

# Hygiena dětí a mládeže

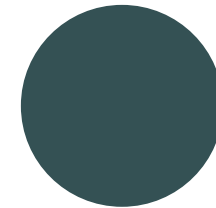
Mgr. Lenka Slobodníková

28.11.2017

# Dítě a prostředí

---

- Neustály přívod E a látek z prostředí
- Lidský organismus vystaven kolísajícím vlivům
- Stálost vnitřního prostředí



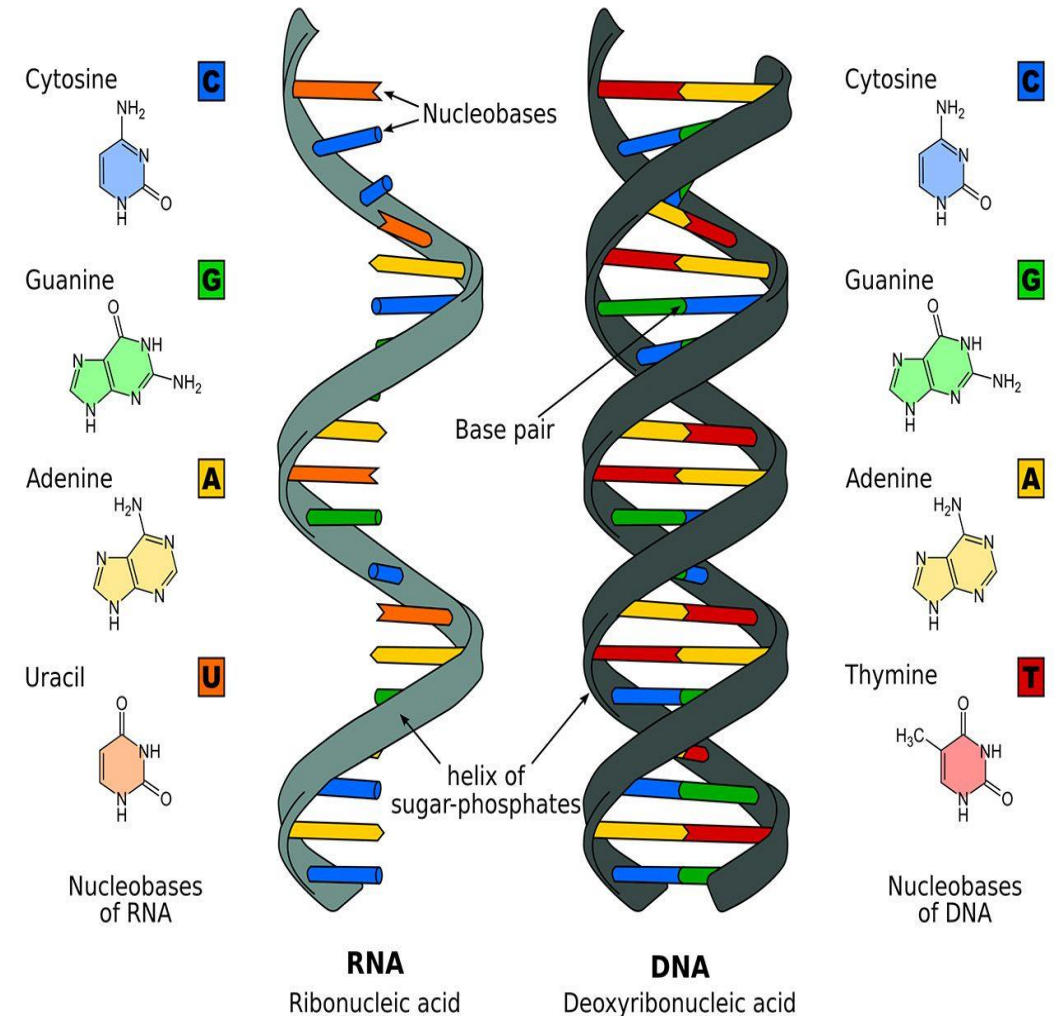
# Úloha dědičnosti

- **Mutace**

- změny v typu, počtu a poradí nukleotid v molekulách DNA
- vlivy fyzikální, chemické, biologické

- **Pohlavní buňky** = zhoršení dědičných vloh, odumření zárodku

- **Tělesné buňky** = vznik nádorové buňky



# Komponenty životních podmínek

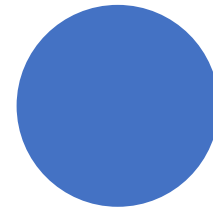
- **Fyzikální**

- **Hluk**

- Jakýkoliv zvuk, který přichází člověku nevhod, ruší jeho pohodu, působí nepříznivě na sluch
    - Neurotizující faktor, vyvolává stavy podráždění, zhoršuje pracovní výkonnost , poškozování sluchu

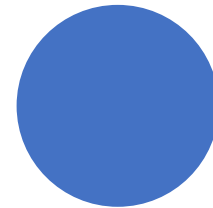
- **Záření**

- Šíření energie, které není vázáno na prostředí, jímž prochází
    - **Ionizující** – produkované prvky s nestabilním jádrem (radioizotopy) a při štěpení izotopu
    - **Ultrafialové** – složka slunečního záření



# Komponenty životních podmínek

- **Chemické**
  - **Znečišťování ŽP, xenobiotika**
    - Vstupní brány: GIT, dýchací ústrojí, kůže
    - Eliminace/kumulace
- **Biologické**
  - **Mikroorganismy**
    - Viry, bakterie, kvasinky, plísně
  - **Paraziti, členovci, roztoči**
- **Sociální**



# Vývoj dítěte



- **Tělesný**
- **Psychický**
- **Motorický**
- **Sociální**

# Tělesný vývoj dítěte

---

- **Podmínky vývoje**

- I. **Genetické**

- II. **Zevní prostředí**

- **Působící prenatálně** – výživa, léky, infekce, stres, drogy

- **Působící perinatálně** – infekce,  $\downarrow O_2 \rightarrow$  mozkové dysfunkce

- **!1. rok života**

- Infekce, psychický a citový vývoj

# Růst dítěte

---

- Zevní projev vnitřního vývoje
- Kvantitativní zvětšování organismu a jeho částí, podmíněné rozmnožováním a zvětšováním buněk, přibýváním mezibuněčné hmoty (T, chrupavčité a kostní hmoty. vody)
- **Příčina růstu** – geneticky daná vnitřní růstová potence
- **Růstové fáze**
  - Počáteční rychlý – od narození do 3-4 let
  - Období lineárního růstu – do puberty
  - Pubertální akcelerace



# Rozdělení dětského věku

- **Novorozenecký věk** 0-28 dní
- **Kojenecký věk** 28 dní – 1 rok
- **Batolečí věk** 1 – 3 roky
- **Předškolní věk** 3 – 6 let
- **Školní věk** 6 – 15 let
- **Adolescence** 15 – 18 let



# Neuropsychický vývoj dítěte

---

- Je založen dědičně a ovlivňován prostředím
- Formující a modifikující vliv zevních životních podmínek je zde přítom obvykle pronikavější než u vývoje tělesného
- Ve vývoji psychiky dítěte rozlišujeme tři základní sféry, které se vzájemně ovlivňují, prolínají a podmiňují:
  - Oblast **rozumová** (vnímání, paměť, řeč, myšlení, představivost)
  - Oblast **volní** (pohnutky k činnosti a jejich usměrňování)
  - Oblast **citová** (podbarvuje duševní pochody a je důležitou součástí motivací)

# Neuropsychický vývoj dítěte

---

- **Typické dětské rysy:**

- **Egocentrismus** – jako by bylo středem všeho dění, vyžaduje především uspokojování vlastních potřeb a zajmu
- **Citová labilita** – střídání nálad, proměny v chování
- **Sugestibilita** – snadná ovlivnitelnost a nekritické přijetí cizích názoru
- **Konkretismus** – vazba myšlenkových pochodu na konkrétní vnímané jevy a situace
- **Prezenetismus** – malé dítě žije pouze přítomností
- **Eidetismus** – vytváření živých obrazových představ, chybí ostré hranice mezi reálním světem a světem fantazie

# Novorozenecký a kojenecký věk

---

- Nejcitlivější a nejrizikovější období života dítěte
- V kojeneckém věku se prudce rozvíjí schopnost navazovat kontakt
- Vysoké vnímání k nákazám → vysoké nároky na mikrobiální čistotu prostředí
- Důležitá je zábrana úrazů
- Dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu již od nejútlejšího věku
- Neobyčejně důležitá je již v tomto věku **výchova citová:**
  - Úzký kontakt matky s dítětem, doprovázený s pohotovým odstraňováním nepříjemných podnětů, projevy lásky a náklonnosti, úsměvy a příjemným hovorem dává dítěti nezbytný pocit bezpečí → **stává se základnou citového rozvoje pro celý další život**

# Batoleci a předškolní věk

---

- Velmi intenzivně se rozvíjejí pohybové schopnosti dítěte
- Sílí i stimulace pro mentální rozvoj, začíná se uplatňovat paměť, vzniká schopnost vytvářet představy a operovat s nimi
- Citový vývoj – pro batole je charakteristická vysoká labilita
- Základní formou činnosti je **hra** – nezbytná pro tělesný i duševní rozvoj
- Předškolní vek – období první socializace dítěte
- Postupné vytváření a upevňování hygienických návyků

# Školní věk

---

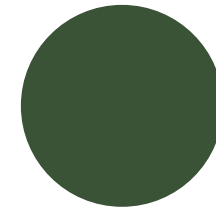
- **Psychický vývoj:**

- **Mladší školní věk** - klidné období, rozvoj paměti a myšlení, růst slovní zásoby, posilování realistických náhledů a ústup fantazie, rozšiřování sociálních vztahů
- **Starší školní věk** – období intenzivního tělesného i duševního zrání, puberta, mění se celkový vzhled postavy
- **Dospívání** – snaha o dosažení samostatnosti a nezávislosti , vzdorovitost, negativismus, neposlušnost, oslabuje se závislost na rodičích

# Školní zralost

---

- Vstup šestiletého dítěte do školy
  - → **závažná životní změna**
    - Omezení tělesného pohybu
    - Dlouhodobá vynucená poloha vsedě
    - Zkrácené pobyty na čerstvém vzduchu
    - Při nevhodném režimu ochuzování o spánek
- **Školní zátěž** spojená s psychickou prací, vynuceným pracovním tempem, nutnost podřídit se školní kázi
- **Adaptace na nové podmínky**



# Školní šok

---

- Silný psychický otřes u některých dětí, může mít dlouhodobé následky
- **Tělesný stav dítěte:**
  - Vyšší stupeň únavy a vyčerpání
  - Snížená odolnost k infekcím
  - Kórtání, tiky, pomočování, únavnost, poruchy spánku, poruchy trávení
- **Psychický stav:**
  - Změny chování: plachost, lekavost, plačtivost, projevy vysloveného odporu ke školní docházce, dráždivost, zlobení, mutismus (odmítá mluvit)



# Školní šok – prevence

---

- Náležitá příprava dítěte pro školu v posledních letech předškolního věku
- Správné rozhodnutí o tom, zda došlo duševně i tělesně pro úkoly školáka
- V péči o to, aby v prvním období školní docházky byly ve škole i doma vytvářeny podmínky, které dítěti adaptaci na nový způsob života usnadňují

# Hodnocení školní zralosti

---

- **Hodnocení projevů a chování dítěte**
  - Duševní obzor, řeč, paměť, kresba, pozornost, pohybová aktivita, dovednosti, sociální vztahy
- **Testy školní zralosti**
  - Kresba mužské postavy
  - Obkreslení psacího písma
  - Obkreslení 10 teček
- **Zdravotní stav dítěte a školní zralost**
  - Chronické stavy, neurotické projevy a choroby hodnotí lékař
- **Tělesná vyspělost dítěte a školní zralost**
  - Tělesná výška a hmotnost – malý význam
  - Filipínská míra – dosáhnutí rukou přes střed temene hlavy na protilehlé ucho

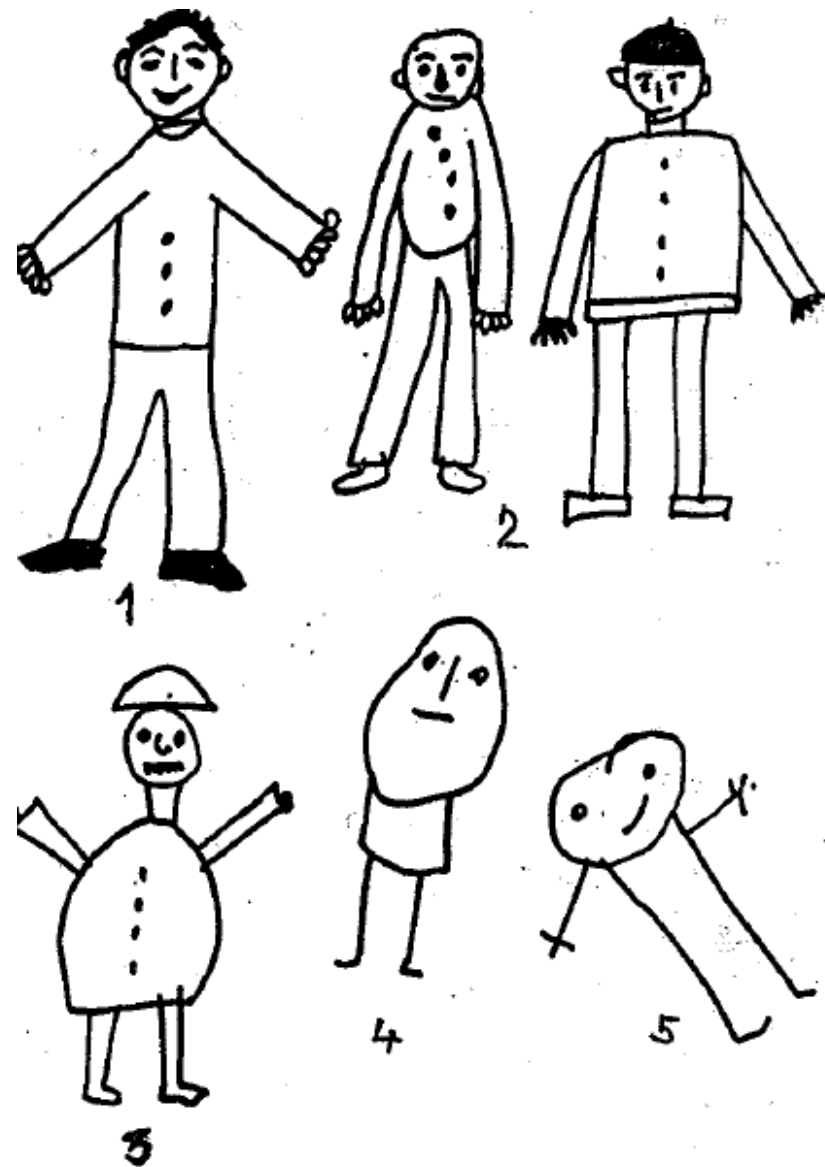
# Hodnocení projevů a chování dítěte:

## Děti zralé

---

- **Duševní obzor** – má znalosti o blízkém i vzdálenějším prostředí, zná jména lidí, názvy ulic, obchody, jmenuje zvířata, rostliny...
- **Řeč** – má dosti velkou slovní zásobu, vyjadřuje se v souvislých krátkých větách, dožaduje se vysvětlení neznámých slov
- **Paměť** – pamatuje si co vidí, slyší, snadno se učí básničky, písničky...
- **Kresba** – rádo kreslí, kroužky, „čtverečky, lidské postavy...
- **Pozornost** – je schopné soustředit pozornost na zvolenou činnost
- **Pohybová aktivita** – dovede již na určitou dobu potlačit potřebu neustálého tělesného pohybu
- **Dovednosti** – zvládá jednoduché úkony každodenního života (např.. oblékání...)
- **Sociální vztahy** – citově i mentálně stále vázáno na rodinu, aktivně se zajímá o ostatní děti i dospělé osoby, vyhledává nové zkušenosti mimo domova

# Testy školní zralosti



Testy  
školní zralosti

1 Vis kuppe.

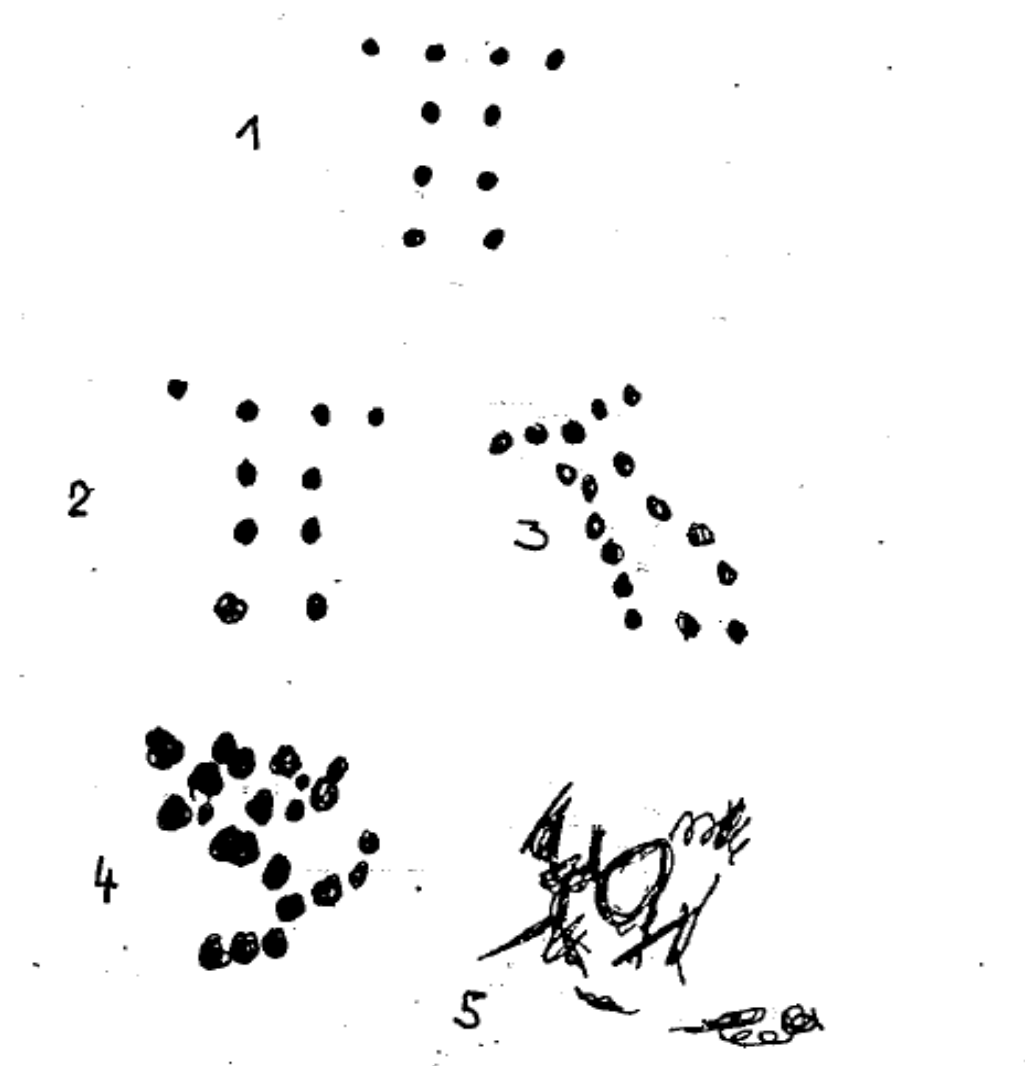
2 Vis kuppe.

3 Vis kuppe

4 Vis kuppe.

5 *[illegible]*

# Testy školní zralosti



# Školní výuka a zdraví

---

- **Nervové napětí** vyplývající ze systému přesně plánované a časované práce
- **Mentální operace** – smyslové vnímání, rozlišování, syntézy a analýzy, abstraktní myšlení, práce se symboly
- **Tělesná únava** – statická námaha při dlouhodobém sezení , omezená možnost spontánního pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu
- **Přesáhnou-li uvedené zátěžové momenty přijatelnou mez, mohou postupně narušovat zdravý tělesný a mentální vývoj dítěte!**

**Zátěž**



**Požadavky na  
dítě**



**Vlastnosti dítěte  
tyto požadavky  
zvládnout**



# Typy zátěže

**Optimální =  
přiměřená**

působí stimulačně,  
dítě zvládá úkoly

**Nepřiměřeně nízká**

nestimulační, ztráta  
zájmu → **deprivace**

**Nepřiměřeně vysoká**

nezvládá úkoly, napětí,  
stresy → **přetěžování**

# Reakce na nepřiměřenou zátěž ve škole

---

- **Individuální charakter**

- Předpoklady dítěte
- Zdravotní stav dítěte

- **Neurotické projevy**

- **Somatické potíže** – nechutenství, bolesti břicha a hlavy, ranní zvracení, bušení srdce, tiky, noční pomočování, poruchy spánku, změny tepu a TK
- **Poruchy psychické** – unavitelnost, poruchy pozornosti, změny nálad, neklid, agresivita, úzkosti, deprese
- **Změny chování** – přejídání/ztráta chuti k jídlu, záškoláctví, rizikové skupiny mládeže

# Únava a přetěžování

---

- **Únava** = dočasné zhoršení práce schopnosti, které se postupně prohlubuje v průběhu práce a které mizí po přiměřeném odpočinku
- **2 fáze, projevy ve třídě:**
  - **Nesoustředění, neklid** → zařadit cvičení, změna tématu!
  - **Ztráta zájmu** → útlum
- **Přetěžování** = stav, kdy běžný odpočinek včetně spánku nevede k úplnému zotavení a kdy dítě přišupuje k nové školní práci ještě částečně unavené se sníženou výkonností

# K negativním důsledkům přetěžování přispívá:

---

- Postavení dítěte v rodině
- Oslabení nemocemi (akutní x chronické) + vadami (zrak, sluch...)
- Děti typově labilní
- Úloha učitele + vzájemné vztahy
- Specifičnost pedagogického procesu
- Školní zralost (při vstupu do školy)

# Prevence přetěžování

## Kvantitativní

- Zaměření na vhodný poměr mezi množstvím práce a množstvím odpočinku v režimu školáka

## Kvalitativní

- Usměrnění podmínek, za nichž školní práce probíhá

# Režim dne školních dětí

---

- Časové rozvržení různých forem činnosti a odpočinku dítěte v průběhu 24 hod. denního cyklu
- **Zdravotní požadavky na režim dne:**
  1. Náležitý poměr mezi prací a odpočinkem
  2. Zařazování různých forem činnosti a odpočinku ve vhodné denní době
  3. Pravidelnost – vytvářejí se nervové stereotypy a automatismy

# Režim dne školních dětí

---

- Denní počet hodin – „**pracovní doba**“
  - 7-8.....5 hod./den
  - 10.....6 hod./den
  - 13-14.....7 hod./den
- Celá doba vyučování včetně přestávek + doba vynaložená na domácí přípravu
- **Rozvrh hodin** – řazení předmětů, náročnější na 2. - 3. hodinu
- **Zátěže** - Přiměřenost kapacity průměrného žáka
  - Rovnoměrnost zátěže během týdne/roku

# Výkonnost × únava



Průběh křivky duševní výkonnosti během dne





# Odpočinek

- **Spánek:** klidný, nerušený, dostatečně hluboký

6-7 r.....11-12 hod.

8-10 r.....11 hod.

10-12 r.....10 hod.

13-15 r.....9-9,5 hod.

- **Aktivní odpočinek**

- Protiváhou školní práce během dne

- Pohybová činnost, urychluje odstranění duševní únavy

- Měla by vyplňovat každou volnou přestávku

- **Mladší školní věk**.....3,5-4 hodiny

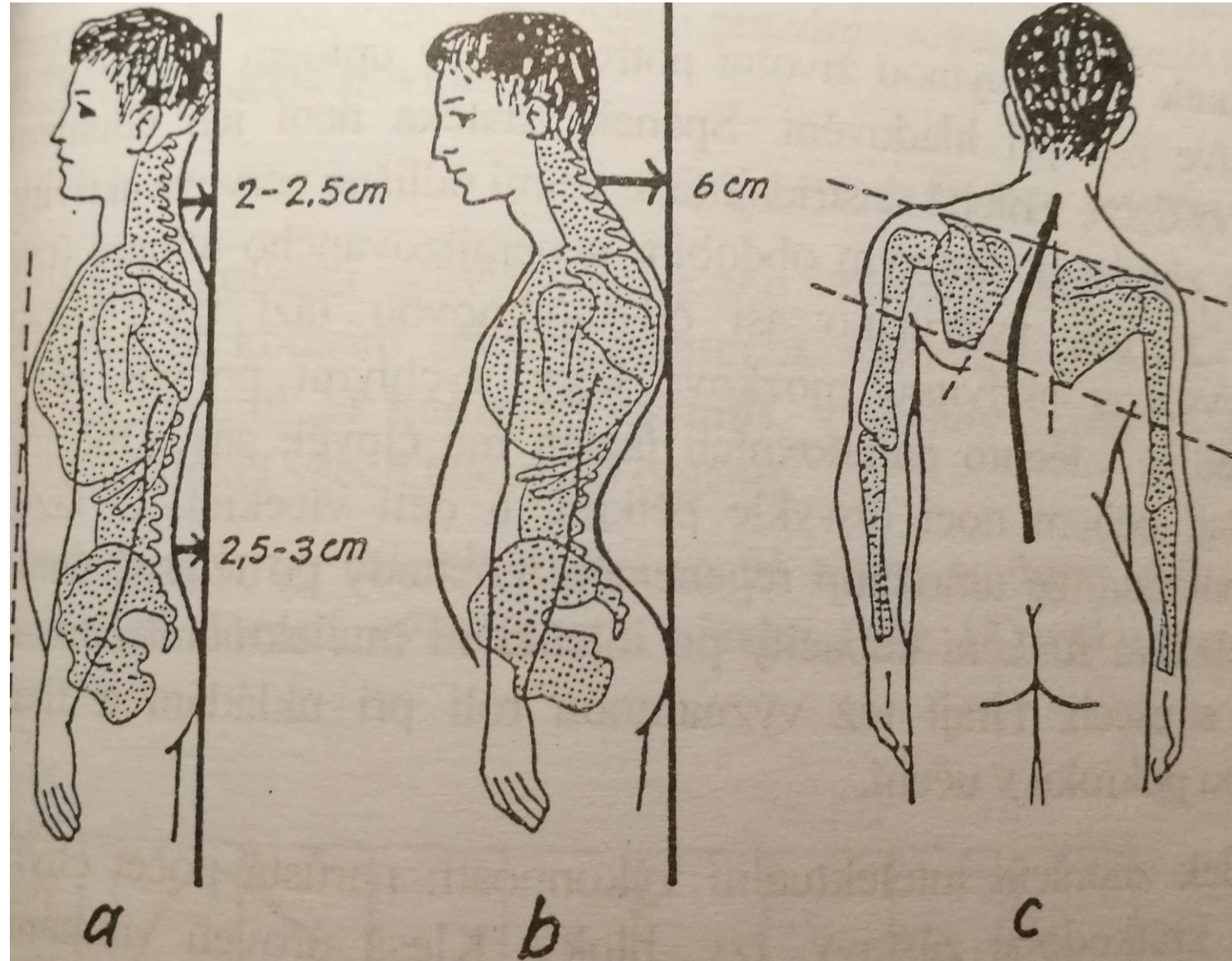
- **Starší školní věk**.....2,5-3 hodiny

# Znemožnění spánku

- NEDOSTATEČNÝ ODPOČINEK → dítě částečně unavené → snížená výkonnost → **přetěžování!**
- Zhoršení intelektuální výkonnosti
- Narůstá počet chyb a omylů
- V myšlení a řeči se množí krátkodobé zástavy, tzv. bloky
- Klesá úroveň vnímání a soustředění
- Oslabuje se pozornost a přizpůsobivost k novým situacím
- Zpomalují se reakce
- Roste nervozita, dráždivost, nesnášenlivost, neobjektivita

# Tělesný pohyb

- Kompenzuje důsledky školního sezení
- Dlouhodobé sezení jednostranně staticky zatěžuje napřimovací zádové a šíjové svaly
- Disponované děti → ochabnutí svalstva → **vadné držení těla**



Obr.: Držení těla a) správné, b) kulatá záda, c) skoliotické

# Podmínky školní práce

- **Obecně hyg. podmínky prostředí** - závisí výkonnost a únavnost dítěte
  - Větrání
  - Teplota ovzduší (20 - 22 °C)
  - Osvětlení
  - Pohodlné sezení
- **Základní pracovní úkony žáků:**
  - **Čtení** - správné sezení; dostatečně silné, rozptýlené, neoslňující osvětlení, dostatečná vzdálenost knihy/sešitu od očí, doba souvislého čtení max. 20-30 min., velikost tištěných písmen pro jednotlivá věková období
  - **Psaní** - namáhání jemné nervosvalové koordinace, doba nepřetržitého psaní v prvních třídách max. 5 - 10 min., střední třídy 20 - 30 min.

# Zdravotní rizika (ZŠ)

## Somatická

- Zvýšené riziko nálezů
- Zvýšené riziko úrazů
- Omezení tělesného pohybu
- Vnucená poloha vsedě

## Psychická

- Přetěžování
- Stav psychického napětí
- Stresové situace

# Mimoškolní péče o děti – školní družiny

---

- Mimotřídní výchova dětí na prvním stupni
- Úkolem je zabezpečovat dětem po vyučování aktivní odpočinek a rekreaci, pomáhat jim při přípravě na vyučování a rozvíjet zájmovou činnost a tělovýchovu
- Každá družina musí mít k dispozici hřiště  
→ pobyt na čerstvém vzduchu min.1,5 - 2 hod./den



# Mimoškolní péče o děti – dětská hřiště

---

- K ochraně normálního tělesného vývoje a upevnování zdraví je nutno pro městské děti vytvářet prostorové a jiné podmínky ke hrám na čerstvém vzduchu
- V těsné blízkosti bydlíšť by měla být hřiště pro děti předškolního věku a pro děti mladšího školního věku
- Ve vzdálenější poloze mohou pak být hřiště pro starší školní děti a dorost



# Mimoškolní péče o děti – zotavovací akce

---

- Pořádány pro děti ve věku 7 -18 let
- Přispívají k utužování zdraví a zvyšování zdatnosti (zvláště jsou důležité pro děti z průmyslových měst)
- Letní: dětské tábory, putovní tábory, školy v přírodě
- Zimní: výcvikové lyžařské zájezdy





# Mimoškolní péče – vycházky, výlety, zájezdy

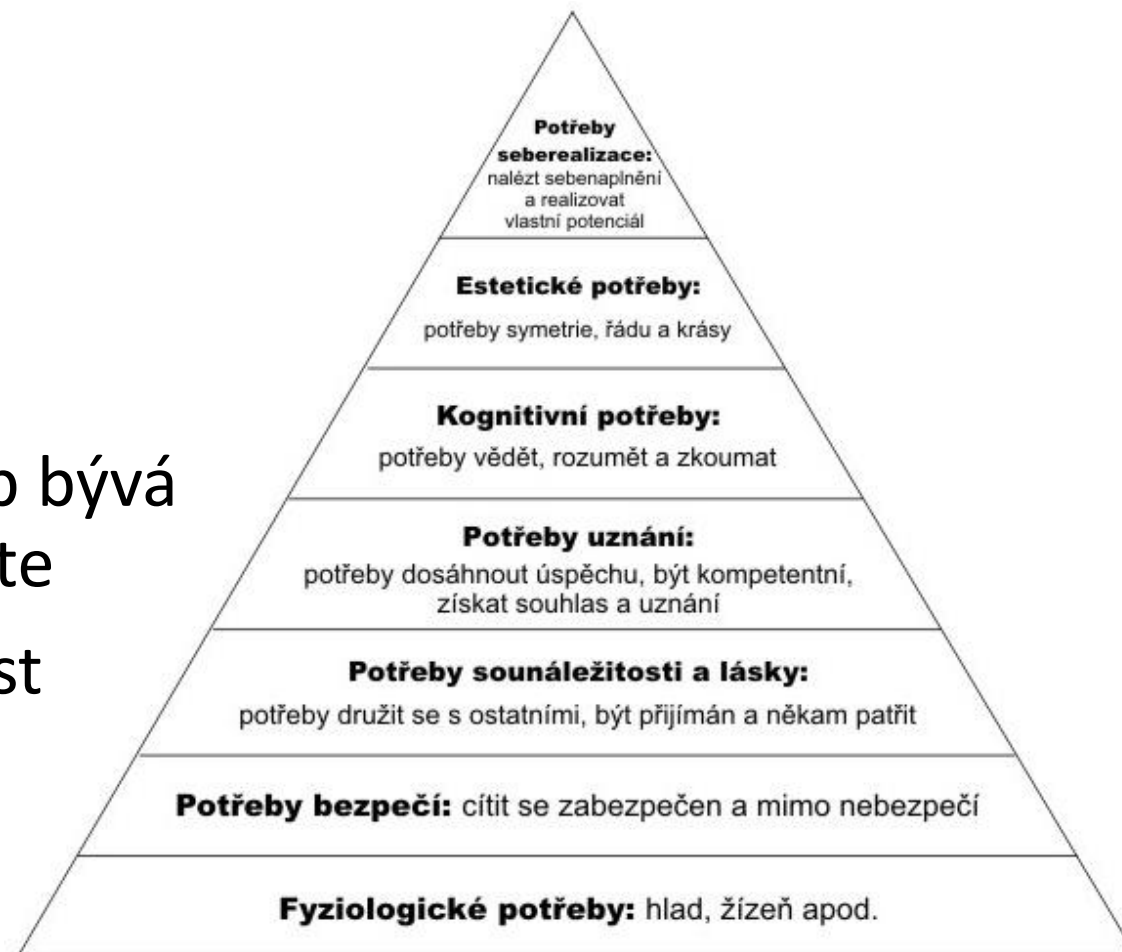
---

- Součást školního vyučování
- Funkce: rekreační, výukové, vlastivědné pozorování, praktické cvičení, exkurze
- Pozor na úrazy, nutná pečlivá příprava akce
- Děti musí být v terénních podmínkách vedeny k dodržování hygienických návyků (mytí rukou)



# Základní potřeby dítěte a jejich uspokojování

- **Biologické**
- **Psychické + sociální**  
= potřeba lásky, jistoty a bezpečí
- Míra neuspokojení základních potřeb bývá mírou narušení celkového stavu dítěte
- Čím je dítě mladší, tím bývá závažnost postižení větší

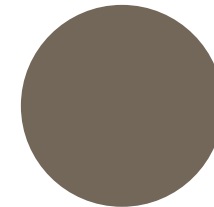


Maslowova pyramida potřeb

# Frustrace

---

- Některá potřeba (nebo i více) není uspokojována buď **krátkodobě v intenzivní míře** nebo **dlouhodobě v menší míře**
- Dítě reaguje na prožitky nedostatku, nouze a omezování, trpí a strádá.
- Projevy nemají specifickou podobu, žádný určitý klinický obraz



# Projevy frustrace

- **Nálada, emoce, motivace**

- Únava a vyčerpání, lítostivost, nuda nebo naopak agresivita, konflikty, neklid

- **Sebedůvěra**

- Nevyrovnanost, nevěří si → až vychlubování
- Chyby svaluje na druhé, žaluje, závidí, hledá náhradní způsoby, jak získat autoritu

- **Komunikace, spolupráce**

- Nekomunikuje s rodiči a učiteli, odmlouvá, podílí se na šikaně, hledá vazbu na někoho mimo svůj okruh (starší kamarád, parta, zvíře, lékař)

- **Poznávací funkce**

- Nesoustředí se, neučí se

# Psychická deprivace

---

- Psychické (citové) strádání
- Vážnější příčiny a dlouhodobé neuspokojování základních psychických potřeb dítěte
- Vzniká tam, kde dítě nenachází individuální a dostatečně silnou citovou odezvu u dospělých osob
  - Mohou mít nepříznivé i celoživotní důsledky



# Psychická deprivace

- Dítě nemá ani určitou potřebu vyvinutou!
- Bylo deprivováno od takových podmínek, kde by došlo k jejímu uspokojování :
  - Nepoznalo matku
  - Nebyla osoba poskytující pocit jistoty a bezpečí
  - Nepoznalo život v rodině (děti z ústavní péči)
- Ale také např. v rodině alkoholika, dítě trvale podceňováno, duševně týráno, považováno za nevhodného člena rodiny (nechtěné těhotenství)
- Dítě také frustrováno ve škole:
  - Při způsobu komunikace učitele se žákem
  - Jeho hodnocení, netolerantní k chybám a omylům žáka

# Následky psychické deprivace

---

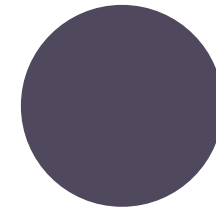
- Ohrožení ve vývoji
- Růstové změny
- Obezita vs. nechutenství
- Citová labilita
- Poruchy chování
- Agresivita



# Týrání dítěte

---

- **„Tělesné týrání je nenáhodný úmyslný akt, kdy dospělý způsobí dítěti užitím fyzické síly utrpení nebo tělesné poranění!“**
- Pocity křivdy a negativní vzory chování v rodině mohou měnit chování dítěte do opačného směru
  - dítě se stává agresivním
  - přenáší se i na další generace
- **Týrané dítě bude pravděpodobně týrajícím rodičem!**





# Syndrom CAN (*child abuse and neglect*)

- V dnešní terminologii podle doporučení zdravotní komise Rady Evropy z roku 1992 se užívá termín → „**Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte**“
- Mezinárodní zkratka **CAN**
- Zahrnuje jakékoliv vědomé či nevědomé aktivity, které se dopouští dospělý člověk (rodič, vychovatel nebo jiná osoba) na dítěti, a které mají za následek poškození zdraví a zdravého vývoje dítěte

# Syndrom CAN (*child abuse and neglect*)

## Děti v ohrožení (přitahují násilí):

- **Vyčerpávají dospělého:** křičící, labilní, neklidné, hyperaktivní (ADHD)
  - Vliv na frustrační toleranci dospělých
  - individuální odolnost vůči zátěži (vyvolané akutním neuspokojením některých fyziologických nebo psychických potřeb)
- **S málo pochopitelným chováním**
  - Specifické poruchy učení → neúčinné tresty
  - Anomální vývoj osobnosti → následek psychické deprivace
- **Nesplňují očekávání rodičů**
  - Adoptce, mentální retardace, mozkové dysfunkce (ADHD, ADD), smyslové vady

# Syndrom CAN – 5 forem

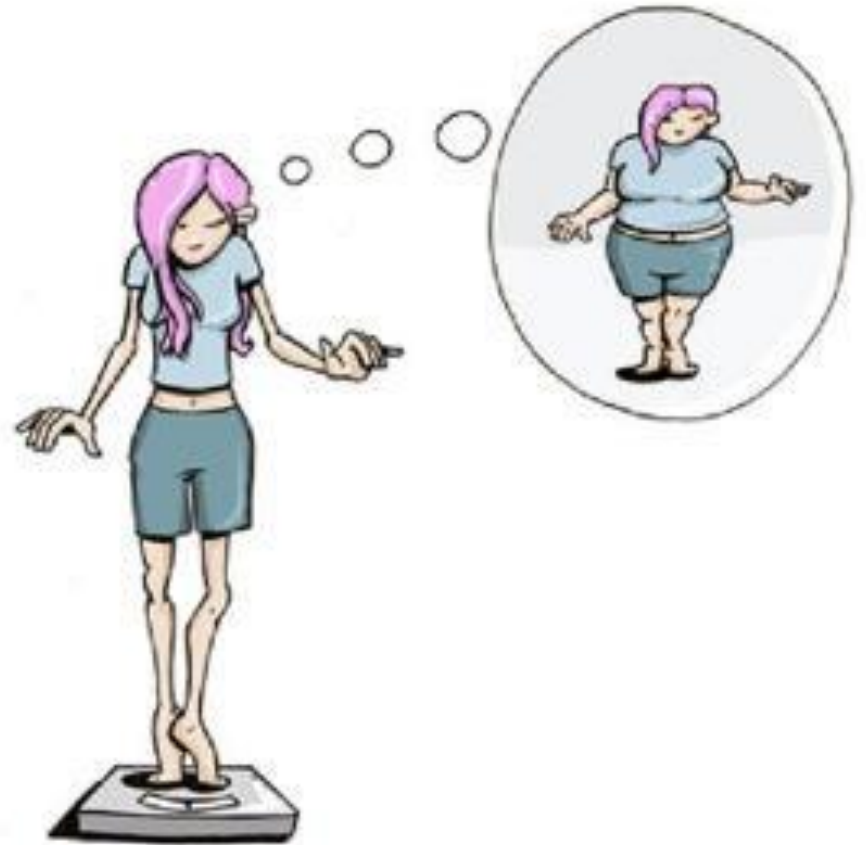
1. **Tělesné týrání**
2. **Sexuální týrání**
3. **Citové týrání**
4. **Zanedbávání**
5. **Systemové týrání**

# Tělesné týrání

- Tělesné ublížení dítěti/nezabránění tělesnému ublížení či utrpení
- Nejčastější mechanické poranění
- U týraných dětí často přetrvává dlouhodobé/trvalé tělesné poškození a vždy také poškození psychické
- **Tělesné tresty považované za týrání:**
  - a) Bití je prováděno pomocí nějakého předmětu (biče, řemene)
  - b) Je cíleno na citlivou část (hlava, břicho)
  - c) Kde po ranách zůstávají na těle dítěte stopy (modřiny, škrábance)
- **Riziková skupina dětí:** mentálně opožděné a s lehkou mozkovou dysfunkcí
- Nepřiměřenou agresivitou se vyznačují zejména **alkoholici a narkomani**

# Následky tělesného týrání v dospělosti

- Opoždění psychického vývoje
- Nižší IQ
- Poruchy osobnosti
- Deprese
- Alkoholismus
- Drogová závislost
- Poruchy příjmu potravy
- Sebepoškozování – sebevraždy
- Bezdomovectví
- Násilné trestné činy



# Sexuální zneužívání dětí

- Vystavování dítěte sexuálnímu kontaktu či chování, jehož cílem je sexuální ukájení pachatele, nebo tendence dítě ponížit či týrat
- Kromě rizika tělesného poškození dochází v těžších případech vždy k poškození psychickému s dlouhodobými nebo i trvalými následky, zasahujícími obvykle do oblasti partnerských vazeb v dospělosti
- Pachatelem bývá ve 2/3 případu někdo z rodiny nebo z okruhu blízkých, v 1/3 cizí lidé

# Citové týrání

- Takové chování dospělého, které vážně poškozuje citový vývoj dítěte a vývoj jeho chování:
  - Soustavné ponižování dítěte
  - Opakované slovní útoky na jeho sebevědomí
  - Vyvolávání situací, kdy dítě je vystaveno neustálému strachu a nejistotě
  - Udržování dítěte v pocitu viny, nedostatečnosti a neúspěšnosti
  - Přehnané uplatňování autority rodičů
  - Absolutní omezování jeho osobní vůle
- Patří sem i násilí mezi členy rodiny, vážné rodinné konflikty odehrávající se za přítomnosti dítěte

# Zanedbávání

- Chápáno jako vážný nedostatek péče, který ohrožuje vývoj dítěte
- Zahrnuje neposkytnutí:
  - Přiměřené výživy
  - Osobní hygieny
  - Oblečení
  - Zdravotní péče
  - Ochrany před nebezpečím



# Systemové týrání

- Vystavování týraného dítěte zbytečnému dodatečnému strádání, zaviněné organizacemi a institucemi, které mu mají pomoci
- Úzkosti dítěte spojené:
  - S jeho účasti v úředních jednáních při rozvodu, v soudním řízení
  - Při necitlivých a zbytečných lékařských prohlídkách
  - Zábrana kontaktu s některým z rodičů
  - Zanedbávání a špatná péče v pěstounských zařízeních

# Použitá literatura

- KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 3. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5763-0.

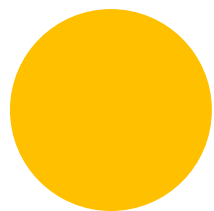
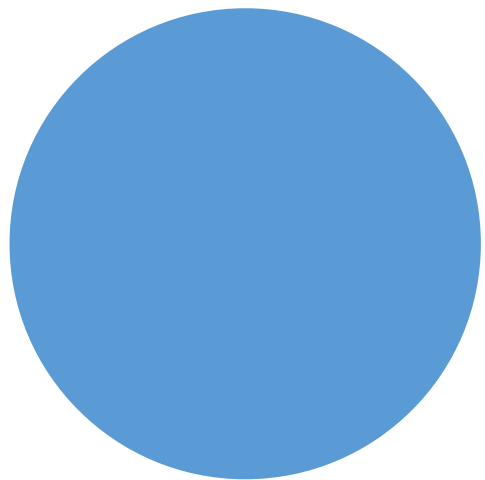
Masarykova univerzita  
Pedagogická fakulta

**Zdravotní nauky pro pedagogy**

Jaroslav Kotulán a kolektiv



Brno 2012



Děkuji za pozornost 😊

