

# Metodika pro mládež



Didaktické materiály a nástroje s aspektem základního vzdělání  
pro rizikové skupiny

Inspirací to začíná 2014-2-CZ01-KA205-012552

Příručka vznikla díky spolupráci s odborníky ze stran všech partnerských organizací – **Centra evropské spolupráce, s.r.o.** (Česká republika), **Detského domova Nádej** (Slovensko) a **Jugendförderverein Parchim/Lübz e.V.** (Německo).

Na tvorbě příručky se aktivně podíleli odborníci pracující s ohroženou mládeží, kteří sesbírali podklady a poznatky ke zlepšení v oblasti výchovy a vzdělávání ohrožené mládeže v souvislosti s jejich specifickými obtížemi.

Tato příručka bude využívána při vzdělávacích aktivitách, které budou probíhat v rámci projektu, bude doplněna o aktuální zkušenosti tak, aby byla plně uplatnitelná pro další organizace a skupiny zabývající se výchovou a vzděláváním ohrožených mladých lidí.

Čau jsem **Tenten**. Divné jméno a divný vzhled co? To je jen proto, aby sis mě mohl(a) pojmenovat, dotvořit, udělat mi ksichtík a všechno k tomu, abych se co nejvíce podobal tomu, komu bys zrovna ty věřil(a) a možná se i svěřil(a)... Takže neboj se upravit si mě, i třeba pojmenovat. Pracovní název jsem dostal Tenten :-). K čemu ti můžu být? Budu se ti snažit odpovědět na otázky, které si možná pokládáš (já si je teda za svůj život pokládám dost často). Neříkám, že vím úplně všechno, ale co vím, to povím, nebo odkážu tam, kde by to vědět mohli :-). Zaměřil jsem se na oblasti, ve kterých hledám odpovědi já, třeba i ty... věřím, že budu dostatečně srozumitelný, a kdyby ne, určitě máš kolem sebe lidi, kteří ti poradí, tak se neboj zeptat :-).

Jdeme na to, připraven(a)?

Tohle jsem já, a jsem k dispozici pro další úpravy, takže tvořivost prosím :-).



## Kdo jsem?

Já...

Myšlení

Prožívání

Chování



## Jaký jsem a jaký bych chtěl být?



Každý člověk má schopnost učit se, vstřebávat nové zkušenosti a na jejich základě měnit své postoje.

Jedním ze základních předpokladů, aby toho byl člověk schopen, je rozvíjení schopnosti sebeuvědomění, sebereflexe, tzn. že si jsem vědom toho, co dělám, jak se chovám, co bych chtěl, v čem jsem dobrý.

## Jak zjistit, kdo tedy jsem?

Představ si, že jsi tvůj nejlepší kamarád a máš doplnit věty, které se týkají tebe:

kdo jsi, jaký jsi člověk

\_\_\_\_\_

kým rozhodně nejsi

\_\_\_\_\_

co umíš

\_\_\_\_\_

tvůj obvyklý den shrnutý do jedné minuty

\_\_\_\_\_

tvoje typická vlastnost

\_\_\_\_\_

tvoje koníčky

\_\_\_\_\_

co rád děláš

\_\_\_\_\_

co rád neděláš

\_\_\_\_\_

I am right

Me too



## Jak mám vědět, v čem jsem dobrý?

Zkus si odpovědět na následující otázky:

Nejvíc se mi na sobě líbí, že:

Ostatním se na mě líbí, že:

Tohle umím dobře:

Ostatní se na mě mohou spolehnout v tom, že:

Letos se mi daří lépe v této oblasti:

Musím se naučit překonat:

V současné době se snažím o zlepšení v:

V příštích 2 měsících se budu snažit o zlepšení v:

## Kdosi mi kdysi řekl, že jsem flegmatik, o jiném se zas říká, že je cholerik. Co to znamená? Jak se to pozná?

melancholik

vážný / svědomitý / starostlivý  
důkladný / oddaný

flegmatik

vyrovnaný / trpělivý / samostatný  
neovlivnitelný / dobromyslný

cholerik

vášnivý / živý / vnímavý  
aktivní / iniciativní

sangvinik

optimistický / živý / aktivní  
schopný / otevřený



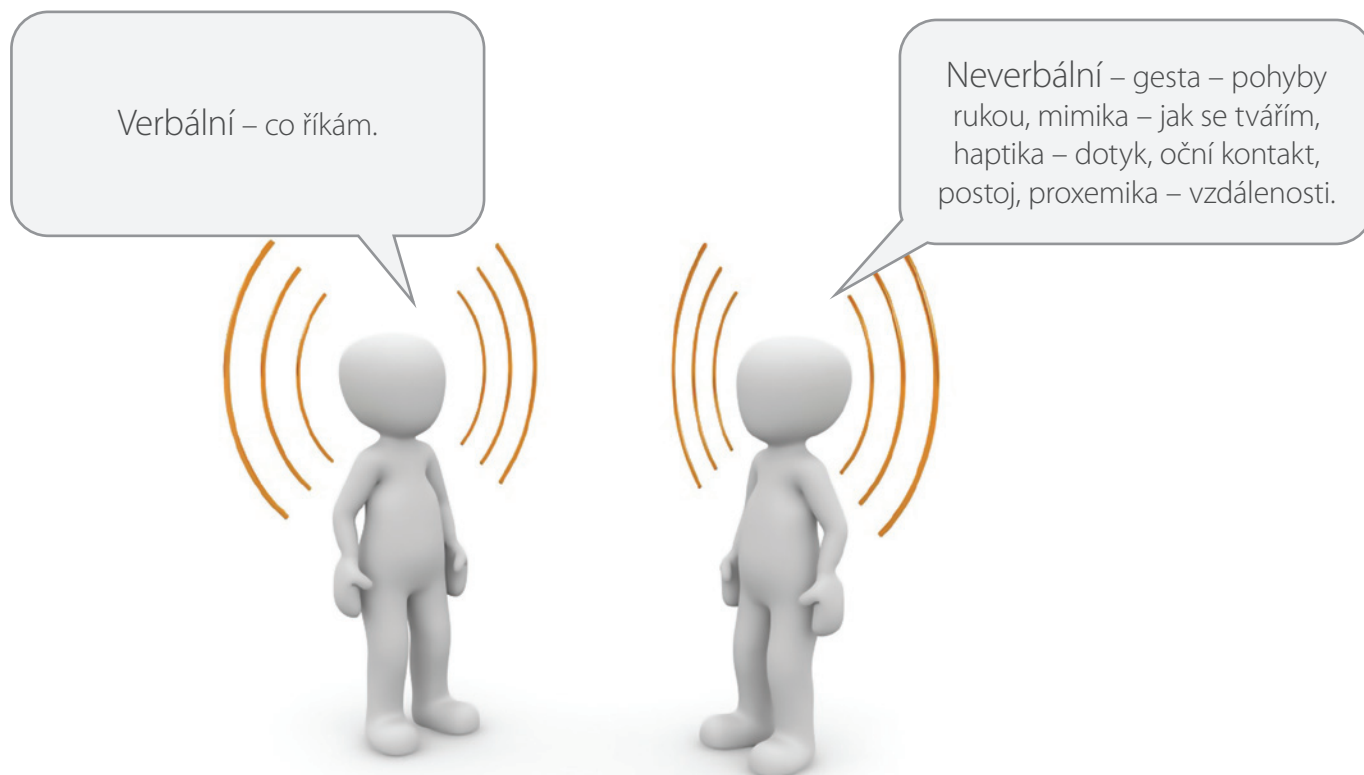
Našel jsi se? :-)

## Komunikace, prezentace a sebeprezentace

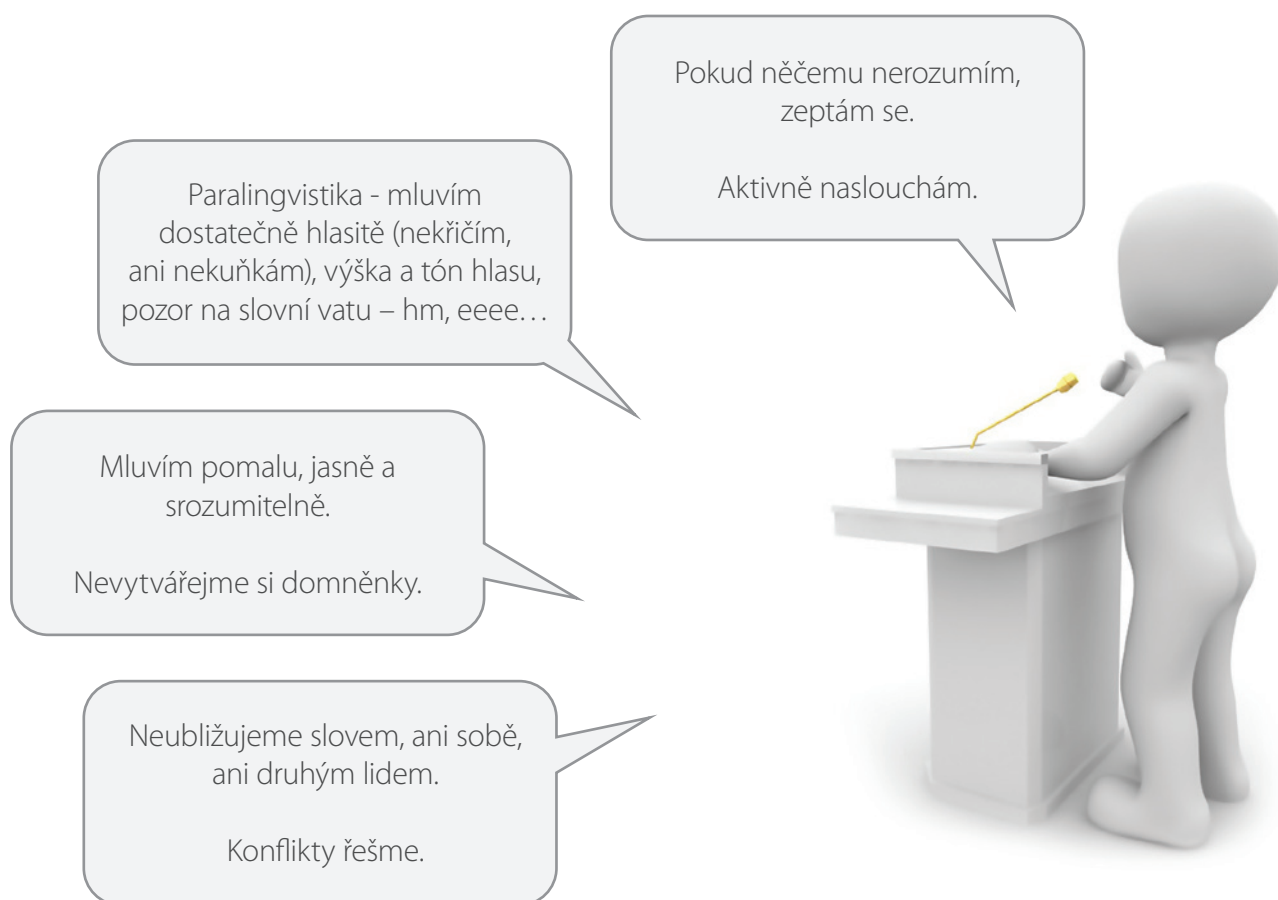
Je mě všude  
vidět a slyšet  
:-).



## Co je to komunikace?



## Jak mluvit aby mi rozuměli?





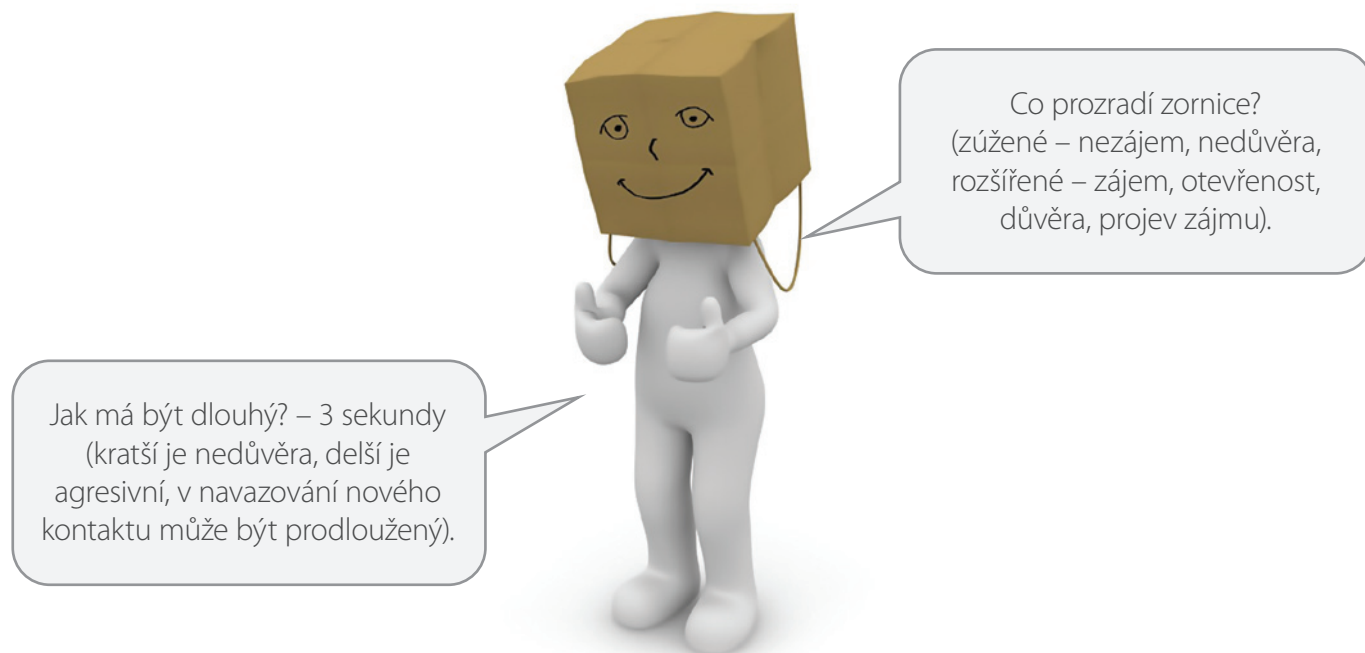
## Aktivní naslouchání je co?



## Co jsou nejčastější chyby v tom, jak se posloucháme?



**A teď k neverbální komunikaci. Někdy si říkám, jak dlouho se druhému dívat do očí? Někteří lidé se mi tam dívají dlouho, jiní se zas ani nepodívají...**



**Co dělají při komunikaci holky a kluci? Je tam rozdíl?**



## Čím se tedy řídit? Slyšel jsem o nějaké asertivitě.

Asertivní desatero:

1. Člověk má právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně odpovědný.
2. Člověk má právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy ospravedlňující jeho chování.
3. Člověk má právo posoudit, nakolik a jak je zodpovědný za řešení problémů druhých lidí.
4. Člověk má právo změnit svůj názor.
5. Člověk má právo říci, já nevím.
6. Člověk má právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
7. Člověk má právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.
8. Člověk má právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Člověk má právo říci, já ti nerozumím.
10. Člověk má právo říci je mi to jedno.



Jak řešíš konflikty ty? Co ti funguje? Dopiš si :-)



## Když se s někým seznamuju, podám mu ruku první já?



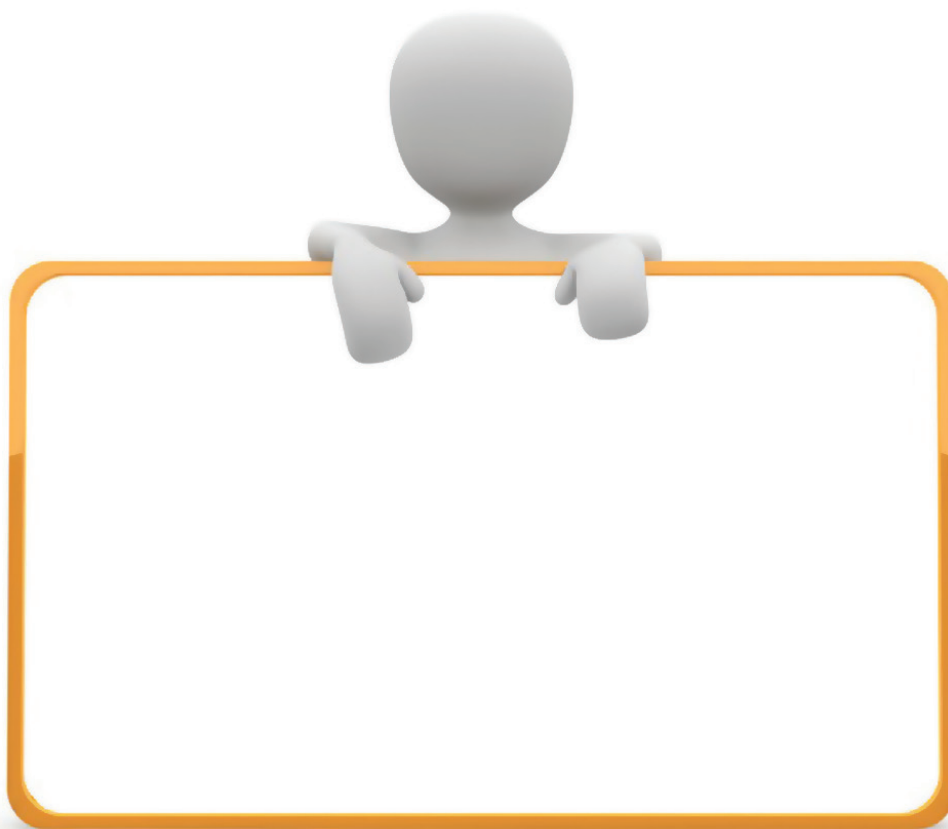
Ruku podává první:  
Žena muži.  
Nadřízený podřízenému.  
Společensky významnější osoba.

## Jak má podání ruky vypadat?

Pevný – ne moc, ne málo (pozor na „leklou rybu“ nebo opačně na „gladiátora“).  
Ruka má být čistá.  
U podání ruky vždy stojíme.  
Podáváme pravou ruku.



Představ si, že známý režisér natočil film o tobě. Vytvoř k tomu filmu plakát, který bude vyjadřovat o kom a o čem film vypravuje.



### Kde najít víc?



ALBERTI, Robert E a Michael L EMMONS. Umění stát si za svým. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-869-4.

<http://www.jakspravnemluvit.wz.cz/>  
<http://aktivniprezentace.cz/jak-prezentovat/272-jak-na-spravnou-sebeprezentaci>

## Šikana, drogy, rodičovství a partnerství



## Co je to šikana?

Když ti někdo opakovaně dělá něco, co se ti nelíbí i když mu řekneš, ať to nedělá.

Může to být třeba toto: říkání ošklivých a nepříjemných věcí, posmívání, ošklivé poznámky o rodině, bití, kopání, tahání za vlasy nebo oděv, vyhrožování, okrádání, vydírání, zamykání v místnosti, rozšiřování pomluv, sexuální obtěžování, ignorace, manipulace.



## Také jsem slyšel o kyberšikaně, to je co?

Útoky pomocí emailů, sms zpráv, vyvěšování urážlivých materiálů (videí, textů, fotek) na internetové stránky.



## Slyšel jsem, že někdo říká agresor a oběť. Kdo je kdo?

Agresor  
je ten, kdo ubližuje.

Oběť  
je ten, komu se ubližuje.



## Jak se můžu bránit?

Řekni to někomu dospělému - není to  
bonzování, ale prosba o pomoc.  
Drž se kamarádů - vyhýbej se místům,  
kde jsi sám.  
Posiluj sebedůvěru.  
Když jsi v nebezpečí odejdi.

Můžeš zavolat na Linku bezpečí,  
kterou provozuje Nadace Naše  
dítě, na telefonní číslo 800 155555  
Hovor je bezplatný,  
služba nepřetržitá.



Zkus se zamyslet a napsat si, komu bys mohl(a) říct o pomoc, když se něco bude dít.  
Mohou to být lidé z tvého okolí – kamarádi, rodina, teta, učitel....



### Je šikana trestná?

Šikana jako taková trestná není, ale je trestné následující:



### Když už jsme u těch trestných činů, tak co všechno je trestné?

Násilí proti jednotlivci či skupině, opilství a výtržnictví, neoprávněné užívání motorového vozidla, rozkrádání, vandalismus, nákup a užívání drog, prostituce, gamblerství, pornografie, nelegální sexuální praktiky, znásilnění a další.



### Narazili jsme na drogy...někdy přemýšlím co je to vlastně závislost?



Nekontrolovaná potřeba něco dělat, nebo užívat nějakou látku bez ohledu na dlouhodobé důsledky.

## A na čem můžeme být závislí?



1. Na něčem - něco brát – drogy (alkohol, cigarety, pervitin...).
2. Nějak se chovat – hrát automaty, na PC, sex, práce.
3. Na někom – partner.
4. Na nějaké věci – nakupování.
5. Na sektách.

## Závislost na alkoholu? To jde?



Závislími na alkoholu jsou v České republice desítky tisíc lidí, „problém“ s alkoholem má dle statistik v ČR 25% mužů a 10% žen. Ze sta lidí, co pijí alkohol, se pět dostává do závislosti.

Alkohol je sice legální, ale to nic nemění na tom, že je to droga jako každá jiná. Čím dříve mladý člověk začne pít často alkohol, tím je vyšší rychlost nástupu případné závislosti.

## Dobré vědět...

Alkohol můžeš pít dle zákona až od 18-ti let, dříve by ti ho nikdo neměl prodat. Stíhán může být i člověk, který osobám mladším 18 let nabízí alkohol, anebo je v konzumaci alkoholu podporuje, včetně rodičů!!!!

Pokud u tebe Policie (České republiky nebo Městská Policie) zjistí, že jsi pod vlivem alkoholu a není ti 18 let - zavolá do domova, kteří si tě odvezou a informují sociální pracovníci OSPODu.

Pokud učitel/ka ve škole zjistí, že si pod vlivem alkoholu a není ti 18 let (v areálu školy, na akci školy) – vyrozumí domov a pokud se situace opakuje škola má povinnost informovat orgán sociálně právní ochrany dětí – lidově sociální pracovníci. Problémy můžeš mít i v případě, že piješ alkohol nebo kouříš ve škole či na školní akci, i když ti je 18 let a více, a to na základě porušení pravidel stanovené ve školním řádu.

Pij s mírou - pití s mírou znamená, že je to takové pití, které nezpůsobí problémy. Je důležité abys uměl(a) nepít vůbec.



## Co je to pít s mírou?

1. Není to tvůj kamarád Mirek, se kterým jdeš na pivo :-).
2. To co piješ - čím menší obsah alkoholu tím lépe.
3. Když piješ, tak se najež - nepít zásadně nalačno, jestliže jsou v žaludku bílkoviny tak je vstřebávání alkoholu zpomaleno.
4. Velikost doušek - čím menší doušky, tím lépe
5. Čím míň, tím líp.



## Pár faktů závěrem...



V ČR za jeden rok na následky kouření zemře více než 22 000 lidí  
Pokud Ti kamarád podá cigaretu (daruje) může se tak dopustit  
přestupku podle § 30 zákona č. 200/1990 Sb.

Marihuana působí na každého jinak – někomu je dobře,  
někomu zas blbě.

Při extázi je nutné hodně pít.

Lysohlávky nemusíme odhadnout a pak hrozí předávkování.

Halucinace z LSD nemusí skončit, původně se užívalo  
k léčbě na psychiatrii.

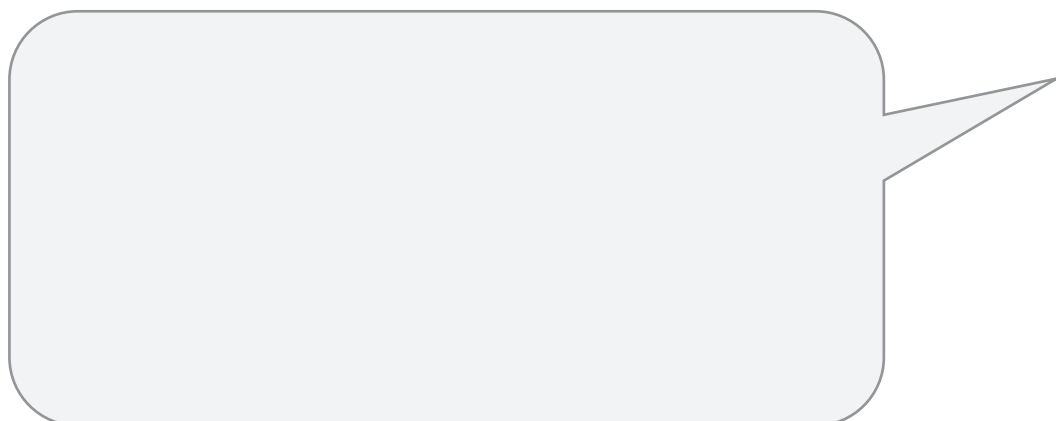
Toluen a jiné čichací látky mohou silně poškodit mozek.  
Po pervitinu většinou nejde spát a pak člověk spí pořád.

## Kde hledat pomoc?

<http://www.odrogach.cz/>  
<http://www.drogovaporadna.cz/>  
<http://www.drogy.net/database-kontaktu/>



A teď... schválně si zkus napsat, jakého ideálního partnera bys sis představoval(a).  
Můžeš mě i dokreslit :-)




Taky si říkáš, že někoho si najít a chodit s ním není jen tak? Budeme to mít každý asi jinak, ale co vlastně chtějí ženy a co muži?



Muži ve vztahu potřebují:  
Ženskost – křehkost v kombinaci se silou osobnosti.  
Obdiv a uznání kvalit muže.  
Umění vytvářet teplo rodinného krbu.  
Dobrá matka – zajištění potřeb a kvalitní výchovy dětí.  
Zájem a péče o partnera jako projev lásky.  
Kvalitní sexuální život.  
Tolerance k jeho osobním zájmům mimo rodinu.

Ženy ve vztahu potřebují:  
Opora a pocit bezpečí zvláště v kritických situacích.  
Galanost a velkorysost.  
Spolehlivost a zodpovědnost při výchově dětí i zabezpečení rodiny.  
Preference partnerky před matkou a původní rodinou.  
Přetrvávající sexuální přitažlivost.  
Částečný soulad ve společných zájmech a přátelích.  
Smysl pro humor.  
Komunikativnost, sdílení problémů.

## Co může být problémem ve vztahu?



Chorobná žárlivost.  
Zneužívání drog, alkoholu.  
Lenost, pasivita.  
Vzteky a impulzivita.  
Silná nezdrženlivost v sexu.

## A jak je to se sexualitou? Jak se můžu vyhnout problémům?

Začátek sexuálního života - do 15 let, jsi pod zákonem.  
Nechtěné početí - kondom, prášky, náplasti a další, všechno je dostupné, tak toho využij!!!  
Pohlavně přenosné choroby - HIV, Kapavka, Syfilis, kvasinky, opary, číhá toho spoustu, tady zabere jen kondom.  
Vliv alkoholu, cigaret a dalších návykových látek - nemusí vždycky jen povzbuzovat.



## Kde k tomu najít víc?



<http://www.prevencehiv.cz/>  
<http://www.tehotenstvi.cz/>  
<http://www.pohlavni-nemoci-a-jejich-priznaky.cz/>

## Finance a právo prakticky





## Hele na co jsem narazil, co vy na to?



Za peníze si koupíte hodiny, ale nikoliv čas.  
 Za peníze si koupíte postel, ale nikoliv spánek.  
 Za peníze dostanete knihu, ale ne vědomosti.  
 Za peníze můžete navštívit kteréhokoliv doktora,  
 ale nekoupíte si zdraví.  
 Za peníze si můžete koupit dobré postavení, ale nikoliv respekt.  
 Za peníze si koupíte krev, ale ne život.

## Co jsou to vlastně peníze?

Peníze představují základní platidlo za zboží a služby, které potřebujete k životu. Ke klasickým mincím a bankovkám, jak je známe dnes, se naši předkové dopracovali postupně, a to přes platbu prostřednictvím drahých kovů, pazourků, až po platby prostřednictvím velrybích zubů a sloních chlupů.



## Jak peníze získám?



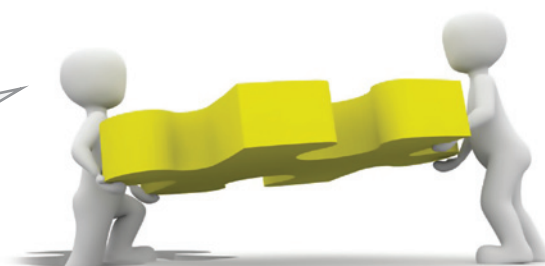
Začnu podnikat sám na své riziko – v tomto případě podnikatel musí nejprve něco obětovat, jako počáteční kapitál. Podnikateli nikdo nic nedá zadarmo, musí se o všechno starat sám. Je plně zainteresován na výdělku = tudíž se snaží o co největší výdělek. Pokud zvolí vhodnou strategii a nalezne dobré odvětví pro svůj podnikatelský záměr, může být velmi úspěšný. Není možné si ale myslet, že každý podnikatel je hned od počátku bohatý – vždy se musí jednat o odhodlaného a dobře motivovaného člověka, přičemž závisí na jeho schopnosti odložit spotřebu – což znamená, že si dnes nekoupím auto pro svou osobní potřebu, ale místo do auta zainvestuji do firmy.





Nechám se zaměstnat na hlavní pracovní poměr – člověk se nechá zaměstnat např. v nějaké firmě, organizaci a pracuje za pravidelnou mzdu (plat). Je to daleko míň rizikovější, než u podnikání, je zde jakási jistota relativní měsíčního příjmu, navíc se nemusíte starat o povinné odvody státu (daně, pojistné na sociální zabezpečení). VŽDY USILUJ O PRACOVNÍ POMĚR LEGÁLNÍ, TEDY PODLOŽENÝ PRACOVNÍ SMLOUVOU. Někdy přijde lákavá nabídka, kdy zaměstnavatel zaměstnává lidi tzv. „na černo“ ale pro zaměstnance to nakonec je velice nevýhodné, protože nemají nárok na podporu v nezaměstnanosti při ztrátě zaměstnání, na důchod, na nemocenskou dávku a odpracované roky se nezapočítávají do doby nutné k odpracování pro odchod do důchodu.

Najdu si brigádu – mám pak větší šanci získat práci, je to jen na určitý čas.



Vezmu si půjčku, úvěr apod. zde je ve většině případů podmínkou pravidelný měsíční příjem, a v některých případech i majetek, kterým ručíte, že budete splácet. Nejprve od dané instituce, firmy apod., která půjčuje peníze, dostanete domluvenou sumu peněz, kterou pak v dohodnutých splátkách splácíte. Splátka samozřejmě obsahuje i úrok a vedlejší poplatky, jak např. za poskytnutí půjčky apod. Pokud člověk nesplácí, vystavuje se riziku exekuce, ať už na majetku, nebo i na platu, zabavení zastavené věci, majetku, kterou ručí apod. Ještě o tom budu mluvit dál...

Sociální dávky, důchody, rodičovské příspěvky apod. Sociální dávky jsou prioritně určeny pouze pro lidi v sociální nouzi a jsou výrazem solidarity mezi lidmi, nesmějí být proto zneužívány. Navíc je zde velká omezenost výše těchto příjmů, se kterými se dá těžko v běžném životě vyjít. Člověk by se měl snažit o co největší finanční nezávislost a nespolehat na stát, že vše zaplatí.



Zkus najít další způsoby, kterými se dají získat peníze, a napiš si je:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Kam peníze ukládat?



Banky = bankovní vklady a platební karty  
 Investiční společnosti = podílové fondy  
 Stavební spořitelny = stavební spoření  
 Penzijní fondy = penzijní připojištění

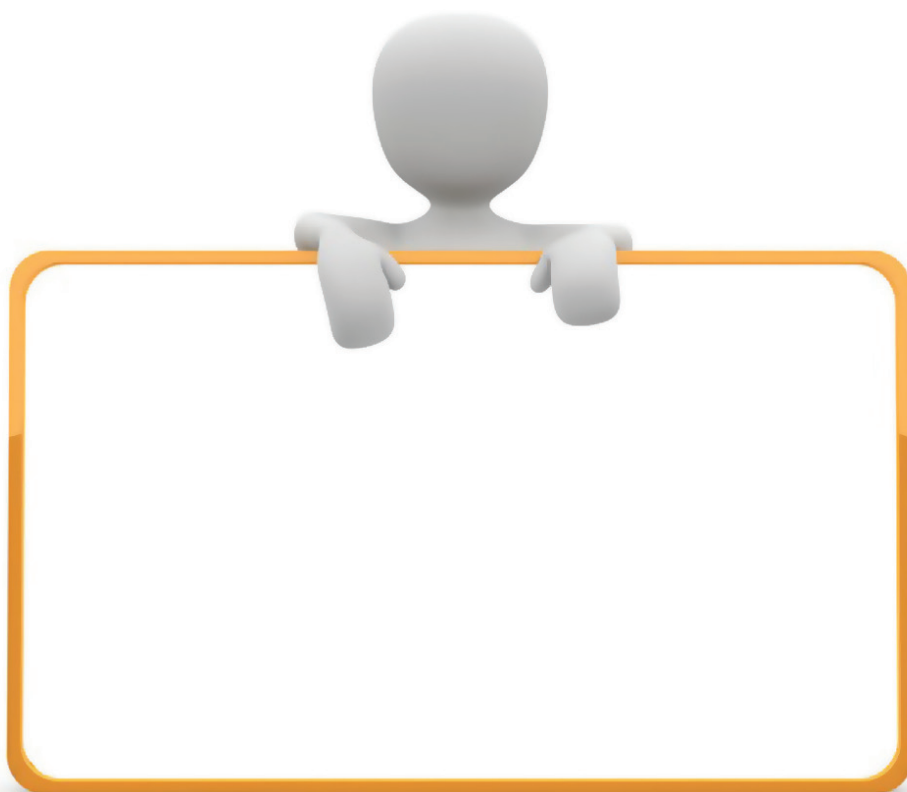
Možností zhodnocení finančních prostředků je opravdu mnoho. Každá možnost uložení peněz má své výhody, ale také nedostatky. Velmi důležité je také zvolit pouze prověřené firmy a společnosti, které se touto problematikou zabývají.

Zvládnutí osobních financí není pouze o hledání vhodných investic, ale i o finančním plánování, zvládnutím osobního rozpočtu a vytvoření finanční rezervy.



## „Mám výdaje větší než příjmy. Nemám na to.“ Jaký mám vlastně svůj rozpočet?

Zkus si sestavit svůj vlastní rozpočet. Tento dokument zachycuje příjmy a výdaje. Sepiš všechny své roční (nebo měsíční) příjmy a pod ně své roční (měsíční) výdaje. Pokud máš příjmy větší než výdaje, je to samozřejmě lepší než naopak.



## Jak je to tedy s příjmy a výdaji?



Předchozí obrázek názorně ukazuje, z čeho se mohou skládat příjmy a kam mohou plynout výdaje. Peníze tečou podobně, jako teče voda ve vodovodním potrubí nebo elektrický proud v elektrickém obvodu. Vždy platí princip, že z určitého místa může odtéci pouze to, co přiteklo. V případě osobního nebo rodinného rozpočtu pak platí, že jen peníze, které do rozpočtu přijdou, mohou odtéci.

Důležitou dovedností je schopnost vyrovnat příjmy (přicházející peněžní toky) a výdaje (odcházející peněžní toky). Za jakékoli situace existují pouze dva způsoby vedoucí ke změně finanční situace a vyrovnání rozpočtu. Jedním způsobem je snížení výdajů a druhým zvýšení příjmů. Pokud jste v určitém období donuceni vydat více, než přijímáte, musíte nedostatek prostředků řešit zvýšením příjmů vlastní prací nebo půjčkou. Půjčkou v dané chvíli sice rozpočet vyrovnáte, ale budoucí rozpočet nutně bude zatížen výdaji na splátku této půjčky.

**Slyšel jsem, že je nějak víc druhů platu (mzdy). Někde mi nabízeli částku za hodinu, někde za to, kolik toho udělám, někde prostě řekli, kolik to bude za měsíc. Jak to teda je?**



Časová mzda – dostaneš zaplacenou za množství odpracovaného času (např. práce v obchodě, ve skladu...). Příklad – bylo ti přislíbeno na základě smlouvy 100,- Kč/1 hodina.

Celkem za měsíc odpracuje 160 hodin. Tvoje hrubá mzda bude 16.000 Kč.

Paušální mzda – sjednaná měsíční mzda, kterou máš uvedenou ve smlouvě. Příklad – 15.000 měsíčně.

Úkolová mzda – dostaneš zaplacenou za počet jednotek vykonané práce (např. sběr ovoce do bedýnek (jedna bedýnka = jedna jednotka práce), lepení obálek, roznášení letáků...). Příklad – za 1 výrobek firma zaměstnanci zaplatí 100,-. Vyrobiš 300 výrobků. Tvoje hrubá mzda je 30.000 Kč.

Ještě dej bacha na toto: Výše uvedené částky jsou hrubé mzdy. Abys zjistil, kolik ti přijde na účet, musíme postupovat následovně (viz tabulka):



## Kalkulátor čisté mzdy v roce 2013

Kalkulátor čisté mzdy vypočítá výšku čisté mzdy z vaší hrubé mzdy a zobrazí rozdělení mzdy na samotnou mzdu, odvody a daně.

|                                                             |                                            |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hrubá měsíční mzda:                                         | <input type="text" value="15 000,00"/> CZK | Minimální mzda je 8 500,00 CZK                                                                                     |
| Sleva na poplatníka:                                        | <input type="button" value="Ano"/> ▾       | Sleva na poplatníka                                                                                                |
| Invalidita:                                                 | <input type="button" value="žádná"/> ▾     | Sleva pro invalidní důchodce                                                                                       |
| Držitel průkazu ZTP-P:                                      | <input type="button" value="Ne"/> ▾        | Sleva pro zdravotně a tělesně postižené                                                                            |
| Příprava na povolání:                                       | <input type="button" value="Ne"/> ▾        | Sleva pro připravujícího se na povolání. Věk do 26 let. Při prezenční formě doktorandského studia na VŠ do 28 let. |
| Počet dětí bez ZTP:                                         | <input type="button" value="žádné"/> ▾     |                                                                                                                    |
| Počet dětí s ZTP:                                           | <input type="button" value="žádné"/> ▾     |                                                                                                                    |
| <input type="button" value="Spočítej čistou měsíční mzdu"/> |                                            |                                                                                                                    |

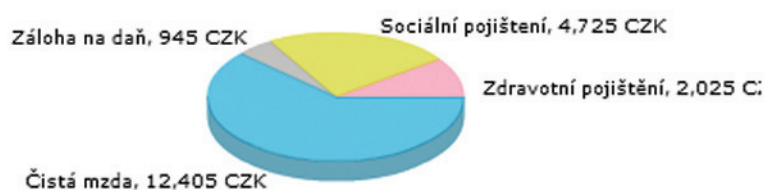
|                                                      | Zaměstnanec          | Zaměstnavatel        |
|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| <b>Zdravotní pojištění:</b>                          |                      |                      |
| Zdravotní pojištění (4,5% / 9%):                     | 675,00 CZK           | 1 350,00 CZK         |
| <b>Sociální pojištění:</b>                           |                      |                      |
| Nemocenské pojištění (0%/2,3%):                      | 0,00 CZK             | 345,00 CZK           |
| Důchodové pojištění (6,5%/21,5%):                    | 975,00 CZK           | 3 225,00 CZK         |
| Státní politika zaměstnanosti (0%/1,2%):             | 0,00 CZK             | 180,00 CZK           |
| <b>Sociální pojištění celkem (6,5%/25%):</b>         | <b>975,00 CZK</b>    | <b>3 750,00 CZK</b>  |
| <b>Odvody celkem:</b>                                |                      |                      |
| <b>Odvody (11%/34%):</b>                             | <b>1 650,00 CZK</b>  | <b>5 100,00 CZK</b>  |
| <b>Sleva na dani:</b>                                |                      |                      |
| Sleva na poplatníka:                                 | 2 070,00 CZK         |                      |
| <b>Celková sleva na dani:</b>                        | <b>2 070,00 CZK</b>  |                      |
| <b>Daň z příjmu:</b>                                 |                      |                      |
| Dílčí měsíční základ daně:                           | 20 100,00 CZK        |                      |
| Záloha na daň:                                       | 3 015,00 CZK         |                      |
| Solidární příspěvek:                                 | 0,00 CZK             |                      |
| <b>Záloha na daň po uplatnění slev a zvýhodnění:</b> | <b>945,00 CZK</b>    |                      |
| <b>Čistá měsíční mzda:</b>                           |                      |                      |
| <b>Čistá měsíční mzda:</b>                           | <b>12 405,00 CZK</b> |                      |
| <b>Mzdové náklady zaměstnavatele na zaměstnance:</b> |                      |                      |
| <b>Mzdové náklady zaměstnavatele na zaměstnance:</b> |                      | <b>20 100,00 CZK</b> |

## Rozložení hrubé měsíční mzdy vypadá takto:

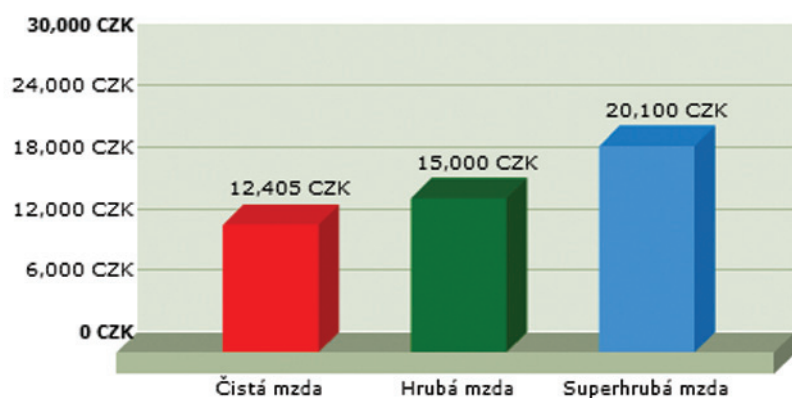
Rozdělení hrubé měsíční mzdy



Rozdělení superhrubé měsíční mzdy



Mzdový přehled



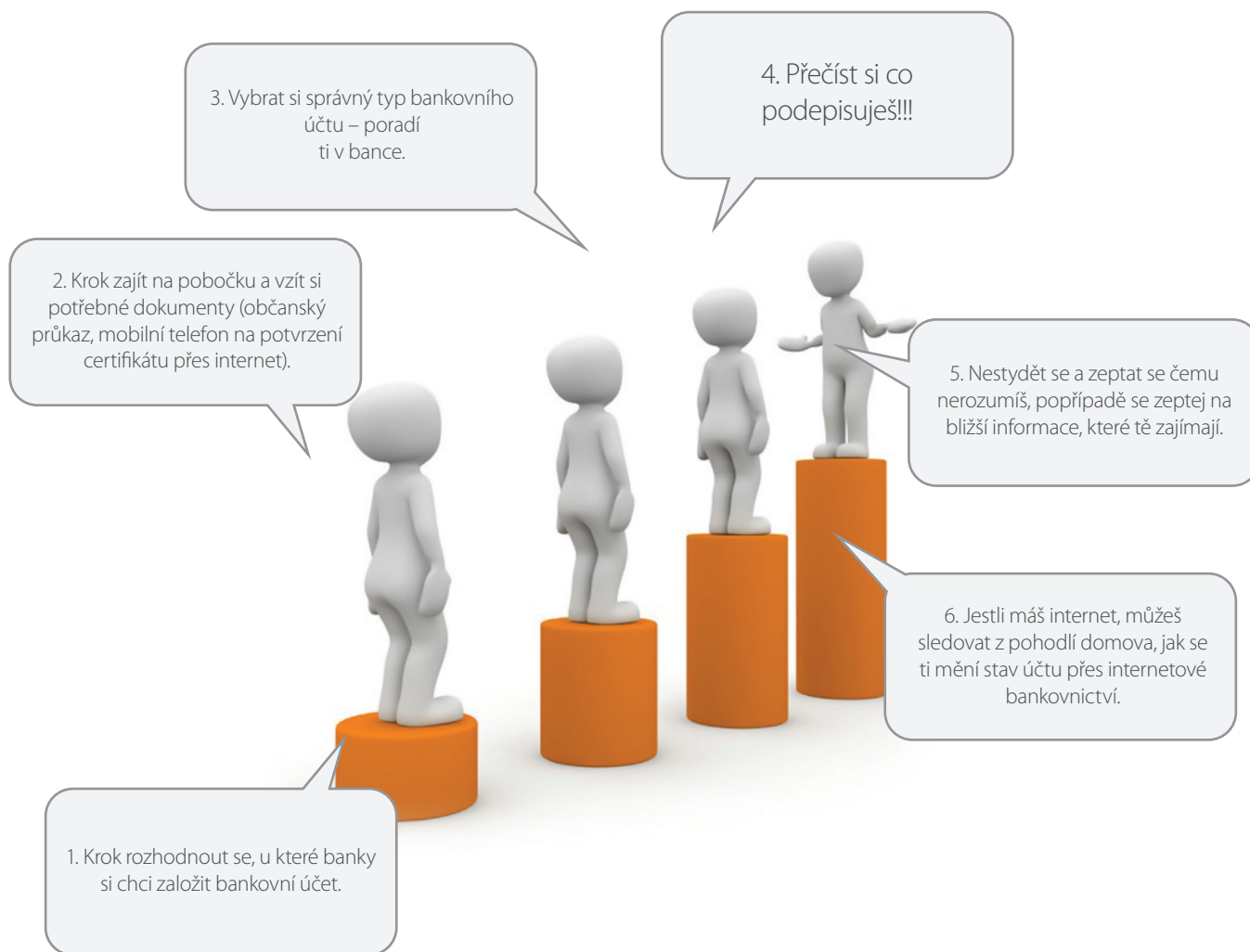
Zdroj: kalkulacky.idnes.cz

Výpočet své čisté mzdy si můžete sami spočítat na serveru:

[http://kalkulacky.idnes.cz/cr\\_kalkulator-ciste-mzdy-2013.php](http://kalkulacky.idnes.cz/cr_kalkulator-ciste-mzdy-2013.php)



## Ok, všude po mě chtějí účet v bance, tak jak si ho založím?



## Dobře, účet mám, jak vybrat peníze z bankomatu?



POZOR: Při výběru peněz u bankomatu jiné banky platíš poplatek. Vybíráš – li na přepážce u banky, vždy platíš poplatek. Naopak, vkládáš-li peníze u přepážky, neplatíš nic. Vždy se pořádně rozhlédni, zda někdo nestojí příliš blízko tebe, a zkontroluj, zda je bankomat v pořádku.

1. Vložíš kartu.
2. Na klávesnici zvolíš jazyk.
3. Načukáš PIN (4místné heslo).
4. Zvolíš částku, kterou chceš vybrat.
5. Vybereš částku.
6. Vyjmeš kartu.

## Jak můžu platit z účtu v bance?



Pokud máš zřízený účet u banky, je možné provádět platby za zboží a služby či poslat někomu finanční částku přímo z tohoto účtu, tedy tzv. bezhotovostně.

**Jednorázový platební příkaz** – na jiný účet pošlu jednu částku, kterou už víckrát neopakují (např. zaplatím za zboží, které si objednáám přes internet).

**Trvalý platební příkaz** – na jiný účet platím dlouhodobě stejnou částku (např. majiteli bytu, v němž bydlím, posílám každý měsíc stejně vysoké nájemné).

**Platba kartou v obchodě** – při nákupu v obchodě souhlasím s tím, že z mého účtu bude stržena konkrétní částka, která souhlasí s částkou na účtence (vždy zkontrolujte!), a převedena na účet obchodu.

**Inkaso** – souhlasím s tím, aby mnou potvrzená instituce převáděla z mého účtu pravidelně peníze na svůj účet (vždy si nastavte maximální limit, který může být stržen z mého účtu – při překročení tohoto limitu se vás banka musí dotázat, zda peníze může převést). Např. mobilní operátor si z vašeho účtu strhává každý měsíc platbu za provolaný čas.

**SIPO** – Sdružené inkaso plateb obyvatelstva – souhlasím s tím, aby z mého účtu strhávala prostředky Česká pošta, která je pak rozesílá na jiné účty, které jsem České poště sám odsouhlasil (např. zálohy na plyn, elektřinu, poplatky České televizi, Českému rozhlasu, vodné...).

## S kým se poradit o finančních otázkách? Poradí mi někdo?



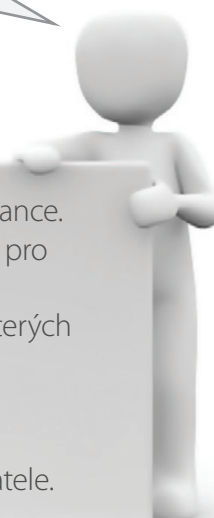
Označení smluvních stran – kdo uzavírá smlouvu s kým.  
Označení, že se jedná o smlouvu a označení druhu smlouvy.  
Vymezení předmětu smlouvy – proč se smlouva uzavírá.  
Určení, zda-li se jedná o smlouvu bezúplatnou či úplatnou.  
Cena a platební podmínky (jde-li o smlouvu úplatnou).  
Způsob, místo a doba plnění.  
Zvláštní podmínky dle typu smlouvy.  
Zajištění závazku a sankce.  
Datum uzavření.  
Podpisy smluvních stran.

## Co musí obsahovat pracovní smlouva?

Než cokoli podepíšeš, čti!!!

Pracovní smlouva musí obsahovat:

Označení zaměstnavatele a zaměstnance.  
Druh práce, který má zaměstnanec pro  
zaměstnavatele vykonávat.  
Místo nebo místa výkonu práce, ve kterých  
má být práce vykonávána.  
Den nástupu do práce.  
Datum podpisu dohody.  
Podpisy zaměstnance a zaměstnavatele.





## Co když jsem na brigádě, mám chtít smlouvu?



Při brigádě se dává buď:  
Dohoda o provedení práce,  
nebo Dohoda o pracovní  
činnosti.

### A jaký je mezi tím rozdíl:

Dohoda o provedení práce – písemná dohoda na práci, max. 300 hodin za rok u jednoho zaměstnavatele. V případě výdělku vyššího než 10.000,- Kč měsíčně se kromě daně strhává i sociální a zdravotní pojištění.

Dohoda o pracovní činnosti – písemná dohoda, na práce nepřevyšující v průměru za rok 20 hodin týdně. V dohodě je nutno kromě označení zaměstnance a zaměstnavatele, data a podpisů uvést sjednanou práci, sjednaný rozsah pracovní doby (např. 10 hodin týdně) a doba, na kterou se dohoda uzavírá. Ukončit dohodu lze dohodou stran, výpovědí s 15 denní výpovědní lhůtou nebo okamžitým zrušením za stejných podmínek jako v případě klasické práce.

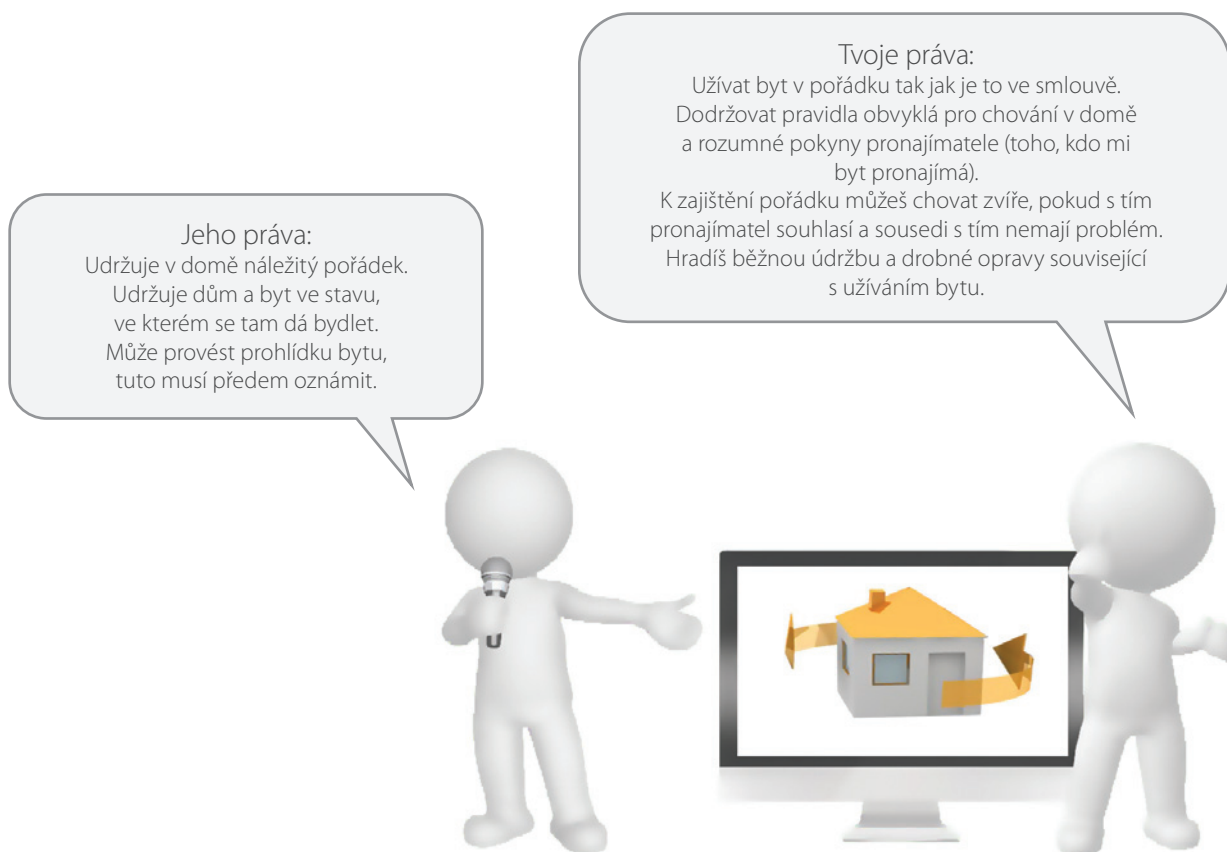


### Ok. Když už jsem v práci, kolik je pracovní doba a jak je to s přesčasy?



Týdenní pracovní doba je 40 hodin týdně. U vícesměnných provozů se tato doba snižuje.  
Délka směny nesmí přesáhnout 12 hodin.  
Nejpozději po 6 hodinách práce má zaměstnanec právo na přestávku v práci, která činí alespoň 15 minut. Mladiství musí mít přestávku nejpozději po 4,5 hodinách.  
Práce přesčas - nařídít může zaměstnavatel zaměstnanci maximálně 8 přesčasových hodin za týden a celkem 150 hodin za rok. Na další práci přesčas se musí zaměstnavatel se zaměstnancem dohodnout.

## Co když si chci pronajmout byt? Jaká jsou má práva a povinnosti? A co ten, kdo mi byt pronajímá, musí se taky něčím řídit?



## Čím se teda mám řídit?



1. Všechny dokumenty si přečti, ještě než je podepíšeš.
2. Vytvoř si rezervu, kterou budeš potřebovat alespoň na tři měsíce.
3. Dej bacha, kam peníze ukládáš a hlavně, odkud si je půjčuješ.
4. Řiď se tím, co máš ve smlouvě.

1. Neutrácej víc, než vyděláš.
2. Nezáleží na tom, kolik vyděláváš, vždycky něco ušetří.
3. Vždy měj na paměti rozdíl mezi „potřebovat“ a „chtít“ (vždy se před koupí zeptej „na co to vlastně potřebuji?“).
4. Mysli na skutečné náklady (cenovka je jenom začátek, kolik bude stát provoz, údržba, opravy věci, kterou kupuješ?).
5. Kupuj kvalitní věci.
6. Pokud potřebuješ více peněz, pak běž a vydělej si práci více peněz
7. Nikdy nekupuj na dluh bezcenné věci (drahé auto, elektroniku, oblečení, dovolenou)

Je něco, kam se můžu mrknout, kdybych chtěl vědět víc?



<http://www.vzory.cz/>  
<http://www.finance.cz/>  
<http://zakony-online.cz/>



## Pár vzorů závěrem:

## Kupní smlouva

(podle § 2079 občanského zákoníku)

Josef Navrátil, nar. .... trvale bytem..... (prodávající)

a

Petr Novotný, nar. .... trvale bytem..... (kupující)

uzavírají tuto kupní smlouvu:

## I. Předmět koupě, doba a způsob dodání

Prodávající se zavazuje na základě této smlouvy osobně předat kupujícímu benzinovou sekačku na trávu značky Gardena v.č. .... (stáří 4 roky) včetně technické dokumentace.

## II. Kupní cena

Kupující se zavazuje zaplatit do tří dnů od dodání sekačky kupní cenu ve výši 3 000,- Kč na bankovní účet prodávajícího číslo .....

## III. Prohlášení kupujícího

Kupující tímto prohlašuje, že byl detailně seznámen s technickým stavem sekačky i s jejím stářím.

## IV. Možnost odstoupení od smlouvy

Jestliže jedna ze stran poruší některé z ustanovení této smlouvy, je druhá strana oprávněna od smlouvy odstoupit.

## V. Prohlášení stran

Obě strany prohlašují, že si kupní smlouvu sepsanou na základě svobodné vůle přečetly a s jejím obsahem souhlasí. Na důkaz toho připojují své podpisy.

V Praze dne 5. 1. 2014

.....  
Josef Navrátil (prodávající).....  
Petr Novotný (kupující)

Internetový shop s.r.o.  
Elektronická 9  
987 65 Obchodňov

DOPORUČENĚ

V Konzumentově, 15. ledna 2014

**Věc: Odstoupení od smlouvy dle § 1829 občanského zákoníku**

Ve Vašem internetovém obchodě jsem si objednal autorádio SuperCar ABC v hodnotě 1990 Kč, včetně DPH. Toto jsem od Vás obdržel dne 10. ledna 2014 (číslo faktury 123456).

Na základě § 1829 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, využívám svého zákonného práva a odstupuji od uzavřené kupní smlouvy týkající se výše uvedeného zboží. Zakoupené zboží vracím spolu s tímto dopisem či samostatnou zásilkou na Vaši adresu (vyberte jednu z možností).

Zaplacenou částku prosím vraťte v zákonné třicetidenní lhůtě složenkou na moji výše uvedenou adresu či účet číslo 123456789/9876, vedený u Bezpečné banky, a.s.

S pozdravem

.....  
vlastnoruční podpis  
František Kupující  
U zákazníka 3  
123 45 Konzumentov  
frantisek@kupujici.cz  
tel.: 123456789

## Plná moc

**Já níže podepsaný Miloš Novák, nar. 3. 1. 1959, rč: 590103/0855, číslo OP: 12345667, trvale bytem Zlín, tř. T. Bati 28, 760 01, uděluji tímto Tomáši Novákovi, nar. 13. 10. 1979, rč: 8009114/4153, číslo OP 1233456, trvale bytem Zlín, Benešovo nábřeží 12, 760 01, plnou moc ke všem právním úkonům / k prodeji osobního automobilu tovární značky Škoda Octavia, RZ 1Z2 1233.**

Ve Zlíně dne 24.1.2012

.....  
Miloš Novák

Tuto plnou moc přijímám.  
Ve Zlíně dne 24.1.2012

.....  
Tomáš Novák

## Pracovní smlouva

**Zaměstnavatel:** NOVA a.s., se sídlem Zlín, tř. T. Bati 22, IČ 69045618

a

**zaměstnanec:** Jan Novák, nar. 5. 8. 1988, rč. 880805/4158, trvale bytem Zlín, Družstevní 568

uzavírají tuto

**pracovní smlouvu:**

1. Pracovní poměr vzniká v měsíci prosinci roku 2012.
2. Druh práce: kuchař. Zaměstnanec se zavazuje pro zaměstnavatele vykonávat i práce nad rámec uvedeného druhu práce, a to dle pokynů nadřízeného pracovníka.
3. Místo výkonu práce: město Zlín.
4. Pracovní poměr se sjednává na dobu určitou, a to na dobu 4 let.
5. Sjednává se zkušební doba, která činí 6 měsíců.
6. Další ujednání:
  - a) Zaměstnanec má právo na 3 týdny dovolené v kalendářním roce. Nevýčerpá-li zaměstnanec dovolenou či její část v kalendářním roce, ve které mu na dovolenou vznikl nárok, nevyčerpaná dovolená propadá a zaměstnanec ztrácí nárok na její čerpání, a to bez finanční náhrady.
  - b) Výpovědní doba činí 2 měsíce v případě, že dává výpověď zaměstnavatel zaměstnanci a 4 měsíce v případě, že dává výpověď zaměstnanec.
  - c) Mzda činí 7.900,- Kč měsíčně. Výplatní termín mzdy smluvní strany sjednávají na 25. den v příslušném měsíci.
  - d) Týdenní pracovní doba činí 48 hodin týdně. Pracovní doba se rozvrhuje do třídeního pracovního režimu s délkou směny 16 hodin.
7. Před uzavřením pracovní smlouvy zaměstnavatel seznámil zaměstnance s právy a povinnostmi, které pro něho z pracovní smlouvy vyplývají, pracovními a mzdovými podmínkami, za nichž má práci konat. Při nástupu do práce byl zaměstnanec seznámen s pracovním řádem platným u zaměstnavatele a s právními a ostatními předpisy k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, jež musí při své práci dodržovat. Zaměstnanec byl také řádně seznámen s kolektivní smlouvou a s vnitřními předpisy.
8. Ode dne vzniku pracovního poměru je zaměstnavatel povinen přidělovat zaměstnanci práci podle pracovní smlouvy, platit mu za vykonanou práci mzdu, vytvářet podmínky pro úspěšné plnění jeho pracovních úkolů a dodržovat ostatní pracovní podmínky stanovené právními předpisy nebo kolektivní či pracovní smlouvou. Povinnost přidělovat práci zaměstnanci zaměstnavatel nemá v případě nedostatku odbytu. Zaměstnanec nemá nárok na náhradu mzdy za dobu, za kterou mu zaměstnavatel z důvodu nedostatku odbytu nepřiděloval práci.
9. Ode dne vzniku pracovního poměru je zaměstnanec povinen podle pokynů zaměstnavatele konat osobně práce podle pracovní smlouvy ve stanovené pracovní době a dodržovat povinnosti vyplývající pro zaměstnance z pracovního poměru.
10. Sjednaný obsah této pracovní smlouvy lze měnit, dohodne-li se zaměstnavatel a zaměstnanec na jeho změně. Změna musí být provedena písemně. Konat práce jiného druhu nebo v jiném místě, než byly sjednány v pracovní smlouvě, je zaměstnanec povinen jen výjimečně v případech uvedených v ust. § 37 a § 38 zákoníku práce. Práva a povinnosti účastníků uvedena v odstavci 6 písm. c) a d) této smlouvy je zaměstnavatel oprávněn měnit jednostranně a to písemným sdělením doručeným zaměstnanci. Není-li ve sdělení uvedeno datum pozdější je změna účinná dnem doručení sdělení.
11. Ostatní práva a povinnosti smluvních stran vyplývající z této pracovní smlouvy se řídí ustanoveními zákoníku práce a dalšími předpisy upravujícími pracovněprávní vztahy.  
Tato smlouva je sepsána ve dvou vyhotoveních, z nichž jedno převzal zaměstnavatel a druhé zaměstnanec.

Ve Zlíně dne 22. 4. 2014

.....  
podpis zaměstnance

.....  
razítko a podpis zaměstnavatele



Pojišťovna s.r.o.  
Elektronická 9  
987 65 Obchodňov

DOPORUČENĚ

V Konzumentově, 27. října 2012

**Věc: výpověď smlouvy o pojištění č. 123456**

Vypovídám tímto smlouvu o pojištění č. 123456, kterou jsem s Vaší společností uzavřel dne 21. 3. 2011.

S pozdravem

.....  
vlastnoruční podpis  
František Kupující  
U zákazníka 3  
123 45 Konzumentov  
frantisek@kupujici.cz  
tel.: 123456789

**Noventis s.r.o.**  
IČ 12345678  
se sídlem Filmová 174, Zlín  
k rukám jednatelky Marty Novákové

Ve Zlíně dne 16.10.2012

**Věc: Výpověď z pracovního poměru**

Vážená paní jednatelko,  
dávám tímto výpověď z pracovního poměru.

S pozdravem

.....  
Milan Omelka  
Prostřední 78, Zlín, 76001

## Práce, to je můj job

Jo, mám to.

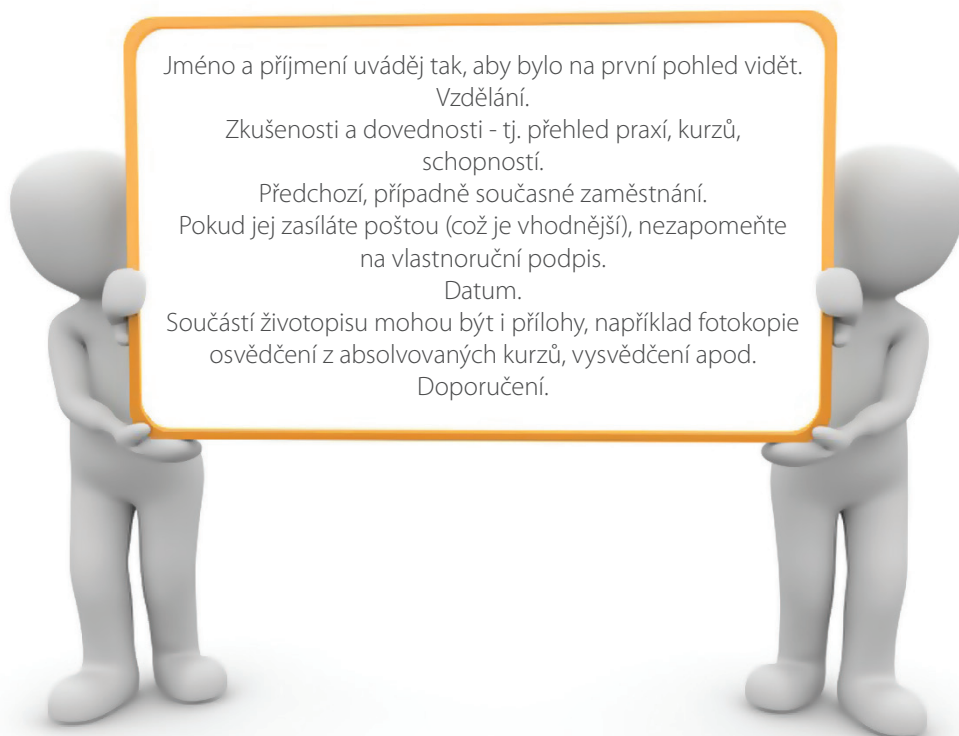


## Na co nezapomenout při psaní životopisu?



Pravdivý (zkušený personalista je schopný na pohovoru odhalit jakoukoli lež či nesrovnalost).  
 Přehledný (rozčleněný na jednotlivé tematické úseky, zvýrazněné nadpisy, logická struktura).  
 Stručný (v dnešní době nemá nikdo čas na čtení osobních románů, strukturovaný životopis by neměl být v průměru delší než 2-3 strany, liší se samozřejmě životopisy čerstvého absolventa a zkušeného profesionála).  
 Jedinečný (není vhodné posílat tentýž životopis na různá pracovní místa, každé má totiž svá specifika a požadavky, kterým je nutné životopis přizpůsobit či doplnit relevantní informace).

## Jak napsat životopis? Jaká je jeho struktura?



Jméno a příjmení uváděj tak, aby bylo na první pohled vidět.  
 Vzdělání.  
 Zkušenosti a dovednosti - tj. přehled praxí, kurzů, schopností.  
 Předchozí, případně současné zaměstnání.  
 Pokud jej zasíláte poštou (což je vhodnější), nezapomeňte na vlastnoruční podpis.  
 Datum.  
 Součástí životopisu mohou být i přílohy, například fotokopie osvědčení z absolvovaných kurzů, vysvědčení apod.  
 Doporučení.

## Vzory životopisu

## STRUKTUROVANÝ ŽIVOTOPIS – VZOR 01

**Osobní údaje:**

Jméno a příjmení, titul: František Veselý, DiS.  
 Adresa: Jabloňová 26, Třinec  
 Datum a místo narození: 6. října 1984 v Třinci  
 Telefon: xxx xxx xxx  
 E-mail: xyz@xyz.cz

**Vzdělání:**

2004 – 2008 VOŠ sociální v Ostravě – zakončeno absolutoriem  
 2000 – 2004 Gymnázium Český Těšín – zakončeno maturitní zkouškou

**Zaměstnání:**

2010 – dosud Úřad práce  
 2009 – 2010 Domov důchodců Třinec – sociální pracovník

**Absolvovaná praxe:**

Nemocnice Sosna – sociální oddělení, Třinec

**Jazykové znalosti:**

anglický jazyk – základy  
 polský jazyk – aktivně

**Znalosti a dovednosti:**

práce na počítači: Word, Excel, Internet  
 řidičský průkaz skupiny "B"

**Zájmy:**

práce s lidmi, literatura, cestování

V Třinci, 26. září 2012

## STRUKTUROVANÝ ŽIVOTOPIS – VZOR 02

### Životopis – Emanuel Randál

Datum narození: 12.8.1979  
 Trvalé bydliště: Okružní 48, 684 01 Slavkov u Brna  
 Přechodné bydliště: Slánská 455/2, 161 00 Praha 6, Řepy  
 Email: emmanuel.randal@cbbc.edu  
 Telefon: +420 123 456 789

### Pracovní zkušenosti

2008 až doposud Vedoucí operátor provozu  
 Silicon Graph a.s.  
 Vedení týmu odpovědného za řešení aktuálních požadavků na provozní oddělení  
 2004 – 2008 Servisní technik  
 Dvorská telefonní s.r.o.  
 Podpora zákazníků, výjezdy k opravám, trojsměnný provoz.  
 1999 – 2004 Programátor a servisní technik  
 Drůbežárny Slavkov  
 Programování v jazyce PHP a makra v Excelu, starost o hardware

### Vzdělání

1994 – 1998 Gymnázium Bučovice, zakončeno maturitní zkouškou v roce 1998  
 1998 – 1999 Masarykova univerzita v Brně, obor informatika, nedokončeno

### Profesní zaměření

Zajímám se o hardware, instalaci hardware a automatizaci procesů spojených se provozem počítačového vybavení. V budoucnu se chci orientovat na vedení lidí a automatické systémy údržby. Výpočetní technikou se zabývám i ve volném čase.

### Jazyky a počítače

Čeština mateřský jazyk, bezchybný pravopis  
 Angličtina plynule slovem i písmem, pokročilá znalost  
 Němčina základy na úrovni porozumění  
 Word, Excel pokročilá znalost, programování maker  
 Windows, Linux administrátor systémů  
 Databáze uživatel

### Zájmy

RC modelářství, dostihy, plavání, dobrodružná literatura.

### Reference

Antonín Klubíčko, vedoucí provozu v Silicon Graph a.s., email klubik@silicon.eu, tel.: +420 123 456 789  
 Božena Matušková, telefonní operátorka, Dvorská telefonní s.r.o., tel.: 123 456 789  
<http://blabla.cz>, moje osobní webové stránky.

## Jak napsat motivační dopis? Motivační dopis = reklama na sebe

1. Oslovení - u většiny inzerátů máte uvedenu kontaktní osobu. Pokud tomu tak je, adresuj motivační dopis přímo jí.
2. Představení se - jméno, příjmení a krátce něco o sobě.
3. Profesní schopnosti a motivace - čím tě firma a nabízená pozice zaujala a proč práci chceš vykonávat. Dále pak profesními zkušenosti, znalosti a schopnosti.
4. Rozloučení - nezapomeň zmínit, že jsi k dispozici pro případný osobní pohovor, dopis ukončit formálním rozloučením a podpisem.



## Jak se připravit na pracovní pohovor? Výběrové řízení?

Zkus si odpovědět na tyto otázky:



Moje silné a slabé stránky.  
 Vysvětlení údajů v životopise.  
 Proč o danou pozici žádám?  
 Kolik toho víte o společnosti, v níž se ucházíte o místo?  
 Jak dlouho společnost existuje?  
 Čím se zabývá?  
 Kolik lidí v ní pracuje?  
 Je v místě svého působení známá?  
 Jaké požadavky klade na své zaměstnance?  
 Zjistit, jaký druh pohovoru můžu očekávat.



## Reference

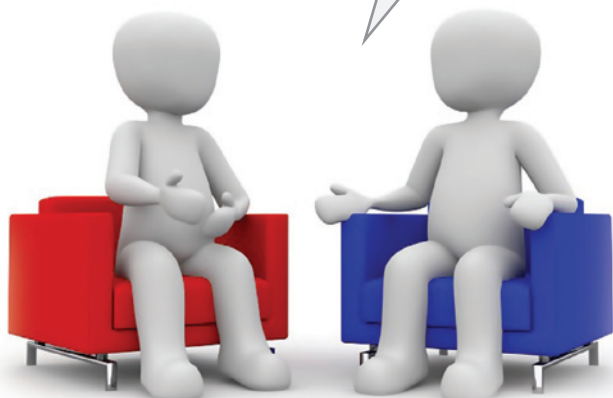
Když už mě pozvou na pohovor, na co nezapomenout těsně než vejdu dovnitř?



Mít u sebe kontakt - měli byste mít u sebe jméno kontaktní osoby, telefon, adresu, případně i mapku místa, kam se máte na schůzku dostavit.  
Mít na paměti čas – lépe dříve než později, ideální je 5 – 10 minut před.  
Zevnějšek – zkontrolujte se, než začnete, v případě deodorantů je méně někdy více.  
Pozor na mobil! – vypnout.  
Žvýkačka ven!

## A co u samotného pohovoru?

Zanechat dobrý první dojem! - před vstupem se několikrát zhluboka nadechni, pomůže ti to získat sebejistotu.  
Komunikace není jen to, co říkám, ale také to, jak na lidi působím – pozorně naslouchám, oslovuji jménem, ale netykám!, neskáču do řeči.  
Podání ruky – pevný stisk.  
Usazení – vybrat si místo, kam si sednu, počkat, až budu vyzván(a) k sednutí si.  
Oční kontakt – udržovat oční kontakt a tvářit se mile :-).  
Mluvíím pomalu a plynule, jasně a zřetelně.  
Slušnost a zdvořilost - dávám si pozor na své výrazy.



## O čem mám mluvit?



Mluvit věcně k tématu a nenadřazovat se.  
Ptát se, pokud otázce nerozumím.  
Nepomlouvat svého předchozího zaměstnavatele.  
Nelhat.  
Vyjádřit zájem.

## Co říci závěrem?

Díky se vždycky hodí.  
Chtějte vědět, co bude dál.  
Pokud si nejste jistí, nechejte si čas  
na rozmyšlenou.



## Co po pohovoru?



Poděkování a připomenutí se - nejpozději druhý  
pracovní den po přijímacím pohovoru poděkuj  
písemně (e-mailem) pracovníkovi zaměstnavatele  
za čas, který ti při pohovoru věnoval.  
Na vyrozumění reaguji co nejdříve.

## Kde najít víc?

[www.profesia.cz](http://www.profesia.cz)  
[www.vzor-zivotopis.eu](http://www.vzor-zivotopis.eu)  
<http://rady-a-tipy.monster.cz/cv-a-motivacni-dopisy/jak-psat-zivotopis/jobs.aspx>  
[www.nazkusenou.cz](http://www.nazkusenou.cz)  
[www.praceprokazdeho.cz](http://www.praceprokazdeho.cz)



Tak a to je vše kámo :-).  
Toto běží hlavou mně a možná i Tobě.  
Je toho ještě spousta, tak se neboj klidně ptát  
lidí kolem sebe. Kdo se neptá, nic nezjistí...  
Hodně úspěchů v objevování toho, čemu  
se říká život :-)

*Tenten*

