

Taktilní a olfaktorická stimulace

Hmat

- Schopnost kožního a pohybového analyzátorů reflektovat (vnímat/analyzovat/reagovat na) prostorové a fyzikální vlastnosti a kvality objektů
- Hmatáme celým povrchem těla (kůží), rukou, ploškami nohou, ústy
- Při práci s dětmi je nutné chápat **odlišnost smyslového vnímání**:
 - o Zrakové vnímání je analytické = dítě vnímá objekt jako celek a pak jej analyzuje na dílčí části
 - o Hmatové vnímání je syntetické = dítě hmatem získává nejdříve informace o dílčích specifických aspektech objektu, které spojuje do celku
- Zrakové vnímání určuje vývoj hmatového vnímání
 - o Až od 6 let je dítě schopné hmatově rozpoznat objekt bez využití zraku

Typy hmatu

- **Hmat pasivní**
 - o Hmat za relativního klidu objektu a povrchu receptoru = např. položení ruky na objekt. Přijímáme tak řadu informací o fyzikálních charakteristikách objektu (fyzikální, prostorové a časové souvislosti), nevzniká ale celkový obraz.
- **Hmat aktivní**
 - o Aktivní ohmatávání objektu, kdy získáváme jasné informace o objektu (povrch, struktura, tvar, váha, teplota, apod.) a vytváříme celkový obraz o objektu.
- **Hmat instrumentální (zprostředkovaný)**
 - o Hmat zprostředkovaný skrze nástroj – tj. např. ukazovátka, bodec, hůlku nebo slepecké hole
 - o Není tak přesná jako aktivní hmatání
- **Jednoruční vs. obouruční hmatání**
 - o Obouruční hmatání přesnější, podrobnější, rychlejší
- Stimulace hmatového (taktilního) vnímání je úzce spojena s rozvojem jemné motoriky

Zásady rozvoje hmatu

- Při rozvoji hmatu je velmi důležité rozvíjet jej od začátku dětství co nejpříjemnějšími pocity, abychom dítě neodrazovali od hmatových aktivit (Štrébllová, 2002)
- Při rozvíjení hmatového vnímání je třeba se nejvíce zaměřovat na:
 - o Získání dovednosti **hmatání prsty**
 - o **Hmatovou citlivost**
 - o **Rozpoznávání detailů**
 - o **Rozvíjení hmatové pozornosti** (Ludíková, 2004).
- Při výcviku je **nutné si pamatovat**, že:
 - o Různé části pokožky se liší v citlivosti, při příliš silném tlaku na kůži vzniká nepřesný hmatový dojem
 - o Při pomalém pohybu po kůži se vnímání zpřesňuje
 - o K vytvoření správné představy o předmětech a prostoru je vhodný přesný slovní popis

Cvičení k rozvoji hmatu

- Prolínají se celkovým rozvojem HM a JM

- **Rozvoj hmatu skrze rozvoj úchopu**
 - Manipulace s různě velkými objekty – kostky- koule – kuličky - korálky/ židle – polštáře – velké míče apod. až k manipulaci se špetkovým úchopem
- **Poznávání hranic těla**
 - Hry s poznáváním vlastního těla – děti ve dvojicích stojí/sedí proti sobě, ukazují (pokládají ruku) na určenou část těla (ruka, nos, uši, apod.)
- **Rozvoj hmatu při manipulaci s objekty**
 - Ohmatávání hraček, objekt každodenní potřeby...
 - Řízené hmatávání objektů s důrazem na povrch – přírodniny, chladné - teplé, apod.
 - Děti mohou spolupracovat ve dvojicích, popř. jednotlivě
 - Jedno – obouručně/ S otevřenýma – zavřenýma očima

- Cvičení na rozvoj hmatu (Ludíková, 2004)
 - Na třídění podle tvaru, velikosti, hmotnosti, teploty a struktury.
 - Cvičíme navlékání na tyč, tkanici, provázek,
 - Vkládání tvarů do příslušných matic,
 - Práci s jednoduchými konstrukčními stavebnicemi,
 - Práce s perličkovou mozaikou,
 - Modelování, trhání, mačkání a lepení papíru,
 - Různé aktivity s pískem a vodou
- Příklady rozvoje hmatového vnímání v předškolním věku (Fišerová & Gošová, 2011)
 - **Magické pytlíčky**
 - Vezmeme pytlíček z neprůhledné látky o velikosti 20x30 cm. Připravíme si dvě dvojice tvarově rozdílných předmětů (dvě kostky, dvě autíčka). Do pytlíčku dáme jednu kostku a jedno autíčko. Dítě vidí, co do pytlíku vkládáme. Pak dostane instrukci, vyndej autíčko, nebo vyndej kostku. Postupně dáváme do sáčku předměty různých tvarů i velikostí. Instrukce pak zní: „Vyndej velké auto“. „Vytáhni větší kostku“.
 - Obměnou tohoto cvičení je cvičení postavené opačně. V tomto případě dítě nevidí, co do sáčku vkládáme a jeho úkolem je poznat, co v sáčku je
 - Dalším krokem je hledání tvarů. Dítě hledá ne trojrozměrné předměty, ale jen dvojrozměrné. Z tvrdého kartonu si vystříháme v prvním kroku základní tvary – kruh, čtverec, trojúhelník a v dalším kroku můžeme použít auto, psa, žirafu. Dítě hledá dle pokynu daný tvar.
 - **Hmatové destičky**
 - Na dřevotřískové destičky o velikosti 10x10 cm nalepíte různé materiály (koberec, manšestr, bavlněnou látku, flís, vatu, umělou kožešinku, pleteninu, molitan, ale i písek, ostré a větší kamínky, rýži, čočku – prostě jen co fantazie a co domácnost dovolí). Destičky jsou vždy po dvou stejné a opět přichází na řadu pytlík. Do pytlíčku vložíme jednu destičku, kterou si dítě osáhá a z druhé sady vybere stejnou

Olfaktorická a orální stimulace – stimulace čichu a chuti

Chuť a jazyk

- Jazyk = všestranný orgánem našeho těla.
- Vykonává široké spektrum pohybů při žvýkání, sání, polykání či při modulaci řeči.
- Především je jazyk citlivým orgánem pro vnímání chuti a ro vnímání doteků
- V prvních dvou třetinách jazyka (část, kterou vidíme při vypláznutí) jsou umístěny papily s chuťovými pohárky.
 - o Rozlišujeme tři typy papil. Kuželovité papily nitkovité jsou citlivé na kyselé chutě.
 - o Houbovité papily s plochým vrcholem reagují jak na sladké, tak i na kyselé chuťové podněty.
 - o Pohárky ohraničujících papil, reagují na chutě hořké

Význam chuti

- „Chuťové počítky dětí jsou ve srovnání s dospělými silnější a také jejich spektrum je mnohem širší.“ (Keblová, 1999, s.8)
- Vnímání chutí ovlivňuje:
 - o Chemické složení látky a rozpustnost ve slinách a ve vodě
 - o Koncentrace látky – se stoupající koncentrací mohou být původně libé chutě vnímány jako nelibé
 - o Teplota látky (do 30-40°C účinek vnímání chuti stoupá)
 - o To, co a před jak dlouhou dobou bylo naposled chutí vnímáno – např. dlouho přetrvává v ústech chuť mentolu

Chuť a její stimulace

- Cílem rozvoje chuti u dětí by mělo být posílení schopností určit a rozeznávat :
 - o Chuť libou a nelibou;
 - o Druhy chuti (sladké, slané, kyselé, hořké, trpké);
 - o Intenzitu chuti;
 - o Původ chuti;
 - o Jednotlivá jídla, jejich vlastnosti, popis a určení jejich chuti;
 - o Suroviny z nichž se potraviny připravují;
 - o Správně ochucenou stravu
- K rozvoji chuti je dobré požívat veškeré potraviny, které máme.
 - o Ovoce a zelenina, pečivo, luštěniny, mléčné výrobky, maso a masné výrobky, sladkosti, atd.
 - o Pracovat s nimi můžeme formou poznávání, hádání, srovnávání, třízení, přiřazování apod.
- Také můžeme s dětmi připravovat jídlo podle různých receptů na začátku s ochutnávkou jednotlivých surovin a přípravu zakončit ochutnávkou hotového výrobku

Aktivity

- Hra – co mám rád?
- Hra s pochutinami
 - o Jejich ochutnávání se zavřenýma očima
 - o Popisování dané potraviny a její uhádnutí

- Propojení chuti se specifickými vzpomínkami
 - o Maminka/babička vždy peče/vaří....
 - o Oblíbené pochoutky, a kdy je dítě jí
- Jídla neoblíbená, nepříjemné chutě apod.

Čich

- Čichové buňky jsou soustředěny v čichovém poli o ploše 2,5-3cm². Životnost čichových buněk je jen asi 60 dnů. Nové vznikají z buněk bazálních (Orel, Facová, 2007).
- Rozeznáváme čtyři základní druhy vůní–pachů: sladkou, kyselou, spálenou a pižmovou (štiplavě živočišnou).
- Čich se vyznačuje rychlou adaptací na dlouhodobé podněty – s narůstající dobou vnímání podnětu klesá intenzita vnímání daného podnětu

Zásady stimulace čichu

- Při samotném výcviku je nutné si uvědomit, že děti jsou většinou mnohem **citlivější vůči pachům**, než je tomu u dospělých
- Každý jedinec čichové podněty vnímá **subjektivně** a to, co je příjemné jednomu, nemusí být příjemné druhému
- **I dovednost rozeznávat jemné odstíny** vůní či pachů je **individuální**, ale lze ji dobře ovlivnit včasným a systematickým výcvikem (Ludíková, 2004)
- **Vůně podporuje také paměť:**
 - o Dítě vnímá parfém, který užívá matka, otec nebo kdokoli jiný s nímž přichází do styku. Uvědomuje si jak voní pekárna, lékařská ordinace, mateřská škola apod.

„Výcvik“ čichu

- Při výcviku je nutné nejdříve dítě naučit správně čichat
- Cílem rozvoje je naučit dítě vnímat:
 - o Čichové vjemy libé a nelibé (a rozlišovat je);
 - o Zachytit čichové vjemy, lokalizovat je a stanovit jejich původ;
 - o Stanovit intenzitu vjemů; určovat typické vůně;
 - o Rozeznat všechny běžné potraviny;
 - o Rozlišit druhy koření; rozeznat rostliny a houby;
 - o Identifikovat nebezpečné nebo zdraví škodlivé látky;
 - o Využívat čichu při hodnocení čistoty prádla, oděvů i těla apod.

Posilování čichu

- Pro rozvoj čichu můžeme vyrobit spoustu pomůcek – Využít lze nejrůznější aromatické předměty
- Použít lze sady skleniček s různými výtažky vůní a zápachů,
- „Čichací vycházky“
- Keblová (1999)
 - o Ovoce (citrón, pomeranč, jablko, apod.),
 - o Zelenina (cibule, česnek, brambor, paprika, okurek),
 - o Koření (hřebíček, pepř, kmín, majoránka, anýz, paprika, badyán, fenykl, atd.),
 - o Bylinky (mateřídouška, máta, levandule, heřmánek) a
 - o Další potraviny, mýdlo, parfémy, vonné svíčky, aromalampy, líh, benzín, olej, lak, kousky dřeva, apod.

Příklady her na rozvoj čichu

- Poznávací hry (čichací skleničky)
- Popisování pachů dle míst, v nichž se děti pohybují
 - Propojení aktivit – např. pečení – perníková vůně; zahrada – vůně růží, apod.
- Vyjadřování libých a nelibých pachů
- Poznávání potravin dle vůně
 - Cvičíme se zavřenýma očima
- Relaxační cvičení s využitím různých vůní
 - Posilování správného dýchání, uklidnění