

Předškolní věk

- Charakteristika
- Růst a vývoj
- Nejčastější patologie
- Výživa u dětí
- Poruchy výživy

Charakteristika

- Předškolní období – období od 3 do 6 let
- Dítě zpravidla navštěvuje mateřskou školu
- Začínají se vyvíjet individuální psychické vlastnosti a osobnost dítěte
- Zdokonaluje se motorika

- Rozvoj myšlení a řeči (myšlení je konkrétně názorné)
- „Věk otázek“ (odpovědi by měly být obrazné, názorné, živě vyprávěné, charakter pohádek)
- Rodiče mohou udělat mnoho pro tělesnou, rozumovou a citovou výchovu

Růst a vývoj

- Rychlost růstu se zpomaluje
- Každý rok dítě vyroste přibližně o 7cm
- Baculatost se mění ve štíhlost – období „vytáhlosti“
- Pokračuje osifikace kostry
- V obličeji se projevují charakteristické rysy zděděné po předcích
- V 5 letech je objem mozkové tkáně úplný
- Začíná se vyhraňovat stranová orientace = lateralita
- Řeč je stále složitější – 3leté dítě: kolem 1000 slov, 6leté dítě: kolem 2500 slov

- Rozvoj fantazie
- Rozvoj pohybové aktivity
- Zrychluje se proces osamostatňování
- Kresba – transparence (na obrázku vidíme předměty, které by jinak vidět nebyly) – často pomůcka při rozpoznání vývojové problematiky
- 3leté dítě: různý směr čáry, výtvar se předmětu nepodobá
- 4leté dítě: kresba hlavonožce
- 5leté dítě: schopno napodobit čtverec, kresba je detailnější
- 6leté dítě: kresba by měla odpovídat požadavkům pro vstup do školy

- Hra (dítě se učí a získává zkušenosti, napodobuje svět dospělých), základní formování volných a mravních kvalit osobnosti, rozumový vývoj – vnímání, představivost, myšlení, řeč, paměť, pozornost
- Skupinová hra je velmi důležitým faktorem socializace
- Děti si postupně přestávají hrát „jedno vedle druhého“ a začínají si hrát „jedno s druhým“

- Měli bychom dítě začít seznamovat s prvními pohádkami
- Mezi 4. a 5. rokem se vyvíjejí tzv. vyšší city – dítě postupně odlišuje správné od nesprávného
- Rozvíjejí se prvky estetického cítění
- Dítě si začíná osvojovat sociální roli
- Považuje za správné to, co určí dospělí
- Systém odměn a trestů

Příčiny nemocí a nejčastější patologie

- **Patologie** – věda zabývající se studiem a diagnostikou nemocí a abnormálních reakcí organismu
- **Nemoci virového původu** – všechna onemocnění způsobují viry (spalničky, příušnice, zarděnky, chřipková onemocnění, obrna, letní meningoencefalitida, vzteklna, plané neštovice, pásový opar, opar, infekční mononukleóza, záněty jater)

- Nemoci bakteriálního původu – mohou postihnout kteroukoli část těla, v podstatě každý orgán, mohou postihnout kůži, měkké tkáně, svaly, kosti, paranchymatózní orgány (plíce, játra, ledviny), tělní tekutiny a mohou proniknout do krve. Nejčastějším původcem jsou bakterie gram-pozitivní (streptokoky, stafylokoky, enterokoky), bakterie gram-negativní (*Escherichia coli*, *Pseudomonas*). Patří sem např. angína, spála, růže.

- Alimentární infekce – infekce vstupující do organismu trávicím ústrojím, obvykle infikovanou potravou, bez ohledu na původce (bakterie, viry, parazity)

- Dyspepsie – porucha trávení, soubor nepříjemných příznaků, které se dostavují po jídle, chronické nebo opakující se obtíže lokalizované v horní části břicha.
- Celiakie – chronické onemocnění sliznice tenkého střeva, přecitlivělost na gluten (lepek)
- Crohnova nemoc – bolest břicha, nepřestávající průjem, zvracení, kožní vyrůstky, krvavá stolice, bolesti břicha, křeče
- Srdeční šelest – je znamením, že krev v srdci neteče normálně
- Malabsorpční syndrom – v důsledku poruchy trávení nebo vstřebávání
- Wiskottův-Aldrichův syndrom - porucha imunitního systému, která se vyskytuje výhradně u chlapců. Funkce imunitního systému je narušena jak ve složce humorální, tak ve složce buněčné. Součástí onemocnění je nízký počet krevních destiček s projevy krvácení a kožní ekzém.

- **Struma** - výrazné zvětšení objemu štítné žlázy, která se stává viditelnou.
- **Dyslálie** – vadná výslovnost jedné či více hlásek.
- **Breptavost** – narušení plynulosti mluvení, extrémně zrychlené tempo řeči.
- **Koktavost** (zadrhávání) – porucha plynulosti mluvního projevu způsobená křečemi svalstva dechového, hlasového, artikulačního a diskoordinaci jejich činnosti při mluvení.
- **Afázie** – ztráta již naučených schopností dorozumívat se řečí mluvenou, psanou, čtenou, příčinou je ložiskové poškození mozku
- **Astma** – kašel, svíravý pocit na prsou, hlasité dýchání, sípot, silný záchvat – rychlé, povrchní dýchání, zrychlený puls, panika, neklid

- Plané neštovice – svědivá vyrážka, zpočátku malé červené tečky, později puchýře naplněné tekutinou, které praskají a pokrývají se strupy
- Zarděnky (rubeola) – zduřelé uzliny, vyrážka (červené nebo růžové tečky nebo skvrny), bolesti v kloubech
- Příušnice – zvýšená teplota, nechutenství, únava, zvětšené krční uzliny a zduřelé slinné žlázy pod uchem blízko čelisti na jedné nebo obou stranách
- Spalničky – horečka, příznaky podobné nachlazení, zduřelé uzliny, červené oči, pupínky po celém těle se slévají ve velké skvrny
- Spála – červená sliznice, bolest v krku, bílý povlak na mandlích, oteklé krční uzliny, červené vyrážky
- Enterobióza – původce roupi (běžní střevní cizopasníci), bolestivé svědění kolem řitního otvoru
- Zánět mozkových blan (meningitida) – ztuhlost šíje, zvracení, vyrážka

Výživa u dětí

- Příjem energie za den je velmi stálý
- Závislost na jednom druhu potravy může způsobit nerovnováhu v jídelníčku
- Předškolní děti mají menší chuť k jídlu
- Dítě by mělo jíst 5x denně, svačiny jsou velmi důležité
- Při výběru potravin se řídíme dle potravinové pyramidy, vybíráme z následujících potravinových skupin (cereálie, ovoce, zelenina, maso, ryby, drůbež, vejčká, luštěniny, mléko a mléčné výrobky)
- Omezeně by měla být konzumována sůl, sladkosti, neměla by chybět vláknina

- Neofobie chrání dítě před možnými škodlivými látkami, jedovatými rostlinami, zkaženými potravinami, objevují se při podání nezvykle vypadajícího pokrmu
- Dítěti trvá poměrně dlouho než se naučí vypovídat o tom, co jedlo.
- Dětská strava by měla obsahovat libová masa (bílkoviny, Fe, Zn, vitamíny B1, B2), ryby (I, F, vit. A, D), polotučné mléko, nízkotučné mléčné výrobky (Ca), obilniny (vláknina, Fe, Ca, vit. B1, B6), luštěniny, ovoce, zelenina.

- Dětská strava by neměla obsahovat tučná a smažená jídla, potraviny s vysokým obsahem živočišných tuků, uzeniny, dráždivá koření, vysoce slazená jídla, lahůdky obsahující majonézu

Poruchy výživy

- Závažné jsou obtíže, mající úzký vztah k dlouhodobým nevhodným nutričním návykům
- **Obezita** (nadměrný příjem potravy přesahující fyziologické potřeby organismů)
- řada chorob, projevujících se v dospělosti, má svůj počátek v dětství (v ČR má nadváhu 9% dětí, obézních 6%, asi 80% jich zůstává obézní i v dospělosti)

Použitá literatura

- STŘELEČ, Stanislav, et al. *Kapitoly z rodinné výchovy*. 1. vyd. Praha : Fortuna, 1992. 160 s. ISBN 80-85298-84-8.
- HRADIL, Radomil. *Výchova a zdraví našich dětí*. 1. vyd. Praha : Fabula, 2007. 240 s. ISBN 978-80-86600-39-0.
- DUNOVSKÝ, Jiří, et al. *Sociální pediatrie : vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha : ISBN, 1999. 284 s. ISBN 80-7169-254-9.
- Rodinný domácí lékař. 1. vyd. Praha : Práh, 2001. 350 s. ISBN 80-7252-049-0.
- GOLDMANN, Radoslav, et al. *O chorobách dětí školního věku 3*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 110 s. ISBN 80-244-1414-7.