Lada
Franz Kafka
Jaroslav Seifert
Emma Destinová

Významné osobnosti českého SPORTU

Věra Čáslavská

úspěšná sportovní gymnastka
sedminásobná olympijská
vítězka



Emil Zátopek

čtyřnásobný olympijský vítěz
ve vytrvalostním běhu, jeden
z největších
atletů všech dob



Jaromír Jágr

nejslavnější český hokejista



Ester Ledecká

snowboardistka a sjezdařka
v těchto disciplínách získala
dvě zlaté olympijské medaile



Vyberte si jednu osobnost, o které si na internetu najdete
informace, čím se proslavila

Ivan Lendl

Jan Železný

Adam Ondra

Martina Sáblíková

Martina Navrátilová

Petra Kvitová

Petr Čech

Barbora Špotáková

Dominik Hašek

Pavel Nedvěd

Kateřina Neumannová

Gabriela Soukalová

Eva Adamczyková (Samková)

Nejnavštěvovanější města zahraničními turisty

Historické památky

Hrad Karlštejn



Zámek Hluboká



Zámek Lednice



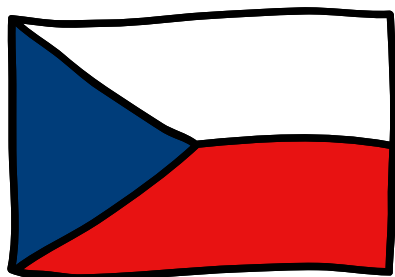
Přírodní památky

Labské pískovce
Pravčická bránaAdršpašsko - Teplické
skályKrkonoše
Sněžka -
nejvyšší hora ČR

Nejnavštěvovanější města zahraničními turisty

Historická centra měst - památky UNESCO

hlavní město Praha -
Hradčany, Karlův most,
orloj na Staroměstském náměstí



Český Krumlov



Telč



Kutná Hora



Základní informace

Lidská práva



Lidská práva jsou souhrn práv, která má každá lidská bytost.

Fakta

- Lidská práva náležejí každému člověku od narození.
- Lidská práva **patří každému člověku** proto, že je člověk.
- Lidská práva mají **4 NE**:
 - jsou nezadatelná,
 - nezcizitelná,
 - nepromlčitelná,
 - nezrušitelná.
- Lidská práva platí po celém světě.
- Seznam lidských práv najdete na internetu v tzv. lidskoprávních katalozích.
- Výčet lidských práv není konečný a nikdy konečný nebude (stále vznikají práva nová).
- Mezi nejzákladnější právo ze všech patří **právo na život**.



Lidských práv se můžete kdykoliv dovolávat u každého soudu.

Rozdělení lidských práv

Lidská práva

1. Občanská práva
2. Politická práva
3. Sociální práva
4. Právo na soudní a jinou právní ochranu



Občanská práva

- všichni mají stejná práva
- nikdo nás nesmí ohrožovat na životě
- co děláme, děláme dobrovolně
- lhát není dovoleno
- co je naše, nikdo nám nesmí vzít
- můžeme cestovat, kam chceme, a říkat svůj názor

Politická práva

- není zakázáno říci, co si myslím
- znevýhodnění mají speciální ochranu
- můžeme podepsat petici
- můžeme se přidat k nějakému veřejnému shromáždění
- můžeme být členy různých sdružení
- když budeme chodit volit, můžeme se tak podílet na řízení státu

Sociální práva

- sami si vybereme práci
- nikdo nám nesmí zakázat pracovat
- za práci musíme dostat zapláceno
- ženy, mladiství i zdravotně postižení mají právo na zvýšenou ochranu zdraví při práci
- rodina i vzdělání jsou důležité

Právo na soudní a jinou ochranu

- můžeme chtít vše, na co máme právo
- u soudu vypovídat nemusíme
- soud rozhodne o vině a trestu
- máme právo na obhájce - toho, kdo nás hájí

Jaká máme práva?

- MÁME právo na to, aby byly **chráněny naše zájmy**.
- MÁME právo na to, aby náš původ, naše názory, naše přesvědčení nebo naše pohlaví nebyly důvodem k **diskriminaci**.
- MÁME právo na **život** a na vyvážený a zdravý tělesný, duševní, duchovní, morální a společenský **vývoj**.

Listina základních práv a svobod

- Je součástí ústavního pořádku ČR.
- Obsahuje tradiční demokratická práva a svobody.
- Skládá se ze 44 článků členěných do šesti hlav.

Nacházíme v ní:

- základní lidská práva a svobody,
- politická práva,
- dále hospodářská, sociální a kulturní práva,
- práva národnostních a etnických menšin,
- práva na soudní a jinou právní ochranu.



Zamyslete se a napište práva, která si myslíte, že využíváte

Občanská ekologie

Ekologické občanství

Ekologický občan moudře a ohleduplně zachází s přírodou při všech svých denních činnostech. Tím se chová odpovědně vůči budoucím generacím, ke zvířatům a životnímu prostředí.

Člověk - občan - ekolog

- chová se šetrně
- třídí odpadky
- nakupuje úsporně
- šetří elektřinou a vodou
- neplýtvá jídlem
- zajímá se - vzdělává se
- chodí pěšky, jezdí na kole, jezdí autobusem/MHD

Co to je **Desatero domácí ekologie**?

DESATERO DOMÁCÍ EKOLOGIE jsou vyzkoušená **doporučení**, která nám radí, jak se chovat, abychom dál neničili přírodu.

DESATERO DOMÁCÍ EKOLOGIE jsou **pravidla pro lidi**, kterým není stav životního prostředí lhostejný a chtějí se chovat jinak.





Zapište odpovědi.

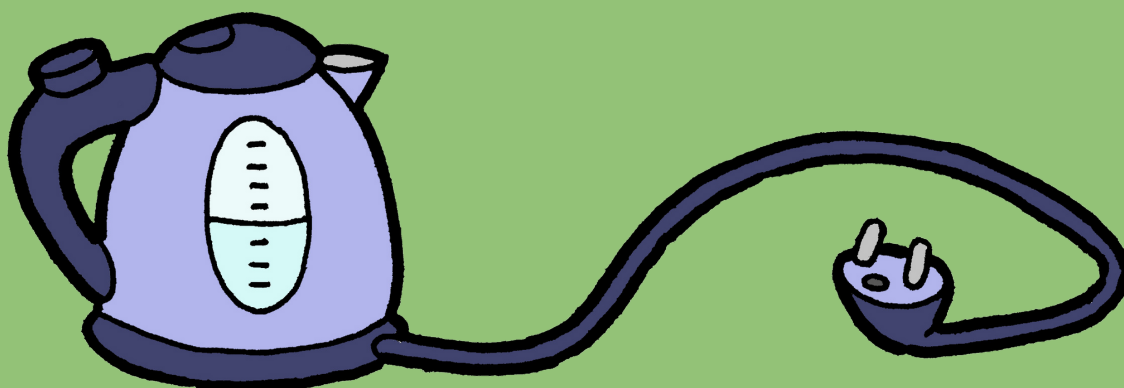
Co „ekologického“ děláte vy?



Jak můžeme šetřit energii v domácnosti?

Jakým způsobem můžeme omezit spotřebu vody?

Desatero domácí ekologie - energie



Doporučení pro každého

Bydlení:

- zateplený dům a střecha,
- kvalitní okna, která těsní,
- úsporné topení (ideálně 20-21stupňů v místnosti),
- větráme krátce a silně,
- ZELENÁ ENERGIE - solární kolektory, tepelná čerpadla.

Osvětlení:

- nesvítit zbytečně,
- bílé zdi = více světla,
- LED osvětlení, zářivky = úspora.

Příprava jídel:

- používání pokliček,
- využíváme pečení v troubě.

Doporučení pro každého

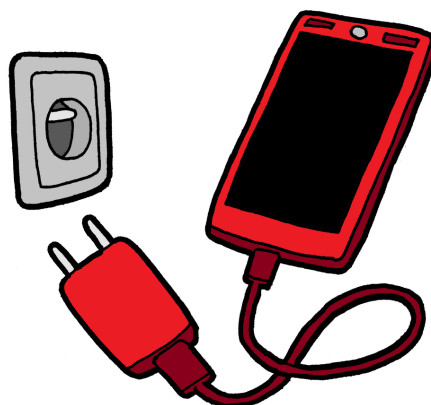
Chlazení a mražení:

- úsporné kvalitní spotřebiče,
- odmrazovat - správný provoz chladničky a mrazničky.

Další spotřebiče:

- pračka, myčka, sušička, žehlička - vybírat úsporné spotřebiče.

!!! Všechny spotřebiče vypínat a odpojovat od nabíječky !!!



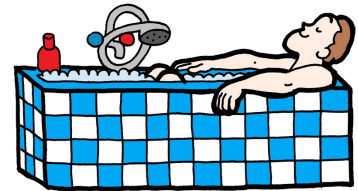
Desatero domácí ekologie - voda

Úspora vody

Voda je základem života na Zemi. Průměrný člověk spotřebuje 150 litrů vody denně.

Existují dva hlavní problémy týkající se vody:

- **nedostatek,**
- **znečištění.**



Doporučení pro každého

Sprchování x koupání:

- sprchování je úspornější.

Vodovodní baterie:

- při nákupu si můžeme vybrat úspornou baterii.

Hygiena:

- mýdlo funguje lépe na mycí houbě.

Mytí nádobí:

- efektivní je plně a správně naplněná myčka,
- mytí pod tekoucí vodou není úsporné.

Odpady:

- na odtoku máme sítko,
- odpady pravidelně čistíme,
- do odpadu NEPATŘÍ - olej po smažení, zbytky jídla, apod.

Doporučení pro každého

Praní a máchání:

- kontrolujeme naplnění pračky,
- regulujeme teplotu praní a dávkování prášku,
- můžeme vybírat ekologické prací prostředky.

Ekologický úklid:

- místo chemických prostředků můžeme použít OCET,
- prostředky s chemií používáme minimálně,
- používáme utěrky z mikrovlákna a nanotechnologie,
- můžeme zvolit ekologické úklidové prostředky.



Jak šetrně uklízet

Úklidové tipy

Ekologický úklid znamená takový způsob uklízení, při kterém se bere ohled na životní prostředí.

Kuchyň:

- používáme prostředky na mytí nádobí bez chloru (dobře odmašťuje ocet),
- nádobí myjeme horkou vodou,
- používáme sítko na odtok, odpad pravidelně čistíme,
- myčku pouštíme jen zcela naplněnou.

WC:

- ucpaný odpad ihned vyčistíme,
- nelijeme žádné zbytky jídel do WC,
- často používáme záchodovou štětku.

Koupelna:

- používáme ekologicky šetrné úklidové prostředky,
- na úklid používáme nano úklidové houbičky, utěrky z mikrovlákna,
- pravidelně čistíme odpady, nepoužíváme chemické čističe.

Podlaha:

- pravidelně vysáváme, koberce luxujeme nebo klepáme,
- podlahu čistíme pravidelně - poté stačí vlhký hadr nebo mýdlový čistič,
- nepoužíváme jednoúčelové produkty, jako např. jednorázové hadry.

Okna:

- octový čistič, utěrka z mikrovlákna.

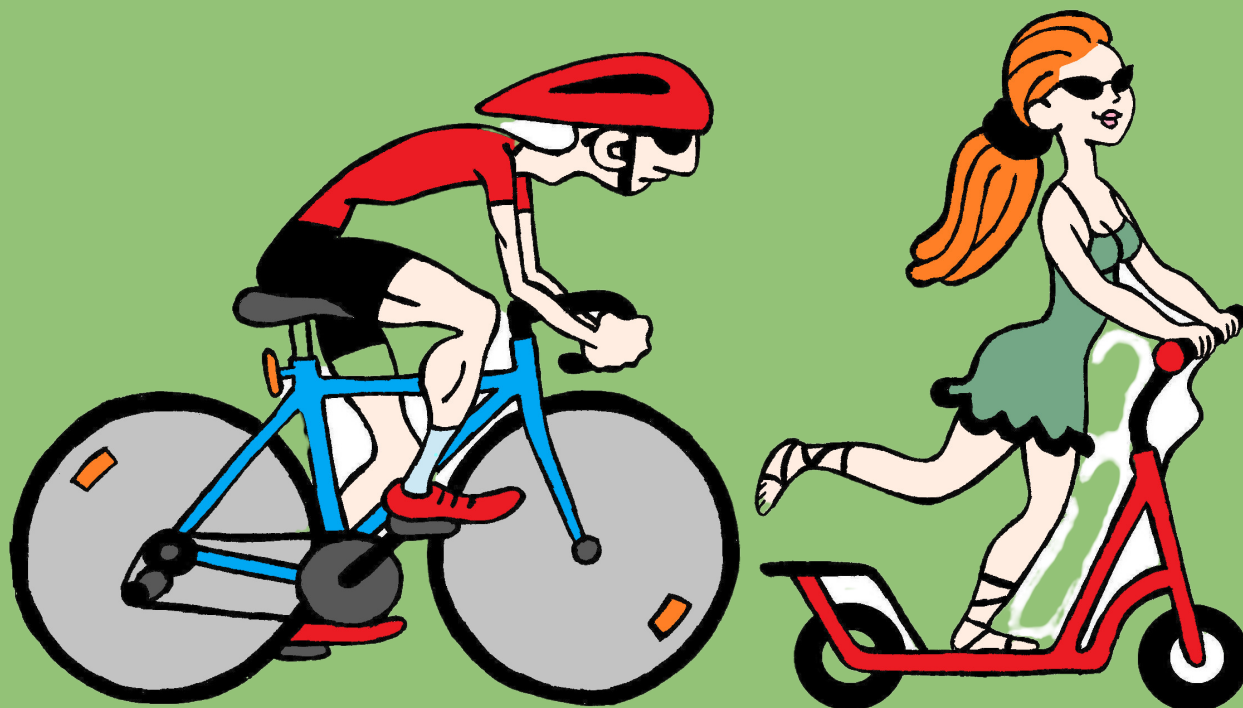


Doprava

Doprava

Doprava, obzvláště silniční, má **zásadní vliv na znečišťování krajiny.**

Doprava má vliv na zdraví obyvatel.



Doporučení pro každého

- Pohyb nám prospívá - chodíme pěšky, jezdíme na kole.
- Používáme veřejnou městskou dopravu.
- Společně - vlakem, autobusem.
- Není šetrné jezdit autem sám.
- Omezujeme spotřebu paliva.



Odpady

Ať člověk dělá cokoli, produkuje **odpady**.

A nejen jednotlivci - **odpady** vznikají v obchodech, továrnách, nemocnicích, na polích i v lesích,...

Třídění odpadu

Množství odpadů roste

Protože máme vysokou životní úroveň, máme bohužel i hodně odpadu.

Často nevíme, kam odpad vyhodit, a proto odpadků a černých skládek přibývá.

V přírodním prostředí nemají odpadky šanci se normálně rozpadnout.

Musíme vytvářet nové skládky, odpad se nám už nikam nevejde.

Jeden člověk vyprodukuje ročně 200 kilogramů odpadků.

Jak omezit množství odpadů

Kupujte velké balení.

Kupujte kvalitní věci, které vám déle vydrží.

Zvažte, zda opravdu potřebujete kupovat nové věci.

Třídte odpady!

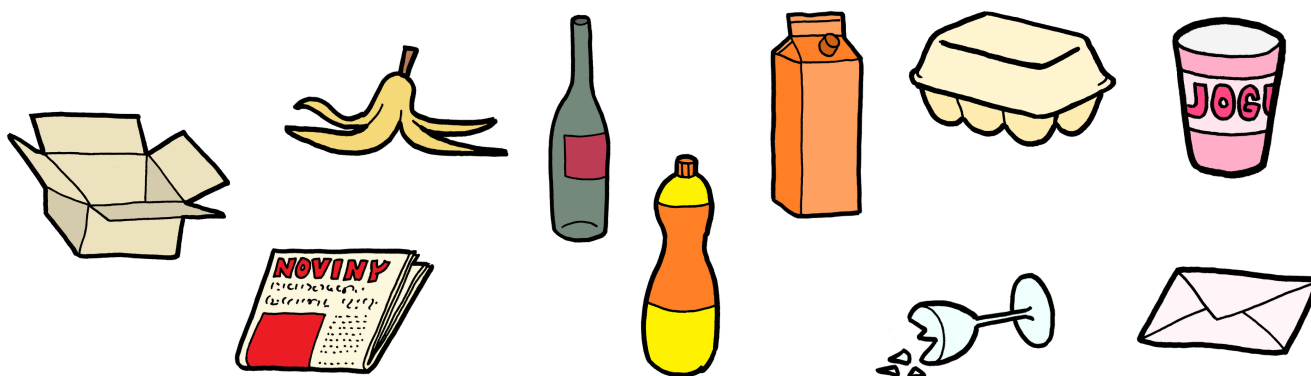
**Kvíz**

Zamyslete se a zkuste napsat, jak třídíte odpadky.

Třídění odpadu - kontejnery

Jak správně třídit?

Na obrázcích jsou různé odpadky a vaším úkolem je přiřadit k nim správnou barvu popelnice.



BIOODPAD (hnědý kontejner)

- Odpad rostlinného původu pocházející především z údržby zahrad, ale i rostlinné zbytky z kuchyní.
- Můžeme ho vyhodit do hnědé popelnice/kontejneru.
- Můžeme si ho nechat v zahradě na kompostu.
- Můžeme ho vyhodit do kompostéru na zahradě.



Třídění odpadu - kontejnery

PLAST (žlutý kontejner)

- Žijeme v době plastové - z plastů se vyrábí téměř vše.
- Základní surovinou pro výrobu plastů je ROPA - typický neobnovitelný zdroj.

Do **ŽLUTÉHO** kontejneru **patří**:

fólie, sáčky, plastové tašky, sešlápnuté PET lahve, obaly od pracích, čisticích a kosmetických přípravků, kelímky od jogurtů, mléčných výrobků, balicí fólie od spotřebního zboží, obaly od CD disků a další výrobky z plastů.

Do **ŽLUTÉHO** kontejneru **nepatří**:

mastné obaly, obaly od žíravín, barev a jiného nebezpečného odpadu.



PAPÍR (modrý kontejner)

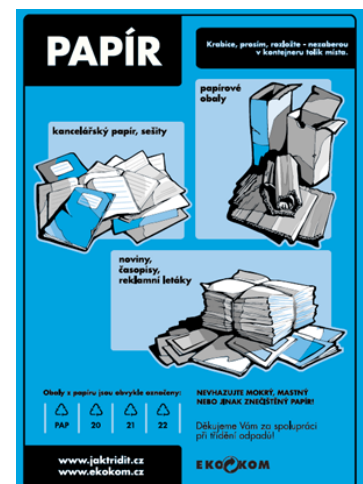
- Bez papíru se neobejdeme, je stále kolem nás.
- Ročně vyprodukuje jeden obyvatel 15 - 45 kg odpadu z papíru.
- Papírové vlákno lze recyklovat 6 - 7 krát.

Do **MODRÉHO** kontejneru **patří**:

časopisy, noviny, sešity, krabice, papírové obaly, cokoliv z lepenky, obálky i s fóliovými okénky, obaly od vajec a ruličky od toaletního papíru.

Do **MODRÉHO** kontejneru **nepatří**:

celé svazky knih, mastný nebo znečištěný papír (znečištěný tácek od klobásy).



Třídění odpadu - kontejnery

SKLO (zelený nebo bílý kontejner)

- Sklo je nesmrtelné.
- Sklo se dá snadno a dobře recyklovat, pokud ho dáme do zeleného nebo bílého kontejneru.

Do **ZELENÉHO**/BÍLÉHO kontejneru **patří**: lahve od nápojů, sklenice od kečupů, marmelád či zavařenin, lahve od vína, alkoholických i nealkoholických nápojů a také tabulové sklo z oken a dveří.

Do **ZELENÉHO**/BÍLÉHO kontejneru **nepatří**: keramika, porcelán, autosklo, zrcadla, drátované sklo, zlacená a pokovená skla. Varné a laboratorní sklo stejně jako sklokeramika.



NÁPOJOVÉ KARTONY (oranžový kontejner)

- Speciální kontejnery na nápojové kartony mají oranžovou barvu nebo oranžová víka.
- Někdy se třídí společně s papírem, jindy s plastem.
- **Nápojové kartony je potřeba před vytríděním řádně sešlápnout!**

Do **ORANŽOVÉHO** kontejneru **patří**: krabice na mléka, džusy nebo vína.

Do **ORANŽOVÉHO** kontejneru **nepatří**: jiné plastové předměty.



Další suroviny, které můžeme třídít:

kovy, elektroodpad a baterie, textil, jedlé tuky a oleje, objemný odpad, nebezpečný odpad, pneumatiky, autovraky, stavební odpad.

JAK SE CHOVAT VE VEŘEJNÝCH DOPRAVNÍCH PROSTŘEDCÍCH

Co je to veřejný dopravní prostředek?

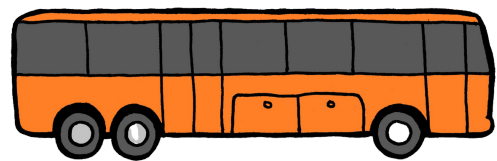
TAXI

Taxi je způsob přepravy osobními automobily. Slouží hlavně na krátké vzdálenosti, například po městě nebo při přepravě na letiště. Cena je vyšší.



Autobus

Autobus je určený pro více lidí. Umožňuje přepravu i na delší vzdálenosti po silnici.



Tramvaj

Tramvaj je kolejové vozidlo, které slouží k přepravě na krátké vzdálenosti. Můžeme ji najít pouze ve větších městech.



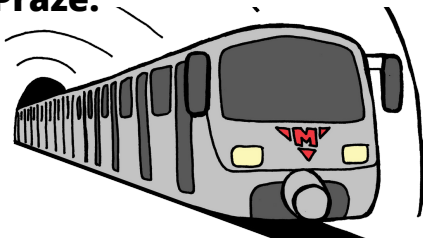
Vlak

Vlak jezdí po kolejích. Může v něm cestovat více lidí na krátké, ale i na dlouhé vzdálenosti. Řidič vlaku je strojvůdce, jízdenky kontroluje průvodčí.



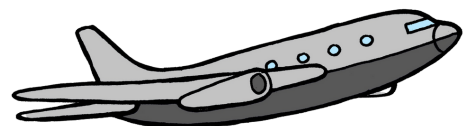
Metro

Je to druh kolejové dráhy, která je vedena hlavně v podzemí. Najdeme ji u nás pouze v Praze.



Letadlo

Letadlo využíváme pro cesty na velkou vzdálenost. Nejznámější letiště v České republice je Letiště Václava Havla v Praze.



JAK SE CHOVAT VE VEŘEJNÝCH DOPRAVNÍCH PROSTŘEDCÍCH

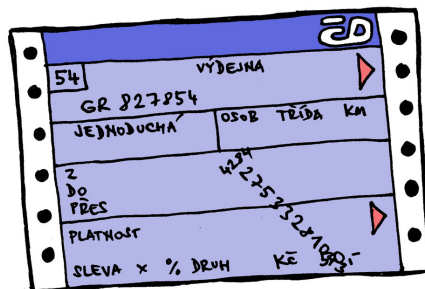
35

Základní pravidla

Jízdenka a jízda

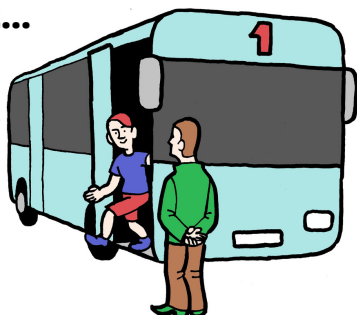
Koupíme si jízdenku, kterou máme po celou dobu jízdy u sebe.

Jízdenku si můžeme koupit na internetu předem, na nádraží nebo přímo u řidiče.

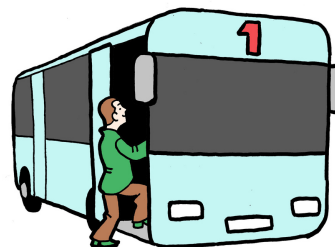


Nastupování a vystupování

Nejdříve necháme všechny cestující vystoupit...



...potom teprve nastoupíme my.



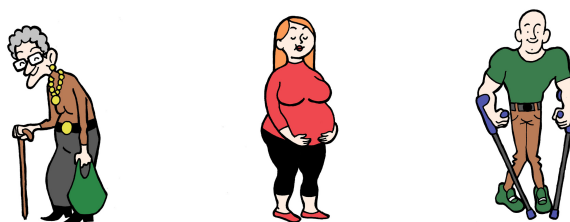
Uvolnění místa

Usadíme se na volné sedadlo.

Pokud není volné sedadlo, stojíme a držíme se madla.



Pokud můžeme, uvolníme sedadlo lidem, kteří to potřebují, jako jsou těhotné ženy, starší lidé či lidé o berlích.

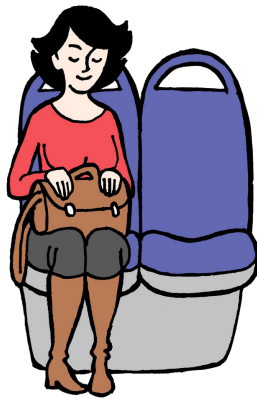


JAK SE CHOVAT VE VEŘEJNÝCH DOPRAVNÍCH PROSTŘEDCÍCH

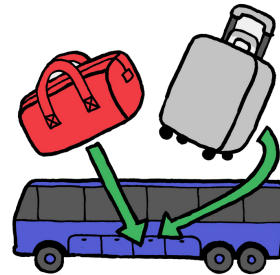
Základní pravidla

Zavazadla

Malá zavazadla (taška, batoh) si necháváme u sebe.



Velká zavazadla (velká taška, kufr, velký batoh) ukládáme do zavazadlového prostoru.



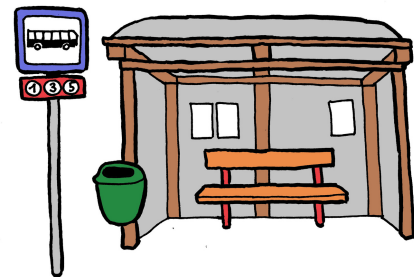
Hlídáme si svoje věci

Své věci si necháme u sebe, aby nám je někdo neukradl.



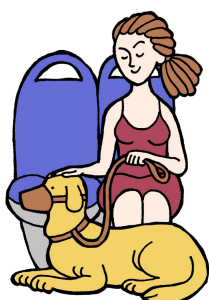
Vystoupení

Hlídáme si místo, kde máme vystoupit.



Přeprava zvířat

Pokud je dovoleno převážet zvířata, máme svého mazlíčka na vodítku nebo v boxu. Psa nenecháváme bez náhubku (košíku).



Okna a dveře

Dveře za jízdy neotvíráme. Čekáme, až nám je otevře řidič nebo průvodčí.

Pokud jdou okna otevřít, otvíráme je po domluvě se spolucestujícími.

JAK SE CHOVAT VE VEŘEJNÝCH DOPRAVNÍCH PROSTŘEDCÍCH

37

Jak bychom se neměli chovat ve veřejném dopravním prostředku?

Nerušíme ostatní cestující

Během jízdy jsme potichu a nepouštíme si nahlas hudbu.



Nevhodné chování

Na nikoho nesaháme.



Jídlo a pití

Ve vozidle není zakázáno jíst a pít, ale s ohledem na spolucestující bychom to měli omezit.



Odpadky

Neházíme nic pod sedadla nebo z okna. Odpadky schováme a pak vyhodíme do koše.



Zákaz kouření

Ve vozidle nekouříme.



Nebezpečné předměty

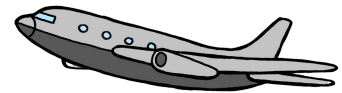
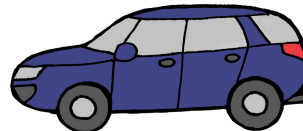
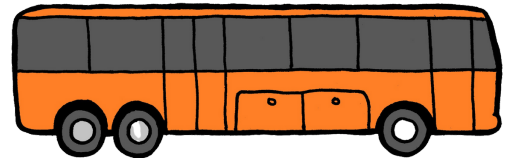
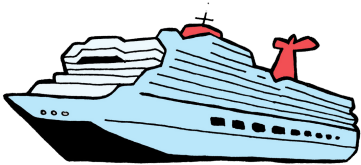
Do vozidla s sebou nenosíme nebezpečné předměty (nože, zbraně).



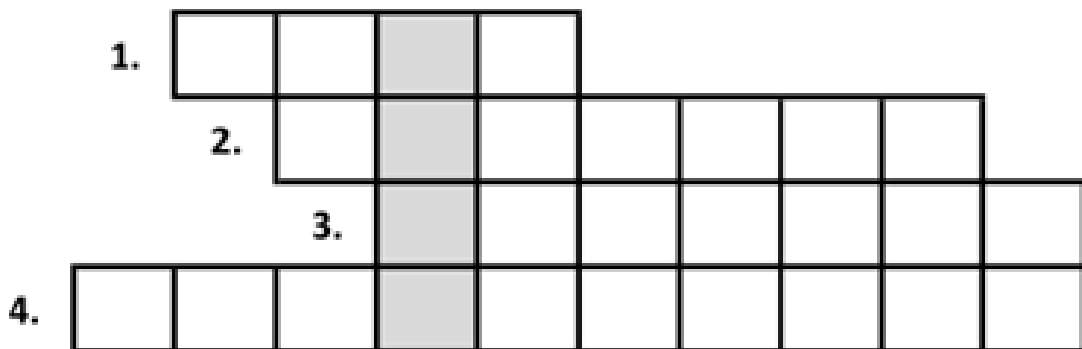
JAK SE CHOVAT VE VEŘEJNÝCH DOPRAVNÍCH PROSTŘEDCÍCH



Zakroužkujte, co **nepatří** do veřejných prostředků



Vyřešte tajenku!



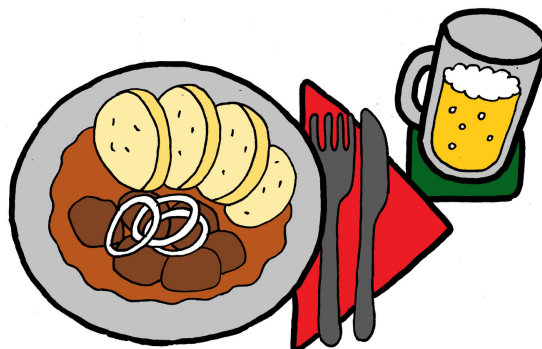
1. vozidlo pohybující se po železniční trati
2. motorové vozidlo určené pro přepravu většího počtu osob po silnici
3. kolejové vozidlo pro provoz ve větším městě
4. člověk, který řídí vlak

Kde se můžeme stravovat?

Vesnická restaurace (hospoda)

Je to místo, kde se schází místní lidé.

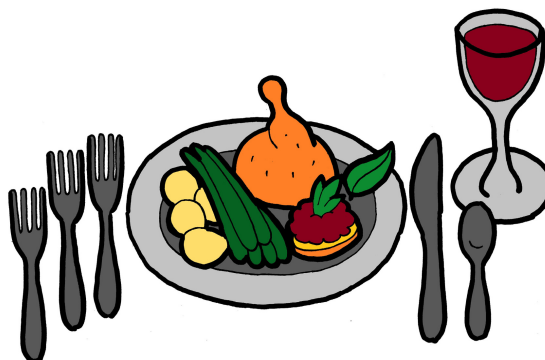
Nabízejí zde většinou denní menu za přijatelnou cenu.



Restaurace

Nabízejí větší výběr jídel.

Lidé je navštěvují většinou při nějaké příležitosti, jako jsou oslavy narozenin či výročí svatby. Ceny jsou vyšší.



Fast food a jídelna

Rychlé občerstvení, které není příliš zdravé. Mezi nejznámější patří McDonald's, KFC, ale mohou to být i vietnamská bistra.

Jídelna je druh stravování, kde si vybíráme jídlo z denní nabídky. Jídlo si nakládáme sami na jídelní ták, nepracují zde číšníci. Najdeme je ve škole, zaměstnání či jako bistro.



Druhy stolování

Vesnická restaurace (hospoda)

Prosté stolování, ale používají se zde porcelánové talíře, klasický příbor a sklenice.

Není potřeba speciálního oblečení. Chodí se sem stravovat i řemeslníci v pracovním oděvu.



Restaurace

Stolování bývá na vyšší úrovni. Používají se zde porcelánové talíře, nerezový příbor, skleničky.

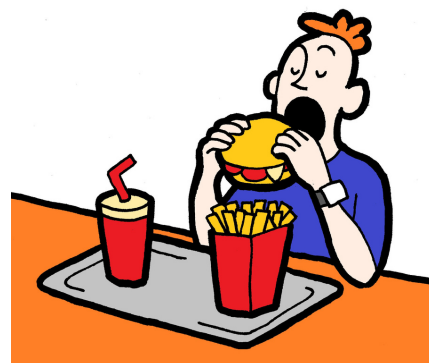
Do restaurace chodíme v hezkém a čistém oblečení.



Fast food a jídelny

V rychlém občerstvení mají jednoduché stoly a židličky. Používají se zde jednorázové talíře a příbory.

Jídelny používají velké tácy, na které si sami nakládáme již připravené jídlo, salát či nápoj.



Etiketa

Rezervace

Je lépe, když si předem zarezervujeme stůl. Máme tak jistotu, že budeme mít místo.



Vstup do restaurace

Do restaurace vstupuje první muž a následně žena.



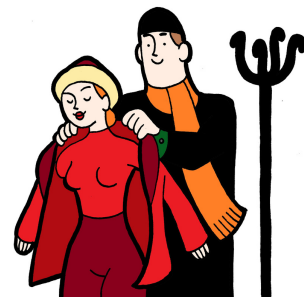
Výběr oblečení

Čím je luxusnější restaurace, tím lépe bychom se měli obléci.



Odkládání oděvu

Muž pomáhá ženě s kabátem, poté si odloží sám.



Pokrývka hlavy

Při vstupu do restaurace sundáváme pokrývku hlavy.



Kabelka, taška

Kabelku si odkládáme k nohám tak, aby nepřekážela obsluze. Dle etikety je zakázáno pokládat kabelku na prostřený stůl.



Objednávání

Jídlo si vybírá první žena,
víno po dohodě se ženou muž.



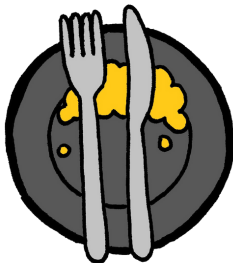
Správné posazení

Dodržujeme správné držení
těla - nehrbíme se.



Příbor

Pokud máme příbor
rovnoběžně vedle sebe,
znamená to, že jsme už dojedli.



Překřížený příbor znamená, že
budeme v jídle pokračovat.



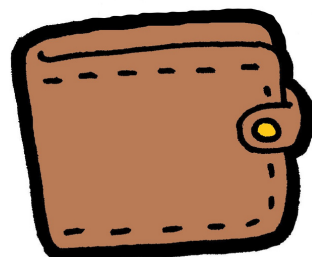
Telefon

Během pobytu v restauraci
máme telefon vypnutý nebo na
tichý režim.



Kdo platí účet?

Platí hostitel, tedy kdo nás
pozval. V jiném případě platí
každý sám.



Telefonická rezervace

Restaurace: Dobrý den, restaurace Savoy.

Zákazník: Dobrý den, chtěl bych si rezervovat stůl pro čtyři osoby na dnešní večer na šestou hodinu.

Je to možné?

Restaurace: Není problém, pane. Můžu vás požádat o jméno?

Zákazník: Jan Novák. Podáváte ve vaší restauraci vegetariánská jídla?

Restaurace: Ano, máme v našem jídelníčku velký výběr vegetariánských jídel.

Zákazník: Velice vám děkuji. Na shledanou.

Restaurace: Na shledanou a děkujeme za zavolání.

Rezervace online

Některé restaurace umožňují rezervaci stolu **na webových stránkách** pomocí online formuláře.

Formulář nabídne zákazníkovi pouze volné stoly a časy pro jeho rezervaci. Po potvrzení rezervace přijde zákazníkovi e-mail o platnosti jeho rezervace.

Uvádíme zde:

- jméno, na které bude stůl rezervován,
- kontakt na vás (telefonní číslo, e-mail),
- datum, kdy chceme stůl rezervovat,
- počet míst,
- čas, případně jak dlouho se zdržíme.

Co jste si zapamatovali?



Rozhodněte, co je správně

- | | |
|---|----------|
| 1. Do restaurace vchází první žena, muž jí otevírá dveře. | ANO - NE |
| 2. Pokrývku si necháváme při stolování na hlavě. | ANO - NE |
| 3. Rychlé občerstvení se jmenuje Good Food. | ANO - NE |
| 4. Telefon necháme během pobytu v restauraci vypnutý. | ANO - NE |

Co je to divadlo?

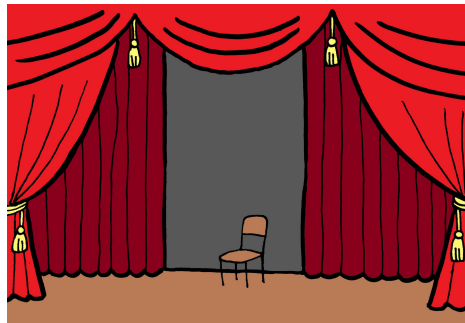
Divadlo a divadelní představení

Divadlo je budova, kde se hraje nějaké divadelní představení.
Divadelní představení je divadelní hra, pohádka, opera či balet, kde vystupují herci, zpěváci nebo tanečníci.



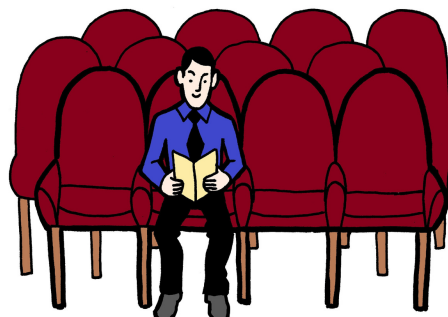
Jeviště

Jeviště je místo určené pro představení v divadle. Slouží jako prostor určený pro herce, zpěváky, tanečníky nebo jiné účinkující.



Hlediště

Hlediště je ohraničený prostor, který je určen pro diváky.
Diváci odtud sledují představení. Hlediště je většinou vybaveno tak, aby diváci mohli sedět.



Pravidla

Lístky

Do divadla si lístky kupujeme předem, neboli v předprodeji. Můžeme si je koupit online nebo na pokladně divadla.



Jak se obléci?

Pokud jdeme na divadelní představení, oblékneme si **slavnostnější oblečení**.

Muži si obléknou čistou košili, kterou mohou doplnit kravatou, kalhoty a sako nebo jednobarevný svetr.

Ženy si obléknou šaty, halenku a sukni nebo společenské kalhoty.

Do společenského oděvu nepatří rifle, tepláky, šortky, tričko či mikina.



Odkládání oděvů

Kabát, bundu nebo deštník si vždy odložíme **v šatně** divadla za drobný poplatek. Muž pomáhá ženě z kabátu a teprve poté si odkládá kabát sám.



Kdy tleskáme?

- Tleskáme po skončení představení (při závěrečné děkovačce).
- Neprojevujeme uznání umělcům pískáním či pokřikováním.
- V divadle je jedinečná atmosféra, proto se nebojme zasmát a dát tak najevo radost.



Co bychom měli dodržovat

- Vždy přicházíme alespoň 15 minut před začátkem představení.
- Pokud nestihneme začátek, počkáme na pauzu a poté se usadíme.
- Při usazování vcházíme do řady vždy čelem k sedadlům.
- Před začátkem představení si vždy vypneme telefon.
- Divadelní kukátka či dalekohled používáme pouze na sledování představení (ne na sledování lidí kolem nás).
- Během představení nemluvíme ani nešeptáme.
- Během představení nejíme, ničím nešustíme. Pro občerstvení využijeme přestávku.
- Dodržujeme zákaz kouření v celé budově.





Označte, který oděv je vhodný do divadla



Spojte čarou slovo a jeho význam
(pouze jedna správná odpověď)

hlediště

jeviště

divadlo

- prostor určený pro diváky
- budova, kde se promítají filmy
- místo, kde si odkládáme oděvy
- prostor určený pro herce
- budova, kde se hraje nějaké divadelní představení
- místo, kde se můžeme občerstvit

Tykání a vykání

Tykání

- tykáme lidem, které známe,
- je to výraz přátelství a důvěry nebo lásky,
- vzniká po vzájemné dohodě s lidmi, které známe,
- zdravíme se například „AHOJ“.



Vykání

- vykáme lidem, které neznáme,
- vykáme lidem, které známe, ale nedohodli jsme se na tykání,
- vyjadřujeme projev zdvořilosti a vzájemné úcty,
- zdravíme se „**DOBŘÝ DEN**“,
- loučíme se „**NA SHLEDANOU**“.



Rozhovor dvou přátel

Jonáš: „Ahoj Lízo, jak se máš?“

Líza: „Ahoj Jonáši, dobře a ty?“

Jonáš: „Já taky. Co děláš zítra? Dávají hezký film, tak bychom mohli zajít do kina.“

Líza: „To by bylo fajn, tak čau zítra.“

Rozhovor dvou cizích lidí

Prodavač: „Dobrý den, s čím vám mohu pomoci?“

Zákazník: „Dobrý den, mohla bych si vyzkoušet tyto šaty?“

Prodavač: „Jistě, zde je kabinka.“

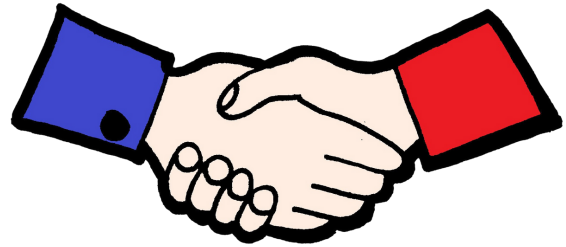
Zákazník: „Děkuji.“

Kdy je vhodné se představovat

Druhy představení

Formální

- představujeme se cizí osobě,
„Dobrý den, jmenuji se Jakub Nový.“



Neformální

- představujeme se někomu známému, stejně starému,...
„Ahoj, já jsem Kuba Nový.“

Kdo se komu představuje?

- žena je vždy na prvním místě,
- muž je tedy představován **ženě**,
- podřízený je představován **nadřízenému**,
- dvě ženy se představují sobě navzájem
nebo mladší se představuje starší,
- mladší je představován **staršímu**.



Představování další osoby, která je naším doprovodem

„Ahoj, rád bych vám představil svoji kamarádku Lenku, kterou znám z kroužku fotografování.“

Lenko, toto jsou Jakub a Marie, moji spolužáci ze školy.“



Kdy je vhodné se představovat

Úřední a pracovní jednání

Anna: „Dobrý den, jmenuji se Anna Králová a jsem ředitelka této školy.“

Jan: „Dobrý den, jmenuji se Jan Novák a ucházím se o pozici učitele anglického jazyka.“

Anna: „Těší mě. Pane Nováku, jaké jsou vaše pracovní zkušenosti?“



Při telefonování

Zubař: „Zubní ordinace, prosím.“

Jan: „Dobrý den, Jan Novák u telefonu. Mohl bych se, prosím, objednat na preventivní prohlídku?“

Zubař: „Mám volný termín tuto středu ve 14 hodin. Vyhovuje vám to?“

Jan: „Ano.“

Zubař: „Mohu poprosit ještě jednou vaše jméno?“

Jan: „Jan Novák.“

Zubař: „Děkuji. Na shledanou.“



V nové škole či práci

Nového žáka představuje před třídou učitel.

Nového zaměstnance představuje v práci jeho nadřízený.



Co děláme?

- díváme se druhému do očí,
- usmíváme se,
- řekneme si svá jména,
- potřeseme si rukou,
- dodržujeme dostatečnou vzdálenost.

Co neděláme?

- nežvýkáme,
- nekouříme,
- nedíváme se do mobilu,
- nesmrkáme,
- nemáme na očích sluneční brýle.

Co jste si zapamatovali?



Zakroužkujte, jak bychom se měli tvářit při představování



Spojte pozdravy, kdy vykáme a kdy tykáme

Na shledanou

TY

Nazdar

Ahoj

Dobré ráno

Dobré odpoledne

VY

Dobrý večer

Čau

Jak se chováme v problémových situacích

Pasivní chování

Pasivita = nečinnost

Pasivní člověk o sobě říká, že je příliš hodný, vyjde všem vstříc a pro ostatní by se rozdál. Sám ale nedovede jasně říci svá přání a potřeby. Chybí mu jistota v jednání.

Například:

Když někdo v naší blízkosti kouří, nedovedeme říct, že nám to vadí.



Agresivní chování

Agrese = útok

Znamená to napadení nebo útočné jednání, které se může projevat:

slovně (urážky, nadávky)

nebo

fyzicky (strkání, uhození).



Asertivní chování

Asertivita = sebejisté chování, zdravé prosazování

Umožňuje jasně vyjádřit a prosadit naše názory a myšlenky, aniž bychom narušovali práva ostatních.

To je správné chování.

Budeme se cítit dobře, v pohodě.



Příznaky jednotlivého chování

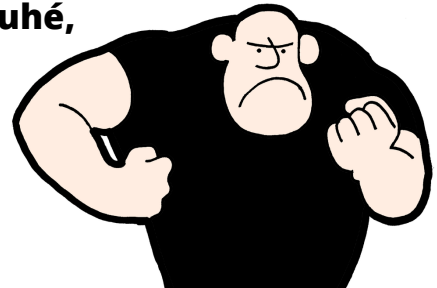
Pasivní chování:

- neusilujeme o to, co chceme,
- podřizujeme se rozhodnutí ostatních,
- necháme na sebe útočit,
- necháváme si upřít svá práva,
- neustále se za něco omlouváme,
- nedokážeme si říct, co chceme,
- cítíme se zklamaní, nejistí, ublížení, bezmocní a nešťastní,
- dovolíme, aby nás někdo nutil k něčemu, co sami nechceme.



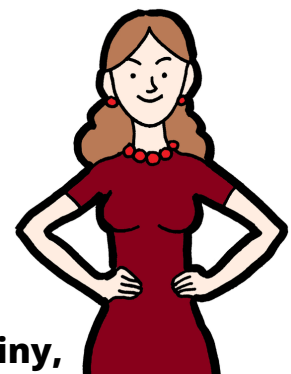
Agresivní chování:

- říkáme, co chceme, často naléhavě a zdlouhavě,
- rozhodujeme za ostatní a neposloucháme druhé,
- přemlouváme a vynucujeme si, co chceme,
- vyčítáme a útočíme,
- porušujeme osobní práva druhých,
- jsme rozlobení, zklamaní a cítíme se silní.



Asertivní chování:

- jasně a stručně říkáme, co chceme,
- umíme požádat o pomoc a sami ji poskytnout,
- rozhodujeme se sami za sebe,
- nasloucháme názorům jiných,
- máme se rádi,
- hájíme svá práva a neporušujeme práva ostatních,
- uvědomujeme si, že jsme zodpovědní za své vlastní činy,
- omlouváme se jen tehdy, když je nám opravdu něco líto.

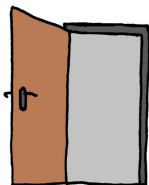


Návody, jak se chovat asertivně

Otevřené dveře

Uznáme kritiku (že se nám něco nepovedlo):

- neomlouváme se,
- vysvětlujeme,
- nesouhlasíme se lží,
- nereagujeme kritikou.

**Například:**

„Ano, máš pravdu, tohle se mi nepovedlo. Příště si dám pozor.“

Pokažená gramofonová deska

Opakujeme svůj požadavek klidným rozhodným hlasem.

Například:

„Vyměňte mi, prosím, ty boty, praskly už po 14 dnech nošení.“



Kompromis

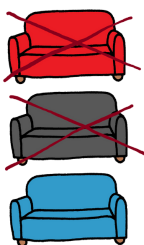
Snažíme se najít řešení tak, aby se žádný z nás necítil špatně.

Například:

A: „Já chci červený gauč.“

B: „Já chci černý gauč.“

Koupíme si modrý,
aby se líbil nám oběma.“



Sebeotevření

Nebojme se přiznat k chybám.

Příklady:

„Já nevím.“

„Neznám to nebo neumím.“

„Tohle jsem nikdy neslyšel.“

„Poradiš mi?“



Negativní dotazování

Pokud nám někdo řekne:
„Tohle jste udělal špatně,“
zeptejme se ho,
jak by to udělal on.

„Aha, jak bys to tedy
udělal ty?“



Umění říci slušně „NE“

Máme právo nedělat věci,
které nechceme.
Nevysvětlujeme důvody,
nevymýšlíme si,
neomlouváme se.

Například:

„Ne, nechci.“

„Nemám zájem.“



Kvíz - Příznaky jednotlivého chování



Toto jechování



Už zase musím
dělat něco,
co se mi nelíbí.

Proč je na mě takový zlý?

Co jsem mu udělal?

Toto jechování



Ano, máš pravdu,
souhlasím s tebou.

Nejdříve bychom si měli
všechno naplánovat
a pak se podle toho
zařídíme.

Toto jechování

Já mám pravdu,
uděláme to podle mě!

Jestli mě nebudeš
poslouchat,
tak si tě podám!



Ve stejném projektu byly vytvořeny další brožury:

- **Finanční gramotnost**
- **Pracovní život**
- **Sebeobslužné dovednosti**
- **Počítačové dovednosti**
- **Náměty k reedukaci deficitních psychických a psychomotorických funkcí**

V digitální verzi jsou volně ke stažení k dispozici na adrese www.ssoh.cz/verejnost/brozury/

**Občanství v demokratickém státě
Milana Bejdáková, Václava Talábová a kol.
2023
Střední škola Olgy Havlové**