

AKO SA EFEKTÍVNEJŠIE UČIŤ?

Prečo vznikajú v čase dospievania študijné problémy, ktoré nikdy predtým neboli:

- strata záujmu o štúdium – mladému človeku sa otvárajú nové možnosti (randenie, diskotéky, alkohol, hudba, oblečenie...)
- úsilie vynútiť si záujem rodičov – pri zlých známkach budú stredobodom pozornosti v rodine.
- Dospievajúci sa rozhodne rodičov „trestať“ zlými známkami.
- nedostatok sebavedomia (najmä u dievčat) – s blbými nárazkami spolužiakov, učiteľa, že „nič nevie“, sa študent stotožní
- nevyzretosť intelektu – ako v telesnej, tak aj v duševnej oblasti dospievame rôzne. Treba trpezlivo počkať.
- vplyv partie – za dobré známky by ho vysmiali

Pozitívny prístup k učeniu

Jedného dňa, keď sa nomádi chystali na nočný odpočinok, obklopilo ich zrazu prenikavé svetlo. Vedeli, že ich navštívila akási nadprirodzená bytosť. Pokorne očakávali nejakú dôležitú správu. Konečne sa ozval hlas: „Nazbierajte toľko kamienkov, koľko vládnete. Uložte ich do svojich jazdeckých brašní. Vydajte sa na cestu dlhú jeden deň a zajtra večer vás stretne šťastie i smútok zároveň.“ Keď svetlo zmizlo, nomádi sa sklamané a rozhnvané pozerali jeden na druhého. Namiesto veľkej pravdy, ktorá by nasmerovala ich životy, dostali podradnú úlohu. Ale spomienka na oslnivého návštevníka spôsobila, že každý hudrajúc nazbieral niekoľko kamienkov. Keď na druhý deň večer siahli do svojich brašní, zistili, že každý kamienok, ktorý zdvihli sa premenil na diamant. Boli šťastní, že mali diamanty. Boli však i smutní, že ich nenazbierali viac.

Môžeme polemizovať, či sa aj nám každý kamienok poznania premení v živote na diamant. Môžeme sa pýtať, či všetko, čo nám škola dáva, naozaj využijeme. Je však isté, že niečo využijeme určite. Navyše nik nevie, čo sa mu zide o desať, dvadsať rokov. Omnoho dôležitejšie než samotné vedomosti sú dve veci:

1. **získať prehľad** a základnú orientáciu v mnohých oblastiach
2. **naučiť sa učiť** – kráčame v ústrety spoločnosti, ktorá od nás očakáva, že sa budeme vzdelávať celý život. Technológia postupuje veľmi rýchlo a človek s ňou musí držať krok. Ľuďom flexibilným, adaptabilným (alebo po slovensky tým, ktorí sa vedú učiť a prispôbiť) patrí budúcnosť. Potreba učiť sa však nie je dôležitá iba kvôli budúcemu uplatneniu. Ešte viac preto, že nám pomáha cibriť mozog a myslenie.

V mozgu sa nachádza okolo 25 miliárd neurónov. Každým dňom zahynie viac ako 50.000 z nich (pri používaní alkoholu a iných drog, je to rádovo ešte vyššie). Napriek tomu nemusíme zúfať, lebo nie je dôležitý počet, ale väzby medzi nimi (ktoré vytvárajú axóny, dendridy, synaptické spojenia). A počet synapsií napriek poklesu neurónov môže rásť. Je to podobne ako so svalmi – ak ich neposilňujeme, svalové tkanivo atrofuje, bunky zanikajú. Aj synapsie zanikajú a nevytvárajú sa nové, ak ich „neposilňujeme“. O zdravie tela sa teda staráme vyváženou stravou, pohybom, zdravým prostredím, o zdravie mozgu zasa premýšľaním, učením, novými podnetmi, striedaním činností. Starecká (i predstarecká) demencia (ak nás nepostihne Alzheimerova choroba)

nie je teda záležitosť osudu, ale môžeme jej zabrániť vlastným úsilím.

Kľúčové kompetencie

Pre uplatnenie v dnešnej spoločnosti už nie je dôležitý iba diplom. Nemôžeme očakávať, že po škole „zapadneme“ na jedno miesto a ostaneme na ňom do dôchodku. V súčasnosti ľudia menia zamestnanie priemerne raz za šesť rokov (6-7 krát za život), z toho raz za osem rokov zmenia dokonca aj odbor (vyštudovali učiteľstvo, robia v banke). Z toho vyplýva, že samotné vedomosti nestačia – keďže v konečnom dôsledku veľmi rýchlo morálne zastarávajú (napr. učím sa o Pentiu 4 a keď doštudujeme vysokú školu, bude už jestvovať Pentium 7). Dôležité sú tzv. kľúčové kompetencie:

- **SCHOPNOSŤ RACIONÁLNE SA UČIŤ** (spolu s ochotou sa učiť) – teda nie bifľovať sa, ale získavať orientáciu, prehľad, vedieť aplikovať naučené do praxe
- **INFORMAČNÉ KOMPETENCIE** – spôsobilosť pracovať s PC, automobilom, mobilom, faxom atď.
- **SCHOPNOSŤ RIEŠIŤ PROBLÉMY** – schopnosť kriticky, tvorivo myslieť v situáciách, na ktoré nie sú návody, plánovať a organizovať prácu
- **KOMUNIKAČNÉ KOMPETENCIE** – schopnosť vyjadriť sa neverbálne, verbálne, písomne, prehovoriť na verejnosti
- **INTERPERSONÁLNE KOMPETENCIE** – schopnosť vychádzať s druhými, neodradiť ich, riešiť konflikty, uzatvárať kompromisy, zaskočiť za iných, prevziať ich roly, asertívne a empatické správanie
- **EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA** – poznať a ovládať sám seba, motivovať sa
- **ZNALOSŤ CUDZÍCH JAZYKOV** – aspoň jeden aktívne a druhý pasívne

Nielen rozumieť, ale vedieť...

Učiteľ rozpráva, vykladá nové učivo:

- Ak hovorí príliš zložito, študenta to odrádza. Má pocit, že nič nepochopí. A preto sa neučí.
- Ak rozpráva príliš jednoducho, študent má pocit, že všetko vie, že sa nemusí učiť, lebo už tomu rozumie. Preto si nerobí poznámky, nepremýšľa o učebnej látke, ani sa ňou nijako nezaobrá. Keď však príde chvíľa skúšky, testu, odpovede, zrazu mu chýbajú slová na správne vyjadrenie, komplexnú charakteristiku. Pomohol by si poznámkami, ale nemá ich...

Dôležité je teda veciam nielen rozumieť, ale ich aj vedieť (Je rozdiel medzi tým, či rozumiete pravidlám futbalu, šachu, make-upu, alebo to viete dobre rozohrať...) Je potrebné si učivo osvojiť na príkladoch, precvičiť, premyslieť, prepojiť so staršími témami, prípadne porozprávať o nich niekomu.

Ako funguje pamäť?

Sme zvyknutí, že starším ľuďom už pamäť tak neslúži. Iste, pamätajú si mnohé veci zo svojej mladosti, ale zabudnú, kde dali kľúče. Napriek tomu nejestvuje žiadna relevantná zákonnosť, podľa ktorej si mladý človek zapamätáva veci lepšie, než starší. Naopak, čím aktívnejšie človek žije, čím viac podnetov prijíma, vtlačá ich do pamäte, tým väčšmi si veci pamätá. (*Profesori Kalifornskej univerzity si prečítali úryvok z prózy a potom boli testovaní, ako si ho zapamätajú. Starší profesori (60-71 rokov) si na rozdiel od bežnej populácie vybavovali fakty rovnako dobre ako ich mladší kolegovia (30-44 rokov).*)

Pamäť v mozgu totiž nie je nejaké konkrétne miesto ako napr. harddisk v počítači, ale proces. Proces, v ktorom sa

rozochvievajú stovky a tisíce synaptických spojov na neurónoch – čím viac nové informácie prepojíme so starými, tým väčšia pravdepodobnosť, že sa nám pri spomínaní vybaví. **Čím viac teda vieme, tým ľahšie si zapamätávame nové.**

Pamäť nemožno preťažiť. Kapacita našej pamäte je desať miliónov tisícstránkových kníh od slova do slova. Nejestvuje teda žiadna slabšia pamäť (ak nie si schopný zapamätať desať miliónov kníh, iba 9,5 miliónov – aj tak je to niekoľkonásobne viac, než môžeš v živote využiť). Jestvujú iba zlé spôsoby učenia a vyvolávania poznatkov z pamäte. Ako jej teda pomôcť?

- Do pamäte sa dostanú len tie veci, o ktorých presvedčíme mozog, že ich potrebujeme pre ďalší život. Zjednodušene povedané udeje sa tak dvojako:

- limbický systém** (staršia časť mozgu, ktorú máme spoločnú so zvieratami) reaguje na všetky výraznejšie emócie a prikáže mozgu, aby si zapamätal podnet, ktorý emócie vyvolal (vôňa ruže, chuť jedla, rev leva, krik otca) – emócie a ich spojenie s pamäťou nám totiž pomáhajú prežiť (utekať pred levom a otcom, usilovať sa najesť, rozptýliť). Preto veci, ktoré si chceme zapamätať, je vhodné spojiť s nejakými emóciami (Např. deviacia je také správanie, ktoré porušuje normy spoločnosti ako např. 60-ročná teta, ktorá nakúka do mužských spŕch.)
- mozgová kôra** neustálym opakovaním danej témy presvedčí mozog, že je to pre nás dôležité a preto mozog zaktivuje staršie synaptické spojenia alebo vytvorí nové.

Ak si veci nezopakujeme, o dva dni si z nich budeme pamätať sotva 20%. Krivka zabúdania je neúprosná. Ak si chceme veci zakotviť dlhšie, potom by sme si ich mali **do 24 hodín** zopakovať (např. večer sa naučím a pred hodinou cez prestávku prebehnem očami) a potom ešte raz **do siedmich dní** (pred ďalšou vyučovacíu hodinou ako opakovanie staršej látky). Vtedy si trvalo a spoľahlivo zapamätáme 60-80% naučeného (rozhodne by sme tak mali robiť aspoň pri maturitných predmetoch – uľahčíme si dvoj- troj- štvornásobnú robotu počas štvrtého ročníka, akademického týždňa a prijímacích skúšok).

- **Nebiffovať sa, ale asociovať** – znamená to, neučiť sa odslova doslova ako básničku (vtedy študent často má okno a nevie ako ďalej – zjednodušene povedané: cez noc mu zahynú nervové spoje, v ktorých mal uložené nabiffované učivo a preto nič nevie. Pri asociovaní sa mu to nestane, lebo učivo sa zapisuje v mnohých častiach mozgu – např. potkan v bludisku). Asociovať znamená spájať nové poznatky so starými už uloženými informáciami. Prepájať si nielen poznatky, ale aj zvuky, mená, obrazy -niečo sa mi vybaví pri známej hudbe, tvári, mieste (např. P-rezident SR je volený na P-äť rokov.). Ľahšie si zapamätáme nejaký detail, keď vnímame celý kontext. Ľahšie sa nám zapamätá „príbeh“, ako telefónny zoznam. Ak príbeh nemáme poruke, vytvoríme si ho (Např. najprv si ľudia vo fáze naturálnej výmeny vymieňali veci z rúčky do rúčky. Keďže však nevedeli udržať jedného vola za druhú kravu v ruke, vymysleli kovové mince. Aj tie však boli ťažké, preto vymysleli papierové peniaze. Aj tie však mohli zhorieť a mali ich plné vrecká, preto vynasli platobnú kartu.)

- **Usporiadajte učivo do blokov** – Človek je schopný podržať v mysli a zapamätať si naraz nanajvyš sedem položiek (plus-mínus dve). Ak sa človek naučí sedem položiek, vytvorí z nich jeden blok, ktorý sa potom chová ako jediná položka (např. naučené položky pri odstavci kľúčové kompetencie po naučení už budeme fixovať nie ako sedem položiek, ale ako jednu položku – kľúčovú kompetenciu). Ak

teda máte viac položiek, zredukujte ich na sedem alebo vytvorte si z nich dva bloky.

- **Podčiarkovať, zvýrazňovať** – dvoma farbami, z ktorých len jedna je výraznejšia. Ozvláštniť aj krúžkami, štvorčkami. Avšak omnoho lepšie ako podčiarkovanie je **poznámkovanie** – prinajmenšom z dvoch dôvodov:

- Z našich vlastných poznámok sa nám učí ľahšie, než z knihy. Kniha je hrubá, poznámky sú tenké, preto má študent pocit, že mu to ide rýchlejšie.
- Navyše pri robení poznámok už premýšľa nad tým, čo je dôležité. Študent vyberá, triedi, usporadúva učivo takým spôsobom a do schémy, ktorá mu samotnému najlepšie vyhovuje, ktorej rozumie.

Organizácia štúdia

Jeden sa učí dve hodiny, druhá štyri. Obaja sú rovnako inteligentní, napriek tomu tá, čo sa učí viac, dosahuje horšie výsledky. Chyba môže byť v štýle učenia. Ako sa učiť, akých chýb sa treba vyvarovať?

- Študent si musí vytvoriť istý **plán**. Musí byť jasné, čo bude počas nasledujúcich dvoch-troch hodín robiť.
- Mal by dodržiavať určitú **pravidelnosť** – ak sa učí pravidelne každý deň v rovnakom čase, potrebuje na koncentrovanie oveľa menšie úsilie. Ľahšie a zaujímavejšie veci je vhodné nechať na neskôr a začať s tým, čo je náročnejšie.
- Po 40-60 minútach učenia je potrebné zaradiť **prestávku** (nie menej ako tri minúty, nie viac ako desať minút). Prestávky nesmú súvisieť so študijným materiálom – nemali by nijako zaťažovať mozog. Ideálne je si zacvičiť (cvičenie uvoľňuje noradrenalin, ktorý pomáha pri ukladaní vedomostí do dlhodobej pamäte).
- K učivu musíme pristupovať **oddýchnutí**. S učením by sme nemali začínať bezprostredne po jedle („Treba stráviť čas nad knihou, nie tráviť nad knihou“), alebo po náročnej telesnej či duševnej aktivite. Nie je vhodné pri učení ležať, neustále niečo konzumovať... (ale ak sú výsledky študenta dobré, nemusia sa nútiť do metód, ktoré im nevyhovujú).
- A napokon pri učení by sme sa mali vyvarovať **rušivých vplyvov**. Nemožno sa učiť a zároveň mať zapnutý televízor, hudbu a pod. Omnoho rýchlejšie sa unavíte a stratíte motiváciu – mozog totiž musí neustále vyhodnocovať, či vedľajšie podnety nie sú dôležitejšie pre vaše „prežitie“ ako študijný predmet, na ktorý sa usilujete sústrediť. Prekážkou môže byť aj výrazný hluk z vedľajšej miestnosti, zhon okolo nás. Ideálne je prekryť rušivé vplyvy tzv. „bielym šumom“ (tiché syčanie, žblnkot potôčika, hluk ventilátora v zapnutom počítači). Základnými podmienkami pre štúdium sú teda ticho, primeraná teplota v miestnosti, uprataný stôl, dostatok svetla (z ľavej strany – ak sme praváci).

Pyramída učenia

Nie všetky formy štúdia sú rovnako efektívne. Ak sa spoliehame iba na výklad učiteľa, zapamätáme si iba jednu dvadsaťtinu.

- výklad 5% zapamätaného
- vlastné čítanie 10%
- demoštrácia, predvedenie 30%
- diskusia v skupine 50%
- praktické cvičenie 70%
- učenie iných 90%

Príprava na skúšku

Ak sa učíme na väčšiu skúšku (maturita, celoročné opakovanie, vodičský preukaz, skúška na VŠ), potrebujeme si najskôr zohnať učebné materiály a zostaviť **plán**. Pri jeho vytváraní by sme mali zohľadňovať:

- predpokladaný čas učiva **vynásobiť dvoma** (pri plánovaní totiž zväčša nepočítame s únavou, rušivými vplyvmi, klesajúcou motiváciou atď.)
- je vhodné, ak máme vypracované otázky na rôznych „farebných“ **papieroch** – látka sa nám fixuje aj vizuálne spolu s farbou papiera.
- je vhodné si zostaviť zoznam otázok, vylepiť ho na stenu a vždy naučené vyškrtnúť – pôsobí to povzbudzujúco.
- Každý má iný životný rytmus. Vo všeobecnosti však najvhodnejšie podmienky na štúdium sú okolo 8.00-10.00 hod.. Krivka učenia klesá okolo 14.00 hod. a znova začína stúpať od 17.00 hod. do noci. Najhoršie sa učí o 4.00 hod. ráno. Keď sa učíme skoro ráno, býva zvykom, že si o pár hodín nepamätáme nič.
- Začať sa učiť čo najskôr a posledný **deň pred skúškou** venovať iba opakovaniu. Ak sa učíme tesne pred skúškou, vytesňujeme z pamäti skôr zapamätané veci a tak si nespomíname na nič. Navyše zvyšujeme tým stres, ktorý ochromuje synaptický prenos informácií – teda nič pamäť.

„Pamäť je to, čím zabúdame,“ hovorí jeden aforizmus. Pri samotnom učení by sme sa však tomu mali vyvarovať. Ako posilniť zapamätávanie?

Pripravujeme sa na maturitu. Naučíme sa druhú maturitnú otázku a zrazu zistíme, že prvú sme zabudli. Nezabudli, ale nezapakovali. Preto je vhodnejšie napr. učiť sa 45 minút prvú maturitnú otázku – dožičíme si 10 minútovú prestávku – po prestávke si za päť minút zopakujeme predchádzajúcu maturitnú otázku a pokračujeme ďalších 45 minút v učení ďalšej. Na konci dňa si zopakujeme za jednu hodinu všetko, čo sme sa naučili. Do týždňa si to zopakujeme znova. Hoci sa to nezdá, týmto spôsobom ušetríme omnoho viac času i nervov a efekt bude lepší.

- Učme sa nahlas. Predstavme si, napodobňujeme situáciu skúšky, pomôcť nám môže rodič, súrodenec, ktorý kladie otázky. Potrebujeme dostať prejav aj do vlastných uší.. Nestačí si povedať: „Toto viem!“, lebo pri lámaní chleba mi budú chýbať slová. Tým, že si skúšku nacvičíme (predstavíme v myslí), odbúrame množstvo skúškového stresu.

POLITOLÓGIA

- veda o politike (polis – mesto), teda o schopnosti efektívne spravovať spoločnosť

Časti politológie (resp. politických vied – v angloamerickom slovníku)

1. **teória politiky** – vysvetľuje pojmy súvisiace s politikou (týmto sa budeme zaoberať my)
2. **dejiny politického myslenia** (od rímskeho Senátu a platónovej Ústavy po územnosprávne samosprávne orgány na Slovensku)
3. **komparatívna (porovnávací) politológia** – skúma (ne)výhody rôznych systémov (politických strán, parlamentov, vlád, medzinárodných vzťahov a pod.)
4. **politická sociológia** – mapuje politické a volebné správanie, schopnosť riešiť konflikty, reakcie občanov na politiku a reakcie politikov na záujmy občanov.
5. **politologická prognostika** – usiluje sa predvídať budúci vývoj (*predpovedali rozpad východného bloku... dnes Huntington prognózuje konflikt civilizácií – západnej a islamskej, ...resp. Fukuyama to odmieta a hovorí o konci dejín – o tom, že západná demokracia bude expandovať do všetkých štátov sveta*)

ZNAKY ŠTÁTU

Medzi znaky štátu patria:

- štátne symboly (vlajka, hymna, pečať, znak)
- územie (vymedzené štátnymi hranicami)
- občianstvo človeka (pozri nižšie)
- štátna moc (pozri nižšie)
- suverenita (pozri nižšie)

OBČIANSTVO ČLOVEKA

1. v **politologickom** kontexte –

- (Ide o pomerne nový životný pocit – ani nie 100 rokov – predtým šľachta, otrokár zasahovali do života ľudí podľa ľubovôle). Občianstvo predpokladá človeka, ktorý sa už v spoločnosti nemusí cítiť cudzo, nesvojprávne, ale má príležitosť sám zasahovať, zapojiť sa do politického diania.
2. v **právnom kontexte** – vyjadruje štátnu príslušnosť
Štátne občianstvo možno nadobudnúť:

Štátne občianstvo možno stratiť:

Byť občanom v právnom kontexte znamená byť nositeľom istých práv (právo voliť a byť volený, právo podnikáť, právo byť súdený vlastnými orgánmi – nie v zahraničí, právo na prácu, sociálnu podporu, vzdelanie a pod.)

Vývoj ľudských práv

Občianstvo človeka sa naplňa v koncepcii ľudských práv, ktoré mu zaručujú isté slobody a výsady. Nikto ich nemôže odňať, premlčať, odcudziť. Sú **univerzálne** –

Vývoj k terajšiemu chápaniu ľudských práv a slobôd vlastných každého bol dlhý. V staroveku plné práva vlastnila len úzka skupina slobodných ľudí (otroci, ženy, deti boli považovaní za nesvojprávnych). Kresťanstvo prinieslo zlom v tom, že aspoň *pred Bohom* si boli všetci ľudia rovní. Kým sa stali rovní aj *pred štátom*, trvalo storočia – americká Deklarácia nezávislosti USA (4. 7. 1776), francúzska Deklarácia práv človeka a občana (26. 7. 1789).

Napr. sloboda vyznania – od Milánskeho ediktu 313 (zrovnoprávenie kresťanstva s pohanstvom), cez Nantský edikt Henricha IV. 1598 (zrovnoprávenie katolíkov a protestantov), Rudolfov Majestát 1609 (zrovnoprávenie katolíkov a evanjelikov).

Členenie ľudských práv

V odbornej literatúre sa možno stretnúť s viacerými deleniami ľudských práv.

Ľudské práva podľa vzťahu štátu k právu občana.

- prírodné práva a slobody** (t.j. práva nezávislé od štátnej moci, ktoré štát neposkytuje, ale môže ich zaručiť a uzákoniť – napr. právo na život, slobodu, majetok a pod.)
- občianske práva a slobody** (t.j. práva, ktoré dostávajú občania od štátu, aby sa mohli zúčastňovať na jeho riadení – napr. právo voliť, združovať sa a pod.)

Ľudské práva podľa vzniku:

- práva prvej generácie** (prírodné, občianske, politické práva) – polovica 19. storočia
- práva druhej generácie** (hospodárske, sociálne a kultúrne práva) – polovica 20. storočia
- práva tretej generácie** (práva súvisiace s globálnymi problémami ľudstva – zdravé životné prostredie, život v mieri a pod.) – koniec 20. storočia

Ľudské práva podľa jednotlivých oblastí

a) **sloboda prejavu** – možnosť prejaviť svoj názor, či už verbálnou formou, alebo prostredníctvom médií (obmedzenie

b) **sloboda zhromažďovať sa** – uskutočňuje sa prostredníctvom manifestácií, petícií (obmedzenie

c) **sloboda združovať sa** – na rozdiel od predchádzajúcej slobody zhromažďovať sa, kedy vznikali náhodné agregáty osôb, ktoré sa navzájom nepoznali, tu sa stretávajú ľudia zámerne s cieľom spolupracovať – napr. politické strany, cirkvi, občianske združenia (obmedzenie

d) **osobné práva** – právo na život, nedotknuteľnosť osoby a obydlia, listové tajomstvo, sloboda pohybu, právo na ochranu dobrého mena a povesti, sloboda svedomia a náboženského presvedčenia, právo založiť si rodinu a vychovávať deti a pod. (obmedzenie

e) **politické práva** – právo voliť a byť volený do štátnych funkcií (obmedzenie až od 18, resp. 21, 40 rokov)

f) **súdne práva** – právo na spravodlivý súdny proces, právo na obhajcu, prezumpcia neviny (t.j. každý je považovaný za nevinného, kým súd nerozhodne o jeho vine), nemožnosť odsúdiť človeka za ten istý čin dvakrát, nemožnosť zadržať človeka vo väzbe dlhšie ako 48-hodín bez toho, aby o tom nerozhodol sudca a pod.

g) **ekonomické práva** – právo na prácu, právo vlastníť súkromný majetok a podnikáť s ním... (obmedzenie

h) **sociálne práva** – právo na vzdelanie, na zdravotnú starostlivosť, na sociálne zabezpečenie v starobe, chorobe, počas nezamestnanosti (obmedzenie – len podľa možností štátu)

i) **menšinové práva** – právo na vzdelanie v rodnom jazyku, právo používať vlastný jazyk v úradnom styku, právo na pestovanie vlastnej kultúry a pod. (obmedzenie

j) **ekologické práva** – právo na zdravé životné prostredie (obmedzenie – podľa možností štátu)

ŠTÁT

Kedyś išlo o vlastníctvo jedného človeka: “Štát som ja.” (Ľudovít XIV.), dnes:

Určuje pravidlá pre občanov (i seba samého), ktoré potom kontroluje a ich nedodržanie sankcionuje. Preto si vytvára aj donucovacie prostriedky (armáda, polícia, súdnictvo) – je

jediným, kto môže za presne regulovaných podmienok použiť “legitímne násilie”.

ŠTÁTNA MOC

- a) *personálny substrát* (osoby tvoriace a vykonávajúce štátnu vôľu – politici, úradníci, orgány činné v trestnom konaní atď.)
- b) *materiálny substrát* (prostriedky potrebné pre výkon štátnej moci – budovy, automobily, počítače, faxy...)
- c) *normatívno-administratívna agenda* (súbor právnych noriem, ktorými štátna moc usmerňuje spoločnosť – zákony, nariadenia, vyhlášky, smernice...)

Prostredníctvom štátnej moci uplatňuje štát svoju zvrchovanosť. **Zvrchovanosť štátu** (inak povedané štátna suverenita) vyjadruje, že štát je úplným pánom nad územím a ľuďmi, ktorí na ňom žijú.

1. **zvnútra** občanmi – občania si vo voľbách vyberajú politické strany (program a ľudí), ktoré budú nositeľmi štátnej moci.
2. **zvonka** medzinárodnými záväzkami – vstupom do medzinárodných organizácií sa štát vzdáva časti svojej suverenity (napr. ekonomických práv – EÚ, politických práv – Rada Európy, vojenských práv – NATO).

Deľba moci v štáte

(Koncentrácia moci v rukách jedného človeka so sebou prináša vždy veľké riziko zneužitia. Preto moderné štáty sa usilujú štátnu moc rozdeliť do niekoľkých centier.) Cieľom deľby moci je **zefektívniť** činnosť štátnych orgánov (keď sa jeden človek musí venovať mnohým veciam, urobí ich horšie, ako keď sa môže naplno venovať iba svojmu čiastkovému úseku) a zabezpečiť **vzájomnú kontrolu** jednotlivých zložiek štátnej moci. Poznáme horizontálnu a vertikálnu deľbu štátnej moci.

Horizontálna deľba (triumvirát)

1. **zákonodárna moc** (legislatíva)–

Robí to parlament prostredníctvom prijímania zákonov. Okrem toho parlament zvyčajne ustanovuje a odvoláva vládu, menuje sudcov. Parlament je kolektívnym orgánom – platí v ňom názor väčšiny.

2. **výkonná moc** (exekutíva, vláda)–

Vzniká na základe parlamentných volieb (Slovensko, SRN, Veľká Británia) alebo prezidentských volieb (USA, Chile, Rusko). Vláda je síce kolektívnym orgánom, jej činnosť však usmerňuje premiér, resp. prezident.

3. **súdna moc** (jurisdikcia) –

Sudcovia – menovaní zväčša na doživotie – rozhodujú v dôležitých otázkach kolektívne (v senáte), ale aj individuálne (samosudca).

Vertikálna deľba štátnej moci (formy štátu)

a) *podľa učlenia moci* (rozumieme pod tým územno-organizačnú štruktúru štátu, vzťah medzi najvyšším štátnymi orgánmi a jednotlivými územnými časťami) :

1. **unitárny štát** – štát sa člení iba administratívno-právne, nad ktorým vládne iba jedno mocenské centrum. Má iba jednu sústavu najvyšších štátnych orgánov (len jednu vládu), jednotné zákonodárstvo, jednotné štátne občianstvo, štátne symboly. Najvyššie štátne orgány môžu priamo zasahovať do rozhodovania územných orgánov, lebo tie sú im hierarchicky podriadené (napr. Slovenská republika).

2. **zložený štát** – Spojenie aspoň dvoch štátov do jedného celku bez toho, aby štáty stratili svoju suverenitu. Zložený štát sa teda okrem administratívno-právneho členenia sa člení aj štátoprávne, t.j. jeho nižšie územné celky majú povahu členských štátov. Do tohto druhu štátov radíme *reálnu úniu*, *personálnu úniu*, *konfederáciu* a predovšetkým **federáciu**.

Federácia zahŕňa existenciu dvojakého zákonodárstva (ale kompetencie jednotlivých zákonodárnych zborov sa zvyčajne neprekrývajú, ale dopĺňajú – napr. federálny parlament rozhoduje o záležitostiach meny, bezpečnosti a obrany, do čoho mu regionálny parlament nezasahuje. A naopak federálny parlament nezasahuje do rozhodovania regionálneho parlamentu o školstve, zdravotníctve...), dvojakú sústavu najvyšších štátnych úradov (federálnu vládu i miestnu spolkovú vládu), reprezentatívne zastúpenie delegátov členských štátov v orgánoch federácie. Klasickým príkladom federácie sú USA, Nemecko. **Konfederácia** je zväzom suverénnych štátov, jej členské štáty si však zachovávajú medzinárodnú subjektivitu, vytvárajú si spoločný orgán, ale jeho rozhodnutia nemusia byť zaväzujúce pre občanov jednotlivých štátov, len pre tie štáty, ktoré odsúhlasia spoločné ustanovenia. V súčasnosti neexistuje konfederácia v čistej podobe, približuje sa jej však EÚ.

b) podľa *hlavy štátu a jej vplyvu*:

1. **monarchia** – hlavou štátu je dedičný panovník (symbolizuje štátnosť, oficiálne reprezentuje štát v medzinárodných vzťahoch, poveruje politika zostavením vlády). Poznáme dve formy – *konštitučná monarchia* (hlava štátu je iba “bábkou”, musí sa riadiť ústavou a zákonmi, skutočnú moc v štáte má vláda a parlament – napr. Veľká Británia), *absolutistická monarchia* (monarcha si zachováva politický vplyv na vývoj krajiny – napr. Saudská Arábia).

2. **republika** – hlavou štátu je prezident, ktorého volí buď parlamentné zhromaždenie alebo priamo občania. Podľa

množstva právomocí rozlišujeme *silného prezidenta* voleného priamo občanmi (vytvára vládu, má právo vetovať rozhodnutia parlamentu – USA, Rusko, Francúzsko) a *slabého prezidenta* zvyčajne voleného parlamentom (Nemecko, Rakúsko).

c) podľa vplyvu občanov na politický vývoj v štáte

1. pluralitný štát –

Pluralita znamená rôznosť, variabilitu. Pluralitný štát teda znamená, že akceptuje konkurenciu rôznych názorov na riadenie štátu – teda pripúšťa slobodu prejavu, akceptuje rôznorodosť politických strán s ich odlišnými politickými programami, ktoré sa uchádzajú o moc prostredníctvom slobodných a demo-kratických volieb.

2. totalitný štát – občania nemôžu priamo zasahovať do politického diania.

Zvyčajne sú zakázané konkurenčné politické strany, obmedzená sloboda prejavu i volebné právo občanov. Okrem toho v totalitných štátoch zväčša (ne)funguje centrálné riadené hospodárstvo, vládne cenzúra médií.

Formy vlády

Delíme podľa toho, kto dominuje:

1. **parlamentná forma vlády** – parlament vládne priamo prostredníctvom svojich výborov, ktoré zohrávajú podobnú rolu ako ministerstvá. Predsedovia jednotlivých výborov ako aj predseda vlády sú priamo zodpovední parlamentu. Vláda má pre vlastnú politiku minimálny priestor. Keďže v parlamentných demokraciách len zriedkavo získava jedna strana absolútnu väčšinu, tento typ vlády býva nestabilný. (Holandsko)

2. **kabinetná forma vlády** – vláda vzniká na základe výsledkov parlamentných volieb (väčšinová koalícia zostavuje vládu). Vládu zostavuje premiér, ktorý je v rozhodujúcej miere zodpovedný za jej činnosť, vláda pracuje samostatne za „zatvorenými“ dverami (odtiaľ pomenovanie kabinetná). Parlament obmedzuje činnosť vlády iba tým, že jej vytvára zákonný rámec, vyslovuje (ne)dôveru, schvaľuje štátny rozpočet. Táto forma vlády býva stabilnejšia ako parlamentná. (Slovensko, SRN, Veľká Británia)

3. **prezidentská forma vlády** – základom výnimočne silného postavenia prezidenta v štáte je jeho priama voľba občanmi v osobitných voľbách. Preto ho nemôže parlament odvolať a tým jeho postavenie získava na stabilitu. Prezident si vytvára vlastnú exekutívu (vládu). Veľká kulminácia moci v rukách jedného človeka však vytvára nebezpečenstvo jej zneužitia, preto sa táto forma vlády hodí skôr pre vyspelé demokracie (USA, Francúzsko, Chile, Rusko).

DEMOKRACIA

Etymologicky: “demos – kratos” – ľud – vláda, teda ľudovláda, vláda ľudu... *Vláda ľudu nad ľuďom a pre ľudí.* (Lincoln)

Ide o jedno z najpoužívanejších a najjasnejších pojmov v súčasnosti (aj totalitné režimy sa nazývajú demokraciami). Vo všeobecnosti sa pod ňou myslí:

Z histórie možno hovoriť o dvoch formách demokratického zriadenia:

1. staroveká – v gréckych mestských štátoch (demokracia len obmedzeného rozsahu. Jednak územne – len v priestore za mestskými hradbami, jednak počtom obyvateľstva – len slobodní muži, teda v 80.000 Aténach, išlo nanajvýš o 10.000 ľudí. A aj z tých sa na politickom živote zúčastňovalo len takých 2-3.000.)

2. moderná – začiatok 20. storočia (rozšírila sa po celom svete – v súčasnosti vyše 70 štátov).

Druhy demokracie

1. priama (v starovekom Grécku, kedy občan rozhodoval vo všetkom) – u nás sa prejavuje

...a v plebiscite (je to rozhodovanie ľudu, hlasovanie o akejkoľvek otázke, najčastejšie územnej – napr. oddelenie Zakarpatskej Ukrajiny po 2. svetovej vojne)

2. nepriama (inak povedané) **zastupiteľská** – občan nerozhoduje priamo, ale rozhodujú zaň delegáti, ktorých on vybral vo voľbách.

Znaky demokracie

a) *pravidelne opakované voľby* (t.j. legitímna možnosť občanov bez použitia revolučného násillia vymeniť vládu) + všeobecné volebné právo

b) *akceptovanie základných ľudských práv a slobôd* (najmä faktu, že všetci ľudia sú si pred zákonom rovní, t.j. zrušenie stavovských privilégií)

c) *pluralita názorov a politických strán*

d) *absencia cenzúry* (t.j. slobodné médiá + voľný prístup občanov k informáciám)

e) *deľba moci* (na zákonodárnu, výkonnú a súdnu)

f) *slobodný trh* (ekonomickú sféru neriadi štát, ale ekonomika je od politiky oddelená).

Volebný výber v demokracii

Ide o demokratický spôsob obsadzovania štátnych funkcií

Volebný systém

1. systém pomerného zastúpenia – politické strany získajú v zastupiteľskom orgáne taký počet kresiel, aký zodpovedá podielu hlasov získaných vo voľbách (Slovensko v parlamentných voľbách, Nemecko, Francúzsko...)

- *výhoda*: zastupiteľský orgán zobrazuje “vernú” štruktúru spoločenských politických preferencií
- *nevýhoda*: občan nemôže kandidovať priamo, iba prostredníctvom politických strán. Do parlamentu zvyčajne postúpi 5-7 strán a z tých sa niekedy ťažko vytvára koalícia (aby tých strán v parlamente nebolo ešte viac, je stanovená minimálna hranica – percento hlasov, ktoré musí politická strana získať, aby sa dostala do parlamentu – najčastejšie 5%).

2. väčšinový systém – ten, kto získa najväčší počet hlasov, sa stáva víťazom a postupuje do zastupiteľského orgánu (USA, V. Británia, Slovensko v prezidentských a komunálnych voľbách)

- *výhoda*: občan môže kandidovať priamo. Delegát je zodpovedný priamo občanom, nie politickej strane, ktorá ho nominovala. Do parlamentu postúpia 2-3 strany – t.j. vláda, ktorá vziđe z volieb býva stabilnejšia.
- *nevýhoda*: hlasy občanov, ktorí volili “porazených” kandidátov prepadajú

Volebné právo

Právo voliť vzniká od 18 rokov a právo byť volený od 21, resp. 40 rokov (prezidentské voľby) – obmedzené len u osôb trestaných či právne nespôsobilých. Na Slovensku sa organizujú parlamentné voľby nasledovne:

- **znaky demokratických volieb**: všeobecné, priame, tajné, rovné, pravidelne sa opakujúce

POLITICKÝ SYSTÉM

Je to systém politických subjektov spoločnosti a ich vzájomných vzťahov. Tvoria ho:

- štát a štátne orgány – je najdôležitejšou zložkou, uskutočňuje mocensko – riadiacu činnosť štátu a disponuje prostriedkami donútenia, napr.: **ústredné orgány štátnej moci**: vláda, parlament, súdnictvo, **orgány štátnej správy**: krajské a okresné úrady; **samosprávne orgány**: VÚC, obce; **štátne a verejnoprávne inštitúcie**: školy, SAV, STV...; **úradnícke osoby**: ministri, byrokracia... **ostatné zložky**: polícia, armáda...
- politické strany a hnutia,
- ekonomické a neekonomické nátlakové skupiny,
- masmédiá a iné inštitúcie – ich úlohou je pravdivo informovať a pomáhať verejnosti.

Z hľadiska delenia politickej moci poznáme tieto systémy: demokratické, autokratické, totalitné a menej rozvinuté (rozvojové politické systémy)

POLITICKÉ STRANY

Vznik politických strán – historický vývin

Pol. 19. storočia – spor medzi privilegovanými a diskriminovanými skupinami spoločnosti. Vznik dvoch typov strán:

- a) **sociálnodemokratické** – usilujúce o práva pre robotníkov (cieľom bolo uzákoniť združovacie právo a získať parlamentné kreslá).
- b) **konzervatívne** – obraňujúce tradičné rozdelenie spoločnosti

Koniec 19. storočia – sociálni demokrati sa nemohli dostať do parlamentu, lebo volebné právo mali iba bohatí (tí, čo platili dane). To podnietilo vznik ďalších politických strán:

- c) **liberálne** – usilujúce sa o všeobecné volebné právo a základné ľudské a politické práva (dostali sa do parlamentu, keďže ich podporovali vzdelanci). Spolu so sociálnymi demokratmi sa stali spojencami v presadzovaní občianskych slobôd.

Začiatok 20. storočia – vznik extrémistických politických strán, ktoré sa usilovali zničiť hlavný výdobytok prelomu storočí – politický pluralizmus – t.j. usilovali sa zničiť všetky strany okrem svojej vlastnej:

d) **komunistické** – extrémne socialistické – vyvíjali úsilie o zrušenie súkromného vlastníctva a zničenie tradičnej spoločnosti a jej hodnôt, snažili sa o vytvorenie rovnostárskej spoločnosti

e) **fašistické** – extrémne konzervatívne – Ich úsilím je podporiť silných a bohatých a odstrániť “príživníkov” (t.j. zameraní proti slabým, cudzincom)

60-te roky 20. storočia – kultúrna revolúcia proti hodnotám tradičnej spoločnosti – voľný sex, pacifizmus, návrat k prírode

f) **zelené a mierové politické strany** – ekológia sa stala problémom po tom, čo ostatné ekonomické, politické problémy už občanov natoľko netrápili

Koniec 20. storočia – pád berlínskeho múru a rozpad starých ideológií. Do ideového vákuu vstupujú strany stavané na etnickej orientácii

g) **národné a nacionálne strany** – usilujúce sa zabrzdiť integračné procesy, oddeliť z pôvodných často nanútených celkov (Juhoslávia, ZSSR)

Klasifikácia politických strán podľa hodnotovej orientácie

Rozdelenie na pravicu a ľavicu sa traduje podľa miest na sedenie vo francúzskom Ľudovom zhromaždení na konci 18. storočia. Napravo sedela šľachta a duchovenstvo, naľavo meštania, buržoázne stavy.

1. konzervatívne strany – strany tohto typu sa zväčša nazývajú – konzervatívna, kresťanská, národná, ľudová. – hodnoty:

2. liberálne strany – strany tohto typu sa zvyčajne nazývajú – liberálna, demokratická, strana stredy. – hodnoty:

3. sociálne strany - strany tohto typu sa zvyčajne nazývajú – sociálnodemokratická, socialistická, strana práce, ľavicová. – hodnoty:

Nátlakové združenia

Ide o všetky zoskupenia, ktoré nechcú vstúpiť priamo do politiky, ale spája ich spoločný záujem. Podľa toho, či je ten záujem *materiálny alebo nemateriálny* ich rozdeľujeme na ekonomické a neekonomické.

1. Ekonomické nátlakové združenia sú tie skupiny, ktorých členov spájajú ekonomicko- existenčné záujmy. patria sem:

- Výrobné združenia - majú najväčší vplyv na štátnu politiku, vytvárajú materiálne hodnoty, zamestnávajú obyvateľov, daňami naplňajú št. rozpočet. Je v záujme štátu, aby prosperovali.
- Obchodná komora
- Profesné združenia
- Poľnohospodárske združenia

2. Neekonomické nátlakové skupiny - predstavujú občianske záujmy neekonomického charakteru. väčšina z nich má kozmopolitný charakter, vytvárajú si medzinárodnú sieť (*Greenpeace, Amnesty International...*). Medzi najznámejšie patria:

- organizácie žien a mládeže
- rasové, etnické organizácie
- organizácie na ochranu ľudských a občianskych práv
- mierové a ekologické organizácie
- kriminálne organizácie

Menšiny v demokracii

Menšina – také zoskupenie jednotlivcov, ktoré z hľadiska početnosti alebo vplyvu nemá voči ostatnému obyvateľstvu dominantné postavenie. Druhy menšín:

a) *politické* – t.j. politické strany, ktoré sa nezúčastňujú na vláde (opozícia – parlamentná i mimoparlamentná).

V demokracii musia mať zaručenú možnosť zmeniť sa v budúcich voľbách z politickej menšiny na väčšinu (koalíciu).

b) *sexuálne* – napr. ženy v politike, homosexuáli

c) *etnické a rasové* – okrem rovnakých občianskych práv ako ostatní majú v demokraciách zaručené právo na rozvoj vlastných etnicko-kultúrnych znakov (pravda, neakceptujeme kanibalstvo, pirátstvo, mnohoženstvo)

d) *náboženské* – zabezpečuje sloboda vyznania a možnosť registrovať svoje náboženstvo (napriek tomu istá diskriminácia funguje – napr. vo Veľkej Británii – panovník a predseda vlády musí byť anglikán).

Pojmy odkazujúce na znevýhodňovanie menšín:

Diskriminácia – zaujaté neuznávanie rovnosti; rozlišovanie osôb pri priznávaní práv, výhod apod.

Xenofóbia

Rasizmus – teória hlásajúca nerovnocennosť rás, označujúca niektoré rasy za „nižšie“

Šovinizmus – politika prenasledovania, útlaku, nenávisť a štvania proti iným národom (podľa Napoleonovho vojaka Chauvinal).

Nacionalizmus

Antisemitizmus – protizidovské hnutie založené na rasovej nenávisťi

OBČAN A PRÁVO

Vzťah štátu a práva

Každá spoločnosť, aby sa nerozpadla, si musí stanoviť určité pravidlá, hodnoty, normy (vzory a zároveň kritériá ľudské správania) a dbať o ich dodržiavanie. Medzi najvýznamnejšie komplexné súbory noriem patrí morálka, náboženstvo, umenie, zvyky a obyčaje.

Osobitnú formu pravidiel správania predstavuje právo. Od ostatných normatívnych systémov sa odlišuje predovšetkým svojím osobitým vzťahom k štátu. Právo a štát môžu fungovať len spolu (náboženstvo môže fungovať ako privátna zbožnosť aj bez cirkví, morálka funguje aj bez profesorov etiky, umenie sa rozvíja aj bez galérií, ale štát bez práva a právo bez štátu nejestvuje).

Od staroveku je známe členenie právnych odvetví na súkromné a verejné právo. „Verejné právo je to, ktoré vyjadruje záujmy štátu, súkromné to, ktoré vyjadruje záujmy jednotlivcov.“ (Ulpianus).

Do **verejného práva** patrí najmä: štátne, správne, trestné, finančné, medzinárodné právo, právo životného prostredia.

Do **súkromného práva** patria právne odvetvia: občianske, rodinné, obchodné právo. **Zmiešaný charakter** majú normy: pracovné, pozemkové právo, právo sociálneho zabezpečenia.

VECNÉ PRÁVO

je právo vlastniť veci. Rozdeľujeme ho na:

- 1. vlastnícke právo** (spoluvlastnícke) - možnosť podľa vlastnej vôle narábať s vecou)
- 2. práva na cudzie veci** - čiastočné panstvo nad vecami (záložné právo, vecné bremeno, zádržné právo)

Všetci vlastníci majú rovnaké práva a povinnosti, môžu svoj predmet držať, užívať aj jeho plody a voľne s ním nakladať.

V prípade stavu núdze je vlastník povinný strpieť, aby jeho vec bola za náhradu použitá. (napr. auto)

Vlastníctvo možno nadobudnúť kúpnu, darovacou zmluvou, dedením, rozhodnutím štátneho orgánu.

Dedenie

Nadobúda sa smrťou poručiťa. Dediť možno zo zákona, alebo zo závetu, prípadne z oboch dôvodov.

1. Pri nadobúdaní zo **zákona** dedia deti i manžel rovnakým dielom. Ak nededí niektoré dieťa, dedia jeho potomkovia. V druhej skupine dedičov dedí manžel, rodičia poručiťa alebo tí, ktorí s ním aspoň jeden rok pred smrťou žili v spoločnej domácnosti. (Iba vtedy, ak by nemal potomkov.)

V tretej skupine dedičov sú súrodenci poručiťa a tí, ktorí s ním aspoň jeden rok žili v spoločnej domácnosti. Ak nededí niektorý zo súrodencov, jeho podiel prechádza na jeho deti.

2. Pri **dedení zo závetu** musí poručiť v písomnej podobe – vlastnou rukou pred svedkami alebo pred notárom – určiť, kto a aký podiel vecí a práv z jeho majetku nadobudne. Závet musí obsahovať dátum, kedy bol napísaný.

Vydedenie – jeho dôvod musí byť uvedený v listine o vydedení. Potomka možno vydediť ak:

- neposkytol potrebnú pomoc poručiteľovi v rozpore s dobrými mravmi
- trvalo neprejavuje skutočný záujem o poručiteľa
- bol odsúdený pre úmyselný trestný čin (najmenej na 1 rok)
- trvalo vedie neusporiadaný život.

ADVOKÁCIA

advokát (lat. advocatio, advocatus – ten, kto je privolaný, aby poskytol právnu radu, pomoc). Je to slobodné povolanie, ktoré možno vykonávať len podľa zákona. Jeho úlohou je:

- pomáhať uskutočňovať právo občanov na obhajobu
- ochrániť ostatné práva a záujmy občanov v súlade s ústavou a zákonmi,
- obhajovať občanov v trestnom konaní,
- zastupovať občanov a právnické osoby vpred súdmi a inými právnymi subjektmi,
- vyhotovovať zmluvy, podania a iné listiny,
- udeľovať právne rady,
- vypracúvať stanoviská k rôznym právnym problémom

Za všetky tieto služby je advokát oprávnený požadovať patričný honorár, nesmie porušiť etický kódex, mlčanlivosť, má právo odmietnuť viesť akýkoľvek prípad.

Notár

Koná nezávisle a nestranne, zastáva verejný úrad. Musí byť nestranný, objektívny, pretože platí, že to, čo notár overil, sa skutočne pred ním stalo. Opak je potrebné dokázať.

BÝVANIE

Mladí ľudia, ktorí nedosiahli osemnásť rokov sú z právneho hľadiska ešte v „starostlivosti“ rodičov – t.j. na odchod z domu potrebujú fakticky ich súhlas. Po odchode z domu treba riešiť prvý problém: Kde bývať? Málokto bude mať hneď na vlastný byt, či dokonca na dom. Väčšina sa musí uspokojiť s **prenájomom** (celý byt poskytuje prenajímateľ nájomcovi) či **podnájomom** (jedna izba, ktorú obýva nájomca). Ako sa naň pripraviť?

Uzatvorenie nájomnej zmluvy

- zaznamenajte všetky závady, ktoré ste pri preberaní bytu našli.
- spýtajte sa, či nájomné obsahuje aj platby za elektrinu, plyn, teplo, aby ste neskôr neboli neprijemne prekvapení.
- zmluvu pred podpisom pozorne prečítajte a spýtajte sa na všetko, čomu nerozumiете.

- nenastahujte sa pred podpisom zmluvy (možno obsahuje tvrdé, nespravodlivé podmienky.)
- ak ste študent, trvajte na tom, aby nájomná zmluva trvala aspoň do konca akademického roka

Opravy a údržba

Ak nájomná zmluva nehovorí inak, drobné úpravy (zabití klinec do steny) hradí nájomca, väčšie úpravy (oprava bojlera) hradí prenajímateľ. Čo robiť, ak sa druhá strana nemá k činu. Po tom, čo je druhá strana oboznámená so stavom, uskutočniť opravu na vlastné náklady. Ak napriek žiadosti o preplatenie výdavkov spojených s opravou druhá strana nereaguje, má nájomca právo odpočítať si cenu z nájomného (resp. prenajímateľ má právo cenu opravy pripočítať k nájomnému (ak bol za opravu zodpovedný nájomca).

- je vhodné to oznámiť prenajímateľovi listom (upozorniť na opravu, oboznámiť, že keďže on sám nekonal, sami ste našli dve firmy – t.j. dve cenové ponuky, ktoré podobné opravy uskutočňujú, a vybrali ste tú nižšiu. Zároveň dať najavo, že budúcu platbu za nájomné zredukujete o sumu za opravu.)

Vypovedanie nájomnej zmluvy

Ak bola nájomná zmluva uzavretá na dobu určitú, končí dňom uplynutia. Ak prenajímateľ do 30 dní neupozorní nájomcu na potrebu vypratania bytu, obnovuje sa nájom za tých istých podmienok, ako bolo pôvodne dohodnuté, najdlhšie však na jeden rok. Okrem toho však možno aj takú zmluvu vypovedať skôr.

Ak bola zmluva uzavretá na dobu neurčitú, možno nájom skončiť len písomnou výpoveďou zo strany nájomcu i prenajímateľa s výpovednou lehotou najmenej tri mesiace. Aké dôvody možno v tomto prípade uviesť:

- zo strany nájomcu** – môže tak urobiť z akéhokoľvek dôvodu alebo bez udania dôvodu. Do konca výpovednej lehoty však musí platiť nájomné, aj keď byt už neužíva.
- zo strany prenajímateľa** – len z dôvodov uvedených v Občianskom zákonníku:

Ak sa nájomca odmietne odsťahovať, je potrebné rozhodnutie súdu o vystáhaní. Potom nájomca musí vypratať byt do 15 dní od rozhodnutia súdu. Súd zároveň určí, či má nájomca právo na náhradné ubytovanie. Právo fyzicky vystáhať nájomcu má len pracovník súdu alebo exekútor.

RODINNÉ PRÁVO

Je to odvetvie súkromného práva, ktoré upravuje vzťahy medzi manželmi, medzi rodičmi a deťmi a ďalšími príbuznými, ako aj vzťahy náhradnej rodinnej výchovy. Základným kódexom je Zákon o rodine (č. 94/1963 Zb.) Rodinné právo vychádza z týchto zásad:

2. Zásada rovnoprávnosti občanov v rodinnoprávných vzťahoch – odstránenie rasovej, národnostnej, náboženskej a inej diskriminácie.
3. Zásada odstránenia diskriminácie detí podľa ich pôvodu. Podľa slovenského rodinného práva sa deti nerozlišujú na manželské a narodené mimo neho.
4. Zásada ochrany – materstvo, manželstvo a rodina sú pod ochranou štátu. Iné formy spoluzitia napr. druh a družka upravuje Občiansky zákonník. Ochrana detí a mládeže sa dotýka povinnosti rodičov riadne vychovávať svoje deti a rešpektovať ich telesný a duševný vývoj. Patrí sem aj rešpektovanie Deklarácie práv dieťaťa.
6. Zásada monogamie - manželstvo jedného muža a jednej ženy – jej porušenie sankcionuje trestné právo. Slovenský občan nesmie uzavrieť polygamné manželstvo.
7. Zásada jednotného výchovného pôsobenia rodiny a spoločnosti, z ktorej vyplýva, že za výchovu sú zodpovední rodičia, sústava školských a kultúrnych zariadení.
8. Zásada vzájomnej morálnej a materiálnej pomoci, ktorú sú povinní poskytovať všetci členovia rodiny. Z tejto zásady vyplýva nielen povinnosť manželov navzájom si pomáhať, ale aj povinnosť dieťaťa, ktoré s nimi žije v spoločnej domácnosti.

RODINA A MANŽELSTVO

Uzavretie manželstva

Manželstvo sa uzatvára súhlasným verejným vyhlásením muža a ženy pred štátnym či cirkevným orgánom v prítomnosti dvoch svedkov. Občania, ktorí uzatvárajú manželstvo, musia záväzne vyhlásiť, že poznajú navzájom svoj zdravotný stav. Muž a žena sa zároveň dohodnú na používaní spoločného priezviska, resp. na tom, že si ponechajú svoje vlastné (ale dohodnú sa, aké priezvisko ponese deti).

Vylučujúce okolnosti manželstva

Za hlavný účel manželstva sa považuje založenie rodiny a výchova detí. Zákon o rodine manželom ukladá žiť spolu a byť si rovní (nemôže sa stať, že jeden si žije na vysokej nohe, kým druhý trie biedu). Obaja majú v manželstve rovnaké práva a povinnosti.

Rozvod

Ak si manželia neplnia svoje povinnosti a vzťahy medzi nimi sú tak vážne rozvrátené, že manželstvo nemôže plniť svoj spoločenský účel, sú môže na návrh niektorého z manželov manželstvo rozviesť. Súd zisťuje, či rozvod bude na prospech maloletým deťom, ktoré z manželstva pochádzajú. Ak rodičia nedospejú k spoločnej dohode ohľadom opatery maloletých detí, o ich pridelení rozhodne súd.

Náhradná rodinná výchova

Vzťahy náhradnej rodinnej výchovy vznikajú z rozhodnutia súdu medzi maloletým dieťaťom a inou osobou, ktorej bolo dieťa zverené do výchovy. Tieto vzťahy môžu vzniknúť v nasledujúcich formách:

1. dieťa bolo **zverené do výchovy** inému občanovi namiesto rodičov (napr. babička) Nastáva vtedy, ak to vyžaduje záujem dieťaťa – smrť rodičov, týranie...
2. **adopcia alebo osvojenie** Osvojenie je pre dieťa najvhodnejšou formou výchovy. Osvojených detí sa vlastní rodičia buď vzdali, alebo im ich odňal súd. Podmienky adopcie:

Po osvojení nadobúda osvojiteľ voči dieťaťu všetky rodičovské práva a povinnosti, príbuzní osvojiteľa sa stávajú príbuznými dieťaťa.

3. **dieťa zverené opatrovníkovi** – Okrem adopcie poznáme aj iné druhy starostlivosti o opustené deti, na ktoré – na rozdiel od adopcie – prispieva štát, ale zároveň pravidelne kontroluje výchovu: pestúnska starostlivosť, zverenie do rúk blízkej osoby, profesionálna náhradná rodina (všetky sú však vhodnejšie a lacnejšie ako ústavná výchova).

Výchova

Rodičovské práva a povinnosti majú obaja rodičia a vznikajú okamihom narodenia dieťaťa.

- Ak sa dieťa narodilo mimo manželstva, povinnosti nesie matka, otcovi (ktorý otcovstvo nepriznáva) môže povinnosti určiť súd.

- Ak si rodičia neplnia svoje povinnosti voči dieťaťu (ak mu ubližujú, nešatia, neživia, zneužívajú), môže im ho súd odňať.

Rodičia majú právo rozhodnúť o výchove svojich detí, resp. o škole, ktorú budú navštevovať, ako aj náboženstvu, ku ktorému ich chcú viesť.

Rodičovské povinnosti zanikajú dosiahnutím 18. roku života dieťaťa (resp. manželstvom dieťaťa pri neplnoletom).

Vyživovacia povinnosť však nie je viazaná na plnoletosť, trvá až dovtedy, kým nie je dieťa schopné samo sa živiť (t.j. kým študuje – nie kým sa fláka).

PRACOVNÉ PRÁVO

Je odvetvím slov. systému práva, upravuje pracovné vzťahy, v ktorých zamestnávateľ za odmenu používa pracovnú silu občana. Základným kódexom je **Zákonník práce** (č. 65/1965 Zb.). Pracovný pomer je pomer medzi zamestnávateľom a zamestnancom.

Pri uchádzaní o prácu je potrebné napísať dobrý životopis. Nemá byť siahodlým opisom nepotrebných faktov, ale má ilustrovať vaše schopnosti, znalosti, kvalifikačné skúšky, skúsenosti, prax (pochopiteľne zo základnými údajmi, telefónom a adresou), ktoré vám budú prospešné pre výkon práce. Zároveň má obsahovať dôvody, pre ktoré sa o danú zaujímate, prečo sa na ňu hodíte a čo môžete do firmy priniesť. Zároveň uveďte aj mená a adresy dvoch osôb (pedagóg zo strednej školy, bývalý zamestnávateľ), ktorí môžu o vás podať referencie, resp. priamo priložte ich odporúčania.

Pracovná zmluva

Má byť vyhotovená písomne a mala by obsahovať: výšku platu; pracovný čas; druh práce, ktorý budete vykonávať; miesto pracoviska; dátum, kedy nastúpite do práce; dĺžku skúšobnej doby (maximálne zákonom dovolené 3 mesiace); dobu, na ktorú je zmluva uzavretá (resp. či je uzavretá na neurčito), mzdové podmienky, resp. prílohu platobný dekrét, podmienky čerpania dovolenky.

Pracovné zmluvy je potrebné si uchovávať pre budúci nárok na dôchodkové zabezpečenie alebo pre daňové kontroly atď. Pred tým ako ju podpíšeme máme právo oboznámiť sa so všetkými právami a povinnosťami, ktoré z nej vyplývajú.

Pracovné pomery

Poznáme tieto druhy pomerov:

1. Pracovný pomer na dobu neurčitú – hovoríme o ňom vtedy, ak nebol v prac. zmluve uvedený presný čas jej výkonu.

2. Pracovný pomer na dobu určitú – jeho max. dĺžka je na 3 roky, pričom sa môže dohodať po 6 mesiacoch. Nad 3 roky sa môže uzatvárať len pri výnimkách stanovených zákonom,

napr.: zastupovanie, prechodná doba kvôli splneniu nejakej úlohy, výnimku tvoria aj niektoré funkcie, napr.: VŠ-učiteľia, vedúci a vedeckí pracovníci, atď.

3. Pracovný pomer na kratší pracovný čas – má trvať menej ako 20 h týždenne, pričom nemusí byť rozložený na všetky dni. Výpovedná lehota je 15 dní z oboch strán bez udania dôvodu.

4. Dohoda o vykonaní práce – (len fyzické osoby) uzatvára sa písomne, inak je neplatná, musí v nej byť uvedená úloha, termín splnenia, odmena. Tá sa dáva až po vykonaní úlohy. Ak zamestnávateľ nie je spokojný, môže znížiť odmenu, alebo odstúpiť od zmluvy. Práca nesmie presiahnuť 300 h ročne.

Práceschopnosť

V prípade pracovnej neschopnosti (PN) poberá zamestnanec zákonom stanovené nemocenské dávky, ktoré mu vyplývajú zo sociálneho poistenia, vyplácané od prvého dňa PN do jej skončenia – najdlhšie počas jedného roka. Ak je zamestnanec na PN z dôvodu pracovného úrazu, prináleží mu plná mzda. (Každý pracovný úraz treba okamžite oznámiť zamestnávateľovi.)

Materská dovolenka

Ak žena čaká dieťa, má právo na:

- návštevu lekára či nemocnice.
- materskú dovolenku.
- návrat do zamestnania po skončení materskej dovolenky.

Na materskú dovolenku môže žena nastúpiť (ak lekár nepovie inak) najskôr 8 týždňov pred predpokladaným dátumom pôrodu. Doba materskej dovolenky je 6 mesiacov, následne môže požiadať o rodičovskú dovolenku do veku troch rokov dieťaťa. Počas plynutia rodičovskej dovolenky dostáva od štátu finančný príspevok (cca 4150 Sk), počas materskej dovolenky podobne ako pri PN.

Rozviazanie pracovného pomeru

a) **zrušením v čase skúšobnej doby** (možno zrušiť z oboch strán bez udania akéhokoľvek dôvodu)

b) **písomnou dohodou** zamestnanca a zamestnávateľa (v ktorej – ak to zamestnanec požaduje, musia byť uvedené dôvody rozviazania pracovného pomeru), resp. uplynutím lehoty v pracovnej zmluve na dobu určitú (ak zamestnávateľ nedá výpoveď zamestnancovi, potom pracovná zmluva pokračuje s tým, že doba určitá sa zmení na dobu neurčitú)

- c) **výpoveďou** zo strany (výpovedná lehota je dva mesiace)
- zamestnanca – môže dať výpoveď bez udania dôvodu. Ak výpoveď dáva zamestnanec, nemá nárok na odstupné, ani na podporu v nezamestnanosti.
 - zamestnávateľa –

Rozhodujú o nich správne orgány – Policajný zbor, orgány štátnej správy a obce. Sankcie: pokarhanie, pokuta, zákaz činnosti, prepadnutie vecí.

Deliktuálna spôsobilosť

Je dôležité si uvedomiť, že už mladiství od 15. - 18 roku života sme do istej miery zodpovední za svoje konanie. Trestná sadzba sa v tomto prípade znižuje na polovicu. Trestne zodpovedný nie je ten, kto pre duševnú poruchu v čase spáchania trestného činu nemohol rozpoznať nebezpečnosť svojho konania alebo ho ovládať.

Druhy trestov

1. Odňatie slobody (až do výšky 15 rokov) Výnimočným trestom je odňatie slobody od 15 do 25 rokov a odňatie slobody na doživotie

Výkon trestu odňatia slobody, ktorý neprevyšuje 2 roky môže súd podmienične odložiť. Ak podmienične odsúdený viedol riadny život, hľadá sa na neho, akoby nebol odsúdený.

2. Strata čestných titulov a vyznamenaní
3. Strata vojenskej hodnosti
4. Zákaz činnosti
5. Prepadnutie majetku
6. Peňažný trest
7. Prepadnutie vecí
8. Vyhostenie
9. Zákaz pobytu.

PRÁVO NA INFORMÁCIE

- štátne orgány (napr. NR SR, Kancelária prezidenta SR, Úrad vlády SR, NKÚ, ministerstvá, okresné a krajské úrady)
- samosprávne orgány (obce, starostovia, VÚC...)
- orgány a organizácie zriadené zákonom a podľa zákona rozhodujúce o právach a povinnostiach fyzických a právnických osôb (súdy, školy, divadlá, STV, katastrálny úrad a pod.)

Vyššie uvedené organizácie sú povinné do 10 dní poskytnúť každému informáciu, o ktorú žiada (ak to do 10 dní možné nie je, musia v tej istej lehote oznámiť, prečo to nejde tak rýchlo a do ďalších 10 dní žiadosť vybaviť). Žiadateľ nemusí uvádzať vo svojej žiadosti dôvod, pre ktorý sa usiluje získať informáciu. Zo žiadosti však musí byť zrejme

- komu je určená
- kto ju podáva
- ktorých informácií sa týka
- aký spôsob prístupnosti informácie navrhuje

Chránené informácie

Istý druh informácií býva občanovi nedostupný. Ide o:

d) okamžitým zrušením zo strany

- *zamestnávateľa* – len ak je zamestnanec odsúdený pre úmyselný trestný čin, resp. ak hrubo porušil pracovnú disciplínu (napr. krádež, alkohol na pracovisku)
- *zamestnanca* – ak nedostal výplatu do 15 dní od uplynutia jej splatnosti, ak nemôže podľa lekárskeho posudku naďalej vykonávať svoju prácu a zamestnávateľ ho nepridelil na iné miesto

Zamestnávateľ nemôže rozviazať pracovný pomer počas PN, tehotenstva alebo materskej dovolenky, ak bol uvoľnený na výkon verejnej funkcie.

TRESTNÉ PRÁVO

Je to odvetvie práva regulujúce súhrn povinností, ktoré máme voči občanom aj spoločnosti. Cieľom **Trestného zákona** – základného kódexu je chrániť práva a oprávnené záujmy fyzických a právnických osôb, záujmov spoločnosti a ústavné zriadenie republiky.

Zároveň opisuje konania, ktoré sú natoľko nebezpečné, že sú kvalifikované za **trestné činy**. Pri obzvlášť závažných úmyselných trestných činoch je trestná už aj **príprava** na ne, trestným je aj **pokus o trestný čin**, teda také spoločensky nebezpečné konanie, ktorého sa páchatel dopustil v úmysle spáchať trestný čin, aj keď ho napokon neuskutočnil. Je potrebné rozlišovať aj medzi **páchatelom** (*ten, kto trestný čin spáchal sám*) a **spolupáchatelom**.

Účastníkom sa stane ten, kto sa úmyselne pokúsil o spáchanie trestného činu. Rozlišuje sa **organizátor** (ten, čo riadil spáchanie trestného činu), **návodca** (ten kto iného naviedol na spáchanie trestného činu) a **pomocník** (poskytol inému pomoc pri spáchaní trestného činu).

Priestupky

- štátne a služobné tajomstvá na základe zákona č. 100/96 Z.z.
- informácie dotýkajúce sa osobnosti, súkromia, majetkových pomerov či fotodokumentácií osôb, ak na ich zverejnenie nedá dotknutá osoba písomný súhlas
- obchodné tajomstvo podnikateľa (ak ide o skutočnosti výrobné, technickej povahy)
- informácie, ktoré sú autorským dielom, vynálezom, či priemyselným prototypom a autor so zverejnením nesúhlasí (prednášky, zlepšovacie návrhy)
- informácie rozhodovacej povahy súdov a orgánov činných v trestnom konaní

POLÍCIA

Oprávnenia policajta

- **vyžadovať vysvetlenie** od kohokoľvek, kto môže prispieť k odhaleniu trestného činu, priestupku a zisteniu ich páchatel'a
- **zastaviť dopravný prostriedok**, vykonať jeho prehliadku pri pátraní po drogách, ukradnutých veciach a pod.
- **požadovať preukázanie totožnosti**, resp. vodičského preukazu s osvedčením o vozidle – ak vyzvaná osoba odmietne, môže ju policajt predviesť na útvar, kde jej vezme daktyloskopické otlaky a odfotografuje ju.
- **zaisťiť osobu** a umiestniť ju do policajnej cely, ak
 - bezprostredne ohrozuje život či zdravie svoje alebo iných, prípadne majetok
 - bola pristihnutá pri priestupku a je predpoklad, že v ňom bude pokračovať
 - sa nachádza na mieste trestného činu
- **zaisťiť vec**, ak je podozrenie, že súvisí so spáchaním trestného činu, odňať zbraň
- **uzatvoriť verejne prístupné miesta**
- **otvoriť byt** – v prípade ohrozenia života, zdravia, hrozby závažnej škody na majetku (následne musí upovedomiť vlastníka bytu a o celej veci spísať úradný záznam)

Prípustné donucovacie prostriedky

Ak máte pocit, že policajt prekračuje svoje právomoci, požiadajte ho o jeho meno a identifikačné číslo (je povinný vám ho oznámiť), aby ste mohli neskôr podať sťažnosť proti jeho postupu.

Ak vás policajt zastaví, máte právo vedieť, prečo tak urobil. Vystupujte pokojne. Ak budete pôsobiť drzo, skôr sa zapletiete do nepríjemností.

Práva obvineného

Ne vypovedať; zvoliť si obhajcu; právo na bezplatnú obhajobu, ak nemá vlastné prostriedky; vyjadriť sa ku všetkým skutočnostiam, ktoré sa mu kladú na vinu.

Zadržať človeka možno najdlhšie na 48 hodín. Dovtedy musí sudca rozhodnúť o ďalšej väzbe, alebo o prepustení. Do väzby môžu byť rozhodnutím súdu vzatí obvinení, ak je odôvodnená obava, že ujdú (resp. sa budú skrývať), že budú ovplyvňovať svedkov, či mariť vyšetrovanie. Väzbu však možno nahradiť zárukou dôveryhodnej osoby, resp. peňažnou zárukou (kauciou).

- **Domovú prehliadku** možno vykonať len na písomný príkaz sudcu.
- **Osobnú prehliadku** vykonáva osoba rovnakého pohlavia za účasti nezúčastnenej osoby (do 24 hodín musí policajt predložiť prehliadanej osobe potvrdenie o výsledku prehliadky).
- **Zadržať a otvoriť listovú zásielku** možno len na príkaz sudcu, prokurátora alebo vyšetrovateľa.
- **Odpočúvať telefón** je prípustné len v trestnom konaní pre mimoriadne závažné trestné činy a to na písomný príkaz sudcu.

Bezpečnosť

Starostlivosť o vlastnú bezpečnosť začína skôr než sa dostaneme do nepríjemnej situácie. Je potrebné sa vyhýbať opusteným miestam, v noci neosvetleným plochám, divokým night-clubom. V prípade neistoty je dobré pripojiť sa ku skupine ľudí (najlepšie, ak sú v nich ženy aj deti) – nie však skupinu mužov. Stovka či dve za taxi sú lepšie ako riskovať cestu plnú obáv zo znásilnenia. Čo však robiť, ak sa človek stretne s podozrivým individuum?

- Neprijmite agresorovu definíciu situácie ako boja. Nestaňte sa ani agresívnym protivníkom protivníkom, ani pasívnou obeťou (ahoj, ja som... Odkiaľ sa poznáme? Mrzne, čo? Je tu ale tma, že?)

- Ak máte paralyzátor, slzný plyn, držte ho v ruke, nie v kabelke

- Pri obťažujúcich telefonátoch kontaktujte prevádzkovateľa telefónnej siete, aby vám poskytol prehľad o došliých hovoroch a kontaktujte políciu

Ak vám niekto ublíži, znásilni vás, okamžite to choďte hlásiť na políciu (resp. ak potrebujete ošetrovanie k lekárovi, ktorému poviete o celej veci) bez toho, aby ste sa umývali, či prezliekli. Mohli by ste zničiť dôležitý dôkazový materiál. Ako obeť máte právo zostať v anonymite – vaše údaje nesmú byť zverejnené.

Odškodnenie

V súčasnosti už jestvuje zákon o odškodnení obetí trestných činov. Ak sa zaujímate o odškodnenie, musíte najskôr trestný čin nahlásiť a uplatniť svoju požiadavku na súde, či už ide o bolestné (zlomenina ruky) alebo poškodenie majetku

(roztrhnutá bunda). V prípade, že ste sa v trestnom konaní škody nedomáhali, môžete žiadať náhradu v občiansko-právnom konaní.

Zbrane

Strelné zbrane môžu vlastniť iba osoby, ktoré sú držiteľmi zbrojného preukazu. Ak spĺňate nasledovné podmienky, o jeho vydanie môžete písomne požiadať policajný útvar:

Zbrojný preukaz sa vydáva na dobu 5 rokov, po uplynutí ktorých možno predĺžiť platnosť o ďalších päť rokov

OCHRANA SPOTREBITEĽA

Právnu ochranu spotrebiteľa u nás upravujú predovšetkým nasledovné právne normy (ktorých plné znenie možno nájsť na webovskej stránke: www.zbierka.sk):

- Zákon o ochrane spotrebiteľa
- Občiansky zákonník

Medzi hlavné kontrolné orgány patrí Slovenská obchodná inšpekcia a Slovenská poľnohospodárska a potravinárska inšpekcia. Okrem nich sa na ochrane práv spotrebiteľa podieľajú viaceré spotrebiteľské združenia (nájdeš na internete).

Čo si všimame pri kúpe tovarov?

a) *predávajúci nie je anonymný* – predajňa musí byť označená názvom, otváracími hodinami, menom zodpovedného vedúceho.

b) *cena tovaru* – predávajúci má povinnosť označiť tovar **cenou platnou v okamihu predaja**. Vlastníctvo tovaru prechádza na kupujúceho až v okamihu zaplatenia a prevzatia veci. (Ak zaplatil, ale vec neprevzal, môže v prípade oneskorenej dodávky odstúpiť od kúpnej zmluvy a požadovať náhradu peňazí).

c) *kvalita tovaru* – pri výbere tovarov nám pomáhajú spotrebiteľské testy výrobkov (v dennej tlači, resp. mnoho možno nájsť na internete – pravda v anglickom jazyku).

d) *informácie o vlastnostiach a spôsobe použitia* – predávajúci má povinnosť poskytnúť spotrebiteľovi informácie o výrobku a spôsobe použitia, prípadnom nebezpečenstve vyplývajúcom z jeho nesprávneho použitia, zároveň ho aj predviesť.

- predávajúci je povinný poskytnúť kupujúcemu u výrobkov, na ktorých údržbu a používanie sa nevzťahujú iba všeobecné pravidlá (napr. položiť do

kúta, nech na to sadá prach) **návod na použitie** (v slovenskom alebo českom jazyku)

- na každom výrobku (najmä potravinárskeho charakteru) musí byť uvedený **dátum výroby a dátum najneskoršej spotreby**. Po tomto dátume sa výrobky nemôžu predávať.

- Pojmy „záruka“ a „zaručený“ – ako aj všetky pojmy podobného obsahu sa smú používať len v prípade, keď je súčasne konkretizovaný obsah a podmienky záruky
e) *doklad o zaplatení tovaru* – musí obsahovať

f) *balenie tovaru* – ak výrobok sa nepredáva vo vlastnom obale (napr. mlieko, konzervy), predávajúci je povinný poskytnúť kupujúcemu vhodný, hygienicky nezávadný obal. Cenu za obal však hradí kupujúci, načo by mal predávajúci kupujúceho upozorniť.

g) *zákaz diskriminácie* – predávajúci nemôže odmietnuť predaj výrobku (resp. ho viazať na nákup iného tovaru alebo služby). Ak je určitý tovar v predajni rezervovaný, predávajúci ho musí označiť spolu s termínom, dokedy rezervácia platí. (K diskriminácii však nedochádza, keď kupujúci nespĺňa určité predpisy – napr. zákaz predaja alkoholu mladistvým.)

Osobitné formy predaja

a) *predaj prostredníctvom katalógu* – výhodou je široký výber sortimentu, ale treba vziať do úvahy, že tovar nemusí zodpovedať našej predstave z obrázku

b) *predaj priamo v byte* – výhodou je, že tovar nám môžu priamo predviesť, ale nevýhodou, že spotrebiteľ často nevie odolať, hoci to vôbec nepotrebuje. (V konečnom dôsledku aj v hypermarketoch človek po prechádzkach medzi regálmi nakúpi o 75% viac než pôvodne plánoval.)

Reklamácia tovaru

Škála chýb, ktoré sa môžu pri tovare vyskytnúť, je široká. Podľa možnosti reklamácie spotrebiteľa rozlišujeme:

a) **odstraniteľné chyby** – spotrebiteľ má právo na bezplatnú riadnu opravu v rozumnom termíne. Čas opravy sa nezaráta do záručnej lehoty, ale pôvodná záručná lehota sa tým predlžuje (v doklade o vybavení reklamácie musí byť uvedený čas opravy poškodenej veci). Na vybavenie reklamácie zákon stanovuje maximálnu lehotu 30 dní. Ak by sa na výrobku opakovala počas záručnej lehoty chyba viackrát alebo ak by sa súčasne vyskytlo viac chýb (súdna prax uznáva tri a viac), má spotrebiteľ právo odstúpiť od kúpno-predajnej zmluvy, t.j. požadovať vrátenie peňazí. Ak tovar s vadou ešte nebol použitý, môže kupujúci namiesto odstránenia vady požadovať výmenu veci.

b) **neodstraniteľné chyby** – ak má tovar takúto chybu, spotrebiteľ má nárok na výmenu, alebo vrátenie peňazí. Ak je

reklamácia vyriešená výmenou výrobku, začne plynúť záručná lehota odznova.

Záručné lehoty

Záručná lehota u všetkých výrobkov vyplývajúca zo zákona sú dva roky. Výnimky sú iba u potravinárskeho tovaru (8 dní), pri predaji krmív (tri týždne), pri predaji zvierat (šesť týždňov – v tom čase vám sliepka nesmie uhynúť – pravda nie na to, že ste jej nedali nažrať). Ak je na obale vyznačená dlhšia záručná lehota, ako zákonom stanovená, platí tá dlhšia. Reklamácia pri rýchlo kaziacich sa veciach (potraviny, krmivá, zvieratá) sa musí uplatniť najneskôr v deň nasledujúci po kúpe.

Miesto uplatnenia reklamácie

Ak by došlo k sporu a predávajúci by odmietol prijať reklamáciu, je potrebné reklamovať písomne (vedúcemu predajne pošleme doporučený list, v ktorom uvedieme – dátum nákupu, fotokópiu dokladu o zaplatení, výskyt chyby, návrh riešenia).

Rozpory medzi kupujúcim a predávajúcim, je oprávnený riešiť iba súd. Sporné skutočnosti najjednoduchšie dokážeme predložením písomných dokladov (doklad o zaplatení, písomná forma reklamácie, doklad o doporučenom zaslaní písomnej reklamácie, kópie korešpondencie s vyjadrením predávajúceho). Keďže v súvislosti s reklamáciou vznikajú spotrebiteľovi ďalšie výdavky, súd zvyčajne uznáva nárok na náhradu nevyhnutných nákladov (odvoz reklamovaného výrobku, poštovné náklady, telefón).

Splátky a leasing

Ak človek nemá peniaze, zvyčajne nenakupuje. V súčasnosti však existujú možnosti nákupu na splátky a leasing. Treba si ich veľmi dobre premyslieť, pretože pri oboch formách kupujúci zaplatí oveľa viac, ako by nakupoval v hotovosti. - neprepadnite pokušeniu nakupovať niečo, čo si nemôžete dovoliť

Pri kúpe tovaru na splátky sa obyčajne zaplatením prvej splátky stáva tovar aj vaším vlastníctvom.

Leasingové zmluvy sa používajú pri predaji tovaru väčšej hodnoty (autá, počítače, stroje a pod.).

Ak nevládzete dlh splácať, spojte sa s tým, kto vám peniaze požičal a požiadajte o zníženie mesačných splátok.

EKONÓMIA A EKONOMIKA

Statky klasifikujeme podľa:

a) *dostupnosti*

- voľný statok (vzduch, morská voda...)
- ekonomický statok – obmedzené množstvo – z prírody ich získavame značným úsilím (dolovanie rudy, poľnohospodárstvo)

b) *formy*

- hmotný statok (televízor, ropa)
- nehmotný statok (vedomosti, služby)

c) *účelu*

- výrobný – spotrebúva sa na výrobu nového statku
- spotrebný – spotrebúva sa priamo na uspokojenie potreby

d) *vlastníctva*

- súkromný statok – ak ho môže používať výlučne jedna osoba (susedova hruška)
- verejný statok (verejné komunikácie, osvetlenie)

Základným problémom ekonomie je obmedzenosť statkov.

Nikdy nebude dostatok zdrojov na úplné uspokojenie potrieb človeka. (*Už v antickom Grécku sa dočítame, že „zlata a striebra nikto nikdy nemal toľko, aby si ho neželal mať viac.“*) Tento fakt núti človeka k rozhodovaniu – ktoré potreby uspokojiť a ktoré nie, resp. nakoľko uspokojiť jednu, nakoľko druhú potrebu.

Oikonomia (oikos – dom, nomos – riadiť) z gréčtiny

EKONÓMIA A EKONOMIKA

Ekonomía ako veda vznikla v 2. pol. 18. stor. – spája sa s menami Adama Smitha (Rozprava o podstate a príčine bohatstva národov) a Davida Ricarda (Zásady politickej ekonomie a zdaňovania). Do poslednej tretiny 19. storočia sa rozvíjala ako jednotná veda. Potom sa rozčlenila na dve časti:

1. mikroekonomiu – skúma správanie jednotlivcov, podnikov (zaujíma ju tvorba cien, fungovanie trhu, manažment podniku).

2. makroekonomiu – zaoberá sa ekonomikou ako celkom (skúma infláciu, nezamestnanosť, národného hospodárstvo, medzinárodné trhy)

Rozlišujeme:

Ekonomické disciplíny (podrobne až na vysokej škole ekonomickej)

- všeobecná ekonomická teória* (najvšeobecnejšie problémy): dejiny ekonomických teórií, teórie trhu, hospodárskej politiky a pod.
- úsekové vedné disciplíny* – ekonomika priemyslu, poľnohospodárstva...
- prierezové vedné disciplíny* – peňažníctvo, burzovníctvo, manažment...

EKONOMIKA (HOSPODÁRSTVO)

Každá ekonomika musí odpovedať na tri otázky:

- Čo vyrábať?** (Viac potravín, počítačových zostáv či luxusného tovaru – inak odpovedá centrálna riadená, inak trhovú ekonomiku)
- Ako vyrábať?** (nielen aká technológia sa použije, ale či budú vyrábať len štátne alebo aj súkromné – napr. železnice, energetika majú byť len štátne? Bude sa rozvíjať ľahký alebo aj ťažký priemysel?)
- Pre koho vyrábať?** (máme odbytistia pre svoje výrobky? Zameriavame sa na luxusný tovar pre najbohatších alebo na lacný menej kvalitný tovar pre široké vrstvy?)

Typy ekonomík

Rozdeľujeme podľa toho, ako odpovedajú na základné ekonomické otázky na:

- ekonomika založená na zvykoch a tradíciách** – historicky prekonané hospodárstvo
- príkazová (centrálna riadená) ekonomika** – štát rozhoduje, čo, ako a pre koho vyrábať. Prevláda štátne vlastníctvo a monopolné postavenie výrobcov, pevné ceny tovarov, pevné mzdy, národohospodárske plány. Ide o neefektívnu ekonomiku, kde niektoré tovary a služby chýbajú a iné sa naopak hromadia, lebo ich nik nekupuje.
- trhová ekonomika** (typická pre 19. storočie v Anglicku) – založená na systéme slobodného podnikania a voľnej súťaže. Predpokladá dokonalú konkurenciu. O ekonomických otázkach rozhodujú spotrebiteľia (1.), konkurencia (2) a trh (3).
- Zmiešaná ekonomika** (sociálne trhovú hospodárstvo) –

Slovenská republika chce podľa ústavy budovať hospodárstvo na trhovách, sociálnych a ekologických princípoch.

- podľa výkonnosti

- prebytková ekonomika* – vyrobí viac tovarov ako dokáže spotrebovať
- nedostatková ekonomika* – (opak)

- podľa vzájomného prepojenia

- otvorená ekonomika* – s účasťou na svetovom obchode a medzinárodnej deľbe práce
- uzavretá ekonomika* – bez účasti

Ekonomické sektory

- podľa charakteru výstupu

- podľa vlastníctva

- verejný sektor*
- súkromný sektor*

- podľa formálnosti

- legálny sektor* – legálne, štatisticky sledované činnosti
- nelegálny sektor* – utajované činnosti (šedá ekonomika, obchod s drogami, zbraňami, bielym mäsom)

VÝROBA

Výroba je premena výrobných faktorov (pôdy, prírodných zdrojov, kapitálu a práce) na *výrobky a služby* – jedným slovom *tovary*. Výrobky sú hmotné ekonomické statky, služby nehmotné. Keďže ľudské potreby sa hlásia o slovo neustále, musí sa výroba neustále obnovovať. Toto nepretržité obnovovanie výroby nazývame **ekonomickou reprodukciou**. Rast výroby viedol k spoločenskej deľbe práce, ktorá oddelila výrobcu od spotrebiteľa, k vzniku odvetví a odborov a tým pádom aj k potrebe výmeny tovarov. Výmena tovarov sa uskutočňuje na trhu.

TRH

Miesto, kde sa stretávajú kupujúci a predávajúci, aby sa spoločne dohodli na kúpe alebo predaji tovaru či služby za určitú cenu.

- podľa počtu predávaných tovarov:

- čiasťkové – len druh tovaru (nevojdete do samoobsluhy a nepoprosíte o turbínu do domácej vodnej elektrárne, ktorú schovávate doma na balkóne)
- agregátne – súhrnný trh

- podľa predmetu kúpy a predaja:

- trh výrobných faktorov – práca, pôda, kapitál, prírodné zdroje
- trh tovarov a služieb – pre osobnú spotrebu
- finančný trh

- podľa územného hľadiska:

- miestny (regionálny) trh – na území určitej oblasti (napr. jogurty Sabi)
- národný trh (napr. pivo Šariš)
- svetový trh (napr. autá z Volkswagenu)

Subjekty (účastníci) trhu

1. *Firmy* – vystupujú na trhu zvyčajne ako predávajúci s cieľom umiestniť na ňom tovar alebo službu a tým

dosiahnuť zisk (resp. kupujúci – ak nakupujú výrobné faktory)

2. *Domácnosti* – vystupujú na trhu zvyčajne ako kupujúci (resp. predávajú vlastné výrobné faktory – prácu, kapitál)

3. *Štát* – špecifický subjekt, ktorý vstupuje na trh najmä vtedy, ak je potrebné odstraňovať negatívne prejavy (nezamestnanosť, inflácia, monopolné tendencie), resp. stimulovať pozitívne vplyvy (zvyšovanie ponuky peňazí).

Konkurencia (súťaž)

Najväčším problémom ekonomiky je obmedzenosť, vyplývajúca zo vzácnosti.

a) *ponuková* – medzi výrobcami (chcú získať na trhu najlepšie postavenie)

- *cenová* – znižujú ceny, aby prilákali v nádeji, že konkurenti sa nebudú môcť prispôsobiť. (Globtel, T-mobile)

- *necenová* – chcú získať zákazníkov zvyšovaním kvality, techn. parametrov, záruk, servisu, obalom, reklamou (ohováraním), zľavami...

b) *dopytová* – medzi spotrebiteľmi (každý chce nakúpiť najlepšie a najlacnejšie) – napr. vajíčka pred Veľkou nocou, „Modré z neba“

- z **hľadiska podmienok, aké majú výrobcovia na trhu:**

a) *dokonalá konkurencia* – teoreticky by existovala vtedy, ak by všetci mali úplne rovnaké podmienky a žiaden výrobca-spotrebiteľ nemôže získať na trhu taký podiel, aby mohol zásadne ovplyvniť trhovú cenu.

b) *nedokonalá konkurencia* – reálne fungujúca

- **diferenciácia produktu** – ten istý tovar vyrábajú viacerí výrobcovia, ktorí sa snažia prilákať obalom, farbou, dizajnom...

- **oligopol** – keď zabehané (zvyčajne veľké) firmy na trhu disponujú takou silou, že značne obmedzujú vstup nových firiem do daného odvetvia (dnes už málokto začne vyrábať autá s vlastnou značkou, lebo by neprenikol)

Trhový mechanizmus

1. proces tvorby dopytu

Závisí od mnohých faktorov (kvalita, výška príjmu, záľuby, móda a pod.), ale cena je najdôležitejšia. Dopyt – množstvo tovaru, ktoré sú spotrebiteľia ochotní za určitú cenu nakúpiť. S klesajúcou cenou dopyt rastie.

2. proces tvorby ponuky

Závisí od mnohých faktorov (náklady na výrobu, kapitálové zdroje, dostupnosť pracovnej sily), ale najdôležitejšia je cena. Ponuka – množstvo tovaru, ktoré sú predávajúci ochotní za určitú cenu predat'. S klesajúcou cenou ponuka klesá.

3. proces tvorby cien

Trhová cena – cena vznikajúca pri aktuálnom vzťahu ponuky a dopytu.

Rovnovážna cena (ekvilibrum) – stav rovnováhy medzi ponuky a dopytom (stav vzácný a výnimočný).

Pri nadbytku ponuky a vysokej cene sa tovar hromadí na pultoch. To má za následok, že obchodníci znižujú cenu, aby prilákali zákazníka. Spolu so znižujúcou cenou však klesá ochota výrobcov ponúkať tovar. Zbankrotujú, prelejú investície do iného druhu podnikania. Prispôbia sa novej cenovej hladine. Pri nadbytku dopytu obchodníci zvyšujú ceny, kým sa nedosiahne stav maximalizácie zisku vzhľadom na množstvo a cenu tovaru.

VÝROBNÉ FAKTORY

PRÁCA

Definujeme ju ako cieľavedomú ľudskú činnosť, ktorej cieľom je výroba statkov a služieb

b) *ponuka práce* – predstavuje počet práceschopného obyvateľstva (po odrátaní detí, chorých, dôchodcov a pod.) + počet hodín odpracovaných za rok, kvantita a kvalita práce

Mzda

Ide o cenu práce, ktorej veľkosť závisí predovšetkým od trhových podmienok (iná cena v USA, iná u nás, iná v Indii – niekde sú ochotní za peceň chleba pracovať tri minúty, niekde pol hodiny, niekde celý deň), profesie, kvalifikácie, praxe, zručnosti pracovníkov, produktivity. Formy mzdy:

a) *časová* – vyjadruje odmenu za odpracovaný čas (hodinová, denná, týždenná, mesačná)

b) *úkolová* – výška mzdy závisí od počtu výrobkov, ktoré pracovník vyrobí za určitý čas. (je motivujúcejšia, ale nehodí sa na všetky prípady)

Nominálna mzda – suma peňazí, ktoré pracovník dostáva (napr. 10.000 Sk)

Reálna mzda – množstvo tovarov a služieb, ktoré si pracovník za svoju nominálnu mzdu môže kúpiť (v Bratislave si za 10.000 Sk kúpite menej, než v Prešove. Tá istá nominálna mzda, ale v Bratislave je reálna mzda menšia)

- **kompenzačné rozdiely:** práca v neútulnom prostredí spojená s nervovým vypätím a nadmernou zodpovednosťou či monotónnosťou býva menej príťažlivá. Preto býva zväčša lepšie finančne ohodnotená (baníci, robotníci).
- **mzdová diskriminácia** – ak rozdiely v mzdách nespôsobuje profesia, kvalifikácia..., ale napr. rasa, pohlavie, náboženstvo, vek...

Trh práce ovplyvňujú aj vonkajšie zásahy zo strany štátu či odborov (minimálna mzda, výška odvodov). Otázky práce, pracovných podmienok a miezd sa riešia na celoštátnej úrovni v tzv. **tripartite** (trojstranné rokovanie – odbory, štát, zamestnávateľia). Ich výsledkom je generálna dohoda (resp. v rámci podniku kolektívna zmluva).

Ako vypočítame mzdu?

PÔDA A PRÍRODNÉ ZDROJE

Odmenou pre majiteľa pôdy je **renta**, ktorú získava z jej priameho obrábania alebo prenájmu (nielen na poľnohospodárske účely – aj prenajaté pozemky, na ktorých stoja budovy, parkoviská...). Výška renty závisí od mnohých faktorov – úrodnosti pôdy, blízkosti k veľkým odbytiskám tovaru, k centráram sídel (túto rozdielnosť nazývame **diferenciálnou rentou**)

- a) *dopyt po pôde* – jeho výška závisí od dopytu po jednotlivých poľnohospodárskych komoditách, resp. po ploche ľudských sídel.
- b) *ponuka pôdy* – je limitovaná veľkosťou pôdneho fondu (nie každá pôda sa dá využiť na hospodárenie – hory, púšte...). Preto na zmenu ceny ponuka nemôže reagovať zmenou množstva.

Cena pôdy – vlastník pôdy je ochotný predat' pôdu za sumu, ktorú keď vloží do banky, prinesie mu minimálne ročný úrok rovnajúci sa výške ročnej renty (v súčasnosti však cena pôdy stúpa a bude stúpať ďalej – ľudia preto majú radšej nehnuteľnosti a pôdu ako peniaze podliehajúce inflácii).

KAPITÁL

Investície

Tvorba kapitálu teda vyžaduje uskomnenie, úsporu, obmedzenie konečnej spotreby, aby sa mohol nahromadiť kapitál potrebný na výrobu (chcete kúpiť auto, musíte sa zrieknuť niekoľko rokov dovolenky). Tomuto procesu hovoríme **akumulácia kapitálu**. Kapitál teda môžeme inak definovať aj ako úspory premenené na investície (tj. vložené do výroby). Investície rozlišujeme:

- a) *čisté* – rozširovanie výroby
- b) *obnovovacie* – nahrádzanie opotrebovaného kapitálu (strojov)
- c) *hrubé investície* (čisté a obnovovacie)

Na začiatku investovania vždy musia byť peniaze.

Rozlišujeme:

- a) *potenciálny peňažný kapitál* – nahromadené finčné úspory (v ponožke)
- b) *reálny peňažný kapitál* – úspory investované do strojov alebo požičané (banky, akcie, zmenky).

Požičaniu peňazí hovoríme poskytnutie úveru. Za jeho využívanie musí dlžník platiť **úrok** – dôchodok plynúci z kapitálu. **Úrokovú mieru** (%) vypočítame, ak úrok (Sk) vydělíme výškou úveru (Sk) a vynásobíme 100. Jej výška závisí od dopytu po peniazoch a ponuky peňazí.

a) *dopyt po kapitáli* –

b) *ponuka kapitálu* – závisí od výšky úspor a úrokovej miery. (Pri nízkej úrokovej miere v bankách ľudia investujú peniaze do nehnuteľností, zlata...)

Zisk

Výnosom kapitálu okrem úroku je **zisk**. Ide o rozdiel medzi výnosmi a nákladmi (**hrubý zisk**). Ak od tejto sumy odrátame ešte dane, dostaneme **čistý zisk**. Ten predstavuje odmenu podnikateľa a býva hlavným motívom podnikateľskej činnosti.

PODNIKANIE

Základné právne normy v oblasti podnikania:

Obchodný zákonník (zákon č. 513/1991 Zb. v znení neskorších predpisov) upravuje postavenie podnikateľov, záväzkové vzťahy, hospodársku súťaž, účtovníctvo...

Živnostenský zákon (zákon č. 435/1999 Zb. v znení neskorších predpisov)

Podnikanie charakterizuje niekoľko znakov:

Kto môže podnikat'?

1. fyzické osoby – Každý človek je od narodenia spôsobilý na isté práva a povinnosti. Spôsobilosť uzatvárať právne úkony však vzniká dovŕšením plnoletosti (18 rokov). Obmedziť ju môže len súd (väznení, ľudia duševne chorí.) Čiže v SR môže podnikat' každý, kto je spôsobilý na právne úkony a je bezúhonný (nemá zápis v registri trestov). Úspech v podnikaní však vyžaduje určité vlastnosti – pracovitosť, vytrvalosť, schopnosť vychádzať s ľuďmi, predvídať riziká, vytvárať rezervy, mať kvalifikáciu, skúsenosti, organizačné schopnosti, poznať zákony.

2. právnické osoby – každý subjekt zapísaný do obchodného registra (obchodná spoločnosť, mesto, škola, viacero podnikov naraz...). Obchodný register je verejný zoznam, do ktorého sa zapisujú dôležité údaje podnikateľských organizácií: názov, sídlo, predmet podnikania, právna forma podnikania, identifikačné číslo organizácie (IČO). Obchodný register vedie pre firmy sídliače v jeho pôsobnosti obvodný súd.

Výhody a nevýhody podnikateľských foriem

1. Malá firma (jedna fyzická osoba, resp. malé obchodné spoločnosti – s.r.o., v.o.s., k.s.)

- *výhody* – nemusíte sa s nikým radieť, ani s nikým deliť o zisk. Rozhodujete rýchlo a pružne, riadenie je pomerne jednoduché, administratíva, účtovníctvo prehľadné, kontrola jednoduchá. Malý počet zamestnancov dovoľuje vytvoriť rodinnú atmosféru, čo môže motivovať k lepším pracovným výsledkom.

- *nevýhody* – nemáte dostatok kapitálu na zväčšovanie výroby (musíte predat' vlastný dom, manželku do otroctva). Smrťou vlastníka sa zvyčajne tento typ podnikania končí. Tým pádom nie je firma existenčne stála, a preto má ťažkosti s nachádzaním aktívnych, spoľahlivých zamestnancov, ktorí by práve tu chceli budovať svoju životnú kariéru. Najväčšou nevýhodou je neobmedzené osobné ručenie vlastníka za dlhy.

2. Veľká firma – veľké obchodné spoločnosti (zvyčajne a.s., ale aj s.r.o.)

- *výhody* – ľahšia akumulácia kapitálu, lebo viac partnerov znamená väčšie bohatstvo, aj banky im poskytujú ochotnejšie prostriedky. Viacero spoločníkov predstavuje viac talentov a schopností pre podnikanie. Potencionálna stabilita a viacgeneračná trvácnosť (firma nezaniká ani po zmene vlastníkov). Najväčšou výhodou je obmedzené ručenie – len do výšky vkladu.

- *nevýhody* – mnoho ľudí znamená mnoho názorov a rozporov – sťažuje sa riadenie. Nevýhodou je aj oddelenie vlastníctva (akcionári), riadenia (predstavenstvo) a kontroly (dozorná rada), čo vytvára priestor pre machinácie, podvody. Preto do nich štát zasahuje masívnejšie pomocou komplikovaného systému účtovníctva, výkazov a pod. Zvyčajne majú vyššie dane ako fyzické osoby, pri a.s. existuje dvojité zdanenie (raz daň zo zisku firmy, potom daň zo zisku z vyplatených dividend).

Riziká podnikania

Človek ručí za podnikateľskú činnosť celým svojím majetkom alebo aspoň vkladom. O ten môže prísť, keď si jeho firma nebude viesť dobre. Podnikanie vyžaduje veľkú predvídavosť podmienok na trhu a schopnosť prispôbiť im svoje správanie. Nesmiete zanedbať vlastné dobré meno (radšej dosahovať na začiatku menšie zisky, ale budovať si meno... ako rýchlo zhrabnúť veľké peniaze a získať povest' nespoľahlivého, nečestného človeka, nekvalitnej firmy – potom prídete o zákazníkov i o zisk.)

Členenie podnikov

- z hľadiska vlastníctva:

- štátne
- súkromné

- z hľadiska veľkosti

- malé (do 20-25 osôb)
- stredné (do 500 osôb) – spolu s malými pôsobia v terciárnom a kvarciárnom sektore (obchod, služby, remeslá, spracovateľský priemysel – textil, odevy, obuv), resp. sú externými dodávateľmi veľkých podnikov (automobilový, elektronický priemysel). Ich výhodou oproti veľkým podnikom je fakt, že sa dokážu skôr prispôbiť zmeneným podmienkam na trhu. Oproti veľkým firmám netrvajú dlho (zväčša okolo 6 rokov), ale zamestnávajú veľké množstvo ľudí (40-70%). Preto sa ich štáty usilujú podporovať a vytvárať priaznivé

podmienky (informačné a poradenské služby, lacné úvery, úľavy na daniach pri rozbehu).

c) *veľké* – (nad 500, v USA nad 1000 osôb) pôsobia v primárnom a sekundárnom sektore – ich najväčšou výhodou sú nízke náklady pri veľkosériovej výrobe. Sú však málo prispôsobivé, preto pôsobia len na trhu so stabilnými tovarmi a veľkou spotrebou.

Formy podnikania v Slovenskej republike

Rozlišujeme tri základné organizačno-právne formy podnikania:

1. živnosti – prevažne malé podniky pôsobiace v oblasti obchodu, služieb, ktoré zväčša riadi sám vlastník. Živnostník ručí za záväzky svojej firmy neobmedzene celým svojím majetkom (aj osobným vlastníctvom – môžu mu zobrať dom, auto...) Delíme ich na:

a) *ohlasovacie* – stačí ich po splnení istých podmienok ohlásiť na živnostenskom úrade. Patria pod nich:

b) *koncesované* – veľmi náročné činnosti povolené živnostenským úradom na základe zvláštnych podmienok. Vyžaduje sa spoľahlivosť, berie sa zreteľ na ochranu života, zdravia, majetku, verejných záujmov (bezpečnostné služby, predaj zbraní, predaj liekov, pohrebná služba, cestovné kancelárie, taxi-služba, geologické práce).

Ak živnostník nemá dosť vlastných zdrojov a nemôže získať úver, na zvýšenie kapitálu si môže pribrať spoločníka – tým vytvorí niektorú z obchodných spoločností.

2. obchodné spoločnosti – združenie dvoch alebo viacerých fyzických alebo právnických osôb, ktorí sa rozhodnú podnikat' spolu pod spoločným názvom. Obchodné spoločnosti sa zapisujú do obchodného registra.

- **verejná obchodná spoločnosť (v.o.c.)** – spoločníci ručia za svoje záväzky neobmedzene. Na jej založenie sa nevyžaduje základný kapitál.

- **spoločnosť s ručením obmedzeným (s.r.o.)** –

- **komanditná spoločnosť (k.s.)** – má dva druhy spoločníkov – komplementárov a komanditistov. Komplementári ručia za záväzky celým svojím majetkom, ale iba oni majú právo riadiť a zastupovať spoločnosť a majú aj vyšší podiel na zisku. Komanditisti ručia iba do výšky svojho vkladu.

- **akciová (účastinná) spoločnosť (a.s.)** – jej základný kapitál dosahujúci minimálne milión Sk, musí byť rozdelený na istý počet podielov (úcastín, akcií), ktoré vlastní akcionári. Vlastníctvo akcie dáva jeho majiteľovi nárok zúčastniť sa a hlasovať na valnom zhromaždení, ako aj mať podiel na

zisku. Upísaním (predajom) akcií získava spoločnosť nový kapitál, vlastníci akcií získavajú právo zúčastniť sa na valnom zhromaždení, kde sa rozhoduje o voľbe vedenia, dozornej rade, rozdelení zisku a pod. Vlastník väčšieho balíka akcií má väčšie slovo ako majiteľ jedinej akcie.

3. družstvá – ak súkromné osoby dobrovoľne združia svoj majetok, aby ho mohli spoločne využívať. Takto sa majetok stáva spoločným – družstevným. Družstvo zakladá minimálne 5 fyzických osôb alebo dve právnické osoby. Základný kapitál družstva predstavuje najmenej 50.000,- Sk. Družstvo je tiež zapísané do obchodného registra a ručí za svoju činnosť celým svojím majetkom. Členovia družstva však za záväzky družstva neručia.

Iné formy podnikania

- **tichý spoločník** – fyzická alebo právnická osoba vloží svoj finančný vklad do firmy bez toho, aby bola jeho účasť verejne známa. Za svoj vklad dostáva časť zo zisku. Nezodpovedá za záväzky spoločnosti, nemôže ju riadiť, ale je oprávnený ju kontrolovať. Vzniká na základe písomnej zmluvy.

- **konzorcium** – dočasné združenie podnikateľov, ktorí chcú uskutočniť určitý zväčša finančne náročný podnikateľský zámer (napr. stavba diaľnice). Vzniká na základe zmluvy o združení upravovanej Občianskym zákonníkom.

INFLÁCIA

Ceny sa v trhovej ekonomike neustále menia. Preto je veľmi náročné dosiahnuť jeden z hlavných makroekonomických cieľov – cenovú stabilitu.

Inflácia – pretrvávajúci všeobecný rast cien (hoci ceny niektorých výrobkov môžu aj klesať). Prináša neistotu v cenovej oblasti, ale aj strach u ľudí, pretože znižuje ich životnú úroveň (keď reálne príjmy rastú pomalšie než ceny). Najviac trpia infláciou ľudia s fixnými príjmami (penzisti, zamestnanci štátnej správy). Ľudia so značným bohatstvom vedie namiesto rozumných investícií k špekuláciám (nákup umeleckých diel). Výšku inflácie meriame na základe:

Rozlišujeme tri základné formy inflácie:

- a) **miernu** - do 9% ročne
 - b) **cválajúcu** - do 1000% - už táto spôsobuje v ekonomike veľké hospodárske a sociálne problémy
 - c) **hyperinfláciu** - nad 1000% ročne
- Opakom inflácie je deflácia, keď ceny tovarov a služieb v priemere klesajú (veľmi zriedkavý jav).

NEZAMESTNANOSŤ

Vo vyspelých krajinách je zamestnaná približne polovica populácie. Ani o zvyšku nemôžeme hovoriť v plnom zmysle slova, že ide o ľudí bez práce (študenti študujú, ženy v domácnosti alebo na materskej si tiež odmakajú svoje).

Približne dve tretiny nezamestnaných tvoria osoby, ktoré stratili prácu (buď ich vyhodili, alebo skrachovala firma) – **nedobrovoľná nezamestnanosť**, jedna tretina ide o ľudí, ktorí si hľadajú novú lepšiu prácu – **dobrovoľná nezamestnanosť**.

Nezamestnanosť predstavuje vždy vážny problém pre ekonomiku. Jednak vďaka nej klesá HDP, jednak stúpajú nároky na vyplácanie podpory. Nezamestnanosť – *najmä dlhodobá* – prináša okrem ekonomických aj sociálne a psychologické dôsledky.

Typy nezamestnanosti

- a) **frikčná** (do 3 mesiacov) súvisí s migráciou pracovných síl, zmenou zamestnania (zväčša dobrovoľná nezamestnanosť)
- b) **štruktúrálna** (hovoria, že ide o väčšiu frikčnú) – súvisí s nedostatkom pracovných miest v istom odvetví (zastavenie ťažkej výroby, ťažby uhlia – a zrazu množstvo strojárrov, baníkov nemá prácu zodpovedajúcu svojej kvalifikácii), vytvára tlak na rekvalifikáciu ľudí
- c) **cyklická** – nezamestnanosť súvisiaca s ekonomickým cyklom, kedy sa trh presýti tovarmi a firmy prestávajú vyrábať a teda prepúšťajú ľudí
- d) **sezónna** – súvisí s ročnými obdobiami (u pracovníkov v cestovnom ruchu, poľnohospodárstve a pod.)

Miera nezamestnanosti

Vypočítame ju, ak počet nezamestnaných vydáme celkovým počtom pracovných síl a vynásobíme 100. Odlišuje sa od tzv. **prirodzenej miery nezamestnanosti** – t.j. nezamestnanosti, pri ktorej je počet nezamestnaných nižší alebo rovnaký ako počet voľných pracovných miest (tá sa pohybuje okolo 3-5%).

Vzťah medzi infláciou a nezamestnanosťou

Podľa ekonóma Phillipsa jestvuje medzi infláciou a nezamestnanosťou nepriama úmera. Čím je nezamestnanosť vyššia, tým nižšia je inflácia (ľudia nemajú peniaze a preto nenakupujú toľko a keďže niet dopytu, obchodníci nezvyšujú ceny). Čím je nezamestnanosť nižšia, tým je vyššia inflácia.

- Treba však vziať do úvahy, že okrem inflácie na zamestnanosť vplyvajú aj iné faktory: daňové zaťaženie, motivácia podnikateľov investovať a rozširovať výrobu atď.

ÚVOD DO PSYCHOLÓGIE

- veda o psychike (psyché – duša).

Dušu nikto nikdy nevidel. Skúmame ju iba podľa jej prejavov. V psychike rozlišujeme dve stránky:

- 1. prežívanie** – vnútorný svet človeka, ktorý je prostredníctvom sebazpozorovania prístupný iba jemu samotnému. K jeho základným kategóriám patria *obsahy vedomia* (vnemy, predstavy, myšlienky), *city* a *snahy*.
- 2. správanie** – súhrn vonkajších, navonok pozorovateľných prejavov človeka. Základné kategórie správania: *konanie* (jednorazové – čin, akt alebo dlhodobé – činnosť), *reč* a *výraz*.

Odvetvia psychológie

- *pracovná psychológia (personalistika)* – výber zamestnancov, hodnotenie výkonnosti a pod.
- *klinická psychológia* – diagnostika, určovanie príčin duševných ochorení a ich odstraňovanie
- *experimentálna psychológia* – skúma zákonitosti psychiky ako podklad pre prax
- *poradenská psychológia* – pre ľudí hľadajúcich radu v rôznych oblastiach praktického života medziľudských vzťahov
- *sociálna psychológia* – skúma človeka v skupinách a jeho vzťahy
- *psychológia osobnosti* – skúma, ako sa človek stáva sám sebou, aká je jeho povaha, črty
- *vývinová psychológia* – skúma človeka v jednotlivých vývinových štádiách a pod.

Význam psychológie

Oboznámenie s mnohými poznatkami psychológie umožní každému získať istý obraz o svojom psychickom živote, porozumieť svojim črtám, schopnostiam, citom, motivácii, a tak mať svoje konanie väčšmi pod kontrolou, ovládať ho, plánovať či predvídať. Porozumieť týmto charakteristikám aj u druhých ľudí nám pomôže utvárať dobré medziľudské vzťahy, predchádzať konfliktom a v prípade ich vzniku ich efektívnejšie riešiť.

Činitele vývinu ľudskej psychiky

V súčasnosti sa presadzuje predstava o vzájomnom pôsobení dedičnosti a prostredia, ktorého rozsah je individuálny u každého človeka (príklad jednovaječných dvojčiat vyrastajúcich oddelene – 50% zhodných reakcií, 30% odlišných reakcií, 20% pripadalo na problémy súvisiace s metódikou testu). **Gény** stabilne a nemenne určuje iba obmedzený počet telesných charakteristík človeka (krvnú skupinu, farbu očí a pod.). Čím viac postupujeme od fyziológie k psychike (úprimnosť, veselosť), tým viac sa zdôrazňuje ovplyvniteľnosť a meniteľnosť psychických vloh

(**dispozícií**) vplyvmi prostredia. Na to, aby sa človek stal plným človekom, genetická výbava nestačí. Potrebuje byť najmä v tzv. senzitivných obdobiach vývinu zahrnutý podnetmi z okolia, pozornosťou, láskou.

OSOBNOSŤ ČLOVEKA

Vo všeobecnosti to znamená, že som neopakovateľným individuum, že som jediný/á. (Keď sa do niekoho zaľúbime, stáva sa pre nás najdôležitejším na svete a nikto nám ho nemôže nahradiť.)

Typológie osobností podľa temperamentu

Hippokrates a Galenos

- *sangvinik (sanguis – krv)* – nestálosť, živosť, rýchle striedanie nehlbokých citových vzplanutí. Býva veselý, optimistický, dobromyseľný, spoločenský
- *choleric (cholé – žlč)* – výbušná povaha, ťažko sa ovláda, náhle a silné emocionálne reakcie. Býva neprispôsobivý a netolerantný.
- *flegmatik (phlegma – hlien)* – pokojná povaha, pomalý nástup citových reakcií, ktoré sú málo výrazné. Zachováva si odstup a reaguje racionálne i v náročných situáciách. Nepodlieha náladám, býva spoľahlivý
- *melancholik (melancholé – čierna žlč)* – skôr uzavretý, nesmelý, prevláda u neho smutná nálada, býva precitlivejší, horšie sa prispôsobuje, city u neho vznikajú pomaly, ale sú trvácne.

Carl Gustav Jung

- *introvert* – uzavretý človek žijúci bohatým vnútorným životom, menej komunikujúci s okolím, nespoločenský.
- *extrovert* – ľahko nadväzuje kontakty, ale býva povrchnejší

Eysenck – pridal k Jungovej typológii ďalšie pojmy:

- *labilná osobnosť* – úzkostné, nepokojné, podráždené reakcie (neurotické), vnútorná neistota
- *stabilná osobnosť* – opak

Vyhranené typy sa vyskytujú zriedka. Keďže pri uvedených typológiách hrozí nebezpečenstvo zaškatulkovania (povieme si, všetky ženy sú zlé, títo sú jednotkári, títo dvojníci), psychológia pri charakteristike osobností hovorí skôr o vlastnostiach:

a) všeobecné – inteligencia

b) špeciálne – verbálne, priestorovej predstavivosti, numerické, perceptive pohotovosti, pamäťové, psychomotorické, umelecké

PSYCHICKÉ JAVY

K lepšiemu popisu osobnosti používame pojem psychické javy, ktoré delíme na:

- 1. psychické vlastnosti (dispozície) osobnosti** – temperament, schopnosti, charakter, motívy a postoje, vôľové vlastnosti
- 2. psychické procesy osobnosti** – poznávacie procesy (vnímanie, fantázia, reč, myslenie, predstavy), procesy pamäti, motivačné procesy (citové a vôľové)
- 3. psychické stavy osobnosti** – stavy pozornosti, citové stavy

Psychické procesy osobnosti

Osobnosti nie sú jedinečné len svojimi psychickými vlastnosťami, ale aj psychickými procesmi. Každý inak premýšľa, vníma, učí sa, či si pamätá. Poznáme tieto psychické procesy: pocitovanie; vnímanie; predstavivosť; pamäť; myslenie.

Pocitovanie

Je najjednoduchšie z psychických procesov, je pasívne, vďaka nemu získavame informácie z vnútorného (*pocit hladu, bolesti*), ale aj vonkajšieho sveta (*vysoký tón*) prostredníctvom zmyslových orgánov. Tieto informácie sa pomocou nervových impulzov dostávajú do mozgu, ktorý ich triedi a využíva. Jeho výsledkom je pocit. Proces pocitovania je merateľný. Napr. *sú zvuky, ktoré majú príliš vysokú frekvenciu, a preto ich nie sme schopní počuť, ale napr. pes áno.*

Vnímanie

Tento proces veľmi úzko súvisí s pocitovaním, pretože vnem – výsledok vnímania je zhlukom viacerých pocitov. Náš mozog dostane viaceré informácie, ktoré potom triedi a dáva im zmysel. Napr. interpretáciou blikajúceho svetla na priecestí sa vynorí v myslí výstraha: „Pozor, ide vlak!“
Druhy vnímania: **zrakové, čuchové a chuťové, sluchové, vnímanie dotyku** – kožný analyzátor *vnímanie bolesti, chladu, tepla*; **pohybový analyzátor** – *poloha tela, pohyb*; **hmat, medziosobnostné vnímanie.**

Predstavivosť

Je to názorný obraz niečoho, čo v danom okamihu nepôsobí na naše zmyslové orgány, zakladá sa na minulom vnímaní, je menej výstižná než bezprostredne vnímaný vnem. Výsledkom je predstava. Poznáme

Poznáme viacero druhov **fantázie**:

- **rekonštrukčná** – na základe opisu si dokážeme predstaviť Caribic, hoci sme tam nikdy neboli.
- **tvorivá** – vytvárame si nové predstavy- napr. umelecké

Podľa spôsobu vybavovania môže byť fantázia :

- **zámerná** – riadi sa vedomým zámerom – vytvoriť nové technické zariadenie
- **bezprostredná** - nie je zámerná, predstavy sa vybavujú samy napr. pri bdelom stave, keď rozmýšľam o budúcnosti alebo v spánku ako sny.

Predstavy, fantázia, ale i myslenie môžu pracovať len vďaka pamäti, pretože si uchováme minulé pocity a vnemy.

Pamäť

Je jedna z najdôležitejších daností človeka, je to súbor troch procesov:

Pamäť delíme najčastejšie, podľa času na:

- 1. krátkodobú** – 7 prvkov na 20 sekúnd, ak si to budeme opakovať, potom sa to vloží do dlhodobej
- 2. dlhodobú** - slúži na uchovanie toho, čo potrebujeme. Tým dlhšie si to uchováme, čím lepšie sme si to uložili.

Poznáme ešte pamäť logickú (gramatika); mechanickú (slovíčka v cudzom jazyku), zrakovú, sluchovú, pohybovú

Myslenie

Slúži nám na poznávanie vzťahov, súvislostí, hľadanie zákonitosti atď... Je to schopnosť človeka na základe zmyslového poznania a spolu s ním poznávať všeobecné, zákonité, podstatné súvislosti a na základe toho určovať ciele svojej činnosti.

Myslenie prekračuje poznávacie procesy, pretože vyčleňuje **pojmy** – *Sokrates, človek*, ak medzi dvoma nachádza vzťah hovoríme o **súde** – *Sokrates je človek.*

Myslenie je tesne späté s **rečou**, či už hovorenou alebo písanou, pretože vďaka nej vyjadrujeme svoje myšlienky.

Riadi pomocou operácií:

Učenie

V psychológii máme 2 druhy poňatia učenie:

V širšom zmysle slova – chápeme učenie ako nadobúdanie individuálnej skúsenosti počas vývinu jedinca, ktoré zároveň ovplyvňuje jeho správanie. Vďaka nemu človek nadobúda individuálnu skúsenosť.

V užšom zmysle slova – je učenie cieľavedomé a systematické nadobúdanie vedomostí, návykov a zručností, či foriem správania, alebo osobnostných vlastností.

V súvislosti s učením sa stretávame v psychológii s pojmami:

- 1. Habituácia** (lat. habitus – zvyk) prispôsobenie sa podnetu
- 2. Asociačné učenie** – zahŕňa naučený vzťah medzi udalosťami, medzi ktorými sa vytvárajú spoje
- 3. Intelektuálne učenie** – osvojenie si vedomostí
- 4. Motorické učenie** – osvojenie si zručností, návykov (*napr. tanec, písanie na stroji*)
- 5. Sociálne učenie** – učenie sa zážitkom v rámci sociálnej skupiny, pri ktorom si človek osvojuje formy spoločenského správania alebo určité ľudské vlastnosti (*napr. stolovanie*)
- 6. Mimovoľné učenie** – učenie bez priameho vôľového úsilia
- 7. Imitačné učenie** – napodobňovanie rodičov, vychovávateľov (*u malých detí*)

INTELIGENCIA

Na vyjadrenie úrovne intelektových schopností používame tzv. intelligenčný kvocient **IQ**, ktorý sa stanovuje na základe štandardizovaných testov inteligencie (napr. 0, 1, 1, 2, 3, 5...). Výsledky testov určujú tzv. mentálny vek človeka. Ten vydělíme skutočným (fyzickým) vekom a výsledok vynásobíme stovkou (aby sme nenarábali s desatinnými číslami) – čím je pomer väčší, tým väčšiu úroveň IQ človek dosahuje.

Inteligencia v populácii

V populácii sa vyskytuje len málo prípadov vysoko nadpriemernej a podpriemernej úrovne inteligencie 2%. 50% ľudí má úroveň v hladinách priemeru. Rozloženie inteligencie v populácii má tvar “klobúka” – vyjadruje ho tzv. Gaussova krivka.

Všeobecne hovoríme o niekoľkých stupňoch intelektového výkonu: do 20 – idiocia; 20-49 – imbecilita; 50-69 – debilita; 70-79 – hraničné pásmo medzi rozumovou zaostalosťou a normou; 80-89 – podpriemerná inteligencia; 90-109 – priemerná inteligencia; 110-119 – nadpriemerná inteligencia; 120-139 – vysoká inteligencia; 140 a viac – genialita

Poruchy intelektu

a) vrodené - mentálne postihnutie, slabomyseľnosť, oligofrénia –

Nízka úroveň intelektu nie je jediným problémom. Často majú aj narušené vnímanie, prítomné sú zmeny osobnosti. Postihnutí jedinci však sú (našťastie) nedostatočne kritickí k svojmu stavu, a so sebou a svojimi výkonmi bývajú spokojní.

- *debilita* – oslabená schopnosť narábať s abstraktnými pojmami (často chýbajú v slovnej zásobe). Sú ľahko ovplyvnitelní (dajú sa zviať ku kriminálnej činnosti). Časté problémy bývajú s ich zvýšenou pohyblivosťou, neposednosťou, či naopak ťarbavosťou.
- *imbecilita* – chýbajú nielen abstraktné pojmy, ale často aj konkrétne pojmy. Časté sú poruchy výslovnosti. Nie sú schopní naučiť sa čítať a písať, ale dokážu si ešte osvojiť hygienické návyky a bežné úkony starostlivosti o seba. Reč a chôdza sa oneskorujú o 3-4 roky

- *idiocia* – reč nedostatočne artikulovaná. Často nedokážu zachovávať ani hygienické návyky. Vyžadujú si špeciálnu často celoživotnú starostlivosť v osobitných ústavoch

b) získané – ako dôsledok úrazu (dostaneme hokejkou po hlave) alebo poškodenia mozgu (alkoholom, toxickými látkami). Postupnému úbytku intelektových schopností sprevádzajúci niektorých starých ľudí hovoríme *demencia* (strata pamäte, ale aj narušenie sebaregulácie osobnosti).

MOTIVÁCIA

O motivácii hovoríme vtedy, keď sa zapodievame zdrojmi, dôvodmi, príčinami správania. Hovoríme o ľudských potrebách, záujmoch (na rozdiel od potrieb ich možno ovplyvniť a zmeniť), postojoch, hodnotových orientáciách.

Modely motivácie

Ako pôsobia motivačné sily?

1. **model nedostatku** – konanie je motivované pocitom prázdna, ktoré musí byť zaplnené (hlad, smäd, nedostatok vzduchu – prázdno v peňaženke)
2. **model vybitia** – k uspokojeniu dochádza pri uvoľnení nahromadeného napätia (udrieť päšťou po stole, vybehať sa, ísť na WC).

Konflikt

Ide o stav napätia, ktorý vzniká vtedy, ak sa človek musí rozhodovať medzi:

- a) dvoma súčasne pôsobiacimi pozitívnymi motívmi
- b) dvoma súčasne pôsobiacimi zápornými motívmi – nutnosť vybrať si “menšie zlo”
- c) dvoma motívmi, s ktorých každý má svoje pozitívne i negatívne aspekty

Motivácia prebieha na rôznych úrovniach, vrstvách. Hovoríme o motívoch *vedomých* (začne ma zaujímať nový predmet) a *nevedomých* (v skutočnosti ma zaujíma nová učiteľka).

Potreby

Najvýznamnejšie motívy, ktoré ovplyvňujú ľudské konanie. Hierarchia potrieb podľa Maslowa.

1. fyziologické potreby
 - uspokojenie hladu, smädu, sexuálneho pudu...
 - potreba bezpečia: cítiť sa chránený, ukrytý
2. psychologické potreby
 - potreba prínaležania a lásky: niekam patriť, byť akceptovaný
 - potreba ocenenia: niečo dosiahnuť, získať uznanie, byť kompetentný
3. potreba sebaktualizácie - potreba sebatranscendencie, potreba vytvoriť čosi jedinečné

Hodnotové orientácie

Ide o najvšeobecnejšie postoje vyznačujúce sa istou stálosťou, ktoré určujú celý životný štýl človeka. V psychológii sa dlho viedli spory o tom, ktoré primárne hodnoty motivujú človeka: *Freud* (túžba po slasti), *Adler* (túžba po moci vyplývajúca z pocitu menejcennosti), *Frankl* (túžba po zmysle, po tom, čo život robí hodným žitia).

EMÓCIE

Citom alebo emóciou nazývame prežívanie vzťahu človeka k veciam a javom okolitého sveta, k iným ľuďom k sebe samému. City zväčša majú svoj vonkajší výraz – zmeny emócií možno pozorovať na ľuďoch (strach – rozšírenie viečok, zlosť – zblednutie, vzrušenie – vháňa červeň do tváre, rozpaky – červenanie sa, šťastie – úsmev, znechutenie – ovisnuté kútiky úst)

Vo všeobecnosti možno povedať, že city sa vyznačujú veľkou rozmanitosťou odtieňov, kvalít a premenlivosťou. Napriek tomu môžeme ich istým spôsobom kvalifikovať na základe:

- **polarity:** milujem/nenávidím
- **stupňa:** zbožňujem, mám rád, nie je mi ľahostajná, nevádi mi, je mi ukradnutá

Hlavné funkcie citov

1. **signalizujú nebezpečenstvo**, ohrozenie alebo naplnenie potreby. Záporné emócie sú pre náš život dôležitejšie ako emócie kladné, preto ich emočný aparát produkuje viac. (dievča bez pocitov si veľmi rýchlo spálilo ruky, ohryzlo vlastný jazyk). Pocit bolesti v nás totiž vyvoláva povel vyhnúť sa, zabrániť všetkému, čo bolesť spôsobuje. Existencia človeka je zaistená predovšetkým pomocou negatívnych emócií.

Druhy emócií

1. **afekty** – prudké ale často krátke emocionálne stavy, ktoré človeka úplne ovládnu. Bývajú sprevádzané nápadnými vonkajšími prejavmi (krik, plač, prudké pohyby).

V nezvládnutých afektoch možno dôjsť aj k najhoršiemu (zabiť), resp. úplná strata sebakontroly môže byť sprevádzaná so stratou vedomia – patický afekt.

2. **nálady** – (akýsi protipól afektov) – stavy dlhotrvajúceho rovnako „zafarbeného“ emocionálneho prežívania. Nálady rozlišujeme:

- a) *povznesená* – prejavuje sa veselosťou, optimizmom, zvýšeným sebedomým, pribojnosťou
 - b) *skleslá* – prežívame sklúčenosť, smútok, prejavuje sa utiahnutosťou, pasivitou, bezradnosťou a plačlivosťou
 - c) *zlostná* – prejavuje sa podráždenosťou, vzťahovačnosťou, urážlivosťou a útočnosťou
3. **vyššie city** – morálne, estetické, intelektuálne

Emočné bilancovanie v manželstve

1) **strach a trápenie v manželstve** – Čím viac ma partner okúzľuje, tým viac sa musíme obávať, že ho stratíme. Tento strach však musíme udržať v rozumnej miere, aby nedošlo k asymetrickému vzťahu (keď A sa veľmi bojí, že stratí pani B, ale pani B sa bojí menej). „Nezávislý“ partner už po čase neposkytuje A skoro žiadnu radosť, lebo si je istý tým druhým. A všetko navyše prežíva v strachu, že vzťah zanikne. Ale aj nezávislý partner B bilancuje negatívne, pretože ho závislejší ho neustále napáda, že už oň nemá záujem a preto ho ruší. (nakresliť na tabuľu)

- Je pochopiteľné, že ak sa druhému niečo stane, alebo mu niečo hrozí, že manželského partnera to nenechá ľahostajného. Nesmie sa však glorifikovať trápenie ako dôkaz lásky (resp. dobrá nálada ako jej nedostatok) „Ty sa smeješ, tebe už na mne nezáleží. Vidiš, aký si cynik.“. Bolestínska láska je záležitosťou nenapraviteľných romantikov - masochistov, ktorí sa nevedia z ničoho tešiť, jedinou záľubu nachádzajú vo vlastnom kváziušľachtitom utrpení. Aj celkom mladí ľudia by mali byť pri láske schopní sa pokojne učiť alebo pracovať, či tešiť sa na hobby.

2) **radosť z manželstva** – Len ťažko možno očakávať, že sa nám podarí vniesť do manželstva to ustavičné milostné vrenie chlapcov a dievčat vo veku okolo 17 rokov. Toto všetko prejde najneskôr tri roky od uzavretia manželstva a keď to neprijmeme, otvárame cestu nezhodám a rozchodu (milostné požívanie, nenávisť, večné poštekávanie, hašterenie).

- Manželstvo treba brať skôr ako budovanie umeleckého diela. Treba sa tešiť, že nám vydarene rastie, že si deti spokojne džavotajú (podobne ako sa tešíme, keď oplejeme záhradku, či niečo dokončíme v práci). Po troch rokoch už manželia prestávajú byť jediným zdrojom vzájomnej kladnej emotivity. Treba sa s tým zmieriť a nezabúdať na záľuby, hobby. (*Ešte aj v časoch Boženy Němcovej to tak bolo – vari si ľudia na dedine kedysi nerobili každý týždeň nejaký sviatok, nejakú spoločnú zábavu, aby neboli partner odkázaní len ustavične jeden na druhého, aby sa mohli tešiť aj na čosi iné?*).

STRES

Stres je súčasťou života, je stavom, ktorým organizmus reaguje a uvedie sa „do pohotovosti“. Charakteristickou odpoveďou naň je (fight or flight) „útok alebo útek“ – úsilie utiecť z ohrozenia alebo bojovať s ním. Človek v čase stresu mobilizuje svoje „vnútorné energetické rezervy“, vďaka ktorým – síce so zvýšenou námahou – sa dokáže vysporadúvať zo záťažou. Ak podcení fakt, že tieto rezervy sa neustálou záťažou môžu celkom vyčerpať, ak si nedožičí odpočinok, môže dôjsť k trvalému **syndrómu vyhorenia**

(podobný depresii, ale prakticky nevyliciteľný). Medzi symptómy, indikátory, že človek sa nachádza pridlho v stresovej situácii patria:

Medzi hlavné stresové faktory patrí: smrť životného partnera, rozvod, uväznenie, vlastné zranenie či choroba, svadba, prepustenie z práce, odchod na dôchodok, tehotenstvo, sexuálne problémy, zmena finančného stavu, dlžoba, syn/dcéra opúšťa dom, problémy so svokrovcami, problémy so šéfom, zmena školy...

PSYCHICKÉ ZDRAVIE, MENTÁLNA HYGIENA

1. **mať dobrý postoj sám k sebe** (ľudia, ktorí sa nenechajú premôcť vlastnými emóciami (hnev, strach, žiarlivosť, pocity viny, komplexy), nepreceňujú ani nepodceňujú svoje schopnosti, dokážu sa na sebe zasmiať, prijať svoje nedostatky, tešia sa z jednoduchých, každodenných vecí...)
2. **cítiť sa dobre medzi inými ľuďmi** (ľudia, ktorí dokážu prejavovať lásku, berú do úvahy záujmy druhých, sú schopní vytvárať trvalé a uspokojivé vzťahy, vedia dôverovať, rešpektujú rozdiely, cítia zodpovednosť aj za druhých...)
3. **Byť schopný zvládať požiadavky života** (ľudia, ktorí vítajú nové skúsenosti a myšlienky, pri objavení problémov neupadajú do pasivity, ale podnikajú niečo na ich zvládnutie, sú schopní robiť vlastné rozhodnutia...)

Zdravie – fyzické i psychické nie je samozrejmom záležitosťou. Telesná hygiena súčasťou kultúry človeka a jeho životného štýlu – tým pomáha predchádzať mnohým ochoreniam. **Mentálna (duševná) hygiena** je rovnako dôležitým prostriedkom prevencie psychických porúch:

- Prvoradú úlohu v jej zachovávaní zohráva **rodina** – priestor, v ktorom človeka berú takého, aký je.
- **náboženstvo** – opravdivá viera v Boha vedie učí ľudí kladne emočne bilancovať – lebo majú dôveru (že sa veci budú vyvíjať dobre – v súlade s Božou vôľou) a vyhýbajú sa pesimizmu a cynizmu (Srdečné ochorenia postihujú „svetských“ Židov štyrikrát viac ako ortodoxných Židov. Ľudia navštevujúci bohoslužby majú nižší krvný tlak než ostatní.)
- **životospráva** (predovšetkým schopnosť účelne organizovať si čas) – striedanie práce a odpočinku,

dostatok spánku, pohybu a športu, striedanie duševnej a telesnej činnosti, primeraná výživa.

- **úpravu životného prostredia** – výkonnosť ľudí sa zlepšuje, ak majú primerané osvetlenie, vetranie, farebnosť, hlučnosť a pod.
- **úprava medziľudských vzťahov** – nepestovať nepriateľstvo, žiarlivosť, závisť a pod.

O VÝCHOVE

Človek sa v divočine cítil ohrozený. Preto sa začal združovať, budovať si úkryty, komunikovať s druhými. Robil všetko preto, aby z pocitu ohrozenia ubudlo a pribudlo pociť istoty. Túto istotu mu dáva kultúra (civilizácia). Tým, že sa učí porozumieť jej artefaktom, symbolom, znakom, morálnym normám – svet sa preň stáva na rozdiel od džungle čitateľný (získava orientáciu – istotu). Vie, že ak tieto kódy akceptuje, môže sa v kultúre bezpečne pohybovať... ak ich poruší, jeho okolie nebude porušovanie trpieť.

Vo výchove, ktorú nazývame inak osvojovaním si kultúry, nejde o nič menej a nič viac, než o **sprostredkovanie istoty**. Dieťa sa príliš často cíti v nepohode, zažíva úzkosť, neistotu... Svet je preň nepríjemnou hádankou a postava rodiča oporou, prístavom v rozbúrených vodách. Dobrý rodič teda dáva dieťaťu predovšetkým istotu. Robí to dvojakým spôsobom, ktoré sa navzájom dopĺňajú:

Lásku rodič nikdy nesmie dieťaťu odňať (napr. tým, že dieťaťu, ktoré sa čímsi previnilo, hovorí: „Už ťa neľúbim.“ ... resp. „Mamička ťa nebude ľubiť, ak...“). Tresty nesmerujú k ponižovaniu dieťaťa, nesmú naznačovať zánik vzájomného vzťahu, ale vedú k sebareflexii dieťaťa, k pokániu, ľútosti, predsavzatíu a náprave.

Dieťa potrebuje pravidlá, bez nich sa cíti stratené. Väčšinu svojho času, ktorý by mohlo produktívne využiť, vyplýtvá tým, že skúma odkiaľ-pokiaľ si čo môže dovoliť. Pravidlá musia byť jasné, konkrétne, stabilné (nie vymýšľané preto, lebo to rodičovi takto momentálne vyhovuje). Pre dieťa nie je žiadnou útechou, keď vie, že v 90% prípadov im prejde skoro všetko, pokiaľ existuje strach, že v 10% času rodičia vybuchnú v zúrivom hneve či násilí.

Výchovné stratégie

a) autoritárska (tradičná) výchova („múr“) – o tom, čo povie rodič sa nediskutuje, ale platí. Viac sa karhá, ako chváli. Dominantná je kontrola a následne trest. Rodič vystupuje ako prísny policajt, medzi ním a dieťaťom je značný odstup.

b) liberálna (permisívna) výchova („medúza“) – rodičia nezasahujú, neurčujú pravidlá, hranice, ponechávajú dieťa, nech si ich vybuduje samotné. Zákazy, príkazy, tresty absentujú, fyzické sú nemysliteľné. Rodič sa usiluje o „kamarátsky“ vzťah s dieťaťom. Rodičia dieťaťu ustupujú, jediným ich výchovným vplyvom je úsilie o „odpútanie pozornosti“ (ponúkanie hračiek, sladkostí a pod.) pri

nebezpečných či nežiadúcich činnostiach dieťaťa.

Porozprávajú, ale nezasahujú.

c) demokratická výchova – rodičia dieťaťa vysvetľujú a diskutujú, ponechávajú mu hlas pri veciach, na ktoré je zrelý, a ktoré sa ho týkajú (čo bude v detskej visieť na stene).

Nejestvuje 100% recept na výchovu. Niektoré dieťa je skvelé bez toho, že by ho niekto vychovával, na druhom polámeme „baseballovú palicu“ a aj tak nič. Určite nič však nepokazíme, ak:

- **milovať svoje dieťa** (Ak robíme vo výchove chyby, robme ich s láskou.) – je dôležité položiť základ výchovy na vzťah, nie na zvestovanie pravidiel. Ak budeme trvať iba na púhych pravidlách, čoskoro sa výchova zmení na boj o moc, prestíť, kto z koho. Budujme vzťahy, interakciu... pravidlá majú zmysel iba v týchto vzťahoch a bez vzťahov strácajú na zmysle.
- **vedomme si, že sme rodičia** a dieťa je dieťa (nebrať deťom detstvo tým, že sa im do toho miešame, dirigujeme ich detské hry; nezaťažovať deti rodinnými, pracovnými či finančnými problémami; nedovoľme deťom, aby manipuláciou rozdelili rodičov tým, že vyhľadávajú najslabší článok)
- **majme zmysel pre humor** (viac sa usmievať a menej jačať)
- **venujme im čas, nie peňaženku** – deti nepotrebujú rodičovstvo, deti potrebujú nás. Najestvuje tzv. kvalitný čas, počas ktorého sa príliš zamestnaní rodičia venujú naplno hodinu denne deťom. „Kvalitné chvíle“ sa totiž objavujú samé od seba. Tento „kvalitný čas“ nám poskytuje iba výhovorku, aby sme v skutočnosti trávili s deťmi menej času. Tento čas sa riadi navyše časom rodiča, nie dieťaťa.

Pre pocit istoty dieťaťa je veľmi dôležité, aby malo rodiča nablízku, nie aby sa s ním rodič priamo hral (napr. rodič robí v kuchyni, dieťa sa hraje v kúte.) Deťom treba nechať priestor pre ich vlastné hry, vlastný rozvoj.

PSYCHOPATOLÓGIA

Rozdiel medzi psychológiou a psychiatriou

Obe disciplíny sa usilujú pomôcť duševnému zdraviu a spokojnosti človeka. Odlišujú sa v prostriedkoch a oblasti záujmu.

Psychológ teda pomáha človeku v úprave jeho vzťahov k sebe a okoliu, psychiater lieči organické poruchy mozgu. Treba chápať, že mozog (podobne ako pečeň, srdce, žalúdok) je orgán, ktorý môže rovnako ľahko ochoreť (a preto navštíviť psychiatra nie je žiadna hanba – keď má človek zlomenú ruku alebo žľčové kamene, ešte sa tým chváli. Keď má človek „vykradnuté“ v hlave – je hlúpy, tiež mu to nevedí. Keď však človek ochorie na schizofréniu, zrazu je z toho veľké nešťastie.) Iste – v súčasnosti sa zdôrazňuje **psychosomatický** (gr. psyché – duša; soma – telo) charakter všetkých chorôb. O chorobách mysle to platí dvojnásobne. **Tabuizácia**, ktorá ešte stále sprevádza psychické choroby, spôsobuje veľké škody. Pacienti si často myslia, že prípadné emocionálne, intelektuálne či iné ťažkosti prekonajú silou vlastnej vôle (ale to jednoducho nejde – skúste silou vôle utíšiť zápal slepého čreva. Iste psychiatri vedia, že najdôležitejšie je primäť pacienta k spolupráci, aby sám bojoval s chorobou. Laik – bez pomoci psychiatra – však nevie, proti čomu má bojovať, načo sa má sústrediť.). Kvôli pocitu hanby nesmierne dlho váhajú, kým sami sebe priznajú, že čosi nie je v poriadku, príliš dlho otáľajú s návštevou odborníka a preto sa choroba prehlbuje a zapúšťa korene – a potom bývajú škody väčšie a liečenie omnoho náročnejšie.

Najznámejšie duševné poruchy

Duševné poruchy rozdelíme do dvoch hlavných skupín:

Neurózy – trpi nimi okolo 5% populácie. Charakterizuje ich konflikt (buď vnútorný, alebo v medziľudských vzťahoch – ale aj tieto neraz vyjadrujú iba vnútorné konflikty), *frustrácia* až *deprivácia* (prekážka až blokáda v napĺňaní určitých potrieb), psychický stres, úzkosť. Bývajú sprevádzané bolesťami hlavy, úzkosťou. Lieči sa predovšetkým psychoterapiou (keďže skôr ide o nevhodné myšlienkové pochody, ktoré spúšťajú biologické procesy, ktoré sa po prvotných neprijemných skúsenostiach zafixujú ako podmienený reflex). Medzi najznámejšie neurózy patria:

- *fóbie* – ide nadmerný, chorý strach, ktorý niekoľkonásobne prevyšuje závažnosť podnetu – napr. strach z výšok, lietania, baktérií, uzavretých priestorov: klaustrofóbia, alebo veľkých otvorených priestorov: agorafóbia atď.
- *panická porucha* – prejavuje sa náhlou úzkosťou spojenou s dýchavičnosťou, zvýšením potením. Dramatické a vyčerpávajúce záchvaty trvajú niekoľko minút až pol hodiny. (vyvoláva napr. aj marihuana)
- *hypochondria* – nadmerné sa zaoberanie chorobou s katastrofickým očakávaním (občas spojené s paranoickým presvedčením, že človek je nevyliciteľne chorý, hoci mu po medicínskej stránke nič nie je)
- *hystéria* (bežne o nej hovoria iba ako o synonyme afektovanosti, ale ide o viac) charakterizuje ju neautentickosť takéhoto človeka (teatrálnosť – všetko iba hrá), chorobný egoizmus, vypočítavosť, vnútorný chlad
- *nutkavé poruchy (obsesie)* – neodolateľné, vnucujúce sa a tým pádom choré emócie, predstavy, myšlienky

alebo akty (napr. zajakávanie, presvedčenie o všadeprítomných, všetko ohrozujúcich baktériách a neustále umývanie rúk)

- *neurasténia* – nadmerná únava a unaviteľnosť spojená s pocitmi slabosti a bolestnej námahy neprímeraná množstvu úloh, ktoré má človek zvládnuť

Afektívne poruchy – prejavujú sa významnými zmenami nálad (povznesené alebo skleslé), pre ktoré pacient nemôže nájsť dostačujúce vysvetlenie. Okrem iných faktorov ich spôsobuje nedostatok produkcie neurotransmiteru serotonínu, noradrenalínu, dopamínu. Liečia sa teda predovšetkým psychofarmakami, ktoré povzbudzujú organizmu k výrobe chýbajúcich látok. Medzi najznámejšie patria:

- **depresia** – hlboký, dlhotrvajúci smútok spojený s pocitmi únavy, nechutou do jedla, sexu, práce, zmenou spánkovej aktivity

- **bipolárna porucha** – okrem fáz depresie sa objavujú aj opačné fázy – **mánie** – radostnej, euforickej nálady spojenej s malou potrebou spánku, hyperaktivitou, nedôslednosťou a nedostatkom kritičnosti. Myšlienky tryskajú, reč je takmer neprerušiteľná. (Na jej liečenie sa používa lítium.)

Afektívne poruchy sa prejavujú v cykloch (napr. jeseň, jar, resp. menštruácia). Drvivá väčšina pacientov zažíva iba depresívne stavy.

Schizofrénia – Nejde o rozštiepenie osobnosti, ako sú o tom ľudia bežne presvedčení a ako hovorí grécky preklad jej názvu, ale o vážnu poruchu vnímania častokrát spojenú s ilúziami až halucináciami najmä zvukovými. Ďalej ju charakterizuje roztrieštenie myslí, uvoľnenie asociácií (jednotlivé myšlienky, ba aj slová na seba nenadväzujú), v rozvinutej fáze rozpad integrity osobnosti až demencia.

- postihuje približne 1% obyvateľstva (skôr mužov ako ženy) a začína už pomerne skoro (medzi 17-35 rokom života)

- lieči sa psychofarmakami (neuroleptikami znižujúcimi obsah dopamínu v niektorých častiach mozgu) v kombinácii s psychoterapiou

Bludy – Ude o presvedčenia, ktoré pacient udržiava bez ohľadu na racionálny dôkaz ich nesprávnosti. (Bývajú často súčasťou schizofrénie.) Pacient je presvedčený, že pozná akýsi „skrytý význam“ bežných denných príhod, ktorý ostatní ľudia nevnímajú. Charakterizujú ich zväčša symptómy:

- *paranoia* – charakterizujú ju tri základné znaky, ktoré sa však môžu vyskytovať aj izolovane: *vzťahovacia* (tendencia vzťahovať na svoju osobu aj také veci a udalosti, ktoré sú bezvýznamné, ktorých súvislosť je náhodná); *velikášstvo* (túžba po sláve, zdôrazňovanie významu vlastnej osoby); *pocit perzekúcie* (neprímeraná obava chorého o seba na základe predstavy, že je prenasledovaný, že mu ide o život) – prejavuje sa skôr u mužov po 40-tom živote.

Samostatne (mimo schizofrénie) sa môžu vyskytovať aj bludy:

- *blud žiarlivosti* – presvedčenie o nevere partnera, aj keď neexistuje reálny podklad (ale na základe všadeprítomných pre bežného človeka ničnehovoriacich, neškodných indícií si žiarlivec poskladá zvyšok).

- *erotomaničný syndróm* – presvedčenie pacienta, že je neodolateľný pre druhé pohlavie, ktoré sa nezakladá na skutočnosti (zväčša ním trpia ženy, ktoré si predstavujú, že sa do nich zamilovala významná osobnosť).

INÉ PSYCHOSOMATICKÉ DEJE S DUŠEVNÝMI NÁSLEDKAMI

Poruchy príjmu potravy

Mentálna anorexia – ide o úmyselné znižovanie hmotnosti, ktoré si pacient navodí tým, že odmieta potravu. Postihuje zvyčajne ženy, ktoré sa nadmerne zaoberajú svojim vzhľadom, myšlienkami na tvar tela, strachom z tučnoty. Pokladajú sa za obézne aj vtedy, keď ich hmotnosť je hlboko pod normou. Približne 50% pacientov máva epizódy opakovaného nekontrolovaného prejedania. Jedlo nenávidia, tajne vracajú, privádzajú si hnačky. Telesnými následkami býva: strata tukového tkaniva i svalovej hmoty, letargia, úbytok srdcového svalu, náhla smrť (ani sa necítia dobre – kto sa cíti dobre s prázdny žalúdkom?).

Mentálna bulímia – charakterizujú ju opakované epizódy prejedania (aspoň dvakrát týždenne počas troch mesiacov). Je rozšírená päťkrát viac ako anorexia.

Samovražda

Hoci v nej nejde o duševnú poruchu, venujeme sa jej, keďže vo vyše tretine prejavov samovraždy (suicidum) spáchajú duševne chorí ľudia. Ide o agresivitu obrátenú do vnútra, proti sebe samému. Ženy vykonajú zhruba dvakrát viac pokusov o samovraždu, ale muži pri nich 2,5krát častejšie dovedú do „úspešného“ konca. Samovraždy možno rozdeliť do typov:

Pri prevencii samovražd si treba všimnúť, či ľudia v našom okolí sa nepovažujú za zbytočných, či dokonca na obtiaž svojim najbližším.

Drogové závislosti

U mnohých sa objaví po čase depresia, často spáchajú samovraždu. Väčšina drog dovedie napokon závislého k demencii. Drvivá väčšina závislých začína s drogou v období adolescencie. Liečba závislosti je nesmierne náročná, úspešná len v jednej tretine. Miliardové finančné škody pre spoločnosť – vďaka liečebným nákladom, kriminalite (krádežiam) spojeným s potrebou zaobstarať si drogu a napokon aj pre výpadok závislých z pracovného procesu.

- **tabak** – relatívne najmenej nebezpečná droga – napriek tomu nikotín ničí predovšetkým dýchací systém a srdce. Fajčiari (10 denne a viac) žijú priemerne o 10 rokov kratšie než ostatná populácia.
- **opiáty** – závislosť vzniká veľmi rýchlo, niekedy už po prvej dávke. Mávajú silné abstinénčné príznaky – extrémna nevoľnosť, triaška, bolesti – ktoré vedú ľudí k tomu, aby si zohnali drogu za akúkoľvek cenu. V našich podmienkach vedie drogovanie opiátov často k smrti, keďže predávkovanie spôsobuje zastavenie dýchania. Ak drogovala tehotná, dieťa sa narodí s abstinénčným syndrómom (plač, odmietanie jedla, vracanie, psychomotorický nepokoj, nespavosť). Napr. **morfín** (analgetický účinok – odstraňuje bolesť – preto sa morfium používa napr. v nemocniciach), **heroín**.
- **kanabis** – získava sa s indickej konope. Čistá živica z kvetov sa nazýva **hašiš** (nápoj, žuvačka, pokrm), usušené listy a kvety – **marihuana**. Závislosť vzniká až po dlhodobom používaní, kedy sa závislí od drogy stávajú labilnými, trpia poruchami pamäte. Vyúsťuje až do degradácie osobnosti.
- **kokain** – vyhľadáva sa kvôli nadmernej odolnosti proti únave, hladu, čo však trvá iba prechodne – postupne sa vyskytujú úzkosti, poškodenia mozgu, zrakové halucinácie. Častá smrť po predávkovaní privedená zastavením dýchania. Známý je **crack** (zmes kokaínu a jedlej sódy), ktorý je prudko návykový.
- **psychostimulátory** – ide o látky s pozitívnym účinkom na bdelosť, schopnosť intenzívnejšie prežívať podnety. Najznámejší je **pervitín** a **extáza**. Okrem iných nežiadúcich účinkov je veľké riziko predávkovania a následnej smrti, keďže účinok drogy nenastáva hneď a preto má človek pocit, že musí dávku zvýšiť.
- **alkohol** – najrozšírenejšia, tolerovaná a preto aj najnebezpečnejšia droga. Podľa údajov WHO je z dospelých ľudí závislých od alkoholu 3-5% mužov a približne 1% žien. Slovensko patrí na čelo krajín v spotrebe alkoholu. Schopnosť odolávať závislosti je individuálna, v priemere sa muži stávajú závislými po 5-7 rokoch častého pitia, ženy už po 1,5 roku. Fázy závislosti:

1. *začiatková fáza*: človek sa neopíja, ale vypije si, lebo cíti, že alkohol mu prináša úľavu.
2. *varovná fáza*: človek sa už aj opije, vyskytujú sa „okná“. Alkohol človeku vyhovuje, ale vie z vážnych dôvodov prerušiť pitie.
3. *rozhodujúca fáza*: strata kontroly v pití – po prvom poháriku už nevie prestať piť. Objavujú sa abstinénčné príznaky.
4. *konečná fáza*: zníženie tolerancie na alkohol, na podnapitie stačí už menšia dávka (alkohol – opačne ako ostatné drogy, na ktoré si človek vybuduje odolnosť – začína na závislého toxicky pôsobiť už po prvom poháriku. Preto abstinenti sa nesmú alkoholu ani dotknúť.), poškodenie mozgu a telesných orgánov. Objavuje sa delírium tremens (porucha vedomia s halucináciami drobných zvierat – často myši, motorickým nepokojom, zvýšením potením a vysokou horúčkou), alkoholická depresia, demencia.