

## PROJEKTOVÁNÍ VZDĚLÁVACÍCH PROGRAMŮ

**Vyučovací předmět** – věk žáků (ročník školy): Občanská výchova – zdravý životní styl, 18–19. let (čtvrtý ročník Gastronomické školy v Karlových Varech)

**Důležitý princip (neboli generalizace, "big idea"):** Cesta k navrácení k běžnému životu. Ochrana sebe a svého okolí.

**Pojmy:** COVID-19, přenos nemoci, příznaky, dlouhodobé následky onemocnění, účinná ochrana, registrace k očkování, rezervace k očkování, aplikace očkování, ochranný efekt vakcíny

**Příklady faktů:** První případ nákazy 1. 3. 2020 v ČR,

Přenos: respirační virus, do organismu vstupuje nejčastěji přes sliznici nosu, úst a oční spojivku, a při průniku do hostitelských buněk

Průběh nemoci: U potvrzených případů onemocnění covid-19 se mezi nejčastější klinické příznaky řadí horečka (88 %), suchý kašel (68 %), únava (38 %), dušnost (19 %), bolesti svalů a kloubů (15 %), mezi méně časté se řadí průjem (4 %) a nechutenství, nauzea a zvracení (5 %), u závažných případů zápal plic. U některých nemocných osob byla zaznamenána i ztráta čichu a chuti, bolesti hlavy. Závažnější až smrtelný průběh onemocnění byl častěji hlášen u osob starších 60 let, u mužů a osob s chronickými onemocněními, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, chronické respirační onemocnění a rakovina. Jako rizikový faktor je udávána i obezita.

Dlouhodobé následky onemocnění: mezi nejčastěji hlášené dlouhodobé následky po onemocnění covid-19 patří: únava, dušnost, kašel, bolest kloubů, bolest na hrudi. Mezi další následky hlášené po onemocnění covid-19 patří: problémy s myšlením a soustředěním (tzv. „mozková mlha“). Deprese, Bolest svalů, bolest hlavy, občasná horečka, bušení srdce. K závažnějším dlouhodobým komplikacím patří postižení některých orgánů:

Kardiovaskulární: zánět srdečního svalu

Respirační: abnormality funkce plic, plicní fibróza

Renální: akutní poškození ledvin

Dermatologické: vyrážka, vypadávání vlasů.

Neurologické: problémy s čichem a chutí, problémy se spánkem, potíže se soustředěním, problémy s pamětí

Psychiatrické: deprese, úzkost, změny nálady

Účinná ochrana: respirátory, rozestupy 2m, mytí rukou a dezinfekce rukou, a nedotýkání se, omezení sociálních kontaktů, posílení imunity, očkování.

Proč se očkovat?

Vakcíny proti covid-19 jsou léčiva, která brání vzniku onemocnění způsobeného novým koronavirem SARS-CoV-2 tím, že vyvolávají imunitní odpověď proti tomuto viru. Covid-19 může způsobit závažné onemocnění s možnými doposud neznámými dlouhodobými následky nebo i úmrtí u osob jakéhokoliv věku, včetně jinak zdravých lidí.

Vakcinace je nejefektivnější způsob, jak dlouhodobě zastavit šíření epidemie u nás i ve světě.

Zavedení vakcinace pomohlo už v minulosti ke snížení či dokonce vymýcení řady nemocí (např. pravé neštovice, dětská obrna, záškrť).

Každý, kdo se naočkuje, pomáhá ochránit ty, kteří tak kvůli svému zdravotnímu stavu učinit nemohou.

Registrace a rezervace termínů očkování probíhá prostřednictvím centrálního rezervačního systému: [registrace.mzcr.cz](https://registrace.mzcr.cz) (nebo: [crs.uzis.cz](https://crs.uzis.cz))

Očkování je aplikováno injekční formou do svalu v oblasti ramene, látky a použití velmi tenké jehly je prakticky bezbolestivé.

Ochranný efekt vakcíny se plně rozvine až po uplynutí minimálně 2 týdnů po podání 2. dávky.  
Po dokončení vakcinace Vám bude vystaven certifikát, který je oficiálním dokladem o absolvovaném očkování

Jako při každém očkování se mohou vyskytnout vedlejší účinky. Tyto vedlejší účinky jsou v naprosté většině velmi mírné a rychle odeznívají a nejsou důvodem ke znepokojení.

Očkování je dobrovolné a je plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění pro dospělé a pro děti od 16 let (zatím).

Možné otázky pro žáky:

1. Co vše víš o COVID-19?
2. Víš, jak se můžeš chránit před tímto onemocněním?
3. Necháš se ty sám očkovat?
4. Co očekáváš od očkování proti COVID-19?
5. Proč je očkování důležité?
6. Jak tě očkování ochrání?