

# ROŠY



## STUDIJNÍ MATERIÁL

**Zkouška profesní kvalifikace  
Chůva pro děti v dětské skupině  
(kód: 69-073-M)**

## Obsah

1. Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů .....	6
a) Na konkrétním zadaném příkladu uvést zásady bezpečnosti a prevence .....	6
úrazů s ohledem na věkové a individuální zvláštnosti dítěte;.....	6
b) Vyhodnotit konkrétní situaci v oblasti bezpečnosti a prevence úrazů podle .....	8
možného mechanismu úrazu .....	8
2. Poskytování první pomoci dítěti/dětem.....	18
a) Vyhodnotit rychle tři různé nenadálé situace ohrožující zdraví a život .....	18
b) Předvést rozhovor při volání na záchranný systém, vysvětlit a zdůvodnit .....	18
postup.....	18
c) Předvést na resuscitačním modelu miminka a dítěte (juniora) správný .....	19
postup při neodkladné resuscitaci dítěte v dané věkové kategorii.....	19
3. Orientace v běžných onemocněních dětského věku, epidemiologii a hygieně .....	27
a) Charakterizovat příznaky běžných onemocnění dětského věku .....	27
b) Vyhodnotit závažnost zdravotního stavu dítěte při začínající nemoci, vysvětlit postup v případě zjištění nemoci .....	35
c) Uvést zásady prevence infekčních chorob a opatření při jejich výskytu.....	40
d) Popsat prevenci před napadením parazitem .....	42
e) Popsat základní vybavení lékárničky v dětské skupině pro poskytnutí první .....	45
pomoci, zejména k ošetření drobných poranění .....	45
4. Orientace v somatologii člověka se zaměřením na dětský věk .....	46
a) Vysvětlit stavbu lidského těla s důrazem na odlišnosti u dětí.....	46
b) Prokázat znalost anatomie lidského těla.....	71
5. Bezpečná manipulace s kojencem od 6 měsíců věku.....	77
a) Popsat hlavní zásady bezpečné manipulace s dítětem od 6 měsíců věku,.....	77
vysvětlit způsoby podpory pohybového vývoje, vysvětlit možné následky .....	77
chybné manipulace .....	77

b) Předvést správný způsob zvedání dítěte od šesti měsíců věku (zvedání z polohy na bříšku, z lehu, správný způsob pokládání) předvést chování a nošení dítěte od 9 měsíců věku	79
6. Vedení dítěte k hygienickým návykům	82
a) Popsat a rozlišit základní hygienické návyky vzhledem k věkovým a individuálním potřebám dítěte, zvolit přiměřenou motivaci k jejich nácvičení	82
b) Na konkrétním zadaném příkladu vysvětlit způsoby vedení dítěte/děti k hygienickým návykům v dětské skupině	86
7. Uplatňování zásad zdravého životního stylu podle věku dítěte	86
a) Uvést a zdůvodnit zásady zdravého životního stylu dítěte dané věkové kategorie i s příklady z oblasti výživy včetně dodržování pitného režimu, pohybových aktivit, duševního zdraví a odpočinku	86
b) Uplatňovat zásady zdravé výživy při sestavování jídelníčku pro dítě dané věkové kategorie na 3 dny	99
8. Uplatňování metod a forem pedagogické práce s ohledem na věk dítěte/děti	104
a) Uvést specifika výchovy dětí v dětském kolektivu. Připravit, vysvětlit a předvést realizaci výchovného celku s minimálně třemi aktivitami (pohybová, tvořivá, didaktická část)	104
b) Uvést vhodné výchovné cíle, metody a formy práce podporující rozvoj osobnosti dítěte na příkladech aktivit	113
c) Vysvětlit význam hry při výchově dítěte v předškolním věku a uvést 6 příkladů různých typů her (3 hry v interiéru a 3 hry v exteriéru)	119
d) Uvést kritéria výběru vhodné hračky s ohledem na věk, vývojovou úroveň a potřeby dítěte. Uvést konkrétní příklady vhodných hraček	125
e) Navrhnout vhodnou aktivitu pro dítě/děti v konkrétní situaci a v určeném prostředí s přihlédnutím k věku dítěte/děti a využitím zadaných pomůcek	130
9. Řešení nepříznivých výchovných situací z pedagogicko-psychologického hlediska	130

a) Popsat strategii vytváření příznivých podmínek a výchovného působení na skupinu dětí a popsat režimová opatření „dne“	130
b) Vysvětlit význam a způsob nastavení hranic ve výchově dítěte s ohledem na jeho vývojovou úroveň a osobnostní charakteristiku a objasnit principy využití vnitřní a vnější motivace	141
c) Popsat asertivní postupy při předcházení a eliminování nepřiměřených reakcí dítěte (např. záporné emoce – negace, vztek, dětská asertivita, snaha vyhnout se nepříjemnosti)	149
d) Navrhnout řešení k zadaným příkladům nepříznivé výchovné situace	151
e) Na modelových situacích navrhnout komunikační strategie při řešení výchovných přístupů	151
f) Popsat vhodné způsoby komunikace s rodiči pro předcházení nepříznivých výchovných situací a na příkladu předvést komunikaci při řešení problému s rodiči	154
10. Uplatňování znalostí o vývojových etapách a podpora sociálně emočního vývoje dítěte v raném věku	161
a) Popsat základní charakteristiku psychomotorického vývoje dítěte v souvislosti s výkonem práce chůvy	161
b) Popsat vliv chůvy na podporu psychomotorického vývoje dítěte a jeho osamostatňování a socializaci v jednotlivých vývojových etapách	167
c) Uvést aktivity pro rozvoj motorických dovedností v různých etapách vývoje dítěte raného věku	176
d) Uvést aktivity pro rozvoj řečových dovedností v různých etapách vývoje dítěte raného věku	183
e) Popsat vhodné způsoby motivace k činnostem u dětí v různých etapách vývoje dítěte raného věku	185
f) Popsat zásady pro vytvoření bezpečného prostředí pro podporu sociálně	187

emočního vývoje dítěte.....	187
g) Na konkrétní zadané situaci identifikovat základní projevy psychického ..... 189	189
vývoje u dítěte raného věku, zvolit a odůvodnit svou reakci .....	189
11. Dodržování etických principů při práci chůvy a vedení dítěte k morálním hodnotám .....	194
a) Vysvětlit zásady správného chování chůvy při výkonu její práce a.....	194
b) Charakterizovat základní etické principy práce chůvy.....	196
c) Popsat způsoby vedení dítěte k morálním hodnotám .....	198
12. Orientace v podmínkách poskytování služby péče o dítě v dětské skupině.....	201
a) Prokázat znalost právních předpisů, kterými se řídí služba péče o dítě v .....	201
dětské skupině.....	201
b) Prokázat orientaci v právních podmínkách týkajících se pečujících osob v .....	206
dětské skupině.....	206
c) Popsat způsob nakládání s osobními a citlivými údaji v evidenci a.....	211
souvisejících dokumentech v návaznosti na pravidla ochrany osobních údajů.....	211
13. Orientace v provozních a hygienických pravidlech při práci s dětmi v dětské skupině .....	212
a) Prokázat znalost hygienických požadavků na prostory při péči o děti v .....	212
dětské skupině.....	212
b) Prokázat znalost provozních a administrativních podmínek v dětské.....	215
skupině včetně dokumentace úrazů dětí .....	215
c) Prokázat znalost základních hygienických pravidel a podmínek při.....	219
stravování dětí a poskytování stravy podle věku dítěte .....	219
Doporučená literatura .....	221

## **1. Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů**

**a) Na konkrétním zadaném příkladu uvést zásady bezpečnosti a prevence úrazů s ohledem na věkové a individuální zvláštnosti dítěte; podle prostředí identifikovat možná rizika a navrhnout způsob jejich odstranění**

U malých dětí je nejlepším opatřením neustálý pečlivý dozor a dohled nad dítětem. Největší nebezpečí pádů hrozí, když je dítě unavené, hladové a v cizím prostředí. Důležité je předcházet rizikům a vytvořit prostředí takové, v němž si dítě nemůže ublížit (doma - např. krytky na rohy, bezpečnostní záslepky do zásuvky, bezpečnostní sklo na troubě atd. venku -např. helma na kolo, chrániče apod.)

Rozdělení zásady prevence do dvou hlavních skupin:

- *Úrazy ve vnitřním prostředí* (v domácnosti, v zařízeních apod.)
- *Úrazy ve vnějším prostředí* (dětská hřiště, zahrady, silniční provoz apod.)

### **Úrazy ve vnitřním prostředí:**

- schodiště – zábrany na dolní i horní konec schodiště,
- nábytek s ostrými hranami – opatřit speciální ochranné krytky,
- otevřená ohniště, krby, kamna – zábrany kolem nich,
- hrnek s horkým čajem na kraji stolu – nedávat na okraj, vyvarovat se ubrusům,
- pánev na sporáku (rukověť směrem od kraje, zábrany kolem plotýnek),
- el. šňůry od vařící konvice – nenechat viset přes okraj dolů,
- zásuvky zakrýt krytkou, popřípadě nechat nainstalovat bezpečnostní zásuvky,
- pozor na kousání elektrické šňůry u malých dětí, dávání různých předmětů do elektrické zástrčky, přímý kontakt s dráty elektrického vedení – malým dětem musíme zabránit v kontaktu s elektrickými kabely či zásuvkami,
- zápalky a zapalovač z dosahu dětí, záclony, oblečení – vše se rychle vznítí,
- otevřené okno ve vyšších patrech, pootevřené dveře na balkón – namontovat na okna bezpečnostní řetízky proti otevření nad určitou mez,
- špatně zabezpečené léky (pro dítě bonbónky) - umístit z dosahu dětí, nejlépe v uzamykatelné skříňce,

- plastové lahvičky – dítě vypije vše např. jar, aviváž, desinfekční prostředky, SAVO, ústní vodu, parfém, hnojivo, šampony, nemrznoucí směsi i benzin, lampový olej - umístit z dosahu dětí
  - pozor na jedovaté rostliny - např. jmelí, durman, tis, dieffenbachie atd.
  - pozor na zkažené potraviny, houby,
  - pozor na odpadkové koše, kde se děti rády přehrabují a hledají vše, co se dá dát do pusinky,
  - krmení pro domácí zvířata a veškeré chemikálie dát z dosahu dětí,
- je zjištěno, že více jak 90% otrav se stane v domácím prostředí a to u dětí od 1 - 3 let (až 53%), děti 3 - 5leté (19%),
- děti jsou hravé a tak je možné vdechnout korálky, malé drobné předměty, kus stavebnice - vejde se i do nosu, oříšky, bonbóny, pecky – vše z dosahu dětí,
  - igelitová taška a nafukovací balónky – možnost udušení, umístit z dosahu dětí, balónky nenechat nafukovat malé děti.

### **Úrazy ve vnějším prostředí:**

- poranění od injekční stříkačky v pískovišti (žloutenka typu B, AIDS),
- vběhnutí do silnice – naučit dítě rozhlížet se, naučit dítě kde smí a kde nesmí vozovku přecházet,
- pozor na skluzavky, kolotoče a houpačky – držet se, sedět. Houpačka může vyrazit zuby, dochází k rozseknutí hlavy při pádu, dbejme, aby dopad ze skluzavky byl do písku, ne na asfalt,
- úrazy na staveništi, zbořeništi, v šachtě, kanalizaci, na skládce, u popelnic,
- pozor na krby a zahradní grily,
- odkryté bazény, studny a septiky zajistit tak, aby se dítě nemohlo propadnout, venkovní nádrže, obecní nádrže, rybníčky,
- otravy z plodů venkovních rostlin,
- pokousání zvířetem, uštknutí hadem,
- spáleniny slunečním zářením – lehké oblečení, pokrývka hlavy, nevystavovat vysokému slunečnímu záření, používat výrobky s vysokým ochranným faktorem,
- úrazy elektrickým proudem (poškozené kabely, venkovní sekačky na trávu, pily, pilky),
- při jízdě na tříkolce, odrážedle, kole, na lyžích, při sportování – na hlavě bezpečnostní helmu, chrániče loktů a kolen,
- při jízdě v autě vždy používat dětskou autosedačku, dětská pojistka ve dveřích,
- pokud vezeme dítě na svém kole – helma, speciální sedačka, nohy zajistit, aby se nemohly dostat do drátů kola,

- podíl tzv. zlých lidí – sexuální zneužití, psychické či fyzické týrání, vraždy - nepouštět děti ven samotné, odmalička připomínat dětem, že nesmí chodit s nikým cizím, ale ani s příbuzným, pokud to rodiče nevědí.

Dalším možným rozdělením prevence je dělení na tři stupně. Toto dělení se dá aplikovat nejen na oblast pedagogiky, ale využívá se i ve zdravotnictví, psychologie (mentální hygiena), logopedie,...

Rozdělení prevence do skupin:

**I.stupeň PRIMÁRNÍ** - souhrn opatření zaměřených na zabránění vzniku úrazu či onemocnění. Cílovou skupinu tvoří jedinci, jejichž poškození zdraví chceme předejít.

**II.stupeň SEKUNDÁRNÍ**- spočívá ve včasném vyhledávání úrazů a onemocnění, jejich adekvátní nápravě (léčbě) a v minimalizaci následků. Součástí sekundární prevence je kvalitní záchranný systém, rychlé poskytnutí odpovídající pomoci, kvalitní zdravotně-sociální péče.

**III.stupeň TERCIÁRNÍ**- týká se pacientů s trvalými následky - spočívá především v poradenství a resocializaci (zařazením osob s trvalým poškozením zdraví do běžného života, maximální zlepšení kvality života)

#### **b) Vyhodnotit konkrétní situaci v oblasti bezpečnosti a prevence úrazů podle možného mechanismu úrazu (pád, tonutí, popálenina, otravy, dopravní nehoda)**

##### **Epileptický záchvat**

Pokud u dítěte ohlásí příchod záchvatu = aura (jen u některých nemocných) je třeba dítě uložit do vodorovné polohy na lůžko nebo na zem a uvolnit mu oděv, zejména u krku. Dítě je třeba co nejrychleji dopravit do bezpečí, kupř. z dosahu silničního provozu, z vody apod., snažit se zabránit pádu a odstranit z jeho bezprostředního okolí veškeré předměty, o které by se mohlo při křečích zranit (nábytek, ostré předměty apod.).

Pokud při záchvatu dítě silně sliní, je třeba otočit jeho hlavu na stranu tak, aby mohly sliny z úst volně odtékat a zabránilo se tak riziku jejich vdechnutí. Totéž platí i o zvracení, které se může někdy objevit při záchvatu nebo těsně po jeho odeznění. V těchto případech je ideální takzvaná zotavovací poloha dítěte na boku s hlavou na stranu, tak aby mohl obsah dutiny ústní volně vytékat. Polohování dítěte v záchvatu (v křečích) může být někdy obtížné. Nikdy nepoužívejte násilí k dosažení optimální polohy.



V případech, kdy záchvat do 5 minut sám neodezní, je vhodné podniknout opatření k jeho zastavení. Dětem s opakovanými velkými záchvaty ošetřující lékař často předem předepíše lék, jehož účinnou látkou je roztok diazepam, který je ve speciální tubě umožňující podání této látky dítěti do konečníku (takzvané rektální podání). Tento způsob podání diazepam je stejně účinný, jako podání téže látky nitrožilní injekcí, a přitom jej bez problémů zvládne kdokoliv z dospělých. U nás jsou k dispozici hromadně vyráběné přípravky obsahující diazepam pro rektální podání pod názvy Diazepam rectal tube a Stesolid. Pokud lékař tento postup rodičům doporučí, měli by rodiče poskytnout lék také učitelce nemocného dítěte včetně poučení, jak s lékem zacházet. Dávku léku (velikost tuby) pro jednorázové podání (obvykle 5 nebo 10 miligramů) při záchvatu může určit jedině lékař s přihlédnutím ke specifikům každého dítěte. Obvykle se v rámci laické první pomoci podává jen jedna dávka diazepam, opakované podání je možné teprve po konzultaci s lékařem. Lék je třeba uchovávat bezpečně z dosahu dětí, protože by mohl zdravému dítěti při náhodném požití vážně ublížit.

### **Co se nesmí dělat při velkém epileptickém záchvatu:**

Křísit dítě během záchvatu jakýmkoliv způsobem (propleskáváním, třesením, vodou, pokusy o rozdýchání apod.).

Násilně bránit křečím a natahovat křečí zkroucené končetiny.

Násilně otevírat čelisti sevřené křečí, a to i v případech, kdy si dítě při křeči kouše do jazyka, který obvykle krvácí.

Pokud se křečový stav objeví u dítěte, které epilepsií netrpí nebo ji zatím nemá diagnostikovanou, postupujeme v rámci první pomoci obdobně: snažíme se zabránit poranění dítěte při pádu na zem, dále z jeho bezprostředního okolí odstraníme veškeré předměty o které by se mohlo poranit, uvolníme oděv u krku, nijak násilně křečím nebráníme, končetiny nenatahujeme. Sledujeme základní životní funkce, při slinění, krvácení z dutiny ústní nebo zvracení se snažíme pacienta polohovat na bok. Dále voláme ZZS.

### **Úrazy hlavy**

Různé závažnosti, zvažujeme i podle mechanismu úrazu (pád z výšky? autonehoda? silný úder?)

První pomoc: menší ranky vyčistit, vydesinfikovat, zalepit. Pozorovat dítě – chová se normálně? Je spavé? Zvrací? Je zmatené? Vždy informovat rodiče.

Větší krvácení neprodleně zastavit (sterilní obvaz, tlakový obvaz), cizí předměty z rány nevytahovat. Při poruše základních životních funkcí neprodleně zahájit resuscitaci.

Při podezření na poranění krční páteře s postiženým zbytečně nemanipulovat, pokud je to nutné v rámci zajištění průchodnosti dýchacích cest, pak manipulujeme vždy velmi opatrně a pokud možno ve více záchráncích.

Mnohá poranění hlavy a obličeje jsou jen lehká a nevyžadují lékařskou pomoc. S výjimkou těchto lehčích poranění ale u dalších poranění hlavy přivoláme ZZS vždy, zejména pak pokud jsou přítomny tyto varovné příznaky závažnějšího poškození:

- velmi silná bolest hlavy, světloplachost
- bezvědomí delší než pár sekund
- nadměrná ospalost, obtížné probouzení dítěte
- porucha vidění
- nestejná velikost zornic
- "brýlový hematom" – typická modřina kolem očí
- závratě, ztráta rovnováhy
- zmatenost, nezřetelná mluva
- opakované zvracení
- výtok čiré nebo krvavé tekutiny z nosu či ucha
- slabost či necitlivost některé části těla, neschopnost pohybovat některou končetinou
- křeče

### **Otřes mozku**

Příznaky: bolest hlavy, pocit na zvracení či přímo zvracení, závratě. Může být přítomna i krátkodobá porucha vědomí nebo stav, kdy si dítě nepamatuje dobu těsně před úrazem či po úrazu. Nutnost pozorování v nemocnici a ošetření lékařem.

První pomoc: uložíme pacienta do polohy na zádech s podloženou horní polovinou těla, sledujeme základní životní funkce a výskyt případných závažných varovných příznaků výše. Voláme ZZS.

### **Úrazy břicha**

Příčiny: působení mechanické síly na břicho – úder, kop, pád, autonehody...

Druhy: otevřená či krytá poranění břicha

Příznaky: bolest břicha různého rozsahu, nevolnost až zvracení, postižený obvykle zaujímá úlevovou polohu na boku (nohy i ruce pokrčeny u těla), v místě úrazu může být patrný hematom, může dojít k rozvoji vnitřního krvácení a šokového stavu (bledost, studený pot, mělké zrychlené dýchání...) až ztráta vědomí.

První pomoc: poloha na zádech s pokrčenými dolními končetinami – nebráníme však postiženému, pokud mu více vyhovuje poloha na boku v klubíčku. Zahájíme protišoková opatření, nedáváme nic pít ani jíst, stavíme případné krvácení, při otevřeném poranění břicha ránu sterilně kryjeme, cizí předměty v ráně zafixujeme, a především zajistíme co nejrychlejší odborné ošetřením přivoláním ZZS.

### **Popálení**

Popáleniny mohou být způsobeny přímým kontaktem s otevřeným plamenem, kontaktem s horkou plochou, elektrickou energií – u poranění vysokým napětím dominují popáleniny.

Již popálení 5-10 % povrchu těla u dítěte může vést ke vzniku popáleninového šoku.

První pomoc: ihned nejdříve odstranit zdroj tepla, pokud je s ním dítě stále v kontaktu, šetrně svléknout horký oděv (oděv přiškvařený ke kůži nesundávat), sundat prstýnky/hodinky/náramky a dále postižené místo chladit, chladit, chladit! Chlazení provádět pod tekoucí čistou studenou vodou, chladíme do úlevy, obvykle min. 20 minut. Po zchlazení ránu přikrýt nepřilnavým sterilním krytím. U ploch velkého rozsahu musíme dát pozor na podchlazení dítěte – plochy proto v tomto případě ochlazujeme pouze přikládáním mokrých studených obkladů – a to zejména nejcitlivější popálená místa: krk, obličej, ruce, genitál. Nic nepodáváme ústy.

Při vzniku puchýře puchýř nikdy nepropícháváme, nestrháváme, ničím nemažeme ani nezasypáváme. V případě nutnosti neváháme okamžitě volat ZZS. Nutné ošetření na popáleninovém centru.

### **Opaření**

Opaření je způsobeno horkou tekutinou nebo párou. Nejčastěji je poškozena kůže kontaktem s otevřeným ohněm či horkou tekutinou.

První pomoc: postupujeme stejným způsobem jako u popálení.

### **Tonutí**

Rozlišujeme častější „vlhké“ tonutí, kdy se tonoucí člověk po čase v důsledku nedostatku kyslíku nedobrovolně nadechne a následně se voda dostává do plic lapavými dechy. Méně často (asi v 15 %) jde o „suché“ tonutí, kdy po prvním nádechu dochází ke křeči svalů hrtanu a zástavě dýchání.

První pomoc: neprodleně, ale s ohledem na vlastní bezpečnost, se pokusit vytáhnout tonoucího z vody. Zabráníme podchlazení svléknutím mokrého oděvu a přikrytím postiženého (i zespu), dále vyčistíme dutinu ústní (od bahna, řas, listí...), kontrola životních funkcí, pokud postižený nedýchá okamžitě zahájit resuscitaci 5 umělými vdechy, pokračovat dále až do příjezdu přivolané ZZS.

## **Pády**

Od banálních poranění až po velmi těžká a závažná zranění.

První pomoc: dle mechanismu úrazu se pokusíme rychle vyhodnotit situaci. Při vážném poranění neprodleně voláme ZZS. Při manipulaci s postiženým musíme myslet na možné poranění krční páteře. Zaměříme se na zastavení masivního krvácení, dále na základní životní funkce, v případě nutnosti ihne zahájíme kardiopulmonální resuscitaci.

Může dojít k poranění hlavy, břicha, ke zlomeninám – postupujeme viz výše.

## **Zlomeniny**

Príznaky: bolestivost v místě zlomeniny či v okolí, omezená hybnost, hematom, otok v daném místě, nepřirozený deformovaný tvar končetiny, při otevřené zlomenině viditelné vnější krvácení a příp. části kosti, až příznaky šokového stavu u závažnějších zlomenin.

První pomoc: při výskytu krvácení jej zastavíme. V případě nutnosti voláme ZZS, u méně vážných poranění zajistíme transport do nemocnice přivoláním rodičů či zákonných zástupců. Zlomenou končetinu se nesnažíme napravovat! Zajistíme, aby raněný s postiženou částí těla nehýbal – při zlomenině horní končetiny můžeme použít k fixaci velký šátkový závěs. Při zlomenině dolních končetin můžeme přiložit vhodné dlahy: znehybněn musí být kloub nad i pod zlomeninou, tomu musí odpovídat délka dlahy. Dlahy má být plochá a bez ostrých hran, nemá se přikládat přímo na kůži, přiložení nesmí být provázáno brněním. V případě potřeby lze dolní končetinu provizorně fixovat přivázáním k té zdravé (nutno vypočítat oblast mezi klouby měkkým materiálem). Pro snížení bolestivosti a otoku přikládáme studené obklady.

U otevřených zlomenin dezinfikujeme okolí rány, obložíme případné vyčnívající kostní úlomky a přiložíme lehký aseptický obvaz na ránu – úlomky nesmíme vtlačovat do rány. Voláme ZZS.

## **Zasažení elektrickým proudem**

Při úrazu elektrickým proudem nízkého napětí převažují dráždivé účinky působení proudu – křeče a poruchy srdečního rytmu. U úrazů proudem vysokého napětí převažují účinky tepelné – popáleniny.

První pomoc: ihned vypneme proud, pokud to není možné, tak postiženého odpojíme od zdroje za použití nástroje z nevodivého materiálu. Dále sundat prstýnky, hodinky, náramky – pozor veškeré kovové věci vedou teplo. Ošetříme popáleniny či další poranění. Při poruše základních životních funkcí neprodleně zahájíme resuscitaci a nutno ihned zavolat ZZS!

U proudu vysokého napětí se k postiženému nepřibližujeme – bezpečná vzdálenost asi 10-18 metrů. Hrozí vznik krokového napětí a zasažení záchránce. Vypnutí proudu vysokého napětí musí zařídit odborník – voláme linku 112.

## Dopravní nehoda

Pokud jsme svědky dopravní nehody zastavíme u kraje silnice 50 až 100 metrů za nehodou ve směru jízdy. Zapneme blikající výstražná světla. Než opatrně vystoupíme, oblékneme si výstražnou vestu. Vezmeme s sebou lékárničku, mobil, výstražný trojúhelník, případně hasicí přístroj, umístíme výstražný trojúhelník 50 m před nehodu (na dálnici 100m). Dále neprodleně, ale s ohledem na vlastní bezpečnost přistoupíme k postiženému/postiženým a vyhodnotíme situaci. První vyprostíme z auta těžce zraněné – ty, kteří mají masivní krvácení, nedýchají či jsou v bezvědomí a hrozí jim riziko zadušení či hrozí požár havarovaného vozu. Pokusíme se manipulovat se zraněným velmi opatrně a dbáme, aby nedošlo k rotaci páteře. Pacienty při vědomí, kteří jsou schopni pohybu, vyzveme, ať vystoupí a zajistíme, aby je někdo hlídal.

Dle závažnosti stavu zraněného neprodleně zastavíme masivní krvácení, zahájíme kardiopulmonální resuscitaci, provedeme protišoková opatření, ošetříme případné zlomeniny, popáleniny...

Samozřejmostí je včasná aktivace složek záchranného systému s přesným popisem události a místa, kde se nacházíme.

## Otravy

U dětí k intoxikaci dochází obvykle náhodným požitím látky – velmi důležitá je v tomto případě primární prevence! Uchovávat nebezpečné látky a léky mimo dosah dětí, nejlépe v uzamykatelných skříňkách.

První pomoc: pokud je dítě v bezvědomí, tak zprůchodníme dýchací cesty a při nepřítomnosti dýchání zahájíme resuscitaci a voláme ZZS.

Pokud je dítě při vědomí, vždy se snažíme zjistit co dítě snědlo či vypilo, jaké bylo množství požití látky a kdy přesně k události došlo. U dětí se obvykle nedoporučuje vyvolávat zvracení. Nejdříve okamžitě odstraníme zbytky látky/léků/rostliny z dutiny ústní, vypláchneme ústa čistou vodou. Dále voláme ZZS či toxikologické středisko **224 919 293 nebo 224 915 402. Po poradě s lékařem můžeme dát napít pár loků vody či podat aktivní uhlí.**

## Požítí drobných předmětů

Mnoho spolknutých předmětů projde bez problémů zažívacím traktem. Avšak neprodleně je třeba vyhledat lékařskou pomoc, pokud je spolknutý předmět špičatý nebo má ostré hrany, pokud je větších rozměrů, a nebo pokud může obsahovat jedovaté látky (například drobné baterie do hodinek, kalkulaček).

Známky uvíznutí cizího předmětu v jícnu jsou: obtížné polykání až nemožnost polykání, zvýšené slinění, bolest na hrudi, obtížné dýchání.

Drobné kulaté předměty konzultujeme s lékařem, většinou nevyžadují ošetření. Hladkému průchodu cizího tělesa střevem pomůže strava jako jsou brambory, zelí, banány, chléb, dostatečný přívod tekutin. Nezapomeneme na následnou kontrolu stolice.

### **Dušení**

Podle místa poruchy jde buď o překážku v horních cestách dýchacích (infekční onemocnění jako epiglottitida a laryngitida, vdechnutí cizího tělesa) nebo je příčina v dolních dýchacích cestách (astma, zánětů průdušinek a plic), méně často o pneumotorax, trauma a podobně.

Příznaky: zrychlené dýchání, dýchání otevřenými ústy, lapání po dechu, abnormální zvuky při dýchání, kašel, promodrávání, vtahování měkkých částí hrudníku a podřezbří během dýchání, při úplné neprůchodnosti dýchacích cest se objevuje změna barvy obličeje a sliznic – nejdříve zrudnutí, dále zmodrávání, výrazná úzkost, postižený není schopen mluvit, zástava dechu vede do pár minut ke vzniku bezvědomí.

První pomoc: dle příčiny vzniku:

Akutní epiglottitida – jedná se o bakteriální zánět hrtanové příklopky a okolních tkání v hrtanu, která vede během hodin od počátku onemocnění k dušení z ucpávání hlasové štěrbiny oteklou epiglottis.

Příznaky: Dítě od 6 měs. do 5 let, horečka, trvá na poloze v sedě (vleže naznak se dusí), sedí v předklonu, paže natažené a ruce opřené o kolena, horečka až 40 °C, bolest v krku, krk bolí na tlak zvenčí, pro bolest v krku nekašle a nepolyká ani vlastní sliny. Dítě je soustředěné na dýchání, dýchá otevřenými ústy, je vystrašené, ale bez afektu, až nápadně klidné. První pomoc: okamžitá aktivace ZZS, zklidnění v náručí matky (snížení dechového úsilí), inhalace studeného vzduchu (posadit před otevřenou mrazničku, nebo otevřené okno, je-li venku zima).

Akutní laryngitida - virový zánět způsobuje otok v prostoru pod hlasivkami. Typická věková skupina je 6 měsíců až 5 let. Příznaky: Náhlý vznik v noci, dušení při vdechu, výrazný stridor při vdechu (kokrhavé zvuky), suchý, štěkavý kašel, zvýšená teplota, neklid, afekt, poloha dítěte nemá na dýchání vliv. První pomoc: okamžitá aktivace ZZS, zklidnění v náručí matky (snížení dechového úsilí), inhalace studeného vzduchu (posadit před otevřenou mrazničku, nebo otevřené okno, je-li venku zima).

Vdechnutí cizího tělesa - může nastat kritické dušení. Příznaky: dušení, promodrávání, buď prudký kašel (lépe), nebo nemožnost ani dýchání, ani kašle – vznik často při jídle nebo při hře (malé části hraček...). První pomoc: okamžitá aktivace ZZS, pokusy o uvolnění dýchacích cest - údery mezi lopatky, komprese hrudníku, při ztrátě vědomí kompletní resuscitace – podrobně viz kapitola „**Kontrola průchodnosti dýchacích cest**“.

Alergický otok v dýchacích cestách – dochází k rychle nastupujícímu otoku jazyka, hrtanu a dolní části hltanu. Příznaky: nemocný udává např. štípnutí hmyzem, lokální pocit brnění a otoku v ústech („knedlík v krku“), smazaná, huhňavá řeč, obtíže při dýchání, nabývá v místě vpichu otok, zarudnutí, může být otok rtů, boltců a na kůži celého těla zarudnutí a kopřivková vyrážka. První pomoc: aktivace ZZS, do té doby fyzikální chlazení krku (studený obklad, cucat kostky ledu. Dále viz alergická reakce.

Astmatický záchvat – dítě se základním onemocněním astmatem. Příznaky: od mírného zhoršení původního stavu až po život ohrožující situaci. V závažných stavech nemocný má zrychlenou srdeční akci, usilovně dýchá, neproduktivně kašle. Je prodloužený výdech, mohou být slyšet i pískoty při výdechu. První pomoc: aktivace ZZS, pomoc při podání pacientových léků (dodržovat dávkování předepsané lékařem).

### **Poleptání**

K poleptání dochází při kontaktu s kyselinou, zásadou či silně oxidující látkou ať už přímým stykem či párami. Při požití toxické látky postupujeme viz výše („Otravy“).

Pokud dojde k poleptání kůže nebo sliznic, postupujeme následovně:

První pomoc: okamžitě zabráníme dalšímu působení chemikálie (dbáme přitom na vlastní bezpečí) – při sundávání potřísněného oděvu se maximálně snažíme, aby nedošlo k poleptání dosud nepostížených částí těla, zejména obličeje – oděv proto nejlépe rozstříháme nůžkami.

Dále postižené místo oplachujeme minimálně 10 – 20 minut čistou vodou (tak, aby voda nestékala po zdravých částech těla), podobně vyplachujeme i oči slabým proudem čisté vody (důležité je množství), vždy vyplachujeme směrem od vnitřního koutku k vnějšímu, často bývá třeba překonat křečovitě sevření víček, povrchové poleptání sterilně kryjeme.

Záleží na rozsahu a lokalizaci poranění, ale obvykle bývá nutné okamžité přivolání ZZS.

### **Bodnutí hmyzem**

První pomoc: postiženého uklidníme, pokud je přítomné žihadlo, tak jej vytáhneme po směru vpichu (pozor, nemačkat jedový váček, který je u včelího žihadla). Bolest a otok mírníme chlazením, při svědění lze použít například lokální antihistaminika - Fenistil Gel. Lze také podat antihistaminika celkově. Při otoku v oblasti krku a dýchacích cest voláme ihned ZZS, reakci zpomalíme cucáním ledu a studeným obkladem zevně.

Pokud je postižený alergik vybavený laickou stříkačkou s adrenalinem (Epi-Pen), pomůžeme mu s aplikací a sledujeme jeho stav do příjezdu ZZS.

### **Poranění domácím zvířetem**

**Nejčastější je pokousání psem**, nebezpečné kvůli přenosu infekce je především pokousání divokým zvířetem (potkan, netopýr).

**Možná rizika jsou:** krvácení, zhmoždění tkáně, vznik jizev, zanesení infekce, především riziko tetanu, riziko vztekliny při pokousání domácím zvířetem v ČR je minimální, výjimku představuje pokousání netopýrem.

První pomoc: pokud rána krvácí, zastavíme krvácení tlakem na ránu (přitlačte sterilní gázu). Ránu důkladně očistíme od hrubých nečistot. Vymyjeme ji vodou, ránu i její okolí důkladně dezinfikujeme. Ránu sterilně kryjeme náplastí nebo sterilními čtverci. Vyhledáme lékařské ošetření, mimo jiné i kvůli přeočkování proti tetanu. V případě nutnosti volat ZZS. U domácích zvířat se pokusíme zjistit majitele zvířete ke kontrole stavu jeho vakcinace.

### **Alergická reakce**

Alergie je neadekvátní reakcí imunitního systému člověka na podnět z vnějšího prostředí, který je pro jiného jedince neškodný. Nejčastějšími alergeny jsou potraviny, hmyzí bodnutí, léky, srst zvířat, prach, pyl a mnoho dalších. Alergie mohou probíhat s různou intenzitou.

Obvykle se projeví zejména na kůži – zarudnutí, výsev svědivé vyrážky, někdy rozvoj otoků. Dále může být přítomno svědění slzení a pálení očí a zarudnutí spojivek, alergická rýma a další projevy. Pozor na alergický otok v oblasti dýchacích cest.

První pomoc: postiženého dáme do polohy v polosedě, snažíme se zjistit, zda se léčí na alergie a případně zda má k dispozici léky na alergii (Zyrtec, Zodac, Dithiaden...), které podáme.

Snažíme se zjistit, co bylo vyvolávajícím alergenem.

Alergická reakce se může rozvinout až v anafylaktickou reakci a anafylaktický šok.

### **Úpal**

Je přehřátí organismu, ke kterému dochází, když organismus není schopen za pomoci termoregulace odvést z těla dostatečné množství tepla.

Příčiny: příliš vysoká teplota prostředí, pobyt v horkém, zpravidla vlhkém prostředí, nevhodné oblečení, nefungující pocení při nadměrné relativní vlhkosti okolí.

Príznaky: hlavním příznakem je vysoká teplota (až 41°C), dále můžeme pozorovat horkou a začervenalou kůži. Nárůst tepové frekvence, bolesti hlavy, závratě, zrychlený dech a tep. Tento stav



může velmi rychle přejít do šokového stavu, poruchy vědomí až bezvědomí. Při ztrátách tekutin i iontů se mohou vyskytnout křeče.

První pomoc: nejprve musíme zamezit dalšímu zahřívání postiženého – přeneseme jej do chladné, dobře větrané místnosti, uvolníme oděv u krku, postupně snižujeme tělesnou teplotu sprchováním vlažnou vodou. Zchlazování by nemělo být postiženému nepříjemné. Hlavní je dostatek tekutin - podáváme nejlépe nápoje obsahující i minerály (naředěné iontové nápoje, minerálky). Při rozvoji šokového stavu voláme ZZS.

### **Úžeh**

Je přehřátí organismu, zejména hlavy při vystavení slunci a vysoké zevní teplotě.

Příčiny: pobyt v horku na slunci bez pokrývky hlavy, k rozvoji přispívá dehydratace a fyzická aktivita.

Príznaky: vysoká teplota, horká a začervenalá kůže, dále typicky bolest hlavy, nevolnost, zvracení, slabost, únava. Může se projevit i po několika hodinách expozice. Taktéž může dojít až k rozvoji šokového stavu.

První pomoc: okamžitý přesun do stínu či do chladné, dobře větrané místnosti, pustit ventilátor, uvolnit oděv u krku, doplňovat tekutiny, sprchovat vlažnou vodou, studené obklady na hlavu, při rozvoji šokového stavu volat ZZS.

### **Krvácení**

Krvácení dělíme podle druhu poškozených cév na:

- vlasečnicové – mírné, povrchové poškození, odřeniny
- žilní – krev volně vytéká z rány, má tmavou barvu, žilní krvácení může být mírné i masivní
- tepenné – jasně červená krev vystřikující z rány, pokud nedojde k zastavení je možné vykrvácení

Dělení dle místa:

- vnitřní krvácení – není viditelné, diagnostika v nemocnici, obvykle vyžaduje operační řešení.

- vnější krvácení – viditelné, dle závažnosti ošetříme sami nebo přivoláme ZZS.

První pomoc: raněného vždy položíme nebo posadíme.

Krvácení z vlasečnic ošetříme dezinfekcí postiženého místa a přiložením náplasti.

Závažnější krvácení stavíme zejména kompresí, tedy stlačením. Můžeme použít tzv. tlakový obvaz, který bude provádět kompresi rány. Skládá se ze tří vrstev (vrstva krycí, tlaková a připevňovací). Pokud tlakový obvaz prosakuje - nesundáváme, ale přiložíme další vrstvu tlakovou a připevňovací. Ke zmírnění krvácení na končetinách můžeme současně provést také elevaci – tedy zvednutí poraněné končetiny nad úroveň srdce.

Při velmi závažném (zejména tepenném) krvácení tam, kde nelze přiložit tlakový obvaz, neváháme zastavit krvácení neprodleně stlačením krvácející cévy našimi prsty přímo v ráně (vhodné použít rukavice).

Škrtidlo se v současné době příliš nepříkládá, pouze při traumatických amputacích končetin. Škrtidlo musí mít minimální šířku 5 cm a musíme vědět čas přiložení.

## 2. Poskytování první pomoci dítěti/dětem

**a) Vyhodnotit rychle tři různé nenadálé situace ohrožující zdraví a život dítěte, určit druh, rozsah poranění či poškození, navrhnout způsoby řešení a předvést poskytnutí první pomoci**

**Praktická řešení modelových situací, která budou zadána komisí.**

**b) Předvést rozhovor při volání na záchranný systém, vysvětlit a zdůvodnit postup**

Integrovaný záchranný systém – IZS = 112

Zdravotnická záchranná služba - ZZS = 155

Hasičský záchranný sbor – HZS = 150

Policie České republiky – PČR = 158

Potřebné informace:

- nejdříve se představíme,
- pokud víme, tak nahlásíme jméno, příjmení a věk postižené osoby, dále také, zda má postižená osoba nějaké základní onemocnění (cukrovka, epilepsie...)
- co nejpřesněji adresu nebo místo, kde se postižený nalézá,

- základní údaje o jeho zdravotním stavu (zda dýchá, zda je při vědomí a reaguje na podněty, zda krvácí, jak k postižení došlo)
  - důležité je také telefonní číslo, ze kterého voláme.
  - rozhovor nikdy neukončujeme jako první, vyčkáme, až nás k ukončení rozhovoru vyzve dispečer
- Při rozhovoru s dispečerem záchranné služby se snažte jednat klidně a odpovídat úplně, správnost a úplnost předaných informací často rozhoduje o úspěšnosti zásahu.

### c) Předvést na resuscitačním modelu miminka a dítěte (juniora) správný postup při neodkladné resuscitaci dítěte v dané věkové kategorii

#### **Vyšetření postiženého**

pohledem – pozorování stavu vědomí, chování, vzhledu, barvy kůže, dýchacích pohybů

poslechem – odebrání anamnézy od postiženého, poslech dechového proudu

čichem – pátrání po acetonovém zápachu, zápachu po alkoholu, plynu atd.

pohmatem – přítomnost dechových pohybů (na hrudníku), neporušenosti skeletu prohmatáním,

pozorování teploty kůže, pulz se laikům hmatat nedoporučuje

#### **Kontrola průchodnosti dýchacích cest**

Překážka v dýchacích cestách (DC) může představovat život ohrožující stav, který, pokud není rychle vyřešen, může vést až ke smrti pacienta. Je důležité rychle rozpoznat, že se člověk dusí a provést adekvátní kroky. K obstrukci DC může dojít vdechnutím jídla či jakéhokoli jiného předmětu (hlavně u dětí hračky apod.), krvácením do DC či zvracením. Obstrukce DC můžeme rozdělit na **relativně nezávažné a závažné**.

Příznaky méně závažné obstrukce DC: postižený náhle začíná prudce kašlat, může zrudnout v obličeji, je ale schopen alespoň částečně mluvit a dýchat. První pomocí je podporovat postiženého v kašli – vyzveme ho k ještě usilovnějšímu kašli, sledujeme jeho stav a pokud se stav zhoršuje ihned postupujeme jako u závažné obstrukce DC.

Příznaky závažné obstrukce DC: dochází ke zrudnutí obličeje, dále může být patrné promodráání rtů, postižený není schopen se nadechnout (vůbec nebo pouze minimálně), není schopen kašlat, na otázku, zda se člověk dusí, není schopen odpovědět nebo jen přikyvuje.

První pomoc je úder mezi lopatky – Gordonův úder ( 3 – 5 x po sobě otevřenou dlaní jedné ruky).

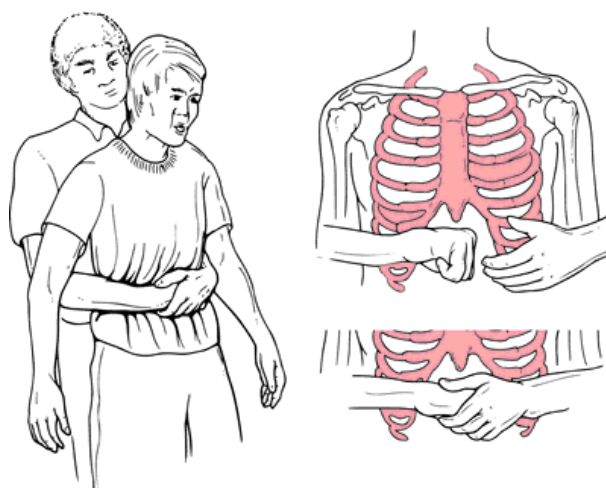
Údery musí být rázné. Provádí se u postižených při vědomí ve stoje v mírném předklonu a s podepřením hrudníku jednou rukou, menší děti můžeme „ohnout přes koleno“, novorozence a malé kojence položíme tváří dolů na svoje předloktí tak, že hlava dítěte je níže než jeho tělo.

K vypuzení cizího tělesa lze užít i Heimlichův manévr – postavíme se za postiženého a obejmeme rukama jeho hrudník. Uděláme "pěst" a tu položíme na břicho dítěte mezi pupek a mečovitý výběžek hrudní kosti. Následně provádíme 5 x rázných stlačení nadbřišku směrem nahoru a dozadu. Heimlichův manévr neprovádíme u malých dětí (do jednoho roku), těhotných žen a obézních lidí. (U novorozenců a kojenců je alternativou Heimlichova manévru 5x stlačení hrudní kosti jako při resuscitaci.)

**Při neúspěchu se manévry opakují. ( 5 úderů x 5 stlačení).**

Pokud postižený ztratí vědomí, musíme jej položit na záda a ihned zahájíme kardiopulmonální resuscitaci – zahájíme 5 umělými vdechy – kontrolujeme, zda nedošlo k uvolnění cizího tělesa do dutiny ústní (pokud ano, těleso odstraníme), a dále pokračujeme střídáním kompresí hrudníku a umělých vdechů. Po minutě resuscitace voláme ZZS (ve více zachráncích voláme okamžitě).

Obr. Heimlichův manévr



### **Bezvědomí – příznaky**

Bezvědomí je život ohrožující stav a je známkou poruchy normální mozkové činnosti z různých příčin.

Příznaky: člověk leží ve zhroucené poloze na zemi (výjimečně křečuje - epilepsie), je zcela bez reakce na vnější podněty (v pořadí: oslovení, jemné zatřesení, bolestivý podnět- např. štípnutí), dochází k relaxaci krku, hltanových svalů a jazyka, který vlastní vahou zapadá k zadní stěně hltanu a uzavírá tak přístup vzduchu do dýchacích cest – hrozí smrt udušením.

### **První pomoc, přístup a opatření před příjezdem odborné pomoci:**

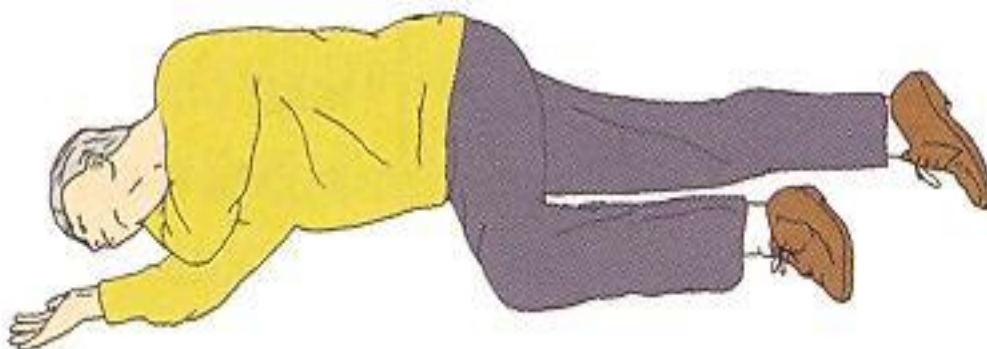
Odstranění vyvolávající příčiny (přerušeni elektrického proudu, vyneseni ze zamořeného prostoru - požár, kouř, chemikálie, vytažení z vody - to vše provádíme tak, aby nedošlo k ohrožení života záchránce). Vyproštění zejména při autonehodách musí být enormně opatrné a nenásilné a prováděné pouze v případech přímého ohrožení života, neboť se může jednat o současné poranění mozku a páteře /míchy/, které může nešetrné a neinformované vyprošťování velmi podstatně zhoršit. Stejně tak může být poranění hlavy kombinováno s poraněním hrudníku, břicha a končetin, s krvácením.

K těmto opatřením můžeme přiřadit i uložení nemocného do bezpečí při křečích tak, aby nemohlo dojít k poranění o okolní předměty. Je proto velmi důležité uvědomit si, zda je přesun bezvědomého nutný. Zajistíme bezpečné místo pro poskytnutí první pomoci, jak pro záchránce, tak pro postiženého.

Nejprve se pokusíme o navázání kontaktu (oslovení, bolestivý podnět – např. štípnutí v nadklíčkové oblasti nebo do ušního lalůčku). Pokud postižený nereaguje = je v bezvědomí, je ohrožen bezprostředně na životě. Postiženého proto uložíme na tvrdou podložku do polohy na záda (pokud je riziko, že je poraněná krční páteř, tak se zraněným manipulujeme jen velmi opatrně viz výše). Dále přivoláme hlasitým voláním pomoc dalších osob z okolí. Postiženému musíme bezodkladně zprůchodnit dýchací cesty. Zprůchodnění provádíme záklonem hlavy a přizvednutím brady vzhůru. Tímto manévrem dojde k oddálení jazyka od zadní stěny hltanu.

Zkontrolujeme, zda se v dutině ústní nenachází předmět znemožňující dýchání, viditelný předmět vytáhneme. V dalším kroku kontrolujeme, zda postižený dýchá. Kontrola se provádí přiblížením ucha blízko nad ústa postiženého za současné kontroly hrudníku postiženého zrakem (je vhodné uvolnit oděv a poodhalit hrudník) a trvá maximálně 10 sekund. V případě, že je postižený v bezvědomí, ale má zachované dýchání, ukládáme ho do zotavovací polohy – poloha na boku (končetiny ležící na podložce jsou nataženy a končetiny směřující vzhůru jsou pokrčeny. Hlava v mírném záklonu. A voláme ZZS (pokud je více záchránců, tak někdo volá ZZS dříve).

Obr. Zotavovací poloha



V případě, že je postižený v bezvědomí a nedýchá (nebo nedýchá normálně např. lapavě) zahajujeme neprodleně kardiopulmonální resuscitaci:

**Resuscitace:**

Základní – poskytována bez pomůcek

Rozšířená – poskytována zdravotnickými pracovníky s pomůckami

Resuscitační a intenzivní péče – poskytována ve zdravotnických zařízeních

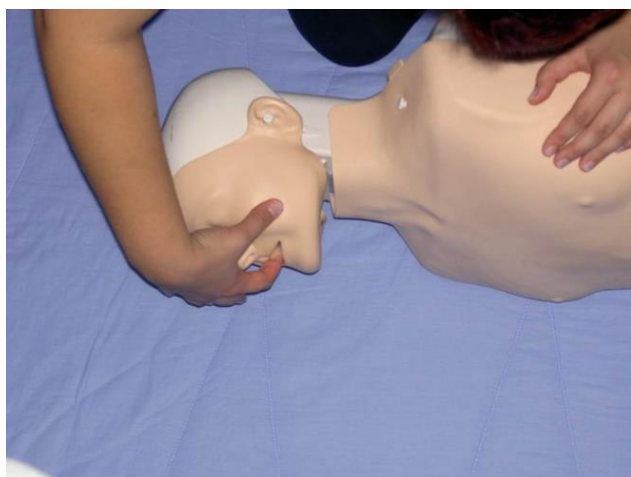
**Kardiopulmonální resuscitace**

U dětí zahajujeme resuscitaci 5 úvodními umělými vdechy. Charakteristika umělých vdechů: vdechy plynulé, trvající 1-1,5 sekundy, musí se zvedat hrudník, musí být stále udržované průchodné dýchací cesty (záklon hlavy, přizvednutí brady) a musí být stisknut nos, po každém vdechu nezapomínáme oddálit naše ústa. Po provedení úvodních vdechů následuje nepřímá srdeční masáž – stlačování hrudníku v jeho středu v dolní třetině cca do 1/3 hloubky hrudníku. Stlačení hrudníku provádíme 15x u novorozence, 30x u dětí ostatních věkových kategorií. Frekvence stlačování je 120 stlačení za minutu u novorozence a 100 stlačení za minutu u starších dětí. Poté následují 2 umělé vdechy a opět nepřímá srdeční masáž. Pokud jsme sami, voláme ZZS po 1 minutě resuscitace, pokud je nás více, tak někdo volá ZZS okamžitě. Pokračujeme až do obnovení základních životních funkcí postiženého nebo do příjezdu ZZS nebo do našeho úplného vyčerpání.

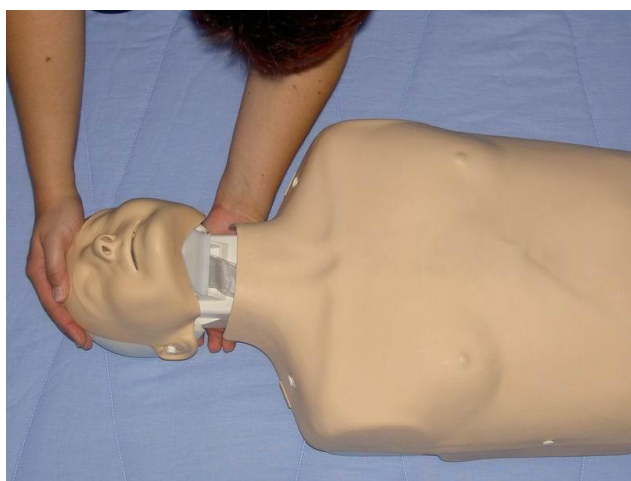
Obr. 1: Vyčištění dutiny ústní



Obr. 2: Vyčištění dutiny ústní



Obr. 3: Záklon hlavy



Obr. 4: Otevření úst a stisknutí nosu



Obr. 5: Vložení resuscitační roušky

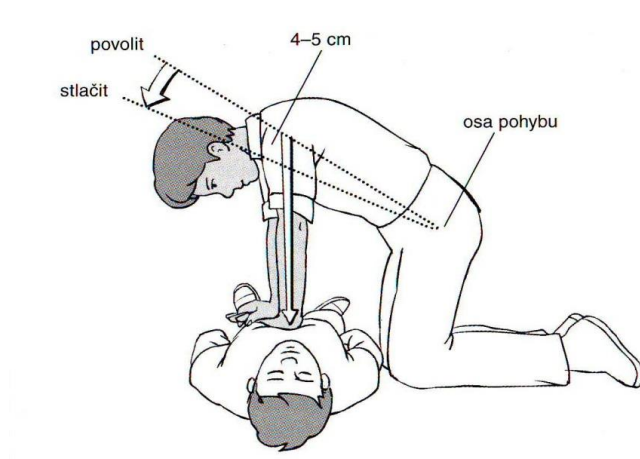


Obr. 6: Zahájení srdeční masáže





## Pozice při nepřímé srdeční masáži



### **Zásady kardiopulmonální resuscitace:**

zaznamenání času, kdy začínáme KPR  
postižený musí ležet na tvrdé podložce  
a dále:

#### **Novorozenec 0 – 28 dní**

kontrola stavu vědomí

zprůchodníme dýchací cesty (záklon hlavy je v případě novorozence minimální – spíše dáme hlavu do tzv. neutrální polohy), kontrola dýchání, vyčištění dutiny ústní

pokud nedýchá – 5 umělých úvodních vdechů

dále nepřímá srdeční masáž a umělé vdechy v poměru 15:2 – (15x stlačení, 2 vdechy)

stlačení hrudníku je mezi prsními bradavkami o prst níže

masírujeme dvěma prsty (ukazovák, prostředník)

frekvence stlačení je 120/min

hloubka stlačení je 1/3 hloubky hrudníku

u dětí zahájíme resuscitaci – 1 minutu resuscituje a až poté voláme ZZS

pokračujeme do příjezdu ZZS



Obr. 7: KPR u novorozence

### **Kojenec a větší dítě**

kontrola stavu vědomí

zprůchodníme dýchací cesty, kontrola dýchání, vyčištění dutiny ústní

pokud nedýchá – 5 umělých úvodních vdechů

dále nepřímá srdeční masáž a umělé vdechy v poměru 15:2 (15x stlačení, 2 vdechy)

hrudník se stlačuje oválem jedné ruky ve střední čáře hrudní kosti 2 prsty nad mečovitým výběžkem (masáž můžeme provádět 1 rukou či oběma rukama s propletenými prsty)

frekvence stlačení je 100/min

hloubka stlačení je 1/3 hloubky hrudníku

u dětí zahájíme resuscitaci – 1 minutu resuscituje a až poté voláme ZZS

pokračujeme do příjezdu ZZS

### **Dospělý**

ihned voláme ZZS

provádíme nepřetržitě nepřímou srdeční masáž, frekvence masáže 100 stlačení/min.

nepřímá srdeční masáž a umělé vdechy v poměru 30:2 (30x stlačení, 2 vdechy)

hloubka stlačení je 1/3 hloubky hrudníku

pokračovat do příjezdu ZZS

### 3. Orientace v běžných onemocněních dětského věku, epidemiologii a hygieně

#### a) Charakterizovat příznaky běžných onemocnění dětského věku

Mnohá infekční onemocnění se u dětí na rozdíl od dospělých projevují odlišným průběhem i možnými komplikacemi. Zejména v novorozeneckém, kojeneckém a v batolecím věku je **imunitní systém ještě nevyzrálý**. Proto hlavně u novorozenců a malých kojenců častěji dochází k rozvoji těžších onemocnění. Děti do dvou let obecně hůře reagují na některé bakteriální infekce, což je ošetřeno povinným očkováním proti některým z nich. Nástup do kolektivních zařízení v předškolním věku je pak spojen s častějšími infekčními onemocněními – jedná se zejména o infekty dýchacích cest a infekce gastrointestinálního traktu. Období adolescence je pak specifické pro některá infekční onemocnění, jako například infekční mononukleózu či meningokokové infekce.

Některé děti jsou náchylnější k rozvoji infekce, ke komplikovanějším průběhům a k infekcím méně obvyklým (u zdravých dětí se nevyskytují tyto infekce vůbec nebo pouze výjimečně).

**Rizikovými** jsou zejména následující skupiny dětských pacientů:

- Nedonošené děti a novorozenci obecně.
- Děti s chronickými onemocněními srdce, plic, cukrovkou, nádorovými onemocněními včetně krevních malignit, systémovými revmatologickými onemocněními apod.
- Děti podstupující onkologickou léčbu, biologickou léčbu, užívající vysokodávkované léky imunosupresivní (oslabující imunitu).
- Děti s primárními i sekundárními imunodeficity.
- Děti neočkované.

Do jisté míry i děti nedoléčené po opakovaných infektech s nedostatečnou rekonvalescencí, děti nedostatečně vyživované aj.

Následuje přehled nejčastějších infekčních chorob dětského věku:

#### **a) INFEKCE HORNÍCH CEST DÝCHACÍCH**

Záněty horních cest dýchacích (HCD) jsou prakticky nejčastější onemocnění v dětském věku. Obecně lze říci, že nejčastějšími původci infektů HCD jsou viry, bakterie jsou spíše minoritními původci respiračních infektů (zvláště u nejmenších dětí), uplatňují se většinou až sekundárně, kdy nasednou na virovou infekcí poškozenou sliznici a vyvolají tzv. bakteriální superinfekci. Přenos respiračních infektů se děje vzdušnou cestou (kapénkami) a to buď přímo nebo nepřímo (rukama

při nedodržování hygienických návyků a prostřednictvím hraček). Zejména v raném dětství je poněkud četnější výskyt respiračních infekcí z důvodu postupného dozrávání imunitního systému. Ve věku 1-5 let se považuje za "normální", fyziologickou, nemocnost 6-8 respiračních infekcí za rok. Převládají v sezóně od října do února a obvykle mají, u jinak zdravých dětí, mírný průběh. U školáků se fyziologická nemocnost snižuje na 2-4 infekce za rok.

Mezi nejčastější infekce horních cest dýchacích patří:

### 1.) AKUTNÍ RÝMA A ZÁNĚT NOSOHLTANU (akutní rinofaryngitida)

- velice časté onemocnění, jedná se o zánětlivé onemocnění sliznice nosu a zadní stěny hltanu
- nejčastěji virového původu, přenos se děje kapénkovou cestou
- inkubační doba je 1 až 4 dny
- příznaky: únava, nejdříve pocit sucha a svědění v nose, následně pocit ucpaného nosu, zhoršení nosní průchodnosti, vodnatá až hlenovitá sekrece z nosu, kýchání, zhoršení čichu, pocit zalehnutí v uších, bolest v krku, zvýšená teplota, může se přidat i kašel
- délka trvání potíží je cca 7-10 dnů
- pokud na virovou infekci nasedne infekce bakteriální, tak se nosní sekret mění na hlenohnisavý až hnisavý a délka trvání nemoci se prodlužuje
- léčba je symptomatická: klidový režim, dostatek tekutin, přívod vitaminů, zvlhčující nosní kapky, anemizační nosní kapky, odsávání nosního sekretu u dětí, které ještě neumí smrkat, ev. léky na tlumení suchého kašle nebo v případě vlhkého kašle léky usnadňující vykašlávání, při teplotě léky na její snížení
- komplikace: velice často přestup infekce i na vedlejší nosní dutiny a vznik tzv. rhinosinuitidy, dále možnost přestupu do středouší a vznik zánětu středního ucha

### 2.) ZÁNĚT VEDLEJŠÍCH DUTIN NOSNÍCH (sinusitida)

- vzhledem k přímé anatomické souvislosti dutiny nosní a vedlejších nosních dutin probíhá téměř vždy současně s akutní rýmou
- může být virového (častěji), ale i bakteriálního původu
- projevy: příznaky jako u akutní rýmy, poté bolesti hlavy, které se často zhoršují v předklonu, suchý kašel, teplota
- léčba: virové infekce stejně jako u akutní rýmy, při bakteriální infekci se nasazují antibiotika

### 3.) ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA (otitis media)

- velice časté onemocnění sluchového ústrojí, typické zejména pro kojenecký a batolecí věk
- nejčastěji vzniká v rámci virové infekce horních cest dýchacích jako sekundární bakteriální infekce středouší - přestupem infekce do středouší Eustachovou trubicí
- příznaky: u malých dětí neklid, plačtivost, výrazná bolest ucha, může být hnisavá sekrece z ucha (při spontánním prasknutí bubínku), zhoršení sluchu, horečka
- je nutné navštívit praktického lékaře, ev. ORL lékaře, který rozhodne o léčbě
- léčba: důležitá je péče o nos - nosní kapky, smrkat, odsávat nos u malých dětí, lokálně ušní kapky proti bolesti a zánětu, někdy jsou nutná celková antibiotika

### 4.) ANGÍNA (akutní tonzilitida)

- angína je akutní zánět krčních (=patrových) mandlí
- může být způsobena virovou infekcí anebo infekcí bakteriální - typicky tzv. pyogenním Streptokokem
- přenos je kapénkovou cestou
- příznaky: bolesti v krku, obtížné bolestivé polykání, chrapt, kašel, bělavé povlaky na mandlích (zejména typické pro streptokokovou angínu), bolest hlavy, zimnice a horečka, zvětšené mízní uzliny; příznaky virových angín bývají obvykle mírnější
- léčba: symptomatická opatření (klid, dostatek tekutin, dezinfekce dutiny ústní kloktadly, léky proti horečce, Priessnitzův zábal na krk), v případě bakteriální infekce nasazení antibiotik

### 5.) AKUTNÍ SUBGLOTICKÁ LARYNGITIDA

- jedná se o zánět hrtanu (nejčastěji úseku hrtanu pod hlasivkami)
- nejčastěji postihuje kojence a batolata
- infekce v naprosté většině případů virového původu
- vyskytuje se zejména v zimních měsících
- příznaky: příznaky vznikají často náhle (i z plného zdraví a často v noci nebo nad ránem), výrazný typický "štěkavý, kokrhavý" kašel, chrapt, sípání, ztížené dýchání, zvýšená teplota, neklid
- léčba: první pomocí je dítě (zabalené např. do přikrývky) posadit před otevřené okno (v zimě) nebo před otevřený mrazák (v létě) a nechat dýchat chladný vzduch, dítě uklidňovat, podat léky na teplotu, ev. protialergické léky (ke zklidnění kašle a zmírnění otoku) např. Fenistil kapky, v případě nelepšení stavu zavolat lékařskou pomoc/navštívit lékaře

### 6.) AKUTNÍ EPIGLOTITIDA

- jedná se o akutní a život ohrožující zánětlivý otok příklopky hrtanové
- nejčastěji postihuje děti od 1 do 6 let
- infekci vyvolává bakterie Hemofilus influenzae typu b, v současnosti je onemocnění málo časté díky povinnému očkování (součást Hexacimy)
- přenos se děje kapénkovou cestou
- příznaky: rychlý vývoj, výrazná řezavá bolest v krku, polykací potíže - znemožnění polykání slin pro bolest, sliny vytékají z dutiny ústní, nápadně klidné dítě, bledost, dítě sedí v předklonu a silně se brání položení do horizontální polohy, tichý hlas, opatrné tiché pokašlávání, horečka
- léčba: dítě uklidňovat, nikdy nepokládat a ihned zavolat rychlou záchrannou službu a urgentně tak zajistit přepravu do nemocnice

#### 7.) AKUTNÍ ZÁNĚT PRŮDUŠEK (akutní bronchitida)

- akutní zánětlivé postižení dolních dýchacích cest – průdušek, nepostihuje plicní sklípky a plicní tkáň
- vzniká rozšířením infekce z horních úseků dýchacích cest, nejčastěji je virového původu, bakteriální infekce je méně častá a spíše nasedá na infekci virovou
- příznaky: příznaky infektu horních cest dýchacích + teplota, kašel (zpočátku suchý, neproduktivní, který se v následujících dnech mění na vlhký, produktivní), zvracení (zejména u dětí, způsobeno polykáním hlenů), únava, může se objevit dušnost, zvýšené dechové úsilí – zatahování měkkých částí hrudníku a podžebrí při dýchání
- celková doba trvání nemoci při nekomplikovaném průběhu je cca 7-10 dnů
- léčba: u virových infekcí je léčba symptomatická- tj. klidový režim, dostatek tekutin, přívod vitaminů, zvlhčující nosní kapky, anemizační nosní kapky, odsávání nosního sekretu u dětí, které ještě neumí smrkat, léky na tlumení suchého kašle nebo v případě vlhkého kašle léky usnadňující vykašlávání, léky na snížení teploty. U bakteriálních infekcí se kromě symptomatické terapie nasazují antibiotika.

#### 8.) ZÁPÁL PLIC (pneumonie)

- zánětlivé onemocnění plic
- opět může být virového i bakteriálního původu (výjimečně parazitární nebo kvasinková infekce)
- obvykle začíná infektem horních cest dýchacích, který se poté rozšíří do dolních cest dýchacích a postihne i plicní tkáň

- příznaky: příznaky infektu horních cest dýchacích + výrazný kašel (u virových infekcí spíše suchý, u bakteriálních spíše vlhký), horečka, dýchání může být zrychlené, může se objevit ztížené dýchání, zatahování měkkých částí hrudníku a podžebří při dýchání
- léčba: u virových infekcí je léčba symptomatická- tj. klidový režim, dostatek tekutin, přívod vitamínů, zvlhčující nosní kapky, anemizační nosní kapky, odsávání nosního sekretu u dětí, které ještě neumí smrkat, léky na tlumení suchého kašle nebo v případě vlhkého kašle léky usnadňující vykašlávání, léky na snížení teploty. U bakteriálních infekcí se kromě symptomatické terapie nasazují antibiotika.

### **b) INFEKČNÍ ZÁNĚT SPOJIVEK**

- akutní infekční zánět spojivek je vysoce nakažlivé zánětlivé onemocnění oční spojivky
- může být způsobeno bakteriemi i viry – u virových nákaz probíhá nejčastěji souběžně s akutním infektem horních cest dýchacích a původce je stejný – velmi často adenovirus
- přenos se děje přímým kontaktem s infikovanou osobou, přenosem rukou, vodou nebo z předmětů osobní hygieny, ručníku
- příznaky: začervenání očí, u bakteriálních infekcí typický hnisavý žlutavý výtok z očí, u virových infekcí je výtok průhledný, dále bolest a pálení očí, otok víček a světlolachost
- léčba: u virového zánětu symptomatická – chladivé obklady na oči a ev. prokapávání oční dezinfekčními očními kapkami. U bakteriálních zánětů antibiotické oční kapky. Důležitá je důsledná hygiena dítěte a provedení velice důkladné dezinfekce prostor, hraček, lůžkovin atd...

### **c) INFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ PROVÁZENÝ VYRÁŽKOU**

Jsou to zejména: plané neštovice, zarděnky, spalničky, pátá, šestá a sedmá dětská nemoc a spála.

**Společným jmenovatelem těchto infekčních onemocnění je vyrážka.** Všechny nemoci, kromě spály, jsou virového původu. Jsou **vysoce infekční** a šíří se kapénkovou cestou. Léčba je většinou symptomatická – léčí se pouze příznaky (teplota, svědění, ...). Spálu je nutno léčit antibiotiky.

Tyto choroby postihují převážně **děti předškolního a mladšího školního věku**, ovšem mohou se jimi nakazit i starší děti a dospělí.

#### **1.) SPALNIČKY**

- původcem je virus spalniček (Morbillivirus)
- příznaky: nejdříve teploty, příznaky infektu horních cest dýchacích, zánět spojivek, poté se objeví vyrážka – začíná za ušima, šíří se na obličej a posléze I na trup a končetiny

## 2.) ZARDĚNKY

- původcem je virus zarděnek (Rubivirus)
- příznaky: nejdříve příznaky infektu horních cest dýchacích, teplota, poté výsev vyrážky, která je živě červená, nejdříve se objevuje na hlavě a postupně se rozšiřuje na trup, typické je zřetelné zvětšení krčních lymfatických uzlin
- nebezpečné jsou zarděnky především pro těhotné ženy
- zarděnky i spalničky se díky očkování vyskytují mnohem méně než dříve

## 3.) PÁTÁ DĚTSKÁ NEMOC

- původcem je Parvovirus B19
- příznaky: nejdříve se může objevit teplota, kašel, rýma, pocit na zvracení, bolest hlavy, únava, bolest svalů a kloubů – v mnoha případech však nejsou příznaky žádné, typická vyrážka začíná na tvářích a má charakteristický tvar motýla, poté se šíří na trup, a končetiny, má charakter červenofialových splývajících skvrn, typická je změna intenzity vyrážky v závislosti na teplotě okolního prostředí

## 4.) ŠESTÁ DĚTSKÁ NEMOC

- původcem je lidský herpesvirus 6
- příznaky: typicky onemocnění začíná 3-5 denní horečkou, po poklesu se objeví na trupu a končetinách drobná červená vyrážka, která vynechává obličej a zmizí během několika desítek hodin

## 5.) SEDMÁ DĚTSKÁ NEMOC

- původcem jsou viry Coxsackie
- tzv. nemoc ruka- noha- ústa
- vyskytuje se hlavně v **létě a na podzim**
- **příznaky:** zvýšená teplota až horečka, pocit na zvracení, bolest končetin, břicha a bolest v krku, na sliznici v ústech a na jazyku se poté začnou tvořit puchýřky, které se mění v bolestivé vřídky vypadající jako afty. dále se na dlaních a ploskách nohou objeví puchýřky a vyrážka

## 6.) PLANÉ NEŠTOVICE

- původcem je herpesvirus varicely a zosteru
- příznaky: prvními příznaky jsou zvýšená teplota a únava, poté výsev velmi typické vyrážky - **ze všeho nejdříve se první zarudlé skvrnky objeví ve vlasaté části hlavy, potom se rozšiřují na trup, břicho i**



**končetiny.** Mezitím se na prvních skvrnách objevují puchýřky, ty se zakalí, postupně začnou zasychat a změní se ve stroupek. Během dalšího týdne se stroupky odlučují, a když se odloupnou, je většinou kůže. U dítěte tak lze na kůži pozorovat jednotlivá stádia výsevu.

- virus varicely a zosteru celoživotně zůstává v nervových buňkách a při oslabení organismu se může tzv. reaktivovat za vzniku pásového oparu, nejčastější je ovšem výsev až po 45 roce věku

## 7.) SPÁLA

- jedná se o streptokokovou angínu se spálovou vyrážkou a dalšími příznaky

- je způsobena vždy pyogenním Streptokokem, který ale produkuje specifický toxin

- příznaky: zánět mandlí - bělavě povleklé mandle, bolesti v krku, "malinová" barva jazyka, horečka, dále vyrážka (hlavně v podpaží, v tříselech, na vnitřní straně stehů a v podbřišku), kůže je na pohmat drsná (příznak "husí kůže"), zarudlý obličej s vyblednutím okolo úst, zvětšené mízní uzliny

- léčba: symptomatická a nasazení antibiotik

## d) AKUTNÍ GASTROENTERITIDY

Jedná se o akutní infekční zánětlivé onemocnění žaludku a střev, kdy hlavní příznaky jsou zvracení a průjem, často ale také horečka, bolesti břicha a křeče v břiše. Původci těchto onemocnění jsou bakterie a jejich toxiny, viry a méně často paraziti a houby. Jsou to onemocnění velice častá, zejména u menších dětí. Léčba je obvykle pouze symptomatická – zaměřená zejména na prevenci dehydratace, tj. podávání dostatečného množství vhodných tekutin, nasazení dietní stravy, ev. lze podávat probiotika. Léčba antibiotiky zde není běžná ani u bakteriálních infekcí a je vyhrazena pro specifické případy.

### 1.) VIROVÉ GASTROENTERITIDY

- nejčastější původci jsou rotaviry a noroviry

- zejména u malých dětí do 5 let velice časté

- přenos se děje hlavně tzv. fekálně orální cestou (choroboplodné zárodky přítomné ve stolici nakaženého se dostanou do trávicího traktu jiného jedince, a to přímo nebo nepřímo) – špatné hygienické návyky, následná kontaminace potravin; možný je ale také přenos vzduchem

- inkubační doba je krátká, cca 1-3 dny

- příznaky: horečka, nevolnost, zvracení, vodnaté stolice, bolesti břicha a křeče v břiše

- léčba: symptomatická – podávání dostatečného množství tekutin – nejlépe tzv. orální rehydratační roztoky (doplň i minerály), ev. slabý čaj mírně slazený glukopurem, neperlivé minerální vody.

První 4 hodiny podáváme pouze tekutiny, nejlépe studené z lednice, po malých dávkách opakovaně.

Pokud je dítě kojené, kojení ponechat a pokud je dítě na umělém mléce, poté opětovně mléko podat až po 4 hodinách úvodní rehydratace. Po těchto 4 hodinách začínáme také s podáváním dietní stravy – vhodné potraviny jsou mixované brambory, rýže, kukuřice, banánové, jablečkové a mrkvové pyré, suchary, starší pečivo, poté kuřecí maso. Při teplotě podáváme léky na její snížení (Paralen, Ibuprofen).

## 2.) BAKTERIÁLNÍ GASTROENTERITIDY

- nejčastější jsou např. salmonelóza nebo kampylobakteriíza
- přenos se děje pozřením infikované potraviny (často maso, a to zejména kuřecí, vejce, mléko) nebo vody; možný je i přenos fekálně orální cestou (viz. výše)
- inkubační doba je obvykle 1-3 dny
- příznaky: horečka, nevolnost, zvracení, průjmy někdy I s příměsí krve nebo hlenu, bolesti břicha a křeče v břiše
- léčba je stejná jako u virových gastroenteritid

## 3.) BAKTERIÁLNÍ INTOXIKACE = “OTRAVY Z POTRAVIN”

- bakterie se pomnoží již v potravě a produkují toxin, který poté způsobí patologické příznaky
- rizikové jsou potraviny, které se delší dobu skladují, opakovaně ohřívají nebo se jí nedostatečně tepelně upravují
- inkubační doba je několik hodin
- příznaky: nevolnost, zvracení, průjmy, bolesti břicha, většinou chybí horečka
- typické je, že nástup účinku, ale i ústup potíží, jsou velmi rychlé
- léčba je symptomatická, stejná jako u virových a bakteriálních gastroenteritid

## 4.) ENTEROBIÓZA

- jedná se o parazitární infekci způsobenou roupem dětským
- postihuje především předškolní děti, velmi častá parazitární infekce
- přenos se děje pozřením vajíček roupa (přímo kontaminovanými prsty nebo nepřímo kontaminovanými ručníky, povlečením, hračkami). Z vajíček se vylíhnou larvy a dospělí jedinci poté parazitují v zažívacím traktu nemocného, samičky migrují (hlavně v noci) z konečníku a kladou vajíčka do jeho okolí.
- inkubační doba je asi 2-6 týdnů
- příznaky: svědění okolí konečníku (zejména v noci), kolem konečníku mohou být oděrky způsobené škrábáním dítěte, dítě může být neklidné a trpět nespavostí

- léčba: podávají se na lékařský předpis vydávané antiparazitární léky, je třeba přeléčit celou rodinu i dětský kolektiv a provést velice důkladnou dezinfekci prostor, hraček, lůžkovin atd...

### **e) INFEKCE MOČOVÝCH CEST**

- relativně časté zánětlivé infekční onemocnění močových cest vyvolané bakteriemi – nejčastěji střevními

- rizikové faktory vzniku jsou: nedostatečná hygiena po stolici, nedostatečné vyprazdňování močového měchýře, nedodržování pitného režimu, zácpa, snížená obranyschopnost organismu, vrozené anatomické anomálie močových cest...

- infekce močových cest není nakažlivá

- příznaky: bolesti, pálení a řezání při močení, velice časté nutkání na močení, zapáchající moč, horečka, zvracení, bolesti zad v oblasti beder

- léčba: nasazení antibiotik

### **f) INFEKCE CENTRÁLNÍHO NERVOVÉHO SYSTÉMU**

- vzácněji se vyskytující, velice závažná zánětlivá infekční postižení mozkomíšních plen a/nebo mozkové tkáně

- nejběžnější vyvolavatelé jsou bakterie a viry

- příznaky: nevolnost, zvracení, ztuhlá šíje, horečka, přecitlivělost na světlo i zvuky, poruchy vědomí

- léčba: vždy zajistit lékařské ošetření/hospitalizaci s adekvátní léčbou přesahující rámec tohoto sdělení

### **b) Vyhodnotit závažnost zdravotního stavu dítěte při začínající nemoci, vysvětlit postup v případě zjištění nemoci**

**Nemoc** – lesklé oči, únava, nevrlost, teplota – kolik, jak dlouho, samotná nebo s kašlem -event. návštěva lékaře

**alergie** – **antihistaminika** v případě mírného projevu alergie – začervenání kůže, vyrážka, rýma, sekrece z očí atd. Alergie při nichž dojde k závažným projevům – dušnost až zástava dýchání vyžadují okamžitý zásah lékaře – ihned volat ZZS (bodnutí včelou nebo vosou, významná potravinová alergie) – viz výše.

**ekzém** – řešit s lékařem – příčinu, lokální terapii, upravit stravu.

**febrilní křeče** – křečové záchvaty vznikající při teplotě objevující se u dětí nejčastěji mezi 6. měsícem až 5 lety. Příznaky: obvykle symetrické záškuby končetin, oči v sloup, dítě nereaguje, trvání obvykle do 5 minut. První pomoc: dítě polohujeme na bok, sledujeme vitální funkce, v křečích nebráníme, voláme ZZS. V případě opakovaného výskytu – jsme-li vybaveni, podáme roztok Diazepamu (aplikace do konečníku).

**horečka** – normální tělesná teplota 36-37°C, mezi 37 a 38°C se jedná o zvýšenou teplotu, kterou za běžných okolností nesrážíme. Při horečce (tělesné teplotě nad 38°C) podáváme antipyretika (léky ke snížení teploty) – u dětí Paracetamol nebo Ibuprofen v dostatečných dávkách. Ev. můžeme provádět fyzikální chlazení – sprchovat vlažnou vodou od nožiček směrem vzhůru. Pokud teplota trvá déle než 3 dny nebo se přidávají další příznaky, tak navštívíme lékaře.

**anafylaktický šok** – závažná život ohrožující systémová alergická reakce, jedná se o nepřiměřeně silnou imunitní odpověď na jinak neškodný alergen. Alergenem mohou být potraviny (ořechy, mořské plody, ovoce), hmyzí a živočišné jedy, léky a podobně. Nástup příznaků je v sekundách až minutách. Příznaky: otoky – nejvíce patrné v obličeji, zarudnutí kůže, svědivá kopřivková vyrážka na kůži, pocit zhoršeného dýchání, kašel, nevolnost, zvracení, průjem, křeče v břiše, oběhové selhávání.

První pomoc: anafylaktický šok vyžaduje neodkladné lékařské ošetření – zásadní je okamžité přivolání ZZS. Postiženého položíme na záda a zvedneme dolní končetiny alespoň o 30cm. Dále kontrolujeme životní funkce, v případě nutnosti zahájíme resuscitaci a pokračujeme až do příjezdu ZZS.

Pokud pacient již v minulosti podobnou reakci prodělal, měl by mít u sebe pohotovostní balíček, jehož obsahem bude také samoobslužná stříkačka s adrenalinem (například EpiPen, Anapen), kterou je třeba co nejrychleji podat do stehenního svalu, s aplikací pacientovi pomůžeme. Pozor na správnou orientaci stříkačky jehlou k pacientovi. Pacienta kontrolujeme do příjezdu ZZS.

**očkování** – reakce po očkování jsou buď lokální nebo celkové, je to např. mírné zarudnutí nebo vznik zatvrdlinky v místě vpichu, podrážděnost, nevrlost dítěte nebo výskyt zvýšené tělesné teploty. Pokud má dítě teplotu, snižujeme ji např. Nurofenem. Pokud přetrvává déle, navštívíme lékaře.

**borelióza** – bakteriální onemocnění přenášené klíšťaty. Projevy nemoci rozdělujeme do 3 stádií. 1. Stádium je zarudnutí kůže v místě přisátí klíštěte zvané erythema migrans – je kruhovitého tvaru

s centrálním výbledem, poloměru min. 5 cm (často mnohem větší). Ve 2. Stádiu může dojít k obrně lícního nervu, zánětu mozkových blan či postižení kloubů a očí. Ve 3. Stádiu dochází k postižení kloubů, kůže a nervové soustavy.

Nutno navštívit lékaře, léčba ATB.

**celiakie** – jedná se o celoživotní autoimunitní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku.

Má různé projevy: bolesti břicha, nadýmání, průjmy, u malých dětí neprospívání.

Při podezření je nutno navštívit lékaře. Léčba: bezlepková dieta (nikdy ji nenasazujeme sami před potvrzením diagnózy!).

**příušnice** – virové onemocnění, které postihuje slinné žlázy. Projevuje se horečkou a bolestivým otokem příušních slinných žláz, bolestivostí při kousání a otevírání úst.

Klidový režim, vlažné obklady na slinné žlázy.

**salmonelóza** –průjmové onemocnění. Zdrojem nákazy je infikovaná potrava (produkty z masa a vajec, dále zmrzlina). Projevuje se horečkou, zvracením, vodnatými až zelenými stolicemi. Klidový režim, snižovat teplotu, dostatečně zavodňovat! Nejlépe rehydratačními roztoky. Dieta. Při závažných průjmech a zvracení s dehydratací je v nutná infuzní léčba za hospitalizace v nemocnici. Při pozitivě je informována hygienická stanice, která určí vyšetření blízkého kolektivu. Informují se vzdělávací instituty. Nutno zvýšit hygienickou péči – dostatečná hygiena rukou.

**zácpa**- řešit s lékařem.

Doplňme stravu o vlákninu – ke každé porci jídla čerstvou zeleninu, ovoce, kompoty, sušené švestky a meruňky, celozrnné pečivo, dostatek tekutin, vyloučit čokoládu, kakao, černý čaj.

Event. přidám probiotika/prebiotika.

**zvracení** – důsledně zavodňujeme. Tekutiny podáváme chlazené – nejlépe slabý černý čaj slazený glukopurem nebo rehydratační roztoky. Tekutiny nabízíme opakovaně po lžičkách.

**bolest** – zjistit příčinu, pokud to lze, tak vyřešit, jinak navštívit lékaře.

### **Infekční onemocnění v dětském věku**

Jde především o **infekce dýchacích cest**. Ty jsou vyvolány ve více než osmdesáti procentech případech viry. Virů způsobujících zánět nosohltanu, zánět průdušek, záněty středouší, hrtanu

a podobně je celá řada. Léčba těchto infekcí je takzvaně symptomatická. To znamená, že onemocnění je léčeno podle příznaků. Podávají se nosní kapky, léky proti kašli, kapky do ucha, léky na horečku a podobně.

Antibiotika zde nemají místo. Ta jsou lékařem předepisována v okamžiku, kdy jde o infekci vyvolanou bakterií. Jak to lékař pozná? Už při vyšetření samém již pojme podezření, že by se mohlo jednat o bakteriální onemocnění. Důležitá je anamnéza, to je, zda mělo dítě vysokou horečku, třesavku, vykašlává hnisavé hleny a další. Lékař má k dispozici laboratorní vyšetření. Většinou už v ordinaci provede rychlostest na zánětlivé ukazatele, například C reaktivní protein (CRP). V případě, že se jedná o onemocnění bakteriální, dítě dostane antibiotikum. Je třeba zdůraznit, že antibiotikum není lék proti horečce. Tedy ostatní popsané léky jsou také namístě. Nicméně léky snižující horečku mají být podány až při horečce vyšší než 38 stupňů Celsia.

Další častou zdravotní potíží jsou **průjmová onemocnění**. Ta mohou být původu bakteriálního, například salmonely, kampylobaktery, nebo virového a také parazitárního (v našich podmínkách však zřídka). Opatření jsou v drtivé většině pouze dietní, tedy zaměřena na vyloučení běžné potravy a především zajištění dostatku tekutin. Vždy říkáme, že není nutné dítě nutit do jídla, to v tomto okamžiku není důležité, ale musí dostatečně přijímat tekutiny. Jak i laik pozná, že má dítě tekutin nedostatek? Má oschlé rty, suché sliznice, žízeň, také málo močí a moč má tmavší barvu. Pokud nemůže dítě tekutiny přijímat, je potom namístě zavodňování pomocí infuzí v nemocničním zařízení. Jakmile se stav dítěte zlepší, postupně se vrací k příjmu tekutin i stravy.

Antibiotika v případě průjmů, a to i bakteriálních, jsou ordinována jen výjimečně ve zvláštních případech. Tyto případy jsou však spíše výjimečné.

### **Infekční nemoci nervového systému patří v naprosté většině k onemocněním velmi závažným.**

Některé mohou proběhnout relativně lehce, jiné však mohou mít průběh velmi těžký s celoživotními následky nebo skončit i smrtí dítěte. Záněty nervové soustavy mohou být nehnisavé, ty jsou vyvolány v naprosté většině viry a jejich průběh bývá lehčí. Bakterie vyvolávají ve většině záněty hnisavé a jejich průběh je těžký, bez léčby končí smrtí. K nehnisavým onemocněním patří u nás často infekce vyvolaná virem, který přenáší klíšťata. Jde o takzvaný klíšťový zánět mozku a mozkových blan. Komplikacemi mohou být i obrny nebo porucha sluchu a méně často i zraku.

Onemocnění začíná necharakteristicky – pozvolnou celkovou únavností, nevlí, dítě má zvýšenou teplotu, je unavené, mrzuté, odmítá jídlo, může být i spavější. Onemocnění mívá často dvoufázový průběh. Popsané příznaky po několika dnech mizí a dítě vypadá, že nemoc pominula. Avšak po několika dnech se potíže objeví znovu, tentokrát ve větší síle. Nastoupí vysoká horečka, často i zvracení a bolesti hlavy, zejména za očima. Často dítě špatně snáší světlo a hluk. Při vyšetření

lékařem jsou již shledávány známky dráždění mozkových blan a dítě musí být hospitalizováno a léčeno.

Další obávanou infekcí je lymeská borrelióza. Obavy z tohoto onemocnění plynou velice často z nepodložených zdrojů a rodiče mají z této nemoci velké obavy. Jednoznačně je však třeba říci, že onemocnění je při brzkém záchytu velmi dobře vyléčitelné antibiotiky a probíhá prakticky bez komplikací a následků.

**Jinak je tomu však u infekcí nervového systému, které vyvolávají bakterie způsobující hnisavé záněty** mozkových blan, jež i při správné léčbě mohou probíhat velmi těžce, vést k četným komplikacím a bohužel i ke smrti pacienta. Tato onemocnění začínají velmi rychle, kdy z plného zdraví dojde během několika málo hodin k rychlému zhoršení zdravotního stavu, objeví se porucha vědomí, někdy i křeče. Dítě přestává komunikovat, je zmatené místem, časem, nepoznává okolí a upadá do bezvědomí. Pomoc musí být okamžitá. Podávají se nitrožilní antibiotika ve vysokých dávkách a další speciální léky.

Úmrtnost se podle povahy vyvolávající bakterie pohybuje mezi pěti až pětadvaceti procenty. Následkem tohoto onemocnění mohou být poruchy hybnosti, porucha sluchu, až hluchota, porucha zraku a další.

Zvláštní kapitolu mezi těmito onemocněními tvoří **onemocnění vyvolaná meningokoky**, které vyvolávají nejrychleji a nejdramatičtěji probíhající nemoci vůbec, jež mají vysokou úmrtnost.

**Nejcharakterističtějším příznakem těchto onemocnění jsou krvácivé změny na kůži.** Proto pokud se na kůži dítěte objeví cokoliv, co vypadá jako krvácení do kůže, je třeba ihned vyhledat lékaře.

**Infekční onemocnění jater** nepatří v dětském věku mezi nejčastější infekční onemocnění. Řadí se k nim především **infekční mononukleóza**. Jde o onemocnění vyvolané virem. Virů, které vyvolávají toto onemocnění, může být několik. Nejčastěji jde o virus Epstein-Barrové (EBV). Onemocnění probíhá v několika formách, často i zcela bezpříznakově. Pokud dojde k potížím, jsou to horečka, nechutenství, někdy zvracení, bolesti břicha, a především bolesti v krku spojené s poruchou polykání, povlaky na krčních mandlích a zvětšení krčních lymfatických uzlin. Onemocnění tedy vypadá jako angína, diagnóza se stanovuje laboratorně.

Nemoc většinou probíhá lehce, často nevyžaduje ani hospitalizaci. Antibiotika jsou neúčinná vzhledem k virovému původu nemoci. Jsou však často podávána, protože v některých případech může jít o infekci smíšenou a na začátku onemocnění není jasný původ angíny.

Při mononukleóze jsou při laboratorním vyšetření zjišťovány změny v jaterních testech. Stejně je tomu u žloutenek infekčního původu. Žloutenky se vyskytují jako typ A, která se přenáší jídlem

nebo při kontaktu s nemocným při nedostatečné hygieně. Její průběh je u dětí lehký a také probíhá často bezpříznakově či pod zcela nespecifickým obrazem lehce zvýšené teploty, nechutenství. Dítě, které prodělává tuto formu onemocnění, může být potom zdrojem infekce pro své okolí. Proti žloutence typu A je možné očkování.

Závažnější je **žloutenka typu B**, která může mít i chronický charakter, avšak děti v České republice jsou proti ní očkovány. Přenos této žloutenky se děje prostřednictvím krve, sexuálním kontaktem, eventuálně poraněním nebo použitím znečištěné injekční jehly – většinou u nitrožilních uživatelů drog. Stejným způsobem se přenáší i **žloutenka typu C**. Proti ní však není možné očkování. **V posledních letech se na našem území rozšířila žloutenka typu E** – svým průběhem připomíná žloutenku typu A, nelze však proti ní očkovat.

**Všechny infekční žloutenky jsou povinně hospitalizovány.** Dietetická opatření nejsou již tak přísná, jak se tradovalo dříve. Striktně zakázán je alkohol, což v dětském věku nepřipadá v úvahu, dále ostrá, pálivá a nadýmavá jídla a přepalovaný tuk.

**Onemocnění kůže a vyrážky se objevují na kůži dítěte často.** Podíl infekčních onemocnění není ale velký. Onemocnění provázená vyrážkou, jako jsou spalničky a zarděnky, se díky očkování na území České republiky vyskytují minimálně. Zato **onemocnění planými neštovicemi je nejčastější infekční nemocí.** Existuje proti němu také očkování, ale jde o takzvané očkování na vyžádání, které hradí rodiče. Onemocnění je vysoce infekční a téměř devadesát procent lidí je prodělá právě v dětském věku. Průběh je většinou mírný. Očkování je jistě doporučováno dospívajícím dívkám, protože plané neštovice v těhotenství jsou nebezpečné a může dojít i k postižení plodu. Dále je toto onemocnění nebezpečné pro osoby s poruchou imunity. U ostatních je možné nechat je proběhnout přirozenou cestou.

Na kůži se mohou objevit i **infekce vyvolané bakteriemi**, především streptokoky a stafylokoky. Zde je potom nutné místní ošetření a někdy i antibiotika celkově.

Po některých infekčních onemocněních je nutná tzv. dispenzarizace, to je **sledování dítěte**, jeho laboratorních testů po prodělaném onemocnění.

V případě, že má dítě infekční nemoc, je nutné jej oddělit od kolektivu, zavolat rodičům k odvezení dítěte do domácího léčení, všechno dezinfikovat a vyprat.

### **c) Uvést zásady prevence infekčních chorob a opatření při jejich výskytu**

Nejčastějšími zdravotními problémy v dětském věku jsou infekční onemocnění. V naprosté většině se jedná o banální onemocnění dýchacích cest nebo onemocnění spojená s průjmem. Onemocnění



jsou většinou lehčího rázu a zvládnou se při běžné domácí péči. Nicméně existuje i řada infekcí, jejichž povaha je velmi závažná a jež si mohou vyžádat i pobyt v nemocnici.

V našich podmínkách naštěstí ke smrti dítěte na infekční onemocnění dochází zcela výjimečně. Lékařská péče je v naší republice na vysoké úrovni a je srovnatelná s nejvyspělejšími státy světa. Na rozdíl od některých z nich je poskytována na stejné úrovni všem bez rozdílu. Lékaři mají v ruce nejmodernější prostředky k léčbě i k prevenci.

**Prevencí** je zde myšlena především ochrana dětí před život ohrožujícími infekcemi očkováním. Nelze samozřejmě nezmínit i vyspělost myšlení neodborné veřejnosti týkající se zdraví a nemoci i přístup k informacím pomocí nejmodernějších médií včetně internetových zdrojů. To však přináší i svou stinnou stránku – někdy díky ne zcela jednoznačnému pochopení článku či až bulvárně pojatému textu může dojít i k matení veřejnosti a vyvolání nepodložených obav.

### **Jak se infekce šíří**

Infekční onemocnění se mohou přenášet různými cestami. Většina onemocnění dýchacího traktu se šíří vzduchem. Infekční kapénky vylučuje nemocný s infekcí nebo bacilonosič, kapénky se dostávají na vzdálenost několika desítek centimetrů. Některá onemocnění dýchacích cest se přenášejí i rukama, proto je důležitá osobní hygiena nemocného, ale i člověka, jenž je s ním v kontaktu. Zcela běžným a postačujícím opatřením je mytí rukou.

Průjmy se mohou šířit jednak vzduchem (průjmy virové) a jednak jídlem. U několika z nich je možný přenos prostřednictvím neumytých rukou (například u nás nepříliš častá úplavice). Touto cestou se přenáší „nemoc špinavých rukou“, tedy žloutenka typu A.

Další infekce se šíří kontaktem. Typická je takzvaná nemoc z líbání – infekční mononukleóza. Krví se přenáší virus žloutenky B a C, také infekce HIV a některé další.

### **Jak je dítě chráněno před infekcemi**

Novorozené dítě se rodí do nového prostředí, kde je obklopeno celou řadou nejrůznějších virů a bakterií. Do tohoto prostředí však nevstupuje nechráněno. V průběhu života před narozením, tedy v děloze maminky, do něj protéká také její krev, která obsahuje kromě živin i všechny obranné látky, jež budoucí maminka v těle má. Dítě po narození je tedy po určitou dobu chráněno mateřskými protilátkami. Jejich přežívání v organismu dítěte trvá obvykle několik měsíců, průměrně půl roku. Po tuto dobu si již dítě vytváří protilátky svými silami a další získává pomocí očkování.

Naprostá většina dětí v kojeneckém věku žije v uzavřené komunitě – v rodině, v níž možnost přenosu infekčních onemocnění je menší než v komunitě předškolních zařízení, kde je infekčních onemocnění mnohem více a pobyty zde jsou již často provázeny dětskými infekcemi.

### **Opatření při výskytu infekčních chorob v dětské skupině**

- Dítě oddělit od ostatních (nenechávat však dítě o samotě)
- Zavolat odpovědným osobám k vyzvednutí dítěte z dětské skupiny
- V případě potvrzení infekčního onemocnění oznámit i ostatním rodičům, že se daná nemoc v zařízení vyskytla
- Izolovat věci, kterých se dítě dotýkalo (jeho povlečení, ručníky apod.)
- Nechat vyprat náhradní oblečení, které dítě v zařízení mělo
- Provést důkladnější úklid (dezinfekce, parní čistič apod.)

Pedagogové ale často tápou, nevědí, kde je pomyslná hranice – „s jakými příznaky onemocnění horních cest dýchacích dítě do školky již jednoznačně nepatří?“

1. Pokud dítěti vytéká z nosu „zelený“ hlen (má zelenou – bakteriální rýmu).

2. Pokud dítěti vytéká z nosu „bílý/průhledný“ hlen (má virovou rýmu).

Rodiče často oponují, že má dítě jen alergii, ale alergie je chronické onemocnění, na které je nutné mít odborné lékařské potvrzení a zaznamenává se do karty dítěte v mateřské škole. Zároveň je nutné rodiče upozornit, že nejde o „papír“ na celý rok, protože i dítě s alergickou rýmou je ohrožené virovou a bakteriální infekcí (právě dítě alergik je k těmto infekcím více náchylné).

3. Pokud má dítě zvýšenou tělesnou teplotu, to znamená 37 stupňů a více.

4. Pokud má dítě suchý, dráždivý kašel při klidové činnosti (zejména při spánku, u jídla, při hře v sedě...)

5. Pokud má dítě hlenovitý kašel v záchvatech při klidové činnosti (zejména při spánku, u jídla, při hře v sedě...)

6. Pokud má dítě „štěkavý“ kašel, který je příznakem zánětu hrtanu

### **d) Popsat prevenci před napadením parazitem**

#### **Dítě a hygiena**

Moderní doba přináší různé vymoženosti, ale i úskalí. Ze všech stran útočí různé reklamy, co se má, nemá, může, nebo dokonce musí. Tyto informace, podané tak, že laik v podstatě nemá šanci jim nevěřit, mohou vést k důsledkům až škodlivým. Máme na mysli použití různých dezinfekčních prostředků,

pracích pomůcek a podobně. **Jednoznačně je třeba říci: hygiena ano, ale rozumně.** Věty typu „nechci sahat na bakterie“, „už nikdy bakterie“, „sterilní čistota“ a podobně jsou nejen nesmyslné, ale i škodlivé. Člověk žije a musí žít v kontaktu s okolím, s přírodou. Právě stykem s okolními živými subjekty si vytváří přirozený způsob ochrany, který je nutný pro jeho další život. Je vybaven úžasnou imunitní pamětí, která si ukládá to, s čím se setkal, a chrání jej po celý život. Je nesmyslné domnívat se, že zamezením kontaktů s okolím, neustálým mytím v dezinfekčních prostředcích tomuto zabráníme, a ani to nechceme. Člověk je přirozenou součástí přírody, nebojujme proti ní, ale žijme s ní.

### **Očkování proti infekčním nemocem**

Očkování je jedním z největších úspěchů medicíny za celý její vývoj. Díky očkování se podařilo řadu smrtelných onemocnění významně potlačit. Na území našeho státu, stejně jako ve většině zemí s rozvinutým systémem péče o obyvatele, se nevyskytují vůbec nebo jen ve formě mimořádných importovaných onemocnění. Přesto se objevují a v poslední době nabývají na síle hlasy, které očkování zpochybňují a straší rodiče škodlivostí očkování. Jedním z argumentů je – proč máme očkovat, když je infekčních onemocnění, proti kterým se očkuje, tak málo. Ano, je jich málo, ale to je dáno takzvanou vysokou kolektivní imunitou. Mezi očkovanými dětmi se onemocnění nemůže rozšířit, nemůže se rozšířit ani na další populaci a tím je obyvatelstvo jako celek chráněno. V okamžiku, kdy tato celková imunita poklesne, infekce se rychle objeví v celé nechráněné populaci. A mohou to být i onemocnění velmi závažná s vysokou úmrtností.

Děti v České republice jsou očkovány podle pravidelného očkovacího kalendáře, který zahrnuje celou řadu očkování proti nemocem, které jsou nebezpečné i smrtelné. Navíc je možné si po poradě s pediatrem nebo specialistou dojednat takzvané očkování na vyžádání –

jde především o očkování proti rotavirům, pneumokokům, meningokokům, chřipce, planým neštovicím, klíšťovému zánětu mozku, žlutence typu A. Očkování proti rotavirům chrání dítě proti infekci virem, které mohou způsobovat těžké průjmy, jež se mezi dětmi rychle šíří společně používanými předměty a kontaktem. Zabránit jim v kolektivu není prakticky možné. Pneumokoky jsou bakterie, které vyvolávají často infekce dýchacích cest, uší, ale i záněty mozkových blan. Očkovací látka chrání dítě proti těm typům, které jsou nejčastějšími vyvolavateli těchto infekcí. V současné době jsou již k dispozici očkovací látky, které chrání proti všem meningokokům, které způsobují těžká onemocnění. Je nutno však použít dvě očkovací látky, jedna je proti typu C (respektive v kombinaci s dalšími) a jedna proti u nás nejčastějšímu typu B. Stále je podceňováno očkování proti chřipce, která je těžkým onemocněním s mnoha komplikacemi. I o dalším očkování je za konkrétních podmínek vhodné uvažovat. Vždy je třeba poradit se s pediatrem či specialistou na očkování. Především u dětí s jinou základní nemocí, poruchou imunity a podobně, je třeba očkování konzultovat.

## **Povinná očkování před nástupem do předškolního zařízení:**

MMR – spalničky, příušnice a zarděnky

Hexacima – proti přenosné dětské obrně, tetanu, záškrtu, černému kašli, žloutence typu B a onemocněním způsobeným *Haemophilus influenzae* b.

## **Prevence parazitárních onemocnění v dětském věku**

Existuje více než 14 000 druhů parazitů. U dětí v našich podmínkách dominuje zejména roup dětský, škrkavka dětská, larvální toxokaróza, lamblie střevní, tasemnice bezbranná a tasemnice dětská.

Možnými zdroji přenosu jsou: kontaminovaná potrava, zelenina, ovoce, kontaminovaná voda, nečistota z nehtů; infikované zvíře (pes, kočka) anebo infikovaný člověk, který stolicí vylučuje vajíčka; infikovaný písek při hře dítěte na zemi, v trávě, kdy se infekce z pískoviště přenáší cestou ruce–ústa; nedostatečně zpracované hovězí anebo telecí maso. Edukace rodičů se zaměřuje na prevenci parazitóz, zdůrazňujeme individuální přístup zdravotně výchovné činnosti s využitím vhodných metod a prostředků, které respektují vědomostní a vzdělanostní úroveň rodičů.

## **Prevence parazitóz u dětí**

Přísné dodržování hygienických opatření, jako důkladné umývání rukou před jídlem a po toaletě, každodenní sprchování oblasti konečníku ráno a večer, dostatečné umývání ovoce, zeleniny, ochrana potravin před prachem, podpora hygienických návyků u dětí, hygiena toalety, pravidelné stříhání nehtů nakrátko a udržování jejich čistoty, edukace dětí o nevhodnosti vkládání si prstů do úst, \* každodenní výměna osobního prádla, pravidelná výměna ložního prádla, \* hygienicko-veterinární dozor, který se týká především výroby a zpracování masa, vajec, mléka a mléčných výrobků, \* vyhýbání se konzumaci nedostatečně tepelně upraveného masa, \* u domácích zvířat je nutné je pravidelně odčervovat (2–4krát ročně); samozřejmostí musí být umývání rukou po hře a kontaktu se zvířaty, \* nezbytné je odstraňování fekálií zvířat z prostředí dětí (hřiště, parky, pískoviště), přísná asanace dětských hřišť, vyhýbání se neudržovaným pískovištím, zakrytí pískovišť v době jejich nepoužívání, zamezení přístupu zvířat na pískoviště, zákaz příjmu jídla při hře na pískovišti, zvýšený dozor nad dětmi ze strany rodičů či jiných pečujících tak, aby se písek a znečištěné ruce nedostaly do kontaktu s ústy, umývání rukou po hře v písku, stejně tak i hraček, které přišly do styku s pískem, \* vyhledávání a léčba infikovaných osob, \* odchyt toulavých psů a koček, \* ochrana vodních zdrojů, \* hygienické odstraňování lidských výkalů, \* pravidelná edukace rodičů o možnostech prevence parazitárních onemocnění u dětí. Nezapomínejme, že nejúčinnější

metodou „boje“ s dětskými parazitárními onemocněními i nadále zůstává důkladná primární prevence. Její realizace je přísně v rukou rodičů dítěte. Pokud jsme majiteli našich „miláčků“, psů a koček, dbejme na to, abychom svojí nezodpovědností nezpůsobili problémy také našim druhým „miláčkům“, našim dětem. Dbejme a respektujme právo dětí na bezpečné plochy na hraní a nenechme je znečišťovat fekáliemi zvířat.

## Souhrn

Problematika parazitů je velmi aktuální, celosvětově se odhaduje, že až 70 % lidí má alespoň jednoho parazita v těle. Ani parazitární onemocnění v dětském věku nejsou nezvyklým jevem. Děti přicházejí do styku s parazity na pískovištích či při hře s domácími zvířaty. Prevence parazitárních onemocnění spočívá v hygieně rukou, těla, potravin, ale i v léčbě domácích zvířat. Z hygienického hlediska je neméně důležité věnovat patřičnou pozornost i dětským hřištím, kde jsou parazité přenášeni výkaly zvířat. Klíčová slova: parazité, projevy, léčba, preventivní opatření.

## e) Popsat základní vybavení lékárničky v dětské skupině pro poskytnutí první pomoci, zejména k ošetření drobných poranění

### Lékárnička v DS

#### LÉKÁRNIČKA NA PRACOVIŠTI – SEZNAM VĚCÍ

ZODPOVĚDNÉ PRACOVIŠTĚ: .....

1. Hlavní pověřená osoba: .....

2. Zastupující pověřená osoba: .....

Název	Počet (ks)	Doba expirace
Sterilní kompresy 7,5 x 7,5 cm	10	
Obvaz	2	
Obinadlo	2	
Sterilní gáza 5 x 5 cm	3	
Pinzeta na klíčata	1	-
Digitální teploměr	2	-
Náplast s polštářky - balení	1	
Náplast na cívce	3	
<del>Detto</del> – antiseptický sprej	1	
Nůžky	1	
<del>Fenistil</del> gel	1	

### **Domácí lékárnička:**

léky na snížení teploty, teploměr, dezinfekce, náplast, obvazy, léky proti kašli, rehydratační roztoky, antihistaminika – na alergie, na noc u kašle, apod.

### **Podání léků chůvou:**

Chůva nesmí podávat léky, masti, ani jiné přípravky k vnitřnímu užití, nebo které by porušovaly integritu kůže. Výjimku tvoří jen léky životně důležité, na základě písemného potvrzení od lékaře a na základě pokynu vedení. Léky, které nejsou životně důležité, smí pověřené osoby podávat jen na základě vyplněného formuláře rodičem a schváleném vedením.

## **4. Orientace v somatologii člověka se zaměřením na dětský věk**

### **a) Vysvětlit stavbu lidského těla s důrazem na odlišnosti u dětí**

### **STAVBA LIDSKÉHO TĚLA**

Buňka -> tkáň -> orgán -> orgánová soustava -> organismus

- **BUŇKA = buňka je základní stavební jednotka živých organismů.**

- Počet buněk v lidském těle se odhaduje na 45 bilionů.

- **Soubor buněk stejného původu, tvaru a funkce se nazývá TKÁŇ.**

- v lidském těle existuje několik druhů tkání:

- tkáň výstelkové – kůže a sliznice, jsou tvořeny buňkami, které k sobě těsně přiléhají a neponechávají mezi sebou téměř žádný mezibuněčný prostor
- tkáň pojivové – jsou trojího druhu: vazivo, chrupavka a kost
- tkáň svalová – charakteristickou vlastností těchto buněk je dráždivost a stažlivost, díky nimž jsou schopny zabezpečit především pohyb organismu či jeho orgánů
- tkáň nervová – tvoří nervové buňky a podpurná tkáň
- tělní tekutiny – jsou zvláštní, volně přiřazenou tkání, vytvářenou složkou tekutou a buněčnou (např. krev, tkáňový mok, mozkomíšní mok)

- Jednotlivé tkáň vytvářejí **ORGÁNY**, což jsou ohraničené funkční útvary. Jednotlivé orgány spolu mohou funkčně souviset a tvořit tak **ORGÁNOVÉ SYSTÉMY**. Soubor všech vzájemně složitě propojených orgánových systémů tvoří živý **ORGANISMUS**.

- Organové systémy jsou: kosterní, svalový, oběhový, dýchací, trávicí, vylučovací, nervový, smyslový, pohlavní, žlázy s vnitřní sekrecí, kůže

## 1) KOSTERNÍ SOUSTAVA

- Lidská kostra má celou řadu funkcí:

- Opora – kosti tělo podpírají, udržují také orgány na správných místech, určuje velikost a tvar těla.
- Ochrana – mechanická ochrana měkkých tkání a orgánů. Například kosti tvořící lebku chrání mozek, obratle míchu, žebra nitrohruční orgány a pánev chrání pánevní orgány.
- Pohyb – kostra tvoří pasivní součást pohybového systému - spolu se svaly umožňují pohyb.
- Tvorba krve – v kostní dřeni některých kostí se tvoří krevní elementy – červené a bílé krvinky a krevní destičky
- Ukládání minerálních látek – v kostech je ukládán hlavně fosfor a vápník

- Kostru dospělého člověka vytváří zpravidla 206 kostí

- Kosterní soustava a soustava kosterního svalstva vytváří pohybový systém jako celek

- Kostí se dělí na dlouhé, krátké, ploché a nepravidelné

- Uvnitř kostí se většinou nachází dutina vyplněná kostní dřeví, kostní dřev je důležitá pro tvorbu krevních buněk

- Povrch kosti je kryt blankou - tzv. okosticí – ta pevně lne ke kosti, vedou v ní nervy a cévy a zajišťuje růst kosti do šířky a zabezpečuje regeneraci a výživu kosti

- Kostí jsou vzájemně spojeny v kostru pomocí kostních spojení, která jsou buď pevná nebo pohyblivá:

### 1) pevná kostní spojení:

a) vazivová - spojení kostí lebky v dětství, spojení kostí pletence pánevního

b) chrupavčitá - spojení žeber a hrudní kosti

c) kostněné spojení - vzniká srůstem kostí - např. srůst lebečních kostí

### 2) pohyblivá (volná) spojení kostí:

Klouby - povrch kostí v kloubu je pokryt kloubní chrupavkou. V kloubu se stýkají dvě

(jednoduchý kloub) nebo více kostí (složený kloub). Konce všech kostí, které se v kloubu stýkají, jsou uzavřeny ve vazivovém kloubním pouzdře. Uvnitř kloubu je tenká vrstvička kloubního mazu přispívajícího k výživě kloubních chrupavek.

- Kostru hlavy tvoří:

většinou ploché kosti, většina je jich spojena švy, pouze dolní čelist je připojena ke kosti spánkové volným kloubním spojením. Na lebce rozlišujeme část mozkovou a obličejovou.

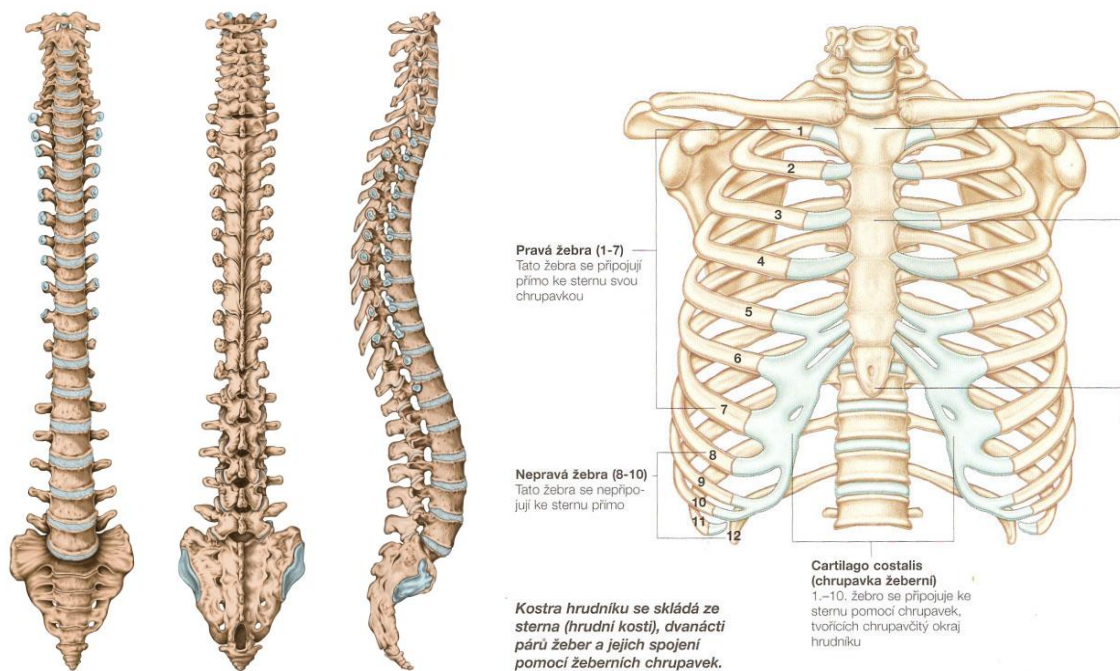


- Kostru trupu tvoří páteř a hrudník:

a) Páteř: páteř je složena z obratlů (7 krčních, 12 hrudních, 5 bederních, 5 křížových, 4-5 kostrčních).

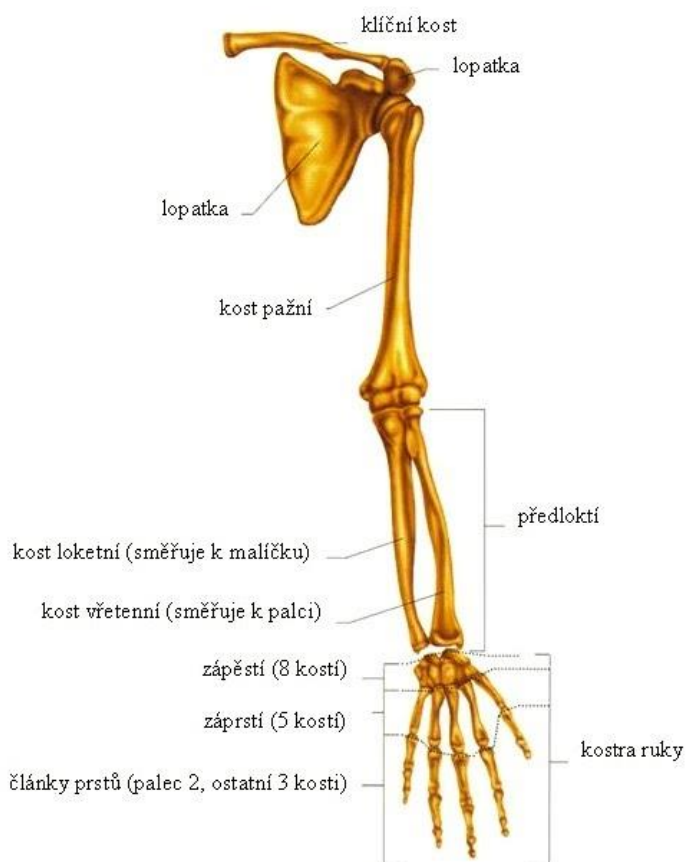
b) Hrudník: hrudník je tvořen hrudní kostí a 12 páry žebere - vzadu jsou kloubně spojena s obratly hrudní páteře. Vepředu je 7 párů žebere spojeno s hrudní kostí chrupavkou (tzv. pravá žebra), 3 páry se chrupavčitě připojují k předchozímu žebře (tzv. žebra nepravá) a 2 páry žebere jsou zakončeny volně v břišní stěně (tzv. žebra volná).





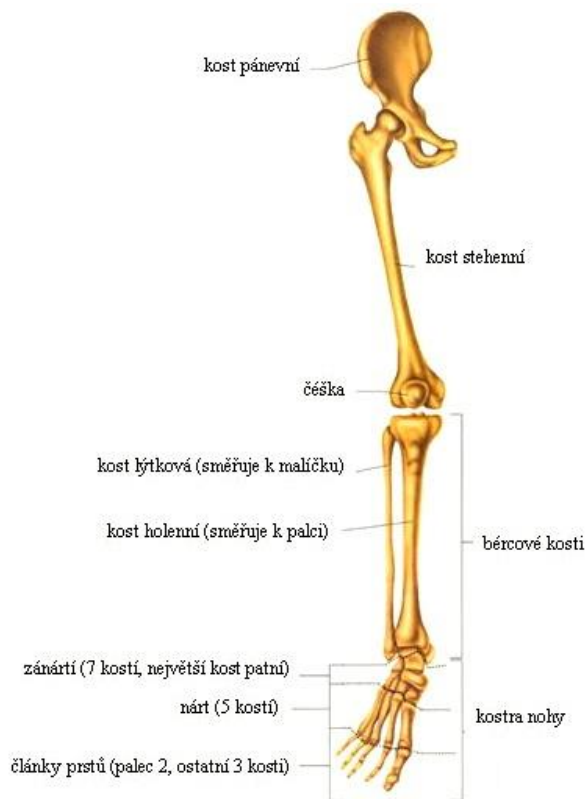
- Kostru horní končetiny tvoří:

a) Ramenní pletenec: ramenní pletenec je spojením klíční kosti a lopatky, pletenec připojuje končetinu k trupu - klíční kost je kloubně spojena s hrudní kostí a s lopatkou, lopatka je k trupu připojena svaly



b) Kosti volné končetiny tvoří: kost pažní, kosti předloktí (kost vřetenní a loketní) a kosti ruky

(kosti zápěstní, záprstní kosti a články prstů).



- Kostru dolní končetiny tvoří:

a) Pánevní pletenec: pánevní pletenec připojuje dolní končetiny k páteři, skládá se z párových pánevních kostí (každá se skládá z kosti sedací, stydké a kyčelní). Obě pánevní kosti se navzájem spojují vpředu a s kostí křížovou vzadu.

b) Kosti volné končetiny tvoří: kost stehenní, česka, bérkové kosti (holenní a lýtková kost).

Kostru nohy tvoří zánártní kosti, nártní kosti a články prstů.

## 2) SVALOVÁ SOUSTAVA

- Funkce svalové soustavy:

- Hlavní funkcí je kontrakce, která je základem mnoha různých druhů pohybu – např. pohybu celého lidského těla, pohybu některých orgánů či cirkulace krve.

- Celkem se v lidském těle nachází cca 600 svalů

- Existují tři typy svalové tkáně:

a) Příčně pruhovaná svalová tkáň – tvoří svalstvo kosterní. Zajišťují pohyb kostry v kloubech.

Je ovladatelná vůlí. Kosterní svalstvo tvoří cca 40% tělesné hmotnosti.

b) Hladká svalová tkáň – tvoří svalstvo útrobní. Je převážně ve stěně dutých orgánů a cév.

Vůlí neovladatelná.

c) Srdeční svalová tkáň – formuje srdeční sval (myokard). Stah srdečního svalu je velmi rychlý a relativně silný a vůlí neovladatelný. Srdeční svalovina je řízena tzv. převodním srdečním systémem.

### 3.) OBĚHOVÝ SYSTÉM

- Oběhová soustava má v lidském těle celou řadu různých funkcí:

- Přenáší kyslík a živiny do tkání a odvádí CO<sub>2</sub> a škodlivé látky z tkání. Odpadní látky odvádí do ledvin (vznik moči) a do kůže (vzniká pot).
- Rozvádí po těle hormony z endokrinních žláz (žlázy s vnitřní sekrecí) a teplo (čímž řídí termoregulaci).
- Zprostředkovává obranu organismu proti choroboplodným zárodkům – tvorbou protilátek a mechanickým zničením.
- Oběhová soustava vytváří a udržuje stálé vnitřní prostředí.

- Součástí oběhové soustavy jsou: krevní cévy, krev a srdce, v širším smyslu je součástí také mízní soustava.

#### 1.) Krevní cévy se dělí do 3 skupin:

- tepny - vedou zpravidla okysličenou krev směrem ze srdce, jejich stěny jsou pevné a pružné.
- žíly - vedou méně okysličenou krev směrem k srdci, mají tenčí stěny a na žilních stěnách dolních končetin jsou chlopně, které zabezpečují jednosměrný průtok krve směrem k srdci
- vlásečnice - propojují tepny a žíly - tvoří velmi rozsáhlou síť, hlavní funkcí je výměna dýchacích plynů ve tkáních (kyslíku a oxidu uhličitého), přívod živin a odvod zplodin metabolismu

#### 2.) Krev:

je červená, neprůhledná, viskózní tekutina. Skládá se z tekuté krevní plazmy, červených krvinek, bílých krvinek a krevních destiček. Ženy mají 4 až 5 litrů krve, muži 5 až 6 litrů krve.

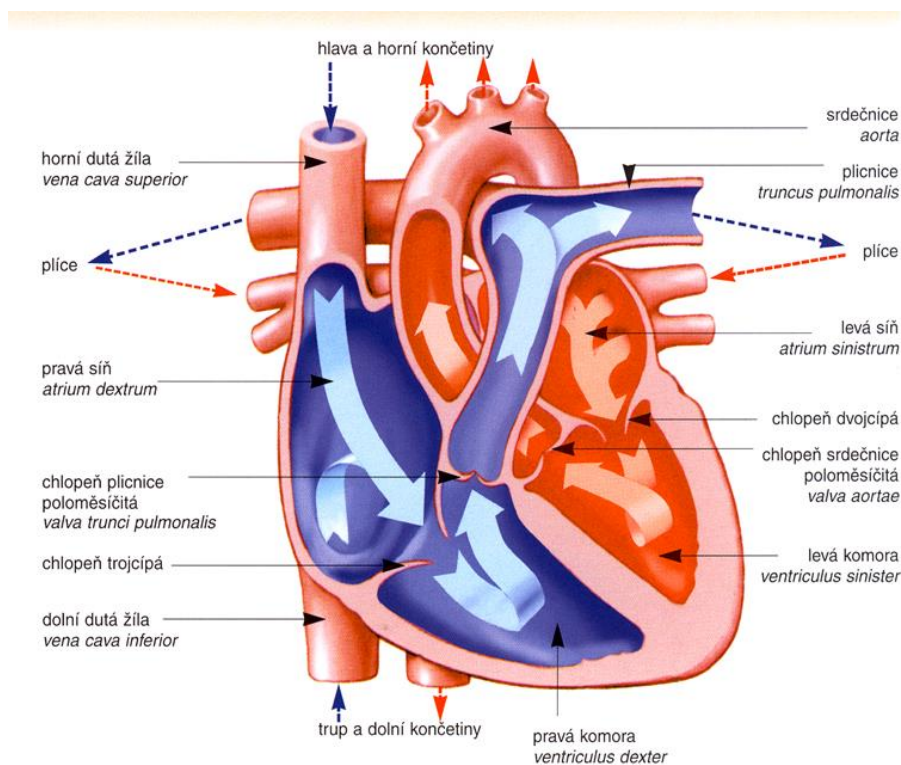
Funkce:

- roznáší ke tkáním kyslík a odvádí oxid uhličitý
- roznáší ke tkáním živiny a odvádí zplodiny látkové přeměny (metabolismu)
- podílí se na obranyschopnosti (imunitě) organismu.

- podílí se na udržování tělesné teploty.

### 3.) Srdce:

srdce je svalový orgán se čtyřmi dutinami, který funguje jako kontinuálně pracující pumpa. Pohání tak krev přes cévy do všech částí těla a tím umožňuje výživu a výměnu látek ve tkáních. Leží před páteří ve střední části hrudní dutiny, tzv. mediastinu, těsně za spodní polovinou hrudní kostí nad bránicí. Srdce je uloženo asymetricky, zhruba třetinou své hmoty vpravo a dvěma třetinami vlevo od střední čáry. Jeho velikost se orinetačně udává jako velikost pěsti člověka, kterému patří, váží asi 300 g. Je chráněno osrdečnickovým vakem (perikardem), což je vazivové pouzdro s nepatrným množstvím tekutiny, která zajišťuje dokonalý skluz při srdečním stahu. Podélná přepážka ho dělí na dvě komory a dvě předsíně. Srdce je vyživováno věncítymi tepnami.

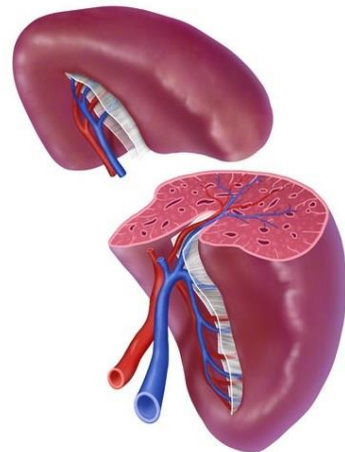


#### 4.) Mízní (=lymfatická) soustava:

skládá z lymfatických cév a vysoce specializovaných orgánů a tkání- především brzlík, slezina, lymfatické uzliny a mandle. Nejmenší lymfatické cévy se nazývají lymfatické kapiláry a vedou podél tepen a žil. Všechny lymfatické cévy se spojují do dvou velkých kanálů, které ústí do žil blízko srdce. Lymfa je tak odváděna z tkání lymfatickým systémem do krve. Lymfa vzniká z tkáňového moku (tekutina, která proniká všemi tkáněmi a vyplňuje prostor mezi buňkami). Hlavní funkce mízní soustavy jsou odvádět z tkání odpadní látky a podílet se na obranyschopnosti organismu proti infekcím.

- Slezina: jedná se o největší mízní orgán. Ve slezině dochází k vychytávání a destrukci opotřebovaných červených krvinek, v mízních uzlíčcích se tvoří část bílých krvinek, dále se jedná o hlavní místo obrany proti škodlivinám a infekcím vnikajícím do oběhu. Mezi další funkce sleziny patří produkce protilátek a funkce rezervní nádrže krve.

Slezina je umístěna v levé části dutiny břišní pod bránicí a je chráněna žebry.



- Brzlík: jedná se o lymfatický orgán, který se nachází v oblasti horního mezihrudí. V dětství slouží ke zrání určité populace bílých krvinek, poté postupně podléhá zániku a je nahrazován tukovou tkání.



- Lymfatické uzliny: jedná se o jakási obranná strážní postavení, kterými procházejí mízní cévy z jednotlivých orgánů. Uzliny jsou plné bílých krvinek, které ničí případné infekční částice či

případné nádorové buňky, které se mizními cévami šíří z primárního ložiska po těle.

#### 4.) DÝCHACÍ SOUSTAVA

- Dýchací soustava zajišťuje:

- Výměnu plynů mezi organismem a vnějším prostředím. Kyslík (O<sub>2</sub>) je během dýchání (=respirace) přijímán a oxid uhličitý (CO<sub>2</sub>), který vzniká jako produkt oxidačních dějů, je naopak eliminován. Při výměně kyslíku za oxid uhličitý tak dochází k mechanismům zevního a vnitřního dýchání.

- Anatomická skladba dýchacích cest:

- Horní cesty dýchací: dutina nosní, vedlejší nosní dutiny, hltan
- Dolní cesty dýchací: průdušnice, průdušky, plíce

##### 1.) Dutina nosní –

dutina nosní nám zajišťuje čich - jeden z 5 smyslů, které nám zajišťují vjemy z okolí. V rámci soustavy dýchací je hlavní funkcí dutiny nosní oteplování a zvlhčování vzduchu a zbavování vdechovaného vzduchu nečistot. Dutina nosní je rozdělena na dva průduchy nosní - levý a pravý, ty ústí zadními nozdrami do nosohltanu.

##### 2.) Vedlejší dutiny nosní –

jsou umístěny v kostech lebky okolo dutiny nosní. Vedlejší nosní dutiny významně zvětšují objem nosní dutiny. Jejich význam spočívá v úpravě vdechovaného vzduchu, který je zde částečně ohříván, zbavován nečistot a zvlhčen. Další význam paranasálních dutin je zejména ve tvorbě hlasu, který je díky odlišnému rozsahu dutin a jejich individuálnímu tvaru pro každou osobu charakteristický. S nosní dutinou jsou dutiny spojeny úzkým vývodem, který může být v případě rozsáhlejší neléčené infekce obturován (=uzavřen), což může vést ke vzniku zánětlivého onemocnění zvaného sinusitida.

##### 3.) Hltan –

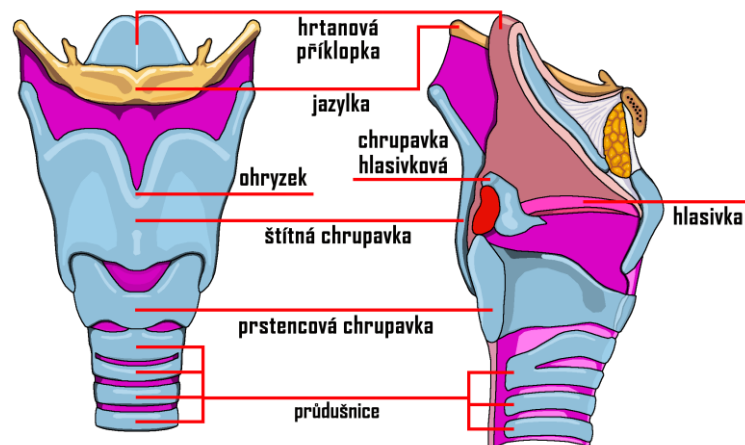
hltan se dělí na 3 části - nosohltan, ústní část hltanu a hrtanová část hltanu.

První oddíl - nosohltan - vyrovnává tlak vzduchu mezi dutinou nosohltanu a dutinou středoušní pomocí tzv. Eustachovy trubice (při zánětu nosohltanu je zde riziko přestupu do středouší a vznik zánětu středního ucha). Na zadní stěně nosohltanu se nachází lymfatická tkáň - nosohltanová

mandle - bariéra proti infekci šířící se vzduchem. Vzduch z dutiny nosní proudí nosohltanem do ústní části hltanu, kde se dýchací cesty kříží s trávicí soustavou. Ústní část hltanu tedy leží za ústní dutinou, jsou zde umístěny patrové mandle. V přední části hrtanového oddílu hltanu se nachází vstup do hrtanu a tudíž zde začínají dolní cesty dýchací.

#### 4.) Hrtan -

hrtan je trubice, kterou proudí vdechovaný vzduch do plic a vydechovaný vzduch rozkmitává hlasivky. Horní část hrtanu je od dolní části hltanu oddělena hrtanovou příklopkou (chrupavka, jejíž hlavní funkcí je při polykání uzavřít dýchací cesty a zabránit tak vdechnutí tekutin a potravy). Dolní úsek hrtanu přechází plynule do průdušnice. Hrtan leží na přední straně krku, před jícnem. Kostra hrtanu je tvořena hrtanovými chrupavkami. Největší z nich je štítná chrupavka, která tvoří nápadnou vyvýšeninu na přední ploše krku (tzv. "ohryzek"), k ní jsou také připojeny dva hlasové vazy= hlasivky. Pod štítnou chrupavkou je hmatná prstencová chrupavka. Vzduch vytlačovaný z plic při výdechu rozechvívá hlasové vazy, tím se rozpožbuje vzduch i v horních cestách dýchacích a jeho chvěním vzniká hlas.



#### 5.) Průdušnice –

průdušnice je trubice spojující hrtan s průduškami plic, je vyztužena podkovovitými chrupavkami. Průdušnice vstupuje do hrudníku, kde se větví na pravou a levou průdušku, které vstupují do plic.

#### 6.) Průdušky –

Pravá průduška probíhá téměř v přímém pokračování průdušnice, je poměrně krátká. Proto vdechnuté předměty snáze zapadají do pravé průdušky. Levá průduška odstupuje pod ostřejším úhlem a je také delší.

#### 7.) Plíce -

plíce jsou párovým orgánem uloženým v dutině hrudní a rozděleným dále na laloky. Pravá plíce má tři laloky a levá plíce dva.

Průdušky se po vstupu do plic mnohonásobně větví na průdušinky - na konci každé tzv. terminální průdušinky je hrozen plicních sklípků. V plicních sklípcích probíhá vlastní výměna plynů mezi vzduchem a krví.

- Mechanika dýchání:

- zevní dýchání: výměna plynů mezi vnějším prostředím a krví.
- vnitřní dýchání: tzv. tkáňové dýchání, výměna O<sub>2</sub> a CO<sub>2</sub> mezi krví a tkáněmi.

Podrobněji: Zevní dýchání zahrnuje výměnu plynů v plicních sklípcích. Nedílnou součástí zevního dýchání je plicní ventilace (dýchání) - tedy vdech a výdech - jedná se o výměnu plynů mezi okolní atmosférou a plícemi. Toto zabezpečují hlavní dýchací svaly – bránice a mezižeberní svaly. Tyto svými stahy periodicky (u dospělého cca 12x až 16x za minutu) zvětšují hrudní dutinu a tím rozpínají i plíce, do kterých proudí vzduch. V dutině pohrudniční tak při vdechu vzniká podtlak. Při vdechu, který je dějem aktivním, stoupá hrudník nahoru, bránice klesá dolů, mezižeberní svaly se pohybují do stran a při výdechu, děj pasivní, klesá hrudník dolů, bránice stoupá nahoru a mezižeberní svaly se vracejí zpět. Objem jednoho vdechu u dospělého člověka je asi 0,5 litru.

## 5.) TRÁVICÍ SOUSTAVA

- Trávicí ústrojí umožňuje:

- Příjem potravy.
- Mechanické a chemické zpracování potravy.
- Vstřebání živin z potravy uvolněných trávením a vyloučení nestrávených a nestravitelných zbytků.

Podrobněji:

- Mechanické a chemické zpracování potravy nazýváme trávení. Mechanické rozmělnění přijaté potravy zajišťují zuby a jazyk. Smrštěním svalů patra, hltanu a jazyka je sousto odděleno, posunuto do hltanu a polknuto. Jícnem je pak dále transportováno do žaludku. Mechanické zpracování pokračuje promícháním již polotekuté potravy v žaludku. Pohyby žaludku a střev je trávenina nejen dokonale promíchána s trávicími šťávami, ale je také pomalu posunována trávicím systémem a trávena. Nestrávené, případně nestravitelné zbytky potravy jsou zahuštěny, zformovány a odstraněny stolicí. Chemickou stránku trávení charakterizuje především produkce šťáv žlázami trávicího systému. Trávicí šťávy obsahují kromě vody i látky bílkovinné povahy -



enzymy, které jsou schopné štěpit bílkoviny, cukry, tuky.

- Neoddělitelnou součástí trávicích pochodů je vstřebávání (resorpce) rozštěpených látek.

Vstřebávání probíhá v různých úsecích trávicí trubice, různým mechanismem a různou rychlostí.

- Anatomická skladba trávicí soustavy: dutina ústní, hltan, jícen, žaludek, tenké střevo (dvanáctník, lačník, kyčelník), tlusté střevo (slepé střevo s červovitým přívěskem, vzestupný, příčný a sestupný tračník, esovitá klička a konečník). Součástí jsou i orgány játra, žlučník a slinivka břišní.

### 1.) Dutina ústní –

dutinu ústní tvoří měkké a tvrdé patro, patrové mandle, dásně, zuby, slinné žlázy a jazyk. Zuby mají velký význam pro zpracování potravy kousáním, podílejí se rovněž na tvorbě hlásek při řeči. Jazyk je svalový orgán, jehož hlavní uplatnění je při zpracování potravy a při tvorbě řeči. Na povrchu jazyka jsou uloženy chuťové pohárky a drobné slinné žlázy.

Sliny jsou tvořeny zejména 3 velkými párovými slinnými žlázami (podčelistní, příušní a podjazykové) a dále drobnými slinnými žlázkami, které jsou roztroušené v DÚ, za den se vytvoří asi 1,5 litru slin. Sliny mají za úkol započít trávení potravy, usnadňují polykání, chrání chrup, působí antibakteriálně, napomáhají řeči.

Funkce dutiny ústní je přijetí potravy a tvorba sousta, rozmělnění potravy, zprostředkování pocitu chuti, zprostředkování polykacího reflexu a také tvorba hlasu.



### 2.) Hltan –

hltan je společný trubicový oddíl dýchacích a polykacích cest (viz. dýchací soustava), potrava se zde smršťováním svalů posouvá do jícnu a žaludku.

### 3.) Jícen -

jícen tvoří pokračování hltanu. Je to trubice dlouhá asi 25 cm, uložená před krční a hrudní páteří, prochází bránicí a ústí do žaludku. Svalovina jícnu vyvolává tzv. peristaltické pohyby, jimiž posunuje sousto do žaludku.

### 4.) Žaludek –

žaludek je dutý vakovitý orgán o obsahu 1,5 až 2 litry. S jícnem se spojuje v úseku zvaném česlo. Na opačném konci je vrátník, kterým trávicí trubice pokračuje do dvanáctníku. Tekutiny procházejí do dvanáctníku rychle. Po naplnění tuhou stravou zůstává žaludek asi 15 – 20 minut v klidu. Potom se objevují peristaltické pohyby, které promíchají žaludeční šťávy s potravou. Vyprazdňování žaludku je postupné, rytmickým uvolňováním svěrače vrátníku. Žaludek je umístěný v horní levé části břišní dutiny pod levou klenbou brániční mezi slezinou a játry.



### 5.) Tenké střevo –

tenké střevo tvoří nejdelší oddíl trávicí soustavy a měří asi 3 – 5 m.

Rozděluje se do tří oddílů:

- a) Dvanáctník je asi 25 – 30 cm dlouhý a ústí zde vývody ze žlučníku a slinivky břišní.
  - b) Lačník tvoří četné kličky, které jsou uloženy převážně v levé horní části dutiny břišní.
  - c) Kyčelník je kratší a jeho kličky jsou více vpravo. Ústí do tlustého střeva v pravé jámě kyčelní.
- Hlavní funkcí tenkého střeva je konečné strávení potravy a vstřebávání živin. Četné výběžky, zvané klky, zvětšují slizniční vstřebávací plochu. Vstřebané živiny jsou z klků odváděny krevními a mízními cévami.



### 6.) Tlusté střevo –

tlusté střevo je dlouhé asi 1,5 m a široké 5 – 8 cm. Obkružuje masu kliček tenkého střeva a lemuje celý obvod dutiny břišní. Dělí se na:

- a) Slepé střevo - je slepě zakončená vakovitá část tlustého střeva umístěná pod vyústěním tenkého střeva do tlustého v pravé jámě kyčelní. Toto ústí je opatřeno slizniční chlopní, která brání překotnému vyprazdňování kyčelníku do tlustého střeva a zabraňuje zpětnému návratu. Z dolního konce slepého střeva vybíhá červovitý výběžek dlouhý asi 6 cm.
- b) Tračník - je nejdelším úsekem tlustého střeva. Rozlišujeme vzestupný tračník, příčný tračník a sestupný tračník, který přechází v esovitou kličku. Ta vstupuje do konečníku.
- c) Konečník - je konečnou částí tlustého střeva, vyúsťuje na povrch těla jako řitní otvor.

Horní část je ampulovitě rozšířena a hromadí se v ní stolice.

Hlavní funkce tlustého střeva jsou vstřebávání vody a zbylých živin, skladování střevního obsahu, tvorba a vylučování stolice a produkce vitamínu K.



### 7.) Játra –

játra jsou největším vnitřním orgánem a centrálním orgánem tzv. látkové výměny (metabolismu).

Metabolismus je trvalá výměna látek a energie, která probíhá v živých organismech.

Metabolismus je základní podmínkou zachování existence organismu. Podmínkou metabolismu je přísun látek ze zevního prostředí, ze kterých je možné uvolnit potřebnou energii a budovat vlastní organismus. Přívod látek a energie musí být v rovnováze s jejich výdejem. Proto se na přeměně

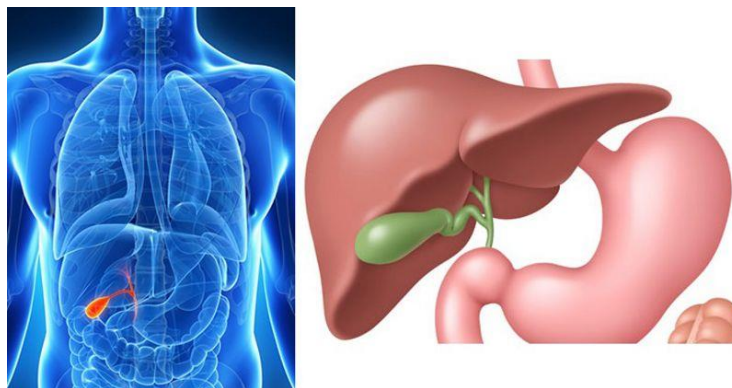
látek podílí kromě trávicí soustavy i soustava cévní, dýchací a močová.

Játra mají klíčovou roli v metabolismu cukrů, tuků i bílkovin (= zpracovávají látky vstřebané trávicím traktem, tvoří pro život potřebné látky). Jsou dále trávicí žlázou, která produkuje žluč, i žlázou s vnitřní sekrecí, ve které se tvoří některé hormony. Jsou zásobním orgánem (ukládají do zásoby živiny), jsou rezervoárem krve a hrají nezastupitelnou úlohu při detoxikaci organismu. Játra jsou uložena v dutině břišní pod pravou klenbou brániční a váží zhruba 1,5 kg.



#### 8.) Žlučník –

žlučník leží na spodní ploše jater a je zásobárnou v játrech produkované žluči. Žluč se poté svým vývodem dostává do dvanáctníku, významně ovlivňuje vstřebávání tuků a vitamínů rozpustných v tucích.



#### 9.) Slinivka břišní –

slinivka břišní (pankreas) je protáhlá žláza uložená pod žaludkem a přirostlá k zadní stěně břišní. Většina objemu tkáně slinivky je určena k výrobě pankreatické šťávy (enzymy štěpící cukry, tuky, bílkoviny), jež je následně odváděna do dvanáctníku. Slinivka také obsahuje buňky, které tvoří a přímo do krve dodávají inzulin (a další hormony). Inzulin snižuje hladinu cukru v krevní plazmě a umožňuje průnik cukru do buněk, pro které je zdrojem energie.

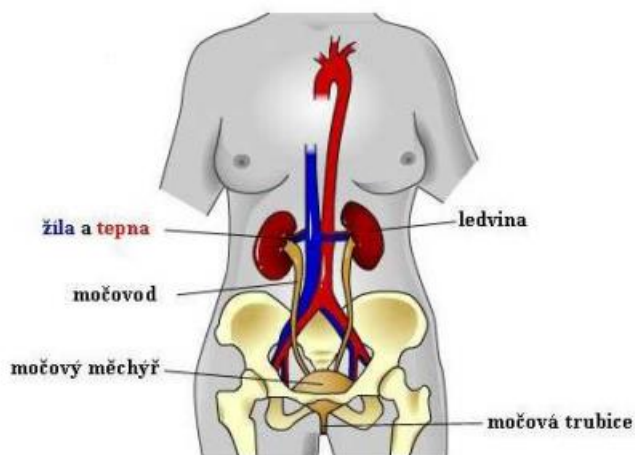


## 6.) VYLUČOVACÍ SOUSTAVA

Hlavní funkce vylučovací soustavy jsou:

- Odstraňování odpadních látek z těla prostřednictvím moči. Vylučováním odpadních látek slouží k udržování rovnováhy vnitřního prostředí.  
(pozn. další odpadní látky se vylučují i jinými orgánovými systémy - oxid uhličitý se vylučuje plícemi, stolice trávicím traktem, žlučová barviva játry, pot a maz je vylučován kůží)
- V ledvinách se také produkují některé hormony. Tato endokrinní funkce ledvin zajišťuje udržování vody v těle a regulaci krevního tlaku.

- Anatomická skladba vylučovacího systému: ledviny a vývodné močové cesty (močovody, močový měchýř, močová trubice).



### 1.) Ledviny –

ledviny jsou párový orgán fazolovitého tvaru, uložený v tukovém polštáři po stranách bederní páteře při zadní stěně dutiny břišní (pravá ledvina se dotýká spodní plochy jater, levá ledvina sleziny a konce slinivky břišní). Funkce ledvin viz výše.



## 2.) Močovody -

močovody jsou dvě tenké trubice, které ústí z obou ledvin a odvádí z ledvin nepřetržitě se tvořící moč do močového měchýře. Močovody ústí do močového měchýře šikmo, což zabraňuje i při plném měchýři zpětnému toku moče vzhůru k ledvině.

## 3.) Močový měchýř –

močový měchýř je dutý svalový orgán umístěný v pánvi před konečníkem. Slouží jako rezervoár moče před jejím vyloučením z těla. Kapacita měchýře dosahuje až 500–750 ml, nucení močit se ale obvykle dostavuje při náplni 250–300 ml.

U mužů je pod močovým měchýřem umístěná prostata.

4.) Močová trubice - močovou trubicí vytéká moč ven z organismu.

## **7.) KŮŽE**

- Funkce kůže jsou mnohostranné:

- Kůže představuje mechanickou ochranu těla.
- V kůži jsou uloženy různé typy receptorů sloužících k vnímání mechanických, tepelných a bolestivých počítků.
- Podílí se na udržování teploty.
- V podkožním vazivu je uložen zásobní tuk a vitamíny.
- Pigment melanin v kůži chrání před slunečním UV zářením.
- Kůže má i vylučovací funkci, kterou zabezpečují mazové a potní žlázy. Jejich sekrety - maz a pot, se uplatňují při ochraně kůže i celého organismu. Pot svou kyselou reakcí omezuje růst mikroorganismů, a má tak slabě dezinfekční účinek. Potní žlázy se nacházejí

prakticky všude po těle s maximem na dlaních, ploskách a čele. Mazové žlázy se nacházejí všude s výjimkou dlaní a chodidel, produkují maz, který má ochrannou funkci před vysycháním.

- Kůže je největší plošný orgán lidského těla. Plocha kůže je asi 1,5 - 1,8 m<sup>2</sup> a má hmotnost přibližně 4 kg.

- Anatomická skladba kůže: pokožka, škůra a podkožní vazivo a dále kožní adnexa (=přídavné orgány kůže: potní a mazové žlázy, nehty, vlasy a chlupy. Podle lokalizace patří mezi kožní adnexa prsní žlázy.

## **8.) POHLAVNÍ SOUSTAVA**

### **a) MUŽSKÝ POHLAVNÍ SYSTÉM**

Pohlavní soustava muže zajišťuje tři základní funkce:

- tvorbu mužských pohlavních buněk, spermií
- tvorbu testosteronu – mužského pohlavního hormonu
- uskutečnění pohlavního spojení – koitus

Anatomická skladba:

- vnitřní pohlavní orgány: pohlavní žlázy = varlata a vývodné pohlavní cesty (nadvarlata, chámovody, semenné vajíčky, prostata, močová trubice)

- vnější pohlavní orgány: šourek a penis

#### 1.) Varlata –

varlata jsou párové pohlavní žlázy vejčitého tvaru o velikosti 4 až 5 cm. Jsou uloženy v šourku, mimo tělní dutinu, kde je teplota kolem 33 °C, což je nezbytné pro jejich funkci. Ve varlatech vznikají mužské pohlavní buňky = spermie, ty postupují vývodnými cestami do nadvarlete.

Mužské žlázy dále produkují hormon testosteron, který ovlivňuje rozvoj a růst pohlavních orgánů a vývoj druhotných pohlavních znaků (ochlupení, stavbu kostry, výšku hlasu apod.).

#### 2.) Nadvarlata –

nadvarlata jsou párové orgány, které kryjí horní pól varlat. Dozrívající pohlavní buňky se v kanálku nadvarlete mísí s hlenovitým sekretem. Spermie jsou v nadvarletu nejen shromažďovány,

ale získávají zde i schopnost samostatného pohybu a sekret nadvarlete má význam pro jejich látkovou výměnu.

### 3.) Chámovod –

chámovod je párová trubice dlouhá asi 40 cm. Spojuje nadvarle s močovou trubicí. Při pohlavním dráždění nasává a vystřikuje spermiie z nadvarlete do močové trubice.

Před vyústěním do močové trubice prochází chámovod prostatou, kde do něho ústí vývody semenných váčků.

### 4.) Prostata –

prostata je nepárový orgán velikosti kaštanu. Leží pod dnem močového měchýře. Žlázky prostaty produkují zásaditý sekret, který neutralizuje kyselé prostředí v močové trubici a pochvě a zvyšuje tak pohyblivost a životnost spermií.

### 5.) Semenné váčky –

jsou párové útvary uloženy na zadní a spodní straně močového měchýře. Produkují sekret, který zvyšuje pohyblivost spermií a snad zajišťuje rovněž jejich výživu.

- Obsah prostaty a semenných váčků je pak vyprazdňován do močové trubice, kde se smíchá se spermiemi a s hlenovitým sekretem nadvarlete. Vzniklá tekutina se nazývá ejakulát.

### 6.) Penis –

penis je kopulační orgán. Ztlustěný konec se nazývá žalud, který je kryt předkožkou. Penis obsahuje tři topořivá tělesa do kterých je přiváděna krev. Při zvýšeném přívodu krve do těles se celý orgán zvětšuje a ztužuje.

### 7.) Šourek –

šourek je kožní vak, který je uvnitř rozdělen přepážkou na dvě poloviny. V každé polovině je po jednom varleti, nadvarleti a začátku chámovodu. Pomáhá udržovat stálou teplotu varlat, důležitou pro tvorbu spermií.

## B) ŽENSKÝ POHLAVNÍ SYSTÉM:

- Pohlavní soustava ženy zajišťuje několik základních funkcí:

- Tvorbu a zrání vajíček.



- Produkci ženských pohlavních hormonů.
- Uskutečnění pohlavního styku (koitus).
- Dojde-li k oplození vajíčka, vytváří vhodné prostředí pro vývoj plodu a jeho porod.

- Anatomická skladba:

Vnitřní pohlavní orgány: vaječník, vejcovod, děloha a pochva

Zevní pohlavní orgány: velké a malé stydké pysky, poštváček

#### 1.) Vaječníky –

vaječníky jsou párovou pohlavní žlázou, uloženou při boční stěně malé pánve. Dozrávají zde ženské pohlavní buňky - vajíčka. Ve 28 denních intervalech se uvolňují zralá vajíčka střídavě z obou vaječníků. Tomuto pochodu se říká ovulace a děje se od puberty do přechodu.

#### 2.) Vejcovody –

vejcovody jsou párové trubicovité orgány, cca 10-15 cm dlouhé. Vejcovody zachytávají při ovulaci uvolněné vajíčko, dochází zde k oplození a následně je vejcovodem oplozené vajíčko posunováno do dělohy.

#### 3.) Děloha –

děloha je nepárový svalový orgán hruškovitého tvaru, uložený v malé pánvi, mezi močovým měchýřem a konečníkem. Uvnitř dělohy je štěrbinovitá dutina spojená v děložních rozích s oběma vejcovody. Dutina dělohy ústí do pochvy.

#### 4.) Pochva –

pochva je asi 8 cm dlouhá oploštělá trubice, která spojuje děložní dutinu se zevními pohlavními orgány.

#### 5.) Zevní pohlavní orgány –

zevní pohlavní orgány tvoří velké a malé stydké pysky a poštváček (topořivá tkáň). Velké a malé stydké pysky ohraničují vchod do pochvy. Úkolem ženských topořivých těles je zvyšovat pohlavní vzrušení, pro uskutečnění pohlavního styku a pro oplození nemají žádný význam.

## **9.) SMYSLOVÉ ÚSTROJÍ**

- Každý organismus potřebuje informace o prostředí ve kterém se pohybuje. K tomu slouží

smyslové orgány, které prostřednictvím speciálních smyslových buněk, receptorů, zachycují podněty z vnitřního i zevního prostředí.

- Anatomická skladba: zrakové ústrojí, sluchově rovnovážné ústrojí, chuťové ústrojí, čichové ústrojí, hmatové ústrojí.

#### 1.) Oko –

oko je párový smyslový orgán zraku. Zprostředkuje lidskému organismu vnímání vizuálních, optických informací ze zevního prostředí. Oční koule je uložena v kostěnné schránce - očníci, dále je chráněna před nárazy tukovým polštářem. Oční nerv poté přenáší zrakovou informaci do zrakových center mozku.

#### 2.) Ucho –

ucho je párový orgán. Sdružuje ústrojí sluchové, které umožňuje vnímání zvuku, a ústrojí rovnovážné, které umožňuje vnímání polohy a pohybu hlavy.

Ucho se skládá ze zevního ucha (ušní boltec a zevní zvukovod), které slouží k zachycování zvukových vln. Dále ze středního ucha (které je od zevního ucha odděleno bubínkem), jsou zde 3 sluchové kůstky - kladívko, kovádlinka a třmínek, které zabezpečují přenos zvuku. Vyrovnávání tlaku před a za bubínkem zabezpečuje Eustachova trubice. Poslední součástí ucha je vnitřní ucho, kde je umístěno vlastní sluchové čidlo a rovnovážné ústrojí.

#### 3.) Chuťové ústrojí –

chuťové ústrojí je uloženo ve sliznici dutiny ústní, převážně ve sliznici těla a kořene jazyka, a tvořeno chuťovými pohárky, které se skládají z chuťových buněk.

#### 4.) Čichové ústrojí –

čichové ústrojí je uloženo ve sliznici horní části dutiny nosní. Čichové buňky přecházejí přímo v nervová vlákna, která se spojují v čichový nerv.

#### 5.) Kožní, hloubková, útrobní čidla –

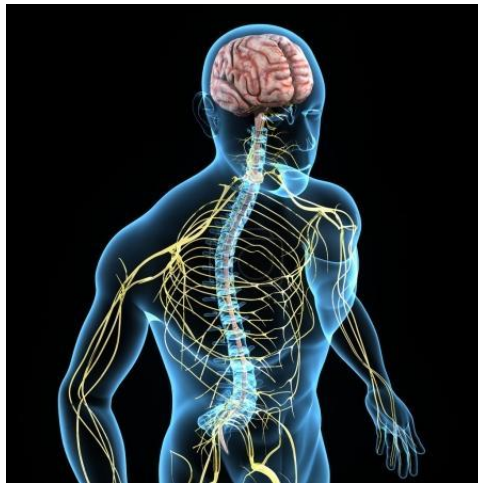
jsou rozložena v kůži i v orgánech (svaly, šlachy, útroby) celého těla a mají podobu různých hmatových tělísek nebo volných nervových zakončení sloužících k vnímání tlaku, bolesti, tepla a chladu, polohy a napětí svalů, šlach a kloubů apod.

## **10.) NERVOVÝ SYSTÉM**

- Funkce nervové soustavy:

- řídí a kontroluje všechny části těla, zajišťuje souhru všech orgánů
- zprostředkovává spojení s okolním světem
- přijímá, třídí a vyhodnocuje informace, vytváří odpovědi
- ukládá informace do paměti
- vytváří hormony
- je sídlem vyšší nervové činnosti

- Nervový systém je uspořádán hierarchicky, rozlišujeme centrální nervový systém a periferní nervový systém.

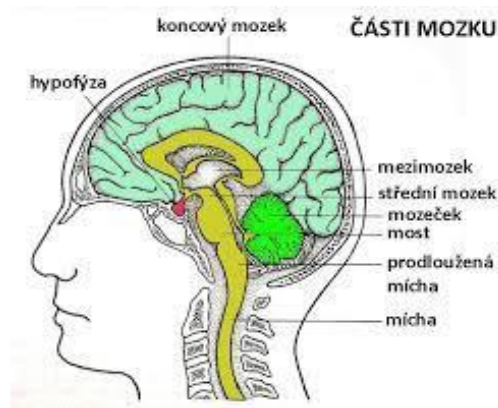


### 1.) Centrální nervový systém –

centrální nervový systém tvoří mozek a mícha. Jsou uloženy v kostěném ochranném obalu - lebce a páteřním kanálu. Povrch mozku i míchy kryjí 3 obaly - nejpoверхověji je tvrdá plena, poté pavučnice a následně měkká plena. Mозek i mícha jsou obklopeny mozkomíšním mokem.

Mozek je na povrchu tvořen šedou hmotou a uvnitř bílou hmotou mozkovou. Lidský mozek váží asi 1300 -1400 g. Anatomicky se mozek dělí na prodlouženou míchu, Varolův most a střední mozek (tyto 3 části tvoří dohromady tzv. mozkový kmen), dále mezimozek, mozeček a koncový mozek.

Mícha je pokračování prodloužené míchy a dosahuje úrovně prvního bederního obratle. Na rozdíl od mozku je šedá hmota uvnitř míchy a zevně je obklopena bílou hmotou. Bílou hmotu tvoří vzestupné a sestupné nervové dráhy, vedoucí informace z centra a do centra.



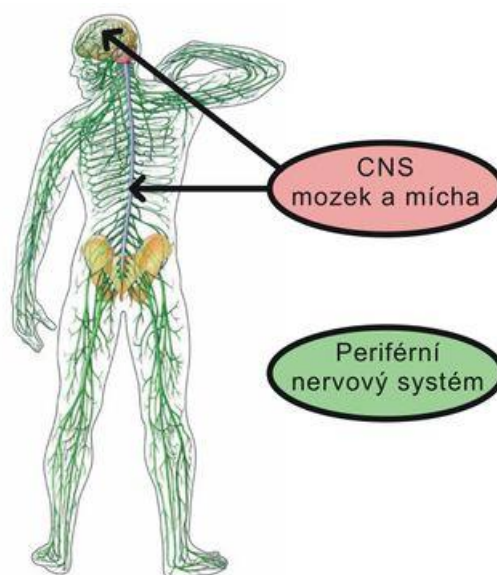
## 2.) Periferní nervový systém –

periferní nervový systém je tvořen mozkomíšními nervy (nervy míšní a hlavové) a autonomním nervovým systémem.

Periferní nervový systém je oboustrannou spojovací částí centrální nervové soustavy s periferií, tj. obvodem organismu. Část vláken periferního nervstva vede vzruchy odstředivě od buněk centrálního nervstva ke svalům. Tyto vlákna zajišťují pohyb - jsou to vlákna hybná.

Vlákna vedoucí dostředivě od čidel k buňkám centrálního nervstva, jsou vlákna senzitivní (cítivá) - vedou cit a bolest.

Autonomní nervový systém zabezpečuje inervaci žláz, srdečního svalu a hladkého svalstva různých orgánů, jeho funkce je vůlí neovladatelná, jeho úlohou je udržovat optimální vnitřní podmínky organismu. Autonomní nervový systém udržuje srdeční a dýchací frekvenci, vykonává proces trávení, pocení, močení, tvoří sliny, ovládá průměr zornice, má důležitou úlohu v pohlavním vzrušení. Ačkoliv nejvíce jeho činností je nevědomých, některé, jako proces dýchání, pracují v součinnosti s vědomými procesy.



## 11.) ŽLÁZY S VNITŘNÍ SEKRECIÍ

- Funkce žláz s vnitřní sekrecí (tzv. endokrinního systému):

- Reguluje, řídí a koordinuje činnost organismu v součinnosti s nervovou soustavou (oba systémy se vzájemně doplňují a velmi těsně spolu kooperují při řízení organismu).
- Podílí se na udržení stálosti vnitřního prostředí, reguluje látkové přeměny (metabolismus), odezvu organismu na stres a je hlavní regulátorem růstu a reprodukce jedince.

- Na rozdíl od nervové soustavy, která se uplatňuje zejména při okamžité odezvě na podnět, se endokrinní systém uplatňuje hlavně při pomalejších regulacích dlouhodobého charakteru. Žlázy s vnitřní sekrecí zabezpečují řízení organismu prostřednictvím svých výměšků = hormonů. Hormony jsou žlázami vylučovány přímo do krevního oběhu, krví se dostávají k cílovým orgánům, které ovlivňují.

- Mezi hlavní žlázy s vnitřní sekrecí patří: hypofýza, štítná žláza, příštítná tělíska, slinivka břišní a nadledviny. Endokrinní funkci mají i varlata a vaječníky- ledviny a některé další orgány.

### ANATOMICKÉ ODLIŠNOSTI DĚTSKÉHO VĚKU

"Dítě není malý dospělý".

- Mezi dětmi a dospělými je řada anatomických a fyziologických odlišností, která jsou daná postupným růstem a vyžíváním dětského organismu.

- Hlava a krk

- velká hlava – hlava u novorozenců představuje 1/4 délky těla, u dospělých je to 1/8

- relativně větší jazyk

- lebka – dítě má větší mozkovnu než obličejovou část lebky

- vedlejší nosní dutiny nejsou u dětí vyvinuty – až postupně dochází k jejich růstu a provzdušnění

- krk je kratší

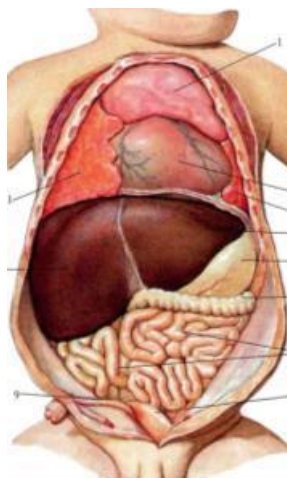
- hrtan je vysoko uložený

- dýchací cesty jsou velmi úzké



- Trup, vnitřní orgány

- děti mají menší dechové objemy (cca 8ml/kg), mají rychlejší dechovou frekvenci
- rychlejší je také tepová frekvence, s věkem klesá
- v dětství je v horním mezihrudí přítomen mízní orgán brzlík, s věkem je nahrazován tukovou tkání
- slezina a zejména pak játra jsou velká – vyplňují pravé i levé podžebří a velkou část nadbřišku (nejsou ještě chráněna žebry, to až kolem 3. roku věku)
- ledviny jsou nízce uložené
- močový měchýř je u dětí v podstatě nitrobřišní orgán, pánevní poloha se zcela stabilizuje až v období puberty
- funkce vylučovacího a trávicího systému je nezralá
- děti mají slabší břišní svaly, což způsobuje vzhled jakoby většího břicha



- Končetiny

- končetiny jsou zpočátku krátké, zejména v pubertálním růstovém období se výrazně prodlužují

- Kostra

- Kostra je po narození tvořena více než 300 kostmi, které se postupně spojují ve větší celky.

Kostra je také z velké části tvořena chrupavkami a v průběhu vývoje jsou tyto chrupavky nahrazovány kostí. Typickým příkladem jsou kosti lebky, které jsou nejdříve spojené vazivovými lebečními švy a fontanelami - umožňující změnu tvaru hlavičky při průchodu porodním kanálem.

- Kostí dětí mají větší podíl vody a jsou pružnější.

- V prvním roce života dochází postupně k vývoji správného zakřivení páteře (dáno nejdříve zvedáním hlavičky a dále vertikalizací dítěte).

- Další

- dětská kůže je tenká, slabší

- zpočátku je menší množství podkožního tuku

- vzhledem ke své hmotnosti mají děti relativně velký tělesný povrch – to vede k riziku větších tepelných ztrát

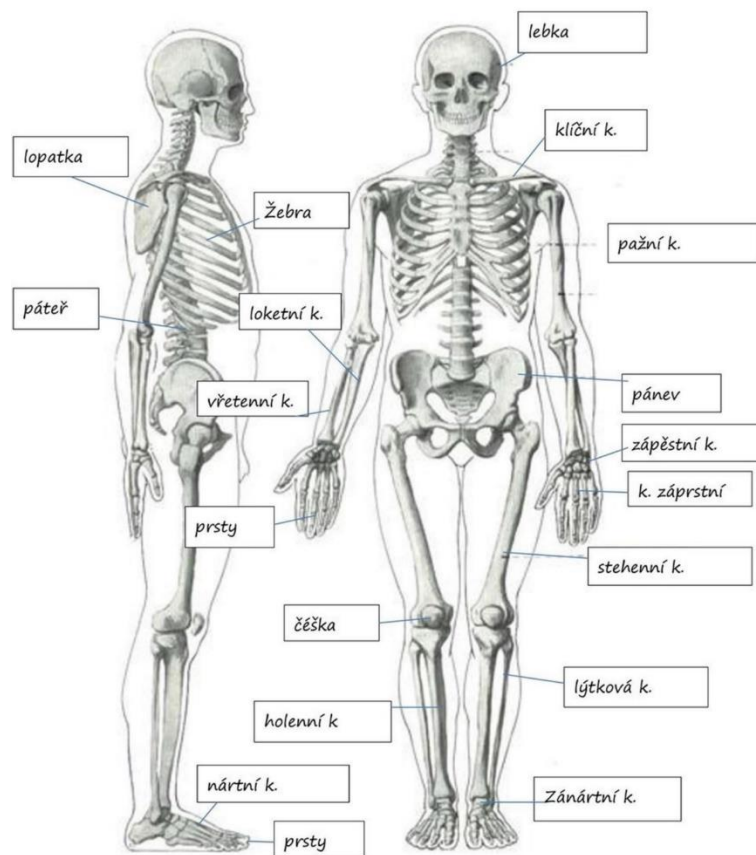
- intenzivní proces růstu a zrání u dětí je podmíněn větší potřebou energie – přibližně 3-4x více než dospělí

- imunitní systém dětí není zralý, proto jsou děti náchylnější na infekce

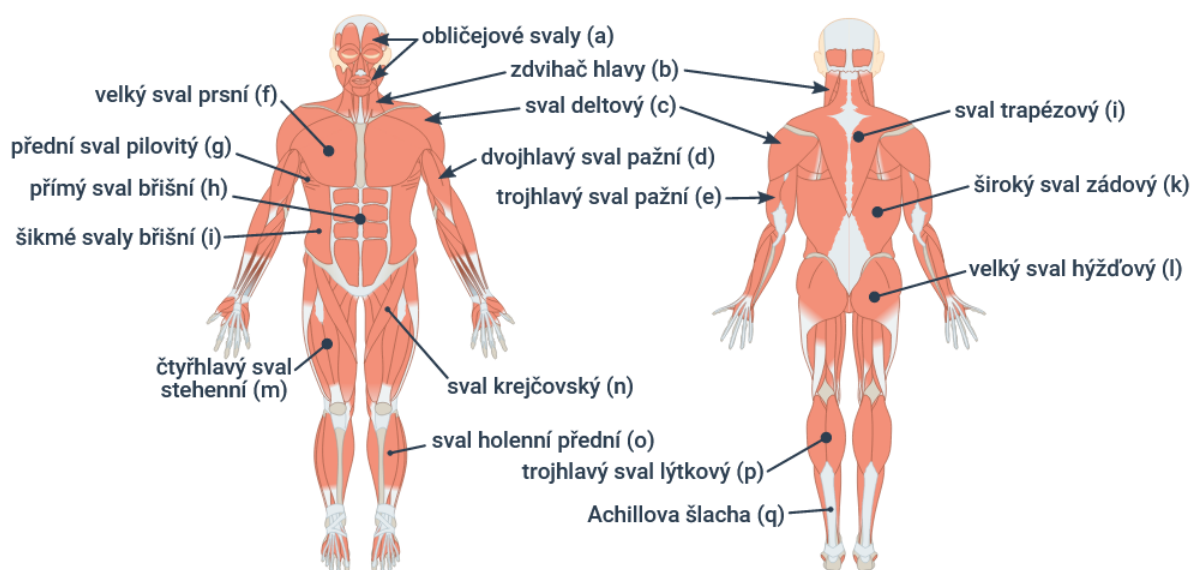
## **b) Prokázat znalost anatomie lidského těla**

**Písemné ověření**

## 1) KOSTERNÍ SOUSTAVA

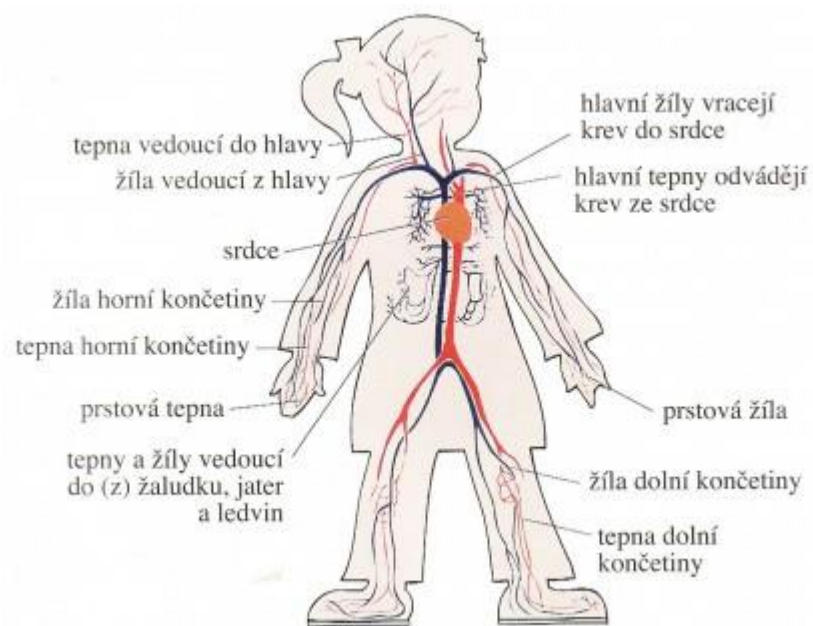


## 2) SVALOVÁ SOUSTAVA

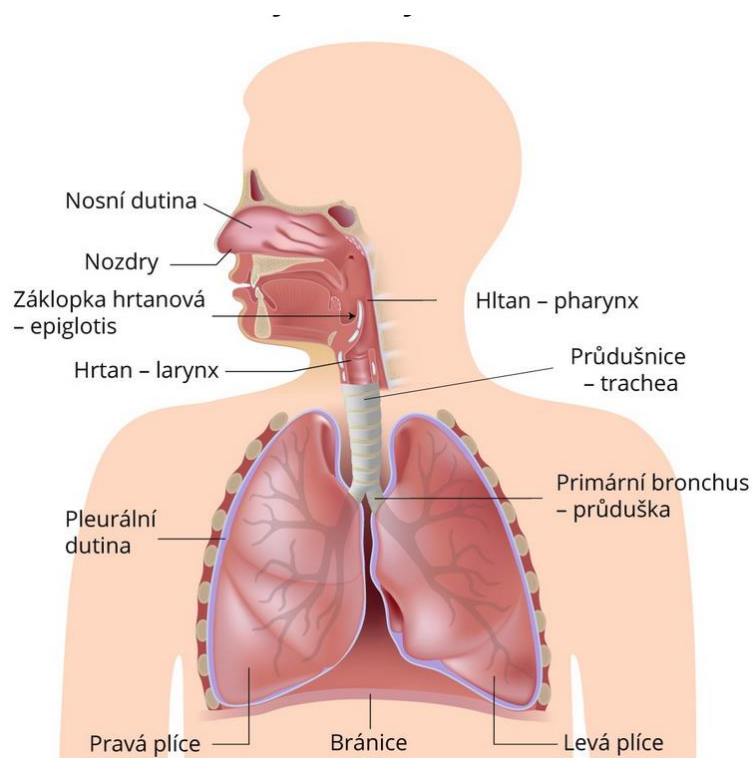




### 3) OBĚHOVÝ SYSTÉM

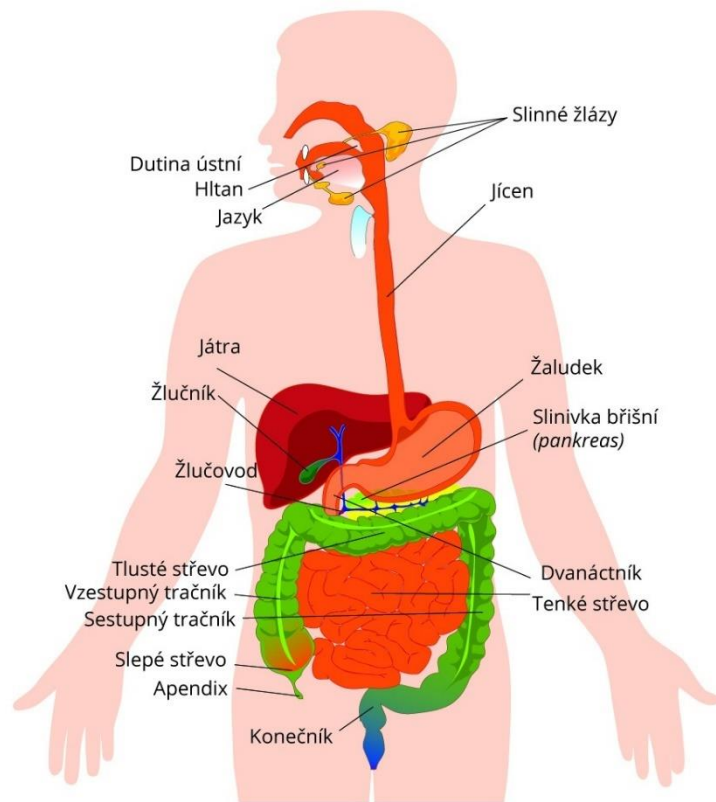


### 4) DÝCHACÍ SOUSTAVA



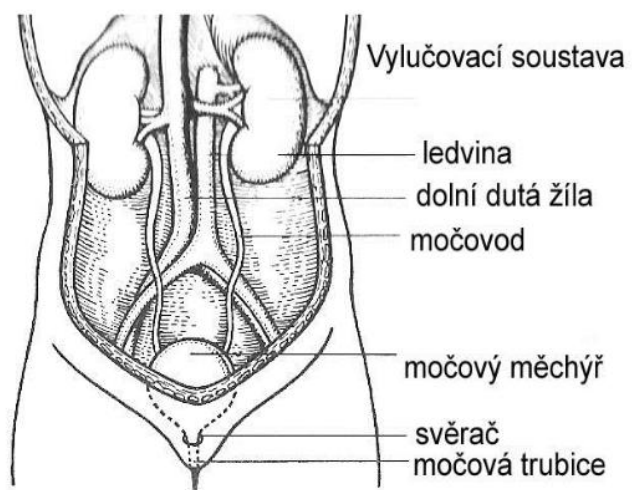
## 5) TRÁVICÍ SOUSTAVA

### Trávící soustava člověka

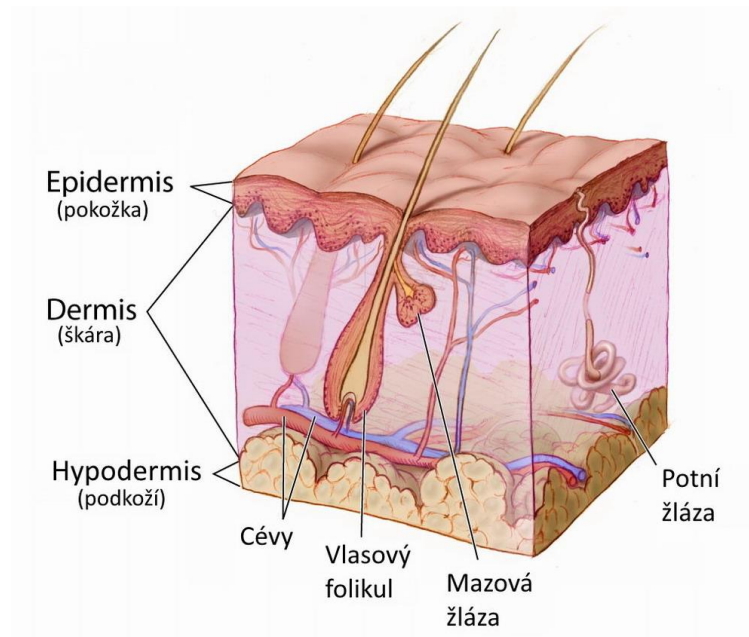


symptomy.cz

## 6) VYLUČOVACÍ SOUSTAVA

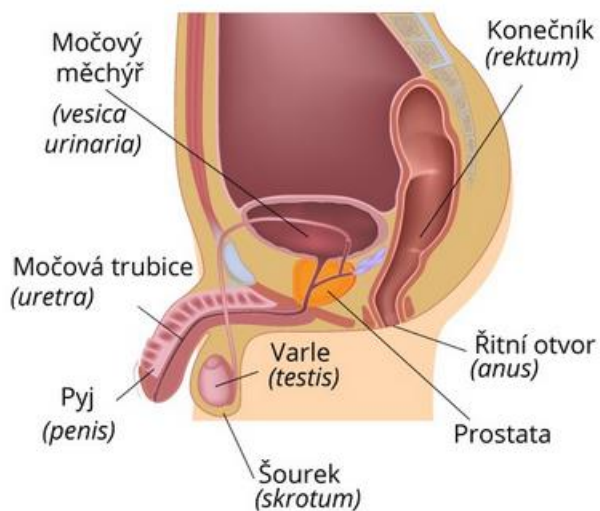


## 7) KŮŽE

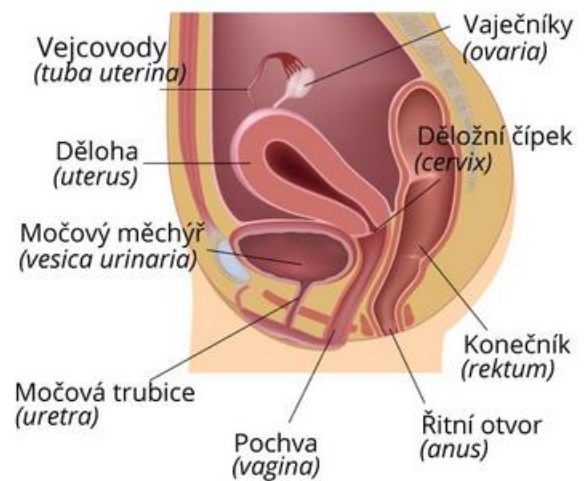


## 8) POHLAVNÍ SOUSTAVA

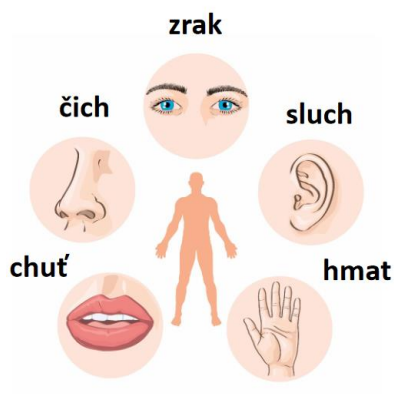
### Mušské pohlavní orgány



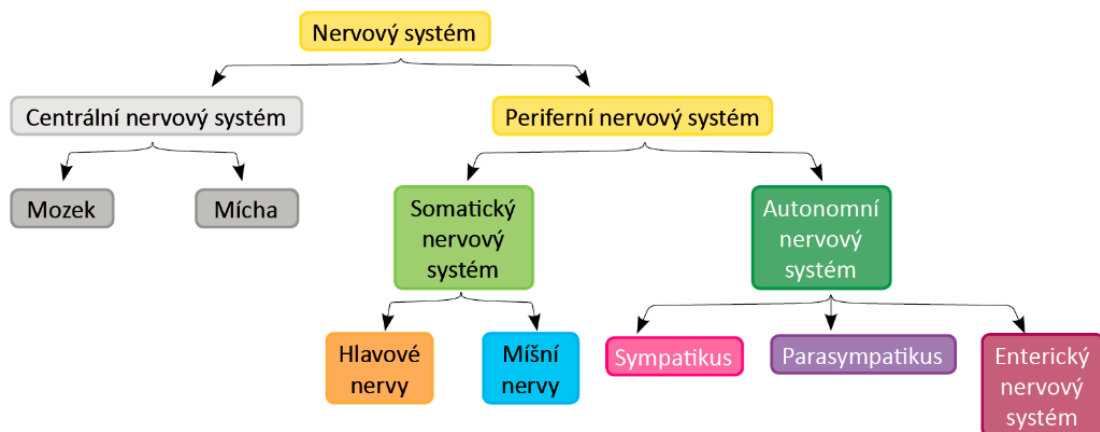
### Ženské pohlavní orgány



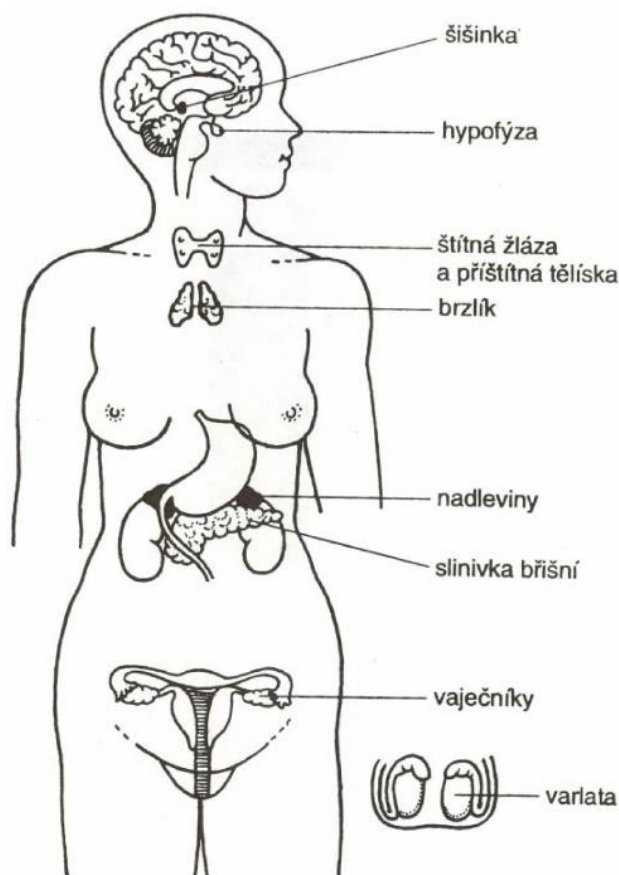
## 9) SMYSLOVÉ ÚSTROJÍ



## 10) NERVOVÝ SYSTÉM



## 11) ŽLÁZY S VNITŘNÍ SEKRECIÍ



## **5. Bezpečná manipulace s kojencem od 6 měsíců věku**

**a) Popsat hlavní zásady bezpečné manipulace s dítětem od 6 měsíců věku, vysvětlit způsoby podpory pohybového vývoje, vysvětlit možné následky chybné manipulace**

**Dítě od 6. měsíce** se umí opřít o skoro natažené ruce, umí se přetočit ze zad na břicho a také zpátky. Mělo by zvládnout pohybování se po břišku-tulenění ,polohu na čtyřech, lezení po čtyřech, vysoký šikmý sed, rovný sed a možná i vzpřímený klek. Je toho opravdu hodně. V pozici na boku natáhne spodní dolní končetinu a natáhne svrchní dolní končetinu. Opře se o spodní ramínko, hlavičku zvedne nad podložku a rukou svrchní končetiny se natáhne za hračkou na podložce. Po zvládnutí této dovednosti se stane poloha na břišku pro dítě vyhledávanou polohou. Polohu na zádech na čas odmítá. Zvedání hlavičky nad podložku není důvodem k posazování dítěte. Je důležitý nácvik zvedání nohou nad podložku, rotací, obratu na bok a dále zpět na břicho. Jedině tak se podaří zapojit nejenom přímé, ale také šikmé břišní svaly. Je-li dítě namotiváné hračkou, plně zájmu o její

dosažení, můžeme mu z polohy na zádech s aktivně zvednutými dolními končetinami dopomoci k obratu. Pozor na záklon hlavy.

Po zvládnutí přetáčení ze zad na břicho, bude dítě tuto polohu upřednostňovat a bude se postupně vzpřimovat do vertikály. Poloha na břichu, je poloha, která dává dítěti řadu možností k pohybu. Dítě se učí pivotovat. Jedná se o dovednost, při které se točí kolem osy pupku a překládá u toho ruce. Touto činností posiluje paže a učí se střídavý pohyb končetin, který bude potřebovat později při lezení a chůzi. Má-li dobře posílené břicho i zádové svaly, pak se opírá o stehna a kolínko na straně pohybu za hračkou. Posiluje břicho zvedáním rukou i nohou nad podložku, rukama si osahává nohy, ale i palečky nohou si začíná přitahovat do úst.

K rozvoji vertikalizace z polohy na břichu je hračka velkou motivací. Dítě se za ní natahuje, přenáší váhu a střídavě překládá ručičky, pivotuje už na obě strany, pivotace je na vyšší úrovni. Je průpravou k postavení k nakleknutí. Pokud chce dosáhnout na vzdálenější hračku, použije nejdříve techniku plížení-tulenění a plíží se vpřed pouze pomocí horních končetin.

Teprve později zapojí také dolní končetiny a uplatní techniku plazení. Horní končetiny se opírají o předloktí a dolní končetiny o zevně vytočená kolínka. Plazení je důležitou průpravou na lezení a chůzi. Při tulenění a ani plazení nenecháváme dítě příliš dlouho. Některé děti tuto dovednost přeskočí, nebo začínají pohybem dozadu-odstrkují se.

Nově zvládnutou techniku často používá jako válení sudů a přemísťuje se z místa na místo. Válení ze zad na břicho a z břicha na záda přispívá k rozvoji orientačních dovedností a koordinaci pohybů, na jejichž základě bude stavět rozvoj dalších náročnějších dovedností pro další život.

Velmi užitečným cvičením je nácvik naklekávání, je stále nošení v klokánkovi nebo hra v koníčkoví, kdy je správné provedení s nohama v pravém úhlu pod tělíčkem. Dále je hezkou hrou houpačka v kleku, cvičení na gymballu nebo overballu.

**Dítě mezi 7. a 8. měsícem** věku zvládne velice důležitou dovednost, kterou je šikmý sed. Správně se děti dostávají do šikmého sedu po obratu na bok, nejdříve o loket, později o celou dlaň. Na vzpřímený sed ještě není dostatečně posílené, proto ho raději lákáme do lezení a později do stoupání. Pro odpočinek volíme polohu na zádech nebo v klubičku v našem klíně s opřením o naše tělo a paži.

**V 8.měsících dítě** plynule navazuje na všechny dovednosti, které už zvládlo. V kleku se pouze houpe, postupně se posouvá, a to vpřed jako píd'alka nebo dozadu jako ráček. Doleze-li k nějaké překážce, dokáže se vzpřímit do sedu na patách. Lezení a vzpřimování do sedu můžeme podpořit nejrůznějšími hračkami a hrami s dětmi na zemi. Aby se mohlo dítě dobře rozlézt potřebuje neklouzavý povrch, takže nejlépe na koberci.

Není nutné, aby tulenění bylo jen dopředu, může být i dokola, někdy vzad, ale většinou jsou zapojeny jen horní končetiny. Na čtyři se dítě dostane i z polohy na boku přes oba šikmé sedy. V poloze na čtyřech si nejprve pomalu zvykají a většinou se v ní houpou dopředu a dozadu. Dítě střídá vše, co umí, než posílí svaly natolik, aby si sedalo do rovného sedu. Až si dítě sedá samo, teprve potom přijde čas na to, kdy ho můžeme posazovat na jídlo, na nočníček. Ze začátku nesmíme posazovat takhle dítě na dlouho, protože to není nejlepší pro záda dítěte. Důležité je kdykoli budeme dítě posazovat nožičkami směrem, aby mělo podporu pod nimi podporu. Sed bez opory chodidel přetěžuje zádové svalstvo i u dospělých. Když dítě budete posazovat, většinou to dítě zvládne usedět, ale vše je na úkor páteře. Když si dítě neumí sednout samo, je to signál, že nemá připravené zádové svalstvo.

**Koncem 9.měsíce dítě** zvládne klek a stoupnutí. To znamená, že doleze k nějakému stolečku, chytí se oběma rukama, při tom bude klečet na kolínkách a pak přes nakročení jedné nožky dopředu se zvedne do stoje. V tomto období je to všechno, co by měl zvládnout.

**V období od 9.-do 16 . měsíců** si dítě začíná stoupat a vypadá následovně, dítě ze vzpřímeného kleku začne pokračovat na jednu nohu před sebe a na plné chodidlo. Přitom se bude přidržovat za obě ruce, dokročí na druhou nožku a stoupne si. Nakročení je důležité pro budoucí chůzi. Také si začne stoupat v prostoru bez držení. Důležité je dítě nevodit za ruce a nedávat do chodítek. Až přijde jeho čas, samo se pustí a rozejde se. První krůčky budou hodně zešíroka, budou vrávoravé, ale důležité, aby byly po celých chodidlech. Stoupání na špičky by mělo používat, jen když bude chtít někam dosáhnout.

Pohybový vývoj dítěte můžeme přirovnat ke stavbě domu. Dobrý stavitel tvoří dům od pevných základů. Neposazujte ho, nepostavujte ho, nevodte za ruce, dokud tyto pohybové vzorce nezvládne samo.

#### **b) Předvést správný způsob zvedání dítěte od šesti měsíců věku (zvedání z polohy na bříšku, z lehu, správný způsob pokládání) předvést chování a nošení dítěte od 9 měsíců věku**

**Veškerá manipulace s dítětem** – chování, krmení, koupání, musí být prováděna tak, aby nemělo zakloněnou hlavu, prohnutá zádička a zapažené horní končetiny. Můžete ho chovat zády k sobě s pokrčenými nožičkami, můžete chovat v náruči zádičky k zemi, a i v náruči bříškem na vašem předloktí. Ve všech polohách těchto platí-ne obratli kolmo k zemi, ne v záklonu ani trupu, ne

s hlavou v přílišném předklonu. Hlavička by měla být ve směru prodloužení páteře. Pokládání na břicho je velmi důležité pro správné nastavení páteře a velkých kloubů do celého života.

Mezi správné způsoby zvedání dětí je zvedání Nabalením **na klokánka**. Technika nabalením je pohodlná. Dítě chytíme širokým úchopem kolem hrudníku a naznačíme obrat. Při obratu přes bok dítě zachytíme širokým úchopem pod hrudníkem a druhou rukou sklouzneme pod zadeček. Předkloníme se a dítě zvedáme z podložky na klokánka a dále do klubička. Narovnáme se a zadeček dítěte podložíme volnou rukou. Pokládání dítěte nabalením přes klokánka provádíme – dítě obejmeme pouze nosnou rukou, jak je držíme běžně ve vyvýšeném klubičku na jedné ruce. Poté pravou dlaň vsuneme z boku dítěte mezi horní a dolní končetinu a položíme na nadbříšek. Ohneme se nad podložku, dítě tiskneme pravou rukou k sobě a současně uvolňujeme levou ruku z objetí dítěte. Nyní držíme dítě v pozici na klokánka. Dítě oddálíme od předkloněného těla nad podložkou. Levou rukou přidržíme zadeček a přiblížíme se k podložce. Levou rukou sklouzneme na stehno a podkolení dítěte a podsuneme šikmo pod jeho tělíčko. Současně klesneme s dítětem až zadečkem k podložce. Poté ihned levou rukou přehmátneme k hlavičce dítěte a předloktí nasměrujeme pod jeho ramínko. Současně dítě pokládáme přes jeho levý bok až do polohy na záda.

### **Chování a nošení dítěte v náruči**

Dítě nosíme především v bočním a vyvýšeném klubičku oběma rukama, protože je dítě větší a těžší a je zde větší bezpečí dítěte. Dále máme držení bočního klubička s vysoce zdviženým loktem a podložením zadečku, nebo boční klubičko na jedné ruce.

Novou polohou **pro dítě starší 6.měsíců** za předpokladu, že dobře prospívá je **sedáčka**. Vzhledem k tomu, že v sedačce jsou děti v polo sedu s podsazeným zadečkem a bez bočního jištění hlavičky, není vhodná pro děti, které nemají dokonale zvládnuté druhé vzpřímení v poloze na bříšku. Dítě je možné držet na jedné ruce a druhou je objímat kolem hrudníčku. Držení dítěte v sedačce je pohodlné, výhodou je že dítě má rozhled a můžeme komentovat, co společně vidíme.

Další oblíbenou polohou sloužící především k hraní je **koniček**. V této poloze se dají dítěti nabídnout zábavy jako kolotoč, pohopsávání nebo houpačka. Velkou výhodou této polohy je to, že v ní dítě posiluje břišní i zádové svalstvo. V úchopu na konička je velmi důležitý protisměrný tlak z jedné strany dlaň nad solarem, z druhé strany tlak zadečku na podsazení.

**V 9. měsíci věku** by se mělo dítě naučit lézt samo po čtyřech. Dokonalý způsob lezení je koordinovaný, ručky jsou rozevřené, paže napjaté, kolínka nepřesahují obrys pánve. Teprve z lezení se dítě samostatně posadí přes bok nebo mezi nožky. Dostatečně dlouhodobým lezením se dítě



připraví na kvalitní vzpřímení do sedu i do stoje. Dítě má oblíbený sed mezi patičkami a překážkový sed je pro jeho páteř podstatně zdravější než klasický sed s nohama před tělem. Dítě plně spolupracuje a manipulace s ním je podstatně snadnější než s nejmenším dítětem do 6.měsíce.

Když dítě leží v poloze na zádech, zvedáme ho i nadále nabalením. Při zvedání z polohy na bříšku je zvedáme stejným způsobem jako předešlém období. Stejně tak postupujeme i při pokládání.

Po zvednutí z polohy na zádech nabalením nebo z lezení širokým úchopem kolem hrudníku se nabízí nová **poloha v sedle** nebo **opička**.

V sedle je poloha velmi podobná pozici klokánka, ale ve skutečnosti je mezi nimi velký rozdíl. Dítě, které je zadečkem opřeno o bok dospělého zády k němu, již není tak bezpečně drženo a dokonale chráněno tělem dospělého jako u klokánka. Držení dítěte způsobem opička je čelní nebo na boku. Je to způsob držení, jakým drží opice svá mláďata. Při držení v opičce jsou zásadou široce roztažené nožky dítěte kolem trupu dospělého a jeho bezpečná fixace kolem pasu. V této poloze dítě napřímí pánev do správného postavení. Obdobná je technika držení na boku, kdy dítě má lepší rozhled a dospělý má volnou ruku k dalším činnostem.

Další poloha je sedačka a zcela nahrazuje pocit jistoty a pohodlí, která doposud nabízela pozice klubíčka.

Vzhledem k tomu, že je dítě nošeno většinou na opičku nebo v sedle, provádíme předávání a přebírání dítěte širokým úchopem kolem hrudníku. Nejjednodušší je prosté přenesení dítěte, jako např. dítě, které držíme v opičce uchopíme zezadu rovnou do koníčka, přesuneme k našemu tělu a zachytíme do klokánka s podložením stehýnek. Přestože jsou děti větší a těžší, nadále je jim velmi příjemná poloha klubíčka.

Všechny pohybové dovednosti, které dítě postupně získává opakovanými postupy si dítě kolem 9.měsíce vtiskává do mozkové kůry. Některé nesprávné stereotypy si může zafixovat a můžou ho brzdit ve vývoji. Zdravé dítě, se kterým je správně zacházeno a manipulováno, dospěje k dosažení správných hybných vzorců v oblasti vzpřimování. Dítě v období vertikalizace se pohybuje všemi směry, je potřeba na ně dávat velký pozor, dítě neustále sledujeme.

**V 10.měsících** dáváme dítěti příležitost stavět se a klesat a různých překážek. Prozatím stále platí, že nepodporujeme ještě delší stoj ani chůzi. Dovednosti postavit se a zase klesnout zpět střídavě na obě strany jsou pro devítiměsíční dítě daleko zdravější než sed, stoj nebo chůze ve visu za ruce. Nejdříve se opírá dítě o nábytek, pak se ho pouze přidržuje nebo chodí podél rovné stěny. Stoupání dítěte by mělo jít ze vzpřímeného kleku, poté začne nekračovat jednu nohu před sebe a na plné chodidlo. Při tom se bude přidržovat za obě ruce, dokročí druhou nožičkou a postaví se.

Chůzi nemá smysl nacvičovat vedením dítěte za ruce. Tento způsob vedení dítěte se zvednutými končetinami a prohnutou páteří není vhodný. Proto držíme ruce dítěte v úrovni prsou nebo je

přidržíme lehce širokým úchopem kolem hrudníku. Dítě v rámci své vyspělosti je stále pohyblivější, důležitá je stimulace k aktivnímu pohybu.

## **6. Vedení dítěte k hygienickým návykům**

### **a) Popsat a rozlišit základní hygienické návyky vzhledem k věkovým a individuálním potřebám dítěte, zvolit přiměřenou motivaci k jejich nácviku**

#### **Návyky**

K pravidelnosti a každodennosti života patří vytváření hygienických, sebeobslužných a společenských návyků. Mnohdy se automaticky předpokládá, že je děti již ovládají, případně je nějak zvládnou. Jsou to však úkony, které rozvíjejí přirozenou dětskou touhu po samostatnosti. Děti získávají prostřednictvím těchto činností větší zručnost a senzomotorickou kontrolu. Učí se překonávat nepříjemné překážky a samy se o sebe postarat. Zbavují se své závislosti na dospělých a získávají vyšší sebevědomí. Návyky chrání zdraví dětí a přispívají k uspokojování jejich potřeb. Úkony, které jsou v důsledku stálého opakování prováděny přesně, úsporně, téměř bez vědomé kontroly, umožňují dítěti uvolnit čas a energii pro další aktivity, především pro hru.

#### **Motivace**

je jedním ze základních psychických procesů. Motivace je **vnitřní pohnutka**, která podněcuje jednání člověka k něčemu. Je to to, co nás pohání něco dělat. Motivace může být aktivována pomocí různých stimulů (stimulačních či aktivizačních faktorů) - vnějších i vnitřních (sebemotivace).

**Motivování** je úsilí jednoho lidského jedince nebo jedinců vytvořit u jiného jedince (jiných jedinců) motivaci pro požadované chování a v praxi je nutnou součástí řízení, a vychází z toho, že člověku se z hlediska jeho přirozených pohnutek nechce pracovat, pokud nemá motivaci.

**Sebemotivování** je úsilí lidského jedince motivovat sám sebe.

#### **Význam motivace a možnosti jejího rozvíjení u dětí**

Motivace člověka začíná již v raném věku. Z psychologického hlediska je vhodné při rozvoji vycházet z poznatků o vývojové fázi, kterou dítě prochází.

#### **BATOLE (1-3)**

V **batolecím věku** hrají velkou roli existující sociální vztahy dítěte a současně také vycházíme při motivaci z období, ve kterém se zrovna dítě. Snažíme se využít období **autonomie** – kdy dítě chce

všechno zvládat samo. Při motivaci dítěte v batolecím věku můžeme vycházet z toho, že má potřebu identifikovat se svým okolím a vše napodobovat.

- podle stáří děti, miminka se nemusí koupat každý den, jelikož leží v postýlce, v náručí, na podložce, batolata už je lepší koupat každý den
- Při přebalování dbáme na čistotu genitálií
- Čištění zoubků je důležité, u miminek existují speciální silikonové kartáčky, u starších dětí jsou to kartáčky normální
- Česání vlásků
- Mytí rukou, mytí obličeje po jídle
- Nácvik na nočník

### **DĚTI (3-6) – PŘEDŠKOLNÍ VĚK**

- Samostatně si říci o potřebu na WC a umět jej s dopomocí používat (a dále i umytí rukou, osušení, použití splachovacího zařízení, úklid po sobě)
- Nemít pleny
- Umět používat zubní kartáček, sám se učeše
- Umět se vysmrkat
- Zvládat hygienu před jídlem.

**Předškolní věk** – při motivaci využíváme období iniciativy. Dítě k rozměru autonomie přidává iniciativu (podnikání, plánování). Při motivaci dítěte je důležité zadávat takové úkoly, které má dítě šanci zvládnout, jsou dostatečně náročné na vypracování z hlediska pozornosti. Úkoly by neměly přesáhnout rozsah 10 minut, protože dítě se déle nezvládne soustředit. Úkol by neměl být ani příliš jednoduchý (užívání, obměňování a přidávání nových prvků).

Při motivaci dětí musíme brát samozřejmě v úvahu individuální rozdíly dětí.

Důležití činitelé pro děti předškolního věku:

*1. atraktivita*

*2. zvědavost*

*3. přirozená tendence naučit se ovládat okolí.*

Pokud chceme motivovat dítě v předškolním věku – nelžeme jim při splnění úkolu.

(Pochvala: „V této části se ti to moc povedlo, v této části by to chtělo trochu zlepšit – co by to asi bylo?“) – tímto způsobem dítě posouváme dál. Dítě bychom neměli hodnotit negativně, protože to

velmi tlumí motivaci. K motivaci můžeme využít sociálně atraktivní osobu (učitelka, rodič, sportovec, idol), nové způsoby zpracování a předkládání úkolů. Můžeme pozměnit práci na práci v týmech, skupinách apod. Výborná motivace je při ukázání příkladů- učení nápodobou, nebo využití prvků, jako jsou básničky, písničky, obrázky.

## **Koupání**

- V prvních měsících začínáme s koupáním v malé vaničce nebo v kyblíku. Jednou z výhod kyblíku je, že voda v něm vychladne pomaleji. Kyblík má mít hladký široký okraj, aby usnadnil matce manipulaci s dítětem a aby se dítě o ostré okraje neodřelo.
- Do vaničky nebo kyblíku nalijeme nejprve studenou a pak teplou vodu a dobře ji promícháme. Vody ve vaničce nemá být více než deset až patnáct centimetrů, teplota vody má být kolem 37 °C. Teplotu změříme speciálním teploměrem nebo ji vyzkoušíme ponořením spodní části svého předloktí. Nesmí ani studit, ani pálit.
- Před koupelí je vhodné dítěti v případě potřeby očistit zadeček
- Nejprve umyjeme miminku jemně obličej vodou a potom mu lehce namydlenou žínkou nebo rukou omýváme tělíčko. Nakonec pečlivě umyjeme místa pod plenkami.
- Ke koupání lze použít různé zvláčňující či bylinkové koupele z široké nabídky dětské kosmetiky, které nahradí mýdlo.
- Od tří až čtyř měsíců je možné přejít na koupání ve velké vaně. Je vhodné, když je vana vybavena protiskluzovou podložkou, která chrání dítě před úrazem.
- Čím je dítě mladší, tím kratší má být doba koupání, aby voda nedráždila jeho citlivou kůži. Obvykle se doporučuje kolem 5 minut.
- Podle posledních doporučení se dítě nemusí koupat každý den, méně časté koupání je šetrnější pro jeho kůži. Stačí 1–3× týdně.
- Po vykoupání dítě uložíme na suchou osušku a jemně a citlivě osušíme. Obličej se může na závěr omýt převařenou vodou. Uši a nos běžně nečistíme, nemá-li dítě rýmu apod. Stačí jen lehce otřít okrajové části ušních boltců.
- Zadeček ošetříme mastí nebo pastou, stejně jako po každém přebalování, aby se vazká smolka nelepila na kůži.
- K přebalování je vhodné a praktické používat přebalovací podložku, která je omyvatelná a částečně brání dítěti v přetočení. Ale spoléhat na to nelze! Dítě nenecháváme nikdy bez dozoru.

- Při přebalování holčičky otíráme kůži kolem přirození odpředu dozadu, aby se zbytky stolice z konečníku nedostaly do pochvy. Současné mírné oddálení malých pysků zabrání možným srůstům se sliznicí vchodu poševního.

### **Pravidlo důslednosti a pravidelnosti**

Pokud chceme, aby se dítě cokoliv naučilo, ať se jedná o oblast kulturních, společenských nebo hygienických návyků, vždy platí zásada pravidelnosti a důslednosti. Jestliže máme nějaké nároky, požadavky na dítě, aby jej respektovalo, musíme být vždy důslední a bez prominutí tyto návyky vyžadovat. Pokud nám někdy nevádí, jestli si dítě před jídlem ruce umyje nebo neumyje a pak to začneme zase vyžadovat, tento návyk si dítě neupevní, naopak bude čekat, že na to zapomeneme a v podstatě se to nenaučí, v lepším případě toto osvojení bude trvat dlouho. Hlavní zásada tedy je – důslednost a zase důslednost z naší strany.

### **Nočník:**

Naučit chodit dítě na nočník není vůbec jednoduchý úkol. Předpokladem nácvičku používání nočníku je především mentální schopnost dítěte. Dokud dítě neumí vědomě zadržet nucení na močení a neuvědomuje si možnost své tělo ovládat, je zbytečné trápit sebe i dítě. Obvykle koncem prvního roku života, začne batole svoji potřebu vykonávat pravidelně, ale ne zcela vědomě. Nejvhodnější doba začátku nácvičku nastává obecně okolo roku a půl až dvou let. Říká se také, že holčičky jsou učenlivější a chodí na nočník dříve než kluci, ale nelze na to spoléhat, protože každé dítě je skutečný originál. Nácviček používání nočníku je dlouhodobější záležitost, nelze očekávat rychlý a snadný průběh, je potřeba respektovat individualitu dítěte a odhadnout správný moment.

### **Pár nočníkových tipů**

Seznamování s nočníkem bude jednodušší, pokud necháte samotné dítě, aby si vybralo takový nočník, který se mu nejvíc líbí

Ideální je, když má dítě nočník na očích, poříďte si alespoň dva, ze začátku není opravdu čas na dlouhé dobíhání začátky dítěti usnadněte vhodným oblečením, které si ubude umět samo a hlavně rychle sundat.

Rozhodně dítě do ničeho nenutíte, ale pokud se zadaří, dostatečně ho pochvalte a oslavte to s ním. S nočním nácvičkem začněte až poté, co je dítě alespoň tři noci za sebou suché. Kvůli čůrání ho v noci nebudíte, není schopné si uvědomit, co po něm chcete

**b) Na konkrétním zadaném příkladu vysvětlit způsoby vedení dítěte/děti k hygienickým návykům v dětské skupině**

Praktická řešení modelových situací, která budou zadány komisí.

**7. Uplatňování zásad zdravého životního stylu podle věku dítěte**

**a) Uvést a zdůvodnit zásady zdravého životního stylu dítěte dané věkové kategorie i s příklady z oblasti výživy včetně dodržování pitného režimu, pohybových aktivit, duševního zdraví a odpočinku**

Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností). Životní styl každého jedince v populaci má největší vliv na jeho celkové zdraví výběr zdravějších alternativ vede ke zdravému životnímu stylu. Důležitým elementem k tomu, aby člověk vedl takový životní styl, který směřuje ke zdraví celého těla, je učení ke správnému životnímu stylu již od útlého dětství. To zahrnuje správné návyky, vzory chování, poskytování informací. Zdravému životnímu stylu se děti učí nejvíce v rodině, ale též ve školských zařízeních, počínaje kolektivním zařízením pro děti předškolního věku.

Zdraví sledujeme ve čtyřech pohledech, kterým říkáme „Domény zdravého životního stylu“- pohyb, vnitřní pohoda, zdravé prostředí a zdravá strava.

**1) POHYB**


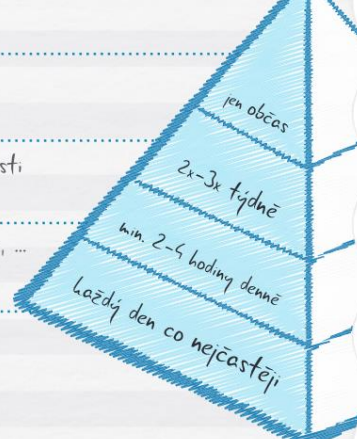
Díky aktivnímu pohybu je člověk schopen udržet si zdravou tělesnou hmotnost, což je důležité pro fyzickou kondici. A nejen to, pohybová aktivita zrychluje spalování tuků, zpevňuje svalstvo a pomáhá odbourávat stres. Doporučeno je mít denně alespoň 30 minut aktivního pohybu u dospělého, u dětí však mnohem více, viz například pohybová pyramida u dětí předškolního věku, která je počítána na týdenní cyklus:

**Vrcholový intenzivní pohybový výlon**  
např. horská túra, dlouhý výlet na kole, soutěžní utlání, ...

**Cílené pohybové aktivity**  
trénování dovednosti a síly, vytrvalosti, rychlosti, pružnosti, obratnosti

**Spontánní pohyb**  
prolézačky, hřiště, procházky, jízda na kole, koloběžce, hry s míčem, ...

**Praktické denní činnosti**  
hraní si, kreslení, chůze, sebeobsluha, stavění z kostek, úklid hraček, ...

## 2) VNITŘNÍ POHODA

### Pyramida Vnitřní pohody

- ✓ Vychází ze zjednodušené verze Maslowovy pyramidy potřeb
- ✓ Pojmenovává psychologické předpoklady (spodní patra) pro dosažení žádoucích rovin psychiky (nejen) dítěte
- ✓ Neznázorňuje žádoucí poměry jednotlivých prvků, pouze ukazuje jejich postupnou závislost

Seberealizace a uznání ostatních - tvorba, sebevyjádření, úspěch, radost

Kamarádi, komunita, kroužky, širší rodina, ...

Máma, táta, rodina, domov, řád, ...

Dostatek spánku a pohybu, jídla, pití, pocit zdraví, ...





## 3) ZDRAVÉ PROSTŘEDÍ

### Pyramida Zdravého prostředí

**Odpovědnost za:**

- důsledky jednání
- vlnsné a funkční prostředí
- materiální a energetickou spotřebu

Rozmanité tvary, barvy, materiály.  
Situace pro všechny smysly a druhý inteligenci.

Prevence úrazů a nemocí, hygiena

Je originálním konceptem metodického týmu Zdravé abecedy

Svou složitou strukturou ukazuje napětí mezi jednotlivými pohledy na problematiku prostředí (příliš bezpečné prostředí přestává být podnětnýr etická, estetická či enviromentální pravidla bez kontaktu s přírodou pozbývají smyslu apod.)

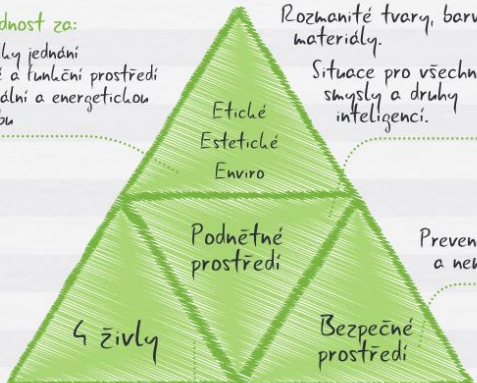
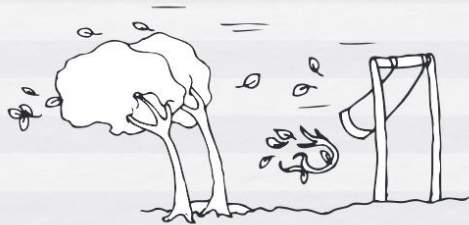
Etické  
Estetické  
Enviro

Podnětné prostředí

Bezpečné prostředí

4 živly

Uheň, voda, země, vzduch v různých podobách

#### **4) ZDRAVÁ STRAVA**

Pestrý a vyvážený jídelníček je základem zdravé výživy a je natolik důležitý, že mu budou věnovány i další kapitoly. Doporučeno je omezit konzumaci nevhodných potravin jako jsou živočišné výrobky. Zdravé nejsou smažené pokrmy a tolik oblíbené slané pochutiny. Důležité je doplnit organismu nenasycené mastné kyseliny jako například rostlinné tuky, ryby, bílé libové maso a nízkotučné mléčné výrobky. V potravě by měl být zastoupen také dostatečný příjem vlákniny, kterou najdeme například v ovoci, zelenině, luštěninách a celozrnném pečivu. Ideální úpravou pokrmů je vaření a dušení. Nedílnou součástí zdravého stravování je také dostatečný pitný režim, vhodná je obyčejná voda, bylinné a ovocné čaje.

### **1) ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU V OBLASTI POHYBOVÝCH AKTIVIT**

#### **Pohybové aktivity dětí**

Děti předškolního věku tráví většinu času nějakou pohybovou aktivitou.

V průběhu dětského vývoje se jednotlivé pohyby zdokonalují, zvyšuje se jejich kvalita – pohyby jsou složitější, uvědomělejší. Vzniká zde potřeba zajistit dostatečné místo pro spontánní a volné aktivity dětí.

#### **Dostatek pohybu = základ zdravého životního stylu**

Pohyb je základní biologickou potřebou dítěte – pokud není tato potřeba uspokojena, dítě „zlobí“.

- Pohyb a sport zlepšuje zdraví a tělesnou i psychickou zdatnost
- Přispívá k duševní i fyzické pohodě, zvyšuje sebevědomí a odolnost
- Pomáhá navazovat kamarádství
- Učí vyrovnat se s úspěchem i prohrou
- Je ideální prevencí nadváhy
- Pomáhá od psychické únavy, napětí a stresu

### **2) ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ**

#### **Psychická podpora**

Za základ psychické pohody můžeme považovat zdravé sebevědomí. Jedním z negativních faktorů, působících na psychickou pohodu je **stres**. Představuje tělesnou i duševní reakci organismu na mimořádné zátěžové situace, které mohou mít psychický i fyzický charakter.



Psychickou pohodu dětí ovlivňuje prostředí, které by mělo být podnětné, přátelské a příjemné pro všechny. Děti předškolního věku jsou většinou optimisticky laděné. Již od raného věku dítěte je důležité u dětí posilovat psychickou odolnost vůči zátěžovým situacím. Abychom u dětí stresu předcházeli, je vhodné přijmout dítě takové, jaké je a mít k němu úctu. Důležitým prostředkem psychické pohody je podpora sebedůvěry dítěte a kladné ocenění jeho snažení a aktivit.

**Dalšími faktory, které ovlivňují psychickou pohodu dítěte, jsou:**

- příznivost sociálního klimatu
- rozvoj pozitivního myšlení, cítění a prožívání ve vztahu k druhým dětem i sobě samému,
- přítomnost humoru,
- vyváženost podnětů a nabídek činností
- pocit lásky a bezpečí v rodině

Pěstování zdravého životního stylu zahrnuje rozvíjení tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti.

- Tělesná kultura osobnosti zahrnuje návyky v oblasti osobní hygieny, životosprávy, stravovacích návyků
- Psychická kultura osobnosti je komplexem kvalit, jako jsou např. odpovědnost, uvážlivost, sebeovládání, reflexe a sebereflexe
- Duchovní kultura osobnosti představuje v plné šíři především mravní vyspělost, citlivost svědomí a smysl pro duchovní bytí

### **3) ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU V OBLASTI DENNÍHO REŽIMU DÍTĚTE**

Již od nejútlejšího věku je vhodné dítěti vytvářet pravidelný denní režim. Vytvoříme tím řadu podmíněných reflexů (dynamických stereotypů, návyků) usnadňujících jeho další výchovu a vývoj, postavíme základy pro osobní stabilitu a emoční vyrovnanost jedince. Pokud je to možné, udržujeme pravidelnou dobu krmení, spánku a hraní.

Dítě potřebuje od narození cítit projevy lásky od svých rodičů, nejprve častým tělesným kontaktem – pohlazením, chováním, později pozorností, slovní pochvalou a pochováním. I starší děti potřebují objetí a pohlazení.

Dítě potřebuje mít stabilní pocit jistoty a bezpečí, citové zázemí a citová výbava jsou nesmírně důležité pro jeho další zdravý vývoj. Rodiče by se měli pokusit vcítit do citových potřeb svého

potomka a ty pak naplňovat. V dnešní době většinou jeden z rodičů zajišťuje rodinu po ekonomické stránce, druhý pečuje o dítě, takže jeden z rodičů má podstatně méně času na svého potomka. Proto je vhodné, aby v rodině fungoval pravidelný režim, který bude vyhovovat všem členům rodiny. Vymezit dítěti pravidelnou dobu spánku, krmení, hraní, vycházek a pohybové aktivity a také určitý čas, který bude trávit s rodiči. Dítěti byste měli nastavit pravidelnou dobu spánku, krmení, hraní, vycházek a pohybové aktivity, ale také určitý čas, který bude trávit s oběma rodiči. Např. k večeru, kdy se většinou jeden z rodičů vrací domů, lze věnovat hodinu hraní si s dítětem, starší děti velice rády sdělují, co se během dne seběhlo, touží po objetí, pohlazení, pochvale toho rodiče, kterého celý den neviděly. Zapomeňte na televizi a raději dítě nakrmte, zazpívejte či mu přečtete před spaním pohádku.

Záleží samozřejmě také na možnostech a zvyklostech každé rodiny. Je třeba si uvědomit, že nezáleží ani tolik na počtu hodin strávených s dítětem, ale na jejich kvalitě. Mnohdy 1 hodina účelně využitá dá dítěti mnohem víc než celý den. Pravidelný režim v rodině je bezpochyby základním výchovným opatřením. Je třeba jej postupně upravovat podle stáří dítěte, jeho individuality a také dle roční doby. Je rovněž výhodné, aby základní návyky a běžné projevy dítěte byly v souladu s životem v jeho prostředí, usnadníme tím rozvoj socializace a citových vazeb dítěte v jeho okolí.

### **Co by měl tedy denní režim dítěte obsahovat?**

- podle věku dostatečný a pravidelný spánek
- vyvážená a pestrá strava, podávaná ve stejné době – 5x denně
- dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu
- pohybová aktivita přiměřená schopnostem – bez srovnávání dítěte s jinými dětmi, podporovat to, co umí, tím upevňujete jeho sebevědomí
- podporovat zájem dítěte i o další činnosti – kreslení, zpívání, hra na hudební nástroj
- nabízeným programem dítě nepřetěžovat
- trénink socializace v rodině i širším okruhu lidí

Jakmile věk dítěte dovolí, má být spolupracujícím členem rodiny, přičemž druh a stupeň spolupráce se řídí jeho věkem a dovednostmi. Dítěti toto dodává významný pocit uplatnění a sounáležitosti.

Jste-li nuceni okolnostmi svěřovat své dítě během týdne do péče jiné osoby, snažte se vynahradiť mu nedostatek času o víkendu, kdy bývá většinou rodina pohromadě. Ovšem ne za cenu toho, že dítěti snesete vše, nač si vzpomene. Když mu budete trpělivě naslouchat a také vysvětlovat důvody své nepřítomnosti, pochopí to a o to více si bude vážit času, který s ním strávíte.

### Jak dlouho by děti měly strávit venku na čerstvém vzduchu?

Udává se minimálně 2 hodiny denně. KHS (Krajská hygienická stanice) udává doporučení, že ven by děti předškolního věku neměly chodit pouze, pokud je zákaz vycházení (smogová situace apod.), je více než minus deset stupňů Celsia, nebo více než plus třicet stupňů Celsia. Pokud počasí nevyhovuje, snažíme se s dětmi vyjít alespoň na chvíli a počasí přizpůsobit aktivity i čas (př. za horka dáme dětem pokrývku hlavy, hrajeme si ve stínu, u stromů, častěji nabízíme tekutiny, neběháme, zkrátíme pobyt venku apod.).

### Denní režim ve vztahu k věku dítěte

Režim dne je nezbytnou součástí života dítěte. Dokonce i my dospělí máme rádi jistý režim dne, kdy se máme čeho chytit, dává nám to pocit jistoty a klidu. Nastavit režim dne novorozenci je nemožné. Takto malí kojenci vyžadují krmení a péči matky velmi často. Klidně lze kojit i desetkrát či dvacetkrát za den. Později se frekvence kojení snižuje, dítě si samo určí, kdy už je unavené a je čas spánku. A to je právě doba, kdy se začíná tvořit režim. Bývá to obvykle doba po šestinedělí, ovšem u některých dětí se režim dne začíná tvořit až kolem 5–6 měsíců věku.

### **Kojenec (29 dnů až jeden rok věku dítěte)**

- Vyžaduje fyzický láskyplný kontakt a častou komunikaci
- Stanovte pevný čas, kdy má jít dítě večer spát. Je dokázáno, že pokud dítě naučíte chodit spát mezi 20–21 hodinou v zimě a mezi 21–22 hodinou v létě, jeho mozek usne snáz
- Denní spánek necháváme dostatečně dlouhý. Je vhodné ukládat ke spaní po krmení, které má přirozený uspávací efekt. Dlouhý, kvalitní spánek kojence přes den nevyklučuje dlouhý, kvalitní spánek i přes noc.
- Dodržujeme uspávací rituály – naši nejmenší je potřebují, pomáhají jim, aby se zklidnili a následně se připravili na spánek. Rituály mohou zahrnovat krmení, koupání a převlékání, masáž, kojení, zpívání ukolébavek, polibek, pohlázení atd. Důležité je provádět je pravidelně každý den zhruba ve stejnou hodinu a ve stejném pořadí.
- Co se krmení týče, dříve se říkalo, že by matky měly kojit nebo krmit v přesně stanovený čas. Dnes už tak striktní doporučení nejsou, naopak. Zpočátku se řiďte tím, co chtějí děti, nebo zvolte střední cestu. Ideální je přijatelný kompromis pro maminku i dítě.
- Dítě rozumí signálům, které mu dospělý dává najevo. Stres na ně může nechtěně přenést nervózní či jen velmi unavený dospělý. Je tedy vhodné a výhodné dodržovat i v tomto intenzivním období vlastní psychohygienu.

### **Batole (1-3 roky) a předškolní věk (3-6 let)**

- Důležitý je podle věku dostatečný a pravidelný spánek. Jak denní, tak noční.
- Pestrá a vyvážená strava, která se podává vždy ve stejný čas.
- Dostatečný obyt na čerstvém vzduchu. Závisí na stáří dítěte a na aktuálním počasí.
- U starších dětí povinnosti a pohybová aktivita, která musí být přiměřená schopnostem. Dítě nesrovnáváme s vrstevníky. Podporujeme ho v tom, co už umí a co mu jde.
- Podpora přirozeného zájmu dítěte o činnosti, které ho baví. Kreslení, hudba, hra na hudební nástroj apod.
- Denní režim dítěte vyplňujeme tak, abychom jej nepřetěžovali.

## **4) ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU V OBLASTI ODPOČINKU**

### **Spánek**

Počet hodin k ideálnímu spánku dítěte určujeme podle jeho věku. Všechny potřeby dítěte jsou však individuální a mohou tedy být i v této oblasti.

- Novorozenci – obvykle spí 15–18 hodin denně v několika časových periodách po 2 - 4 hodinách. Nerozlišují den a noc, nemají v sobě ještě vnitřní biologické hodiny. Předčasně narozené děti mohou spát více, novorozeňata trpící břišními kolikami naopak méně.
- Kojenci od 1 do 4 měsíců – obvykle spí 14 - 15 hodin denně. Ve věku 6 týdnů se kojenci zklidní a jejich spánek se stává pravidelnějším. Lze již vysledovat spánkovou rutinu, nejdelší spánková perioda činí 4-6 hodin a většinou se jedná o večerní hodiny. Dítě začíná rozlišovat den a noc.
- Kojenci od 4 do 12 měsíců – obvykle spí 14 - 15 hodin denně. Celou tuto dobu ovšem děti neprospí jen během noci, obvyklá jsou 2 - 3 zdřímnutí i během dne. Jedná se o období, kdy se budují dětské spánkové návyky. Ve věku šesti měsíců je již dítě schopné spát i celou noc.
- Batole od 1 do 3 let – obvykle spí 10 - 12 hodin denně. V tomto věku chodívají děti spát mezi 7 až 9 hodinou večerní a vstávají mezi 6 až 8 hodinou. Ve třech letech děti většinou spí i během dne, ve věku 5 let už ne.
- Děti ve věku od 3 - 6 let – obvykle spí 10 - 11 hodin denně. Čas odchodu do postele se prodlužuje a různí – od 19 do 22 hodin.

Stejně jako u dospělých, i potřeba spánku u dětí je individuální. Některé dítě ráno vstane a je aktivní celý den, jiné se rádo přes den dospí. Spánek je sice nejlepší forma odpočinku, ale to ještě neznamená, že každé dítě musí chodit odpoledne spát. Úplně postačí, když má dítě možnost si na

hodinku »zalézt« a poležet třeba na polštáři. A zdaleka to nemusí být jen postel nebo pohovka v obýváku. Zkuste s dětmi postavit třeba bunkr z polštářů a dek.

Udělejte z odpočinku zajímavost. Vezměte si do postele pár oblíbených knížek a chvílku si můžete prohlížet nebo číst.

Některé děti stačí položit a budou odpočívat nebo usnou samy od sebe, temperamentnější potomky je potřeba zklidnit. Zkuste posadit dítě zády k sobě nebo položit ho na břicho a na záda mu prstem psát tvary, písmena, kreslit zvířátka (záleží na věku dítěte a jeho schopnostech) a nechat ho hádat, co to je. Dvouleté a starší děti tuhle hru milují. U starších dětí můžete dobře využít i hry s dechem, které je zklidní. Nejprve ho nechte úplně vydechnout, pak nadechnout, na chvílku dech zadržet a zase úplně vydechnout. U dvou až tříletých dětí jde toto skvěle trénovat nápodobou, kdy cvičení provádíte vy, dítě vás sleduje a poté jej opakuje.

### **Aktivní odpočinek**

Aktivní odpočinek je vhodně volená činnost v době pracovního volna a je stejně důležitý jako pasivní odpočinek. Nevhodné a neužitečné strávení volného času vyvolává pocit otrávenosti a únavy, protože chybí pocit uvolnění. Mezi hlavní formy aktivního odpočinku patří především pohyb, ale také např. smích, tanec, sport, procházka lesem, hraní nenáročných her na čerstvém vzduchu, sbírání ovoce/zeleniny, jednoduchá práce na zahrádce atd.

Většinou platí, že nejlépe si člověk odpočine v přírodě, v klidu, daleko od ruchu a každodenního stresu. I děti budou rády za procházku lesem. Jejich hlava si krásně odpočine od sezení v lavici, děláním úkolů i hraní na počítači. Zdravý vzduch jim prospěje, uklidní se, přijdou na jiné myšlenky a najdou třeba i novou inspiraci. V přírodě je klid, kterého dnešní děti, často přetěžované množstvím aktivit, příliš nemají.

Nebo je také výborné občas děti nechat být, ať si tvoří samy, bez toho, aniž bychom se jim snažili jejich čas jakkoliv organizovat.

## **5) ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU Z HLEDISKA ZDRAVÉ VÝŽIVY:**

Dostatečná a plnohodnotná výživa je podmínkou pro správné fungování lidského organismu. Posláním potravy je dodat tělu potřebné množství nezbytných živin – tuků, bílkovin, glycidů, vitamínů, minerálů, vlákniny a vody. Potraviny je nutné dodávat v přiměřené a vyvážené míře a ve vhodných časových relacích. Složení stravy a stravovací zvyklosti v dětství mají značný význam při vzniku i v prevenci řady onemocnění v dospělém věku.

## **Zdravá výživa a pitný režim dětí předškolního věku**

- pestrá a rozmanitá strava, bohatá na ovoce a zeleninu,
- rozdělení stravy do několika dávek během dne (5–6 porcí)
- dodržování pitného režimu, doporučený denní příjem tekutin závisí na hmotnosti a věku dítěte nejlépe vody či neslazených nápojů
- dodávání kvalitních zdrojů bílkovin, mléčných výrobků
- příjem sacharidů by měl být z cereálií, ovoce, zeleniny
- výjimečně ze sladkostí, cukru a slazených nápojů (při pohybové aktivitě)
- jen mírné solení
- upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje (dužnina a jádra palmy olejná, kokos, olejniny, jako jsou řepka, sója, slunečnice, sezam, podzemnice, světlice atd.) před živočišnými tuky (másla, sádlo, rybí olej, uzeniny, mléčný tuk atd.)
- alergeny (= složky potravy, které mohou vyvolat alergickou reakci) – sledujeme u všech dětských jídel. Seznam od 13.12.2014 daný i Nařízením (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům v příloze II. obsahuje 14 položek jako jsou např. Obiloviny, Korýši, Vejce, Ryby, Podzemnice apod.
- rodiče a učitelé by se měli stravovat tak, aby byli dětem dobrým příkladem

## **Dětská snídaně**

### ***Správná volba potravin pro dětskou snídani:***

- pečivo nebo chléb s rostlinným tukem či sýrem žervé, plátek sýra nebo kvalitní šunky a kousek zeleniny
- pečivo s pomazánkou (třeba ředkvičková, kedlubnová s řeřichou, šunková pěna, rybí)
- snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem, miska šlehaného tvarohu se zavařeninou
- pečivo s ovocným jogurtem
- domácí cereálie s medem
- ovocná rýže

### ***Jídlo nevhodné pro dětskou snídani:***

- pečivo s máslem a trvanlivým salámem
- chléb, párky, hořčice
- koblihy s marmeládou, sladké koláče

- smažená vejce se slaninou

## **Dětská svačina**

### ***Správná volba potravin pro dětskou svačinu:***

- pečivo s rostlinným tukem nebo žervé, šunka, vařené vejce nebo tvrdý sýr
- chléb nebo pečivo s pomazánkou (pažitková, pórková, celerová se šunkou)
- jogurt, tvarohový dezert nebo ovocná přesnídávka
- čerstvá zelenina nebo ovoce
- sušené ovoce, domácí müsli, směs ořechů
- něco sladkého nejlépe připravené doma (domácí koláč)

### ***Jídlo nevhodné pro dětskou svačinu:***

- pečivo/chléb s trvanlivým salámem či uzeným sýrem
- pečivo/chléb se sádlem
- hamburger a hranolky
- párek v rohlíku, kořeněné uzeniny, paštiky
- bageta s majonézovým dressingem
- kupované sladké pečivo jako koblihy, croissanty, marmeládové koláčky
- čokoládové tyčinky, sušenky a oplatky

## **Dětský oběd**

### ***Oběd:***

- je završením první poloviny dne
- zahrnuje asi 30 - 35 % jídla celého dne
- teplá polévka je vhodná zvláště v chladných měsících roku
- neměla by opět chybět zelenina nebo ovoce
- pokud není zelenina přímo součástí pokrmu, je důležité přidat ke hlavnímu jídlu ještě oblohu, misku salátu nebo kompot

## **Dětská odpolední svačina**

### ***Odpolední svačina:***

- jen 10 % energetického příjmu celého dne

- vhodné jsou potraviny mající nižší energetickou hodnotu a glykemický index (zasycení z nich déle vydrží a organismus nebude mít problémy s nadbytkem přijaté energie i při větším objemu jídla
- pokud dítě sportuje (například chodí na pravidelné tréninky), lze velikost odpolední svačiny přizpůsobit vydávané fyzické zátěži

### ***Správná volba odpolední svačiny:***

- chléb a pečivo s rostlinným tukem nebo sýrem žervé, šunkou, vejcem nebo tvrdým sýrem
- zelenina
- méně sladké druhy ovoce – jablka, meruňky, broskve, citrusy

### **Dětská večeře**

#### ***Večeře***

- poslední jídlo by mělo pokrýt asi 15 - 20 % denního energetického příjmu. Stejně jako odpolední svačina by i večeře měla být dostatečně objemná a přitom méně energeticky vydatná. Může být teplá či studená.

### ***Správná volba potravin:***

- zeleninový salát se sýrem a pečivem
- těstovinový salát s jogurtovým dressingem
- chléb s tvarohem a zeleninou
- chléb s pomazánkou, vejcem, tvrdým sýrem nebo šunkou
- nakrájená zelenina

### **Stravování dětí v zařízení**

- Upraveno ve vyhlášce o školním stravování č. 210/2017 Sb. a dále pro Dětské skupiny v příloze č.2 Vyhlášky 350/2021 Sb.
- Plnění výživových norem
- Zajištění pitného režimu
- Finanční normativ – podle věku dětí
- Školní stravování – ČR má vysoký standard mezi ostatními zeměmi
- Kolektivní zařízení pro děti předškolního věku: nepoužívají koření, dodržují zásady zdravé výživy, děti do jídla nesmí nutit



- Povinnost podávat ve školní jídelně dietní stravu pro děti
- Minimalizuje alergeny v jídelníčku a sděluje je v tištěném přehledu stravy pro rodiče (týdenní jídelníček)

### **Zásady zdravého životního stylu v oblasti dodržování pitného režimu**

Voda je nezbytná pro správnou činnost všech tělesných funkcí. Velké množství vody se ztrácí pocením. Udržování potřebného množství vody v těle a pohotová náhrada jeho ztrát je proto podmínkou normálního chodu fyziologických funkcí člověka.

Zatímco výdej vody z těla je regulovaný, její příjem je řízen pouze pocitem žízně a v rozsáhlé míře je otázkou návyku. Obzvláště v dětském věku by se měly snahy rodičů i učitelů zaměřit na dodržování pitného režimu (= pravidelného příjmu tekutin).

Zatímco je dospělý člověk utvářen přibližně z 50 % vodou, u dětí je poměr vody v těle mnohem vyšší. **Voda tvoří téměř 80 % hmotnosti novorozence** a 60–70 % u starších dětí. Dostatečný příjem tekutin zajišťuje správnou látkovou výměnu. Správný pitný režim je důležitý i proto, že zajišťuje zdravou funkci ledvin a průběžné odplavování toxinů z těla.

- Pitný režim u dětí se řídí váhou dítěte
- Roční dítě by mělo přijmout 120-135 ml tekutiny na 1 kg váhy
- Dvouleté dítě 115-125 ml na 1 kg váhy
- Čtyřleté dítě 100-110 ml tekutin na 1 kg váhy denně
- Šestileté dítě 90-100 ml na 1 kg váhy denně

### **Výživa kojence**

Vhodná výživa v průběhu prvních dvou let života je základem pro optimální růst, zdraví a psychosociální vývoj dítěte. Prvních šest měsíců je kojení ideálním způsobem výživy dítěte. Od věku šesti měsíců, kdy mateřské mléko samo nepostačuje pokrýt potřebu energie a všech živin, vcházejí děti do dalšího období, v jehož průběhu přecházejí postupně přes příkrm k běžné stravě. Dítě obvykle nepřijme nové pokrmy hned, ale vyvíjí si chuť na určitou potravinu v závislosti na frekvenci jejího nabízení. Vývoj jeho výživového chování, pozitivní nebo negativní vztah k určitým potravinám je zčásti určen geneticky. Na množství potravy a přijetí nových potravin má vliv chování matky a rodinných příslušníků.

## Výživa batolete

V období od jednoho roku života se dramaticky začíná měnit způsob výživy a dochází k rozvoji dovedností dítěte. Jednorochní dítě jí pomocí prstů a potřebuje většinou pomoc při držení hrníčku. Ve dvou letech je dítě již schopné držet si hrníček jednou rukou. Do jídelníčku dítěte jsou zařazovány další pokrmy. Při tomto přechodu je nutná opatrnost v jejich zavádění. Nesmí se podávat žádné malé pevné kousky, které by mohly být vdechnuty. Nepodávají se tučná, exotická a kořeněná jídla. Používání soli je minimální, limonády se nedoporučují. Důležitá je zásada vyvážené a pestré stravy.

Mateřské mléko zůstává i v průběhu 2. roku života důležitou součástí potravy dítěte – představuje přirozenou ochranu před infekčními onemocněními a alergiemi.

## **Mléko a mléčné výrobky**

- 500 ml mléka (ne se sníženým obsahem tuků) denně pokrývá dostatečně přísun vápníku dítěte do 2 let

## **Ryby**

- obvykle zařazují do jídelníčku 1x za 14 dní (mořská ryba nebo filé)

## **Vláknina**

- příjem vlákniny má být 5 g/den, ovlivňuje absorpci živin zásady stravování

Zdroj vlákniny najdeme především v ovoci, zelenině a obilovinách.

Výživa batolat se skládá z obvyklých **pěti denních dávek v rozestupu cca 2,5 hodiny**. Tyto dávky tvoří tři jídla hlavní a dvě jídla vedlejší. Umožnit jíst svým tempem a netrvat na snědení celé porce. Pokud dítě jíst nechce, je třeba jeho volbu akceptovat. Naopak pokud jí dobře, přehnané pochvaly a pozornosti u jídla jsou zbytečné.

## Výživa dětí předškolního věku

**Správná výživa** – odpovídá racionální stravě, je dostatečně pestrá, obsahuje optimální poměr živin pro rostoucí organismus, s dostatkem zdrojů vápníku, s přiměřeným množstvím masa jako zdroje železa a dalších minerálů, s pravidelným přísunem čerstvého ovoce a zeleniny jako zdrojů vitamínů a vlákniny. Vyhovuje v mírných obměnách celé rodině, dítě díky ní prospívá, dobře roste, je spokojené a jídlo mu chutná. V tomto věku se zpomaluje růst dítěte, což se může projevit na přirozeném poklesu chuti k jídlu.

I v tomto věku by ale dítě mělo jíst 5 x denně, a svačiny jsou proto stejně významnou součástí jídelníčku jako hlavní jídla. Pokud dítě navštěvuje kolektivní zařízení pro děti předškolního věku,

je jídelníček sestavován na základě tzv. **spotřebního koše**. Spotřební koš stanovuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně. Legislativně jsou stanoveny určité skupiny potravin (brambory, maso, ovoce, zelenina atd.) a jejich doporučená spotřeba na strávnicka a den. Výpočtem spotřebního koše jídelna dokládá, jak tato doporučení plní. Spotřební koš se počítá vždy za jedno měsíční období. Domácí stravování dětí je založeno na znalostech rodičů o zásadách zdravého stravování dětí předškolního věku. Doporučovaná je konzumace ovoce a zeleniny v pěti porcích o velikosti dětské pěsti denně.

### **Problémy související s jídlem**

Chuť k jídlu je jednou ze známek celkového zdraví dítěte a často se stává, že ji něco naruší.

- Přehnaná chuť k jídlu a nadváha
- Chybějící chuť k jídlu
- Potravinové alergie
- Zvracení
- Kojenecká kolika
- Kojenecká zácpa

### **Poruchy ve výživě**

Základní poruchy vyplývající ze špatného výchovného přístupu k výživě dítěte se mohou somatizovat jako nechutenství, neprospívání nebo úbytek na váze. Druhou možností je obezita, z ní vyplývající poruchy vývoje a další problémy. Poslední možností je neurotizace rodiny, jestliže dítě sice prospívá, ale rodina podlehne vybíravosti a zlovykům svého nejmladšího člena.

## **b) Uplatňovat zásady zdravé výživy při sestavování jídelníčku pro dítě dané**

### **věkové kategorie na 3 dny**

#### **Kojenec (0-1 rok)**

Do 4. – 5. měsíce – většinou mateřské popř. umělé mléko, převařená nebo kojenecká voda

Od 5. měsíce – pokračovací mléčná výživa, obiloviny (krom merlíku a pohanky), mrkev, brambory, jablka, banány, hrušky, melouny, pomerančová šťáva, maso, máslo

Od 6. - 8. měsíce – květák, brokolice, čínské zelí, hrášek, fenykl, okurky, dýně, chřest, špenát, cukety, meruňky, broskve, nektarinky, hroznové víno

Od 10. měsíce – jogurt, ryby, chléb s džemem, med, tvaroh, sýr, kedlubny, červenou/žlutou papriku, rajčata, bílé zelí, ananas, bobulové ovoce, třešně, kiwi, švestky

Alergeny: ořechy, citrusové plody, jahody

### **Batolata (1-3 roky)**

Z živočišných bílkovin podáváme batoleti mléko plnotučné, tvaroh a další mléčné výrobky, mohou být tučnější, smetanové (Lipánek, Pribináček, Kostíci, Piškotík a další). Vejce celá, nejlépe vařená, nevhodná jsou vejce smažená (od 1 roku věku můžeme dávat i bílek). Maso jakékoliv, nemusí ale být denně. Měli bychom dávat pozor na různé alergie.

### **Předškolní děti (3-6let)**

Děti v tomto období života intenzivně rostou, proto potřebují dostatek potravy obsahující vápník, kvalitní bílkoviny a tuky (př. mléčné výrobky, vejce, maso, ryby). Jídlo dětem rozdělujeme do 5–6 denních dávek (3 větší jídla a 2-3 menší svačinky). Nejvhodnější úpravou pokrmů pro děti je vaření, dušení, pečení a zapékání. K dochucení pokrmů můžete bez obav používat bylinky, sůl už ale po dokončení pokrmu nepřidávejte, aby si dítě zbytečně nezvykalo na příliš slanou chuť. Sledujeme jeho pitný režim, šestileté dítě má za den vypít 90-100 ml na 1 kg své váhy, tj. cca 1,5 – 2 l tekutin / dítě). Základ tvoří čistá voda, dále pak ředěné ovocné džusy a šťávy, ovocné, zelené a bylinkové čaje a mléčné nápoje.

### **PŘÍKLADY JÍDELNÍČKŮ**

#### **Jídelníček pro kojené děti od ukončeného 6. měsíce**

Snídaně: MM (mateřské mléko)

Svačina: rozmačkaný banán

Oběd: Krůtí polévka se zeleninou

Svačina: MM

Večeře: Instantní rýžová kaše s malinovou příchutí

2.večeře: MM

Snídaně: MM

Svačina: považené a rozmixované jablko

Oběd: Bramborové pyré s drůbežím masem

Svačina: MM

Večeře: Instantní kukuřično - pohanková kaše s přídavkem MM

2.večeře: MM

Snídaně: MM

Svačina: jablečno - mrkvová přesnídávka

Oběd: Masozeleninová kaše s kukuřicí

Svačina: MM

Večeře: Instantní kukuřičná kaše s přidavkem hruškové přesnídávky

2.večeře: MM

### **Jídelníček pro děti od ukončeního 8. měsíce**

Snídaně: MM nebo UM (mateřské mléko nebo umělá mléčná výživa)

Svačina: Jemně nastrouhané jablko

Oběd: Masozeleninová polévka s pohankovými vločkami

Svačina: Kukuřičné lupínky zalité mlékem (určeným pro daný věk)

Večeře: Instantní rýžová kaše s jogurtem a čerstvým ovocem

2. večeře: MM nebo UM

Snídaně: MM nebo UM

Svačina: Banán

Oběd: Hovězí polévka se zeleninou a ovesnými vločkami

Svačina: Bílý jogurt

Večeře: Instantní kukuřičná kaše s jemně nastrouhanou hruškou

2. večeře: MM nebo UM)

Snídaně: MM nebo UM

Svačina: Jemně nastrouhaná mrkev s jablkem

Oběd: Bramborovo - zeleninová kaše s mletým masem

Svačina: Pečivo namazané Lučinou + MM nebo UM

Večeře: Instantní pohankovo - rýžová kaše s rozdrobenými dětskými sušenkami

2. večeře: MM nebo UM

### **Jídelníček pro děti od ukončeního 10. Měsíce**

Snídaně: MM nebo UM (mateřské mléko nebo umělá mléčná výživa)

Svačina: Pečivo jemně namazané máslem, banán

Oběd: Čočková polévka

Svačina: Bílý jogurt s kousky čerstvého ovoce

Večeře: Instantní rýžová kaše s přidavkem přesnídávky jablko - mrkev

2. večeře: MM nebo UM

Snídaně: MM nebo UM

Svačina: Ovocný jogurt s oblíbenou příchutí

Oběd: Vepřové maso s pórkem, rajčaty a rýží

Svačina: Kukuřičné křupky, mléko

Večeře: instantní vícezrnná kaše s rozdrobenými dětskými sušenkami

2. večeře: MM nebo UM

Snídaně: MM nebo UM

Svačina: Chléb namazaný Lučinou, mléko

Oběd: Květákový nákyp

Svačina: rýžový chlebiček, nastrohané jablko

Večeře: Krupičná kaše se strouhanou čokoládou

2. večeře: MM nebo UM

### **Jídelníček pro batole 1-3 roky**

Snídaně: Sušenky BeBe Dobré ráno s ovocnou příchutí, ovocný čaj

Přesnídávka: Jahody

Oběd: Mrkvová polévka s krupicí a vejci, Jemný špenát, brambory, čaj

Svačina: Vanilkový Jurášek

Večeře: Žluté brambory s pohankou

Před spaním: mléko 250ml

Snídaně: Ovocný koláč, neslazený čaj

Přesnídávka: Jablko

Oběd: Polévka vločková, Pečený losos bramborová kaše s mrkví a pórkem, okurkový salát, čaj

Svačina: Pribináček, čaj

Večeře: chléb s lučinou, jablko

Před spaním: mléko 250ml

Snídaně: chléb s máslem a sýrem Cottage, rajče, čaj neslazený

Přesnídávka: mandarinka

Oběd: polévka jáhlová s kořenovou zeleninou, hovězí maso vařená, rajská omáčka, těstoviny, čaj

Svačina: banán s bílým jogurtem

Večeře: rohlík s tvarohovou pomazánkou, pomeranč

Před spaním: mléko 250ml

### **Jídelníček pro děti předškolního věku (3-6 let)**

Snídaně: Rohlík se sýrem, čaj

Přesnídávka: Chléb s rybí pomazánkou, zelenina, čaj s citrónem

Polévka: Gulášová

Hlavní jídlo: Kynuté jahodové knedlíky s tvarohem, čaj

Svačina: Chléb s vaječnou pomazánkou, koktejl

Večeře: Mléčná krupicová kaše

Snídaně: Rýžová instantní kaše

Přesnídávka: Chléb s máslem a plátkovým sýrem, ovoce, mléko

Polévka: Drůbková se zavářkou

Hlavní jídlo: Čevabčiči, brambor, kompot, čaj

Svačina: Rohlík se šunkovou pomazánkou, ovocný nápoj

Večeře: Omeleta z hrubé kukuřičné mouky s makovým krémem sypaná nasekaným ovocem, čaj

Snídaně: Šlehaný tvaroh se zavařeninou nebo ovocem. Houska. Čaj.

Přesnídávka: Ovocná přesnídávka s rohlíkem nebo piškotky.

Oběd: Mrkvová polévka s nočky. Rizoto s kuřecím masem a zeleninou. Ovocná šťáva.

Svačina: Chléb s Ramou a pórkovou pomazánkou. Čaj.

Večeře: Pohanková kaše s oříšky. Kakao.

### **Výživová pyramida z hlediska rozdělení potravin**



## **Aktivní volba potravin**

Učte děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin. Učte je přemýšlet o jejich výživě a o tom, jak ji správně ovlivňovat. Mají-li děti možnost si vybírat, ať je to spíše čerstvé ovoce a zelenina a omezení smažených pokrmů a konzerv, přesolených či naopak přeslazených pochutin.

## **Na co bychom neměli zapomínat**

- strava by měla být co nejpestřejší a vyvážená, ale u malých dětí je třeba každou novou potravinu, zvláště obecně alergizující, zařazovat postupně.
- děti do 4 let by měly jíst denně 4 porce zeleniny a ovoce; nad 4 roky 5-6 porcí. Jedné porci odpovídá 150 g vařené zeleniny, 1 kus ovoce nebo zeleniny, miska salátu, 1 sklenice zeleninové nebo ovocné šťávy, obiloviny, těstoviny, rýže a pečivo (u starších dětí by mělo převažovat celozrnné nad bílým) by měly být v 2-3 porcích do 4 let; u dětí starších 3-4 porce. Jedna porce je krajíc chleba, kopeček rýže atd., v jídelníčku dětí by mělo být dostatečné množství mléčných výrobků odpovídající asi 2-3 porcím denně. Jednu porci představuje 250 ml mléka, 1 jogurt nebo 50 g sýra, přednost má maso libové, více bychom měli dětem podávat světlé druhy, jako je kuřecí, králičí a také ryby.

## **8. Uplatňování metod a forem pedagogické práce s ohledem na věk dítěte/dětí**

**a) Uvést specifika výchovy dětí v dětském kolektivu. Připravit, vysvětlit a předvést realizaci výchovného celku s minimálně třemi aktivitami (pohybová, tvořivá, didaktická část)**

### **Domácí příprava:**

Uchazeč představí připravený výchovný celek s využitím přinesených vlastních pomůcek.

Uchazeč zpracuje písemnou přípravu výchovného celku v rozsahu minimálně dvou stran A4, která bude obsahovat:

- název
- výchovný cíl
- věkovou kategorii dětí
- počet dětí
- pomůcky potřebné pro realizaci jednotlivých aktivit
- popis jednotlivých aktivit (nejméně 3 aktivity: pohybová, tvořivá, didaktická)
- časovou dotaci



## **Specifika výchovy**

vychází z fyziologických, sociálních a emocionálních potřeb dětí. Nabízíme jim zajímavé a obsahově bohaté prostředí, umožňující projevovat se, bavit a zaměstnávat přirozeným dětským způsobem. Využíváme různé aktivity prožitkového, kooperativního charakteru, učení hrou, situačního, řízeného a spontánního učení založeného na principu nápodoby. Každému dítěti je třeba poskytnout podporu v míře a kvalitě, kterou potřebuje. Přístup k výchovné činnosti by měl být ucelený, vycházet z každodenního života dítěte, náplň aktivit by měla být pro dítě zajímavá a současně užitečná.

## **1) POHYBOVÁ**

### **Pohybové hry a činnosti v předškolním věku dítěte**

Hry a pohybové činnosti u dětí jsou zařazeny do vzdělávací nabídky předškolního vzdělávání. Tyto činnosti se dají aplikovat ve třídě, na zahradě nebo v přírodním prostředí. Jsou směřovány k rozvoji fyzické zdatnosti, rozvíjení lokomoční dovednosti (chůze, běh, lezení, poskoky aj.) a také rozvíjejí manipulační dovednosti a zlepšují koordinaci pohybů. Cílem pohybových aktivit je rozvíjet u dětí fyzickou a psychickou zdatnost, emocionální stabilitu, lokomoční dovednosti, vytrvalost, obratnost, sílu apod.

Pohybové dovednosti dělíme na:

- 1 – lokomoční
- 2 – nelokomoční
- 3 - manipulační

### **Lokomoční dovednosti**

Lokomoce člověka je schopnost pohybu v prostoru pomocí svalové činnosti

Příklady lokomočních aktivit:

- pohybovat se různými způsoby (plazení, lezení, chůze, běh, skok) v prostoru všemi směry (podle pokynů)
- pohybovat se různými způsoby lokomoce mezi překážkami, přes překážky (terénní a umělé)
- poskakovat a skákat různými způsoby a v kombinacích
- skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit

- pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla (upažit, tleskat, ...) - pohybovat se v různých polohách (v dřepu, v kleku, v podřepu, v podporu)
- kombinovat lokomoční pohyb s pohyby částí těla (chůze s tleskáním, běh střídavě se vzpažením a upažením)
- pohybovat se s druhým ve skupině a vzájemně spolupracovat
- podřídít lokomoci rytmu a hudbě (tanec)
- pohybovat se v různém prostředí - na sněhu, ve vodě, v písku atd. (Mužík, 2014)

### **Nelokomoční dovednosti**

- zaujmout různé polohy těla podle pokynů – znát základní polohy a pohyby těla (vzpažit, připažit, upažit, podřep, klek, leh, ...)
- pohybovat částmi těla podle pokynů, nápodoby – s náčiním, na nářadí (švihadlo, stuha, míč)
- pohybovat se kolem různých os svého těla (převaly, obraty, kotouly)

### **Manipulační dovednosti**

- manipulace s různým náčiním a předměty (rukama, nohama, kolena, hlavou; zvedat, nosit, překládat, kutálet, pohazovat, odrážet, kopat, driblovat, balancovat)
- odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb (fitbally, overbally, míče a míčky, stuhy, obruče, ...)
- spolupracovat ve skupině při ovládnutí náčiní (padák, lano, ...)
- využít pomůcky k pohybu v různém prostředí (plovací pomůcky, tříkolky, kola, boby, saně, brusle, lyže, ...)

K problematice pohybových dovedností lze přiřadit i hrubou, jemnou motoriku, motoriku mluvidel a grafomotoriku.

### **Jemná motorika**

Jemná motorika je v předškolním období v mohutném rozvoji. Diferencuje se pravá a levá ruka, děti jsou schopny užívat nástrojů. Drobné pohyby, které jsou vykonávány rukama, vyžadují velkou přesnost. Dítě musí být schopné pohybovat nezávisle prsty a postavit palec proti všem ostatním prstům. Prvním stádiem tohoto procesu je schopnost zvednout drobný předmět klíšťovým (nebo též klešťovým) úchopem, což lze očekávat do věku devíti měsíců. Pokud má dítě dobře vyvinutou

jemnou motoriku, pak bez problémů zvládne uchopit drobné předměty do špetky, přebírat korálky a další drobné předměty.

Příklady činností: koncem palce se postupně dotýkat konců ostatních prstů (prsty se zdraví), to samé druhou rukou, oběma rukama, postupně vztyčovat prsty pravé nebo levé ruky ze zavřené pěsti, ukazováček, prostředníček střídavě ťukají do stolu (hrajeme na klavír), pravou, levou, oběma, navlékání korálků, hrajeme si s plastelínou, hrajeme si se stavebnicemi, stříhání, kreslení, zapínání knoflíků atd.

### **Hrubá motorika**

neboli pohyblivost celého těla. Hrubá motorika se rozvíjí především v raném věku, v předškolním věku se již jen vylepšuje. S rozvojem hrubé motoriky je vhodné začít opravdu brzy – pokládejte miminko na břicho, motivujte je barevnými hračkami atp.

Příklady vhodných hraček: maják – plastové kroužky navlékané na tyčku, kostičky, které se vkládají podle tvaru, dřevěná auta, zatloukačky, atd. Pro děti v předškolním věku jsou důležité hračky, které procvičují celkovou koordinaci pohybů a rovnováhu (tříkolka, koloběžka, kolo, houpačky, prolézačky). Podporujeme také zpevnění a uvolnění celého těla, plazení, lezení, držení rovnováhy, běh, skákání.

## **2) TVOŘIVÁ**

### **Grafomotorické dovednosti**

Grafomotorika je soubor psychomotorických činností, které jsou vykonávány při psaní a kreslení. Při psaní je potřeba vykonávat účelné pohyby, které jsou založeny na koordinaci oka a ruky. Při vývoji grafomotoriky se tato koordinace zdokonaluje a umožní dítěti spontánní grafický projev (kreslení, malování, rýsování) a později i psaní. Dítě vidí svět kolem sebe, dokáže uchopit psací náčiní a graficky svět ztvárňovat.

Předpokladem úspěšného osvojení psaní je, aby dítě vytvořilo správný špetkový úchop a bylo na určitém stupni vývoje grafomotoriky. Grafomotorika limituje technickou kvalitu projevu dítěte, vyvíjí se individuálně, avšak fyziologicky daným postupem. U dětí stejného věku se objevují přibližně stejné znaky kresby, někdy s individuálními zvláštnostmi, kdy vývoj probíhá rychleji, či pomaleji.

### **Grafomotorický vývoj u dětí od 1–6 let**

1-2 roky

Pastelku drží v dlani, experimentuje, střídá ruce. Pastelku drží až křečovitě, pohybuje celou rukou. Pohyb vychází z ramene.

2-3 roky

Pastelku uchopuje již třemi prsty, někdy přidává čtvrtý prst na podepření. Učí se kreslit na omezenou plochu papíru. Kreslí čáry svisle a vodorovně. Dokáže už obkreslit kruh.

3-4 roky

Dokáže kreslit postavu, hlavonožce. Kreslí kruhy, čtverce, trojúhelník, ale nedokáže je zatím pojmenovat.

4-5 let

Kresba postavy s trupem a končetinami. Dítě vybarvuje, kresba začíná být bohatší. Kombinuje různé tvary, barvy.

5-6 let

Kreslí postavu s trupem a všemi jejími částmi. Postava je bohatá na detaily. Znázorňuje geometrické tvary a velká tiskací písmena.

### **Environmentální výchova**

výchova směřující k souladu člověka s životním prostředím (z anglického – environmental = týkající se životního prostředí). Zasahuje do různých oblastí lidských aktivit. Někdy se také setkáváme s pojmem výchova k trvale udržitelnému způsobu života, vede dítě (dospělého) k pochopení komplexnosti a složitosti vztahů člověka a životního prostředí. Environmentální výchova je v ČR povinnou součástí všech školních vzdělávacích plánů, děti se s ní setkávají prostřednictvím rozmanitých a nápaditých aktivit realizovaných pro veřejnost.

Příklady aktivit s dětmi v přírodě v rodině nebo v kolektivním zařízení:

- V přírodě děti mohou zakusit spoustu smyslových vjemů – vidět odstíny barev, tvary, slyšet zvuky, cítit vůně, osahat si, ochutnat...
- Uvědomí si, že když je zima, musí se zahřát pohybem, zjistí, že pod stromy je stín, který ochrání před slunečním úpalem, voda chladí, rosa je mokrá a na slunci se třpytí
- Mohou použít louku jako místo, kde se dá rozeběhnout do dále, v lese mohou zakopnout o pařez nebo ho přeskočit
- Když si dřepnou, uvidí, kdo žije v louži, kdo pospíchá mezi jehličím, nebo žije pod kameny. To všechno vzbudí jejich zvědavost a vyprovokuje otázky.

- Možnost starat se o domácí zvířátko, péče o vlastní záhonek na zahrádce, rostlinu doma v květináči
- Aktivní podíl na třídění odpadů - barvy kontejnerů x co kam patří?
- Tvoření z recykl. Materiálů – př. víčka od pet lahví, starý papír, plastové kelímky (tvoříme další užité předměty či malá výtvarná díla)
- Výlety do přírody (neodhazujeme vlastní odpadky ale naopak nalezené sbíráme, povídáme si o zvířatech a mláďatech, pozorujeme hnízda ptáků, stopy trusu zajíců, nalezená peříčka, rostlinách, dozvídáme se více o zajímavém ekosystému v blízkosti naší školky/domova atd.)

Cíl: založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí – počínaje nejbližším okolím a konče globálními problémy celosvětového dosahu a vytvořit tak základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte k životnímu prostředí. Vedení k úctě a ohleduplnosti k přírodě.

### **Estetická výchova**

- pěstuje v dětech schopnost vnímat, citově prožívat, hodnotit krásu v uměleckých dílech a vytvářet si k nim citový vztah
- rozvíjí schopnosti našich smyslových orgánů, myšlení i fantazii, tzv. schopnost estetického cítění
- příklad realizace: navštěvujeme s dětmi dětské výstavy, koncerty, malování a výtvarné tvoření podle ročních dob, tradic i vlastní fantazie, poslech různorodé hudby, shlédnutí baletního představení, dětského divadélka...
- využijeme v běžném životě doma i v činnostech s dětmi v kolektivním zařízení – čteme/posloucháme/hrajeme si pohádky, učíme se nové básničky, písničky, tanečky, nacvičujeme besídky pro rodiče, učíme děti pečovat o svůj zevnějšek, vytvářet si estetické prostředí (ve školce, doma ve svém pokojíčku, pro panenky v domečku atp.)

### **3) DIDAKTICKÁ**

#### **Rozumová výchova**

rozvíjí poznávací procesy a řečové schopnosti dětí, paměť a pozornost, přibližuje dětem časové pojmy, přírodu, dopravní prostředky, děti se učí znát základní předměty denní potřeby, samostatně reprodukovat krátké říkanky, třídit předměty dle velikosti, barvy a tvaru. Rozumové schopnosti rozvíjíme vždy v souladu s výchovným prostředím, věkem a individuálními mentálními možnostmi každého dítěte.

Příklady aktivit a cílů:

- říkanky a písničky podle ročních období, společná prohlížení dětské encyklopedie, experimenty a pokusy např. s vodou, jednoduché divadelní dramatizace známých kratších pohádek, soutěže, besídky atd.
- pojmenovat části svého těla případně na ně ukázat (u nejmenších dětí) – rozpoznat části obličeje, těla
- znát své jméno a příjmení, znát členy své rodiny – rozpoznat členy užší i širší rodiny, sousedy, spolužáky, kamarády
- orientovat se ve vztazích k nejbližšímu prostředí, denním časovém rozvrhu, vnímat prostor a čas
- poznávat a používat předměty denní potřeby
- samostatně vnímat a umět uspokojovat své základní životní potřeby (cítím hlad, chlad, únavu x přebytek energie, potřebuji pochovat atd.)
- umět sdělit své pocity a upozornit na zdravotní nepohodu (bolí mě břicho)
- zvládat řazení obrázků dle zadaných kritérií (dělení do skupin, časová posloupnost...)
- oblíbená témata předškolních dětí jsou: biologie, anatomie člověka, některé oblasti fyziky (optika, mechanika, elektřina, astronomie), některá evoluční či historická období (doba dinosaurů, prehistorie, středověk), vynálezy a technika, vulkány, tornáda a další přírodní jevy a zákonitosti atp.
- rozvíjet dětské znalosti můžeme různými tematickými hrami či vhodnými pracovními listy v podstatě při jakékoliv činnosti s dětmi v předškolním zařízení i doma

## **Komunikace**

- správně mluvit a naslouchat (správný řečový vzor)
- vyjadřovat se jednoduše a jasně, dítěti přednostně sdělit co po něm chceme, ne co dělat nemá
- nenabízet dětem příliš mnoho možností
- učit děti říkat PROSÍM, DĚKUJI, OMLOUVÁM SE, pěkně se chovat k sobě i k ostatním
- při rozhovoru s dítětem je lepší si dřepnout, kleknout a navázat oční kontakt, vést dialog

**Aby byla komunikace efektivní** musí být vyvážená, tzn. ponechává prostor i druhé straně se vyjádřit, vyvážený poměr mezi sdělením a nasloucháním. Úspěšná komunikace se skládá ze sdělování informací a naslouchání. Existují tři úrovně sdělení, a sice verbální, nonverbální a činy.

Existují tři úrovně naslouchání, ušima, očima a srdcem.

Jak efektivně komunikovat? Mnohovýznamová slova... je dobré se ujistit, že mluvíme o tomtéž. Očima vnímá posluchač vše, co nepostihne ušima, tzv. nonverbální komunikace. Naslouchat a komunikovat srdcem. Filtrování sdělení pro pochopení merita věci. Efektivní zpětná vazba. Zvolit přesný čas a místo, kde se bude mluvit. Zvolit vhodnou intonaci hlasu

### **Verbální schopnosti**

Schopnosti pracovat se slovy, písmeny, větami – ať již v mluvené nebo v psané formě. Trénovat lze vysvětlováním slov, popisováním situací a dějů, dokončování příběhu/pohádky, přednášením/vyprávěním před skupinou dětí, hraním rolí atp.

### **Socializace**

Socializace je proces seznamování se s kulturním prostředím, osvojování si způsobů chování a společenských norem a následné přizpůsobení se společenskému životu. **Proces socializace probíhá od narození** (úzká rodina) a dále se rozšiřuje do širšího okolí (sousedé, příbuzní, předškolní zařízení). Podle pohlaví, věku, postavení, profese, atd. společnost jedinci přiřazuje sociální roli, která skrze normy reguluje jeho chování a prožívání různých situací.

### **Sebeobsluha**

- procvičování základů hygienických návyků při mytí rukou a obličeje, správné používání ručníků
- vedení k samostatnému používání záchodu podle potřeby, správné zacházení s toaletním papírem a splachovacím zařízením
- vedení k samostatnému česání
- vedení k samostatnému používání kapesníku
- vedení ke správnému postupu při oblékání a svlékání, zapínání a rozepínání
- vedení ke správnému používání lžice, hrnečku, příboru
- vedení k samostatnému úklidu hraček a péči o ně
- vedení k bezpečnému přenášení židliček
- vedení k ukládání a skládání oděvů, obuvi
- zapojení k přípravě estetického stolování a úklidu
- zapojení do úklidu zahrady a péči o květiny

### **Fantazie, tvořivost**

Tvořivost neboli kreativita je soubor schopností, které se projevují jako vynalézavost, vznik něčeho nového, originálního, popř. tvůrčím řešením problémů. U dětí se můžeme často setkat s tzv. subjektivní tvořivostí, kdy samy přijdou na nějaké řešení, nápad, který již před nimi někdo vymyslel. Pro ně však zůstává originálním, protože ony se s ním setkaly poprvé. K tvořivému myšlení přispívá fantazie. Kreativní myšlení je označováno jako divergentní (rozbíhavé), tedy myšlenkový proces vedoucí k velikému počtu nápadů a myšlenek. Způsob, jak rozvíjet kreativitu, je např. dokreslování nedokončených tvarů, na co vše by se dal využít...? dokončení pohádkových příběhů, hraní rolí atp. K rozvoji fantazie a tvořivosti přispívá vyprávění jak vymyšlených příběhů, tak i známých pohádek a rovněž čtení dětských knih.

### **Paměť**

Rozvoj dětské paměti a pozornosti lze podpořit mnoha způsoby, jako je učení se říkanek, písniček, pohádkových příběhů, hry typu Pexeso, ale také pracovními listy se zakrýváním symbolů a vyžadováním po překreslení, dopsání, doplnění, vyjmenování zakrytého atp. Paměť je úzce navázána na proces vnímání, bez kterého se nemůže uplatnit – po podnětu zachyceném některým ze smyslových receptorů se informace krátce udržuje v příslušném smyslu: sluch, zrak, hmat, čich nebo chuť.

### **Základní dělení paměti**

- bezprostřední – ta dokáže podržet tisíce dat, ale jen dvě sekundy nebo méně,
- krátkodobou – má omezenou kapacitu, data drží asi minutu a jen málo informací z ní přechází do paměti dlouhodobé,
- dlouhodobou – aby se v ní informace udržely, je nutné se je nejen naučit, ale také opakovat.

### **Rozlišujeme 3 fáze paměti:**

1. Vštípení (kódování), neboli ukládání do paměti, probíhá ve formě vizuální, akustické, sémantické...
2. Retence (podržení), neboli uchování v paměti, důležitým faktorem je vlastní motivace (či citová angažovanost) si věc zapamatovat
3. Vybavení (reprodukce), časté užití asociací



## **b) Uvést vhodné výchovné cíle, metody a formy práce podporující rozvoj osobnosti dítěte na příkladech aktivit**

Předškolní vzdělávání se maximálně přizpůsobuje vývojovým fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí této věkové skupiny a dbá na to, aby tato vývojová specifika byla při vzdělávání dětí v plné míře respektována. Předškolní vzdělávání nabízí vhodné vzdělávací prostředí, pro dítě vstřícné, podnětné, zajímavé a obsahově bohaté, v němž se dítě může cítit jistě, bezpečně, radostně a spokojeně a které mu zajišťuje možnost projevit se, bavit a zaměstnávat přirozeným dětským způsobem. Vzdělávání je důsledně vázáno k individuálně různým potřebám a možnostem jednotlivých dětí, včetně vzdělávacích potřeb speciálních. Každému dítěti je poskytnuta pomoc a podpora v míře, kterou individuálně potřebuje, a v kvalitě, která mu vyhovuje. Dítě se tak prostřednictvím vzdělávacích aktivit postupně rozvíjí v základních dovednostech (motorických, poznávacích ad.) vzhledem ke svým optimálním možnostem tak, aby docílilo úspěchu, který je jeho okolím oceněn a samo se cítilo úspěšné.

### **Metody a formy pedagogické práce**

Pro naplnění předpokladů a možností optimálního rozvoje osobnosti každého dítěte je nutné uplatňovat v předškolním vzdělávání odpovídající metody a formy práce. Vhodné je využívání prožitkového a kooperativního učení hrou a činnostmi dětí, které jsou založeny na přímých zážitcích dítěte, podporují dětskou zvědavost a potřebu objevovat, podněcují radost dítěte z učení, jeho zájem poznávat nové, získávat zkušenosti a ovládat další dovednosti. Ve vzdělávání je třeba využívat přirozený tok dětských myšlenek a spontánních nápadů a poskytovat dítěti dostatek prostoru pro spontánní aktivity a jeho vlastní plány. Učební aktivity probíhají především formou nezávazné dětské hry, kterou se dítě zabývá na základě svého zájmu a vlastní volby.

V předškolním vzdělávání je v dostatečné míře uplatňováno situační učení, založené na vytváření a využívání situací, které poskytují dítěti srozumitelné praktické ukázky životních souvislostí, tak, aby se dítě učilo dovednostem a poznatkům v okamžiku, kdy je potřebuje, a lépe tak chápalo jejich smysl. Významnou roli v procesu učení sehrává spontánní sociální učení, založené na principu přirozené nápodoby. Proto je třeba ve všech činnostech a situacích, které se v průběhu dne v mateřské škole vyskytnou, nejen v didakticky zaměřených činnostech, poskytovat dítěti vzory chování a postojů, které jsou k nápodobě a přejímání vhodné. V předškolním vzdělávání jsou uplatňovány aktivity spontánní i řízené, vzájemně provázané a vyvážené, v poměru odpovídajícím potřebám a možnostem předškolního dítěte. Takovou specifickou formou, vhodnou pro předškolní vzdělávání v podmínkách mateřské školy, je didakticky zacílená činnost, která je učitelem přímo

nebo nepřímo motivovaná, která je dítěti nabízena a v níž je zastoupeno spontánní a záměrné (cílené, plánované) učení. Tyto činnosti probíhají zpravidla v menší skupině či individuálně

V pedagogickém procesu v mateřské škole používáme různých organizačních forem činnosti dětí, které umožňují dosáhnout žádoucího vzdělávacího výsledku. Jejich promyšlené a účelné střídání činí život dětí pestrým a dynamickým, což odpovídá jejich fyziologickým potřebám a stadiu jejich psychického rozvoje.

### **Hlavní formou činnosti dítěte v předškolním období je hra.**

V procesu vzdělávání dětí používáme různých metod – slovní, názorné a praktických činností. Výběr metody vždy závisí na didaktickém cíli. Ke slovním metodám patří například návody, vysvětlení, popis, vyprávění, rozhovor, beseda, předčítání a další. Efektivnost těchto metod závisí na kultuře řeči učitelky a její schopnosti působit na děti intonací a tempem řeči. Slovní metody vhodně spojujeme s praktickou činností.

### **Názorné metody**

Patří sem především pozorování, předvádění, pokus (s vodou), exkurze (do muzea) a vycházka (do lesa). Názorné metody často spojujeme s metodami praktické činnosti, například experimentování. Tyto metody přinášejí navíc dětem citový prožitek, který usnadňuje učení. V této fázi pak zařazujeme rovněž učení metodou navození problémových situací.

### **Pedagogická diagnostika**

Představuje dlouhodobé a průběžné pozorování a uvědomění si individuálních potřeb a zájmů dítěte, ze znalosti aktuálního stavu jeho vývoje, konkrétní životní a sociální situace, a sledování jeho vzdělávacích pokroků. Na základě ped. diagnostiky působí učitel na dítě, pedagogické aktivity probíhají v rozsahu individuálních potřeb jednotlivých dětí. Každé dítě je stimulováno, je podporováno jeho poznávací motivace. Dítě se tak prostřednictvím vzdělávacích aktivit postupně rozvíjí v základních dovednostech (motorických, poznávacích ad.) vzhledem ke svým optimálním možnostem tak, aby docílilo úspěchu, který je jeho okolím oceněn a samo se cítilo úspěšné.

Kdy můžeme dítě pedagogicky diagnostikovat?

V podstatě při jakékoliv jeho činnosti, hře, aktivitě, či komunikaci dítěte s vrstevníky. Můžeme k tomu využít pomocnou odbornou literaturu např. kniha Diagnostika předškoláka. Využíváme rovněž dlouhodobého pozorování a sledování pokroků dítěte v jednotlivých činnostech

předškolního zařízení např. jestli rádo kreslí, jak drží tužku, jestli udrží pozornost u stavebnice, spolupracuje s kamarádem apod.

! POZOR! Pedagogické diagnostiky se provádí pouze v předškolním zařízení zapsaném do rejstříku škol.

## **Organizační formy vzdělávání**

Uspořádání vzdělávacího procesu, do kterého patří vytvoření prostředí i způsob organizace činností učitele a dítěte mezi jednotlivými formami vzdělávání, z nichž nejužívanější jsou **individuální, skupinové a frontální (hromadné)**.

### **Individuální forma**

Individuální forma má jasně stanovený cíl, záměr v rozvoji dítěte, vychází z dobré znalosti dítěte, z respektování jeho věkových a individuálních zvláštností. Postup je u každého dítěte jiný, vychází z jeho potřeb a schopností. Doba stanovená pro práci dítěte je volná, tzn. že trvá tak dlouho, jak dítě podle svých možností potřebuje ke zvládnutí zadaného úkolu.

### **Skupinová forma**

Skupinová forma využívá sociální vztahy mezi dětmi (je to skupina), umožňuje jim vytvářet interaktivní situace, a tak podporovat příznivou atmosféru ve skupině. Práce skupiny dětí (obvykle 3 – 5; ale nemusí to tak být vždy) vyžaduje vhodné uspořádání prostorů – hracích koutků. Rozvíjí komunikační, rozumové a empatické dovednosti dětí.

### **Frontální forma**

Frontální (hromadné) vyučování má stále významné místo ve vyučování; patří k tradičním typům, i když se od něj nyní spíše ustupuje. Základem frontálního vyučování je v podmínkách MŠ řízená činnost.

Základní charakteristika:

- učitel pracuje se skupinou dětí, soustavně a v určeném čase (v souladu s plánem)
- učitel stojí před dětmi a vysvětluje, povídá o tématu
- každá řízená činnost má svůj dílčí didaktický cíl, podmíněný pořadím v tematickém celku, nebo v tematickém plánu učitele

- procesy jsou založeny na osobním kontaktu se skupinou dětí - dochází tak k různorodému, přímému i nepřímému vzájemnému působení učitele a dětí

#### Nevýhody frontální organizační formy

- jednotvárnost, která ubíjí zájem především nejmladších dětí v procesu učení a omezuje možnosti jejich vlastní aktivity
- děti nadanější, méně průbojné i nenápadné se dostávají na okraj pozornosti učitele
- děti brzy ztrácejí koncentraci

#### Další organizační formy

Tyto všechny mohou existovat v MŠ

- exkurze (z hlediska tématu má konkrétní cíl) - například ZOO
- vycházka (má téma a učitel připraví nějakou činnost – pozorovací arch a děti sledují stromy / nebo semaforey / třídění odpadů / dopravní značky - každé dítě dostane nějaký individuální úkol
- pobyt venku
- hra jako organizační forma – trvá 20 minut (didaktická hra)
- spontánní hra
- dramatizace (předvádíme pohádku př. O veliké řepě)
- vánoční besídky
- vyučovací centra
- otevřené vyučování (může do něj kdokoliv vstoupit)
- komunitní kruh
- badatelské metody vyučování (patří především k podpoře přírodovědných témat, které jsou mezi dětmi oblíbené (koutky živé přírody, sázení semínek, badatelské výpravy)
- modely pohybových forem – bruslení, plavání, lyžařské kurzy apod.

#### **Při vzdělávání dětí zachováváme obecné zásady**

cílevědomost, jednotnost a důslednost, přiměřenost, názornost, soustavnost a poslušnost, trvalost, individuální přístup. Pro děti předškolního věku je velmi důležité, aby byly učitelkou vedeny k určitému vzdělávacímu cíli.

## **Kooperativní vyučování**

Jedná se o souhrn strategií, metod a technik výuky založených na spolupráci dětí při dosahování společného cíle v malých skupinách. Sociální vztahy jsou chápány jako nedílná součást celistvého procesu vyučování. Je založeno na principu spolupráce při dosahování cílů. Důležité je rozdělení rolí. Každé dítě má svoji sociální roli v té dané skupině (ty budeš chystat kostky, ty budeš stavět atd.).

### **Aspekty kooperativních vztahů:**

- právo dítěte na sebevyjádření a komunikaci
- kritická analýza reality
- převzetí odpovědnosti za sebe sama
- převzetí odpovědnosti za skupinu

## **Metody vzdělávání**

V mateřské škole se klade velký důraz na celkovou samostatnost dětí, schopnost vyjádřit svůj názor, umět požádat o pomoc, případně pomoci druhému, nebát se odmítnout nežádoucí projevy chování druhých, poradit si v běžných denních situacích a umět se rozhodnout. Vzdělávací program je individualizovaný, učitelka hledá optimální pedagogické cesty ke každému dítěti, snaží se najít a vyzdvihnout jeho silné stránky a posílit či rozvinout slabší stránky. Snahou je respektovat individuální potřeby dětí. Využívat především herních forem a metod práce jako například metody prožitkového a kooperativního učení hrou, situační učení, spontánní sociální učení. Preferencí je učení na základě praktické zkušenosti, na základě přímých zážitků. Všechny aktivity jsou spontánní i řízené, vzájemně provázané a vyvážené.

## **Metody práce s dětmi**

**Prožitkové učení:** spontaneita, objevnost, komunikativnost, prostor pro aktivitu a tvořivost  
konkrétnost, celostnost.

### **Spontaneita**

Přístupují děti k činnostem aktivně, samy ze svého vlastního popudu?

Připravila jsem takovou nabídku, aby z ní mohly vybírat všechny děti?

### **Objevnost**

Integruji nové poznatky do starých?

Navazuji na staré, stanovím je jako problém?

Jsou vybrané poznatky z nejbližšího okolí to, co děti žijí?

Postihují je (podařilo se mi je pojímat) v logických souvislostech?

Připravila jsem činnosti tak, aby umožňovaly dětem samostatně objevovat, řešit a tím si uspořádat, zpracovávat a uplatňovat své dosavadní zkušenosti?

Potom děti pronikají do reality a mají radost z poznávání.

### **Komunikativnost**

Vytvořila jsem dětem prostor pro komunikaci (verbální i neverbální) a spolupráci? Protože právě při ní se nejvíce komunikuje.

### **Aktivita a tvořivost**

Promyslela jsem a připravila prostředí tak, aby se děti mohly rozhodovat mezi činnostmi, měly možnost experimentovat? Měly dostatek materiálu a pomůcek?

### **Konkrétnost**

Připravila jsem konkrétní činnosti, neužívám příliš povídání o...?

### **Celost**

Piaget říká „Dítě myslí rukama“

Volila jsem činnosti tak, aby procházely rukama dětí, bylo při nich zapojeno více jejich smyslů?

## **Cíle vzdělávání**

Pojem cíl je chápán jako ideální představa toho, čeho se má dosáhnout.

Z hlediska abstraktnosti / konkrétnosti můžeme cíle uspořádat:

### **1. Obecné cíle**

Chápeme je jako cíle směřující k určitému ideálu výchovy a vzdělávání

#### **Oblasti:**

- Zvýšení kvality a efektivity vzdělávání – zkvalitňování vzdělávání učitelů, rozvíjení klíčových kompetencí.
- Podpora vzdělávání pro všechny – celoživotní vzdělávání
- Otevření edukačních systémů světu – zintenzívnění vztahů školy s výzkumem, zkvalitňování výuky cizích jazyků, zintenzívnění spolupráce s EU, zvyšování mobility studentů i učitelů

### **2. Specifické cíle**

Jednoznačně definují stav osobnosti, chování dítěte. Požadavky na specifické cíle: konzistentnost – podřazení nižších cílů vyšším, přiměřenost, jednoznačnost, kontrolovatelnost.

### 3. Dílčí cíle

Tzn. To, co učitel u dítěte podporuje. Cíle rozdělujeme podle pěti vzdělávacích oblastí Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání na biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální.

#### c) Vysvětlit význam hry při výchově dítěte v předškolním věku a uvést 6 příkladů různých typů her (3 hry v interiéru a 3 hry v exteriéru).

##### Dětská hra

Hra je pro dítě předškolního věku tou nejpřirozenější a nejčastější aktivitou. Skrz hru se dítě začleňuje do společnosti (přijímá pravidla třídy, navazuje kontakt s vrstevníky, spolupracuje atd.). Ve hře se uplatňuje jak učení, tak práce. Hra uspokojuje dětské psychické potřeby, pomocí hry se dítě učí a získává zkušenosti a dostává se do nových situací, které musí vyřešit. Hra dítěti pomáhá vyrovnat se s problémy či mu pomáhá zapomenout na problémy. Je i jednou z diagnostických metod, která umožňuje získat informace o dítěti (jak se vyvíjí).

##### Znaky hry

- hra je svobodná – hráč k ní nemůže být nucen
- hra je neproduktivní – nepřináší žádné hodnoty, ani majetek, ale přináší dětem prožitky a vzpomínky
- hra má svůj čas a prostor – učitel do hry nezasahuje, může jen vytvořit prostor a vypůjčit pomůcky či hračky (převleky, stavebnice)
- hra je nejistá – nevíme, jak se bude vyvíjet, kdy skončí, jestli bude mít nějaký výsledek
- hra je podřízena pravidlům – pravidla si stanovují hráči nebo se domlouvají a přijímají pravidla od učitelky

##### Význam hry

Děti si hrají z vlastní potřeby a nedělají to vědomě proto, aby se něco naučily. Přesto, aniž si to uvědomují, na ně hra výrazně působí a má významný vliv na kognitivní, sociální a pohybový rozvoj. Hra působí jako velmi důležitý činitel nutný k rozvoji dětí. Hra jako typická činnost je pro děti zrovna tak důležité zaměstnání, jako pro dospělé práce. Povzbuzuje zručnost a vynalézavost dítěte. Hrou děti cvičí své schopnosti a získávají cenné zkušenosti. Dítě hru využívá k učení a duševnímu růstu. Je to spontánní, improvizovaná činnost určená mírou vlastní zkušenosti, v jejímž rámci dítě objevuje svět a různé souvislosti v něm.

Podstata hry tkví v tom, že je přímo založena na možnostech dítěte, je pro ně přirozeně zvládnutelná, a proto podporuje jeho psychickou rovnováhu, přináší mu klid a vyrovnanost. Zároveň ověřuje schopnost dítěte něco vyřešit a vykonat, zpřesňuje jeho vědomosti, rozvíjí dovednosti, obohacuje komunikaci a sociální vazby. Hra je pro dítě příjemná a uspokojivá činnost, do které může bez obav vložit všechny své schopnosti, rozum a cit.

### **Kognitivní rozvoj při hře**

Kognitivní rozvoj je součástí a důsledkem dětské hry. J.Piaget zastával názor, že „rozdávající myšlení pomáhá vytvářet složitější způsoby hry a na druhou stranu složitější způsoby hry urychlují rozvoj komplikovanějších způsobů myšlení“ Dítě kolem dvou let je ve stádiu senzomotorické hry. Jeho přístup k činu se neodvíjí od přemýšlení, zajímá ho čin samotný. Ve stadiu symbolické hry si ale dítě už dokáže vybavit předměty a situace z jeho okolí a prozkoumávat je právě hrou. Z počátku si ve hře dítě najde jeden výrazný znak a celou herní činnost staví na něm. Ať později, někdy na konci období symbolické hry, dokáže nacházet více významných prvků, které dokáže v určitých souvislostech propojovat a v herních krocích naplňovat (Kotátková, 2005). Pro stav kognitivní sféry je typický egocentrismus. Vyznačuje se tím, že dítě vnímá všechny věci kolem sebe přes své tužby a přání, a tak si z celku vybírá jen ty podněty, které se mu hodí.

### **Sociální rozvoj při hře**

Děti se ve hře seznamují s různými společenskými problémy, činnostmi, povoláními, sociálními rolami a vztahy. Tím se v elementární podobě připravují na budoucí pracovní a jiné činnosti. Sociální rozvoj je tedy samozřejmou funkcí hry. Dítě si při ní nejen osvojuje zákonitosti společenského prostředí, ale také si vytváří sociální postoje a vztahy s vrstevníky a později i s dospělými. K utváření těchto vztahu přispívá postupný zájem o skupinovou hru. Předškolní dítě si nejprve hraje samo, ale časem přechází ke hře kolektivní. Ne vždy bývá tento přechod pro děti snadný. Počáteční neochota dělit se o hračky správným vedením vymizí. K dalším častým konfliktům pak patří neschopnost domluvit se na společné hře. Děti se musí dohodnout na tématu, záměru, postupu, pravidlech pro jednání v rolích apod. Tak si rozvíjejí svoje vyjadřování, učí se naslouchat druhým lidem, přemýšlet o nových nápadech a pak nakonec dojít ke shodě. Tento proces je pro děti stejně těžký a důležitý, jako např. pracovní klání dospělých. Děti mají ve hře mnoho různých příležitostí k sociálnímu rozvoji. Tím, jak si postupně rozšiřují okruh kamarádů, spoluhráčů a známých, narůstají jejich sociální vazby a utvářejí se nové postoje a povahové rysy. Rozvíjejí se i komunikační dovednosti.



## **Pohybový rozvoj při hře**

Děti předškolního věku jsou aktivní a jejich potřebu pohybu je třeba uspokojovat. „Děti s běžnou potřebou motoriky, kterých je v populaci většina, se z pohybu a jeho možností těší, vyhledávají je a prokazují schopnosti se pohybem v nejrůznějších variantách přirozeně učit“. Hry, které umožňují vybití přebytečné energie, jsou k tomu ideálním prostředkem. Existuje nepřeberné množství pohybových her. Cvičí se při nich chůze, běh, skoky atd. Tím, že mají předškoláci z pohybu radost a nikdo je do něho nemusí nutit, podílejí se na svém tělesném rozvoji vlastně nevědomky.

## **Klasifikace her**

Podle schopností, které rozvíjejí

- a) Smyslové                                      b) Pohybové                                      c) Intelektuální                                      d) Speciální

Podle typu činností

- a) Napodobovací                                      b) Dramatizující                                      c) Konstruktivní                                      d) Fiktivní

Podle místa

- a) Interiérové                                      b) Exteriérové

Podle počtu hráčů

- a) Individuální                                      b) Párové                                      c) Skupinové

Dalším dělením je například hra chlapecká a dívčí nebo hry určené dětem podle věku.

Každá hra by se měla skládat ze tří částí:

### **1. Průpravná část**

V této části je vhodné dětem vysvětlit pravidla jednotlivých her, popřípadě zodpovědět jejich dotazy. Děti také někdy samy přijdou s nápadem, jak lze hru obohatit, nebo pozměnit pravidla. Nezapomeňme poučit děti o bezpečnosti při samotné hře a zdůraznit, že jde především o hru, ne o soutěž. Po této teoretické části by měly děti zahřát své svalstvo, aby se při hrách nezranily. K tomu nám mohou velice dobře posloužit protahovací cviky.

### **2. Hlavní část**

V této části přejdeme k samotným aktivitám. Kombinaci těchto aktivit je vhodné volit tak, abychom příliš nepřetěžovali dětský organizmus. Pokud budete provádět více vytrvalostních a rychlostních

činností v jednom bloku, pak je vhodné mezi jednotlivé hry vložit nějaký relaxační prvek (chůze, dechová cvičení apod.).

### **3. Závěrečná část**

Závěrečná část slouží především ke zklidnění organismu a ke zhodnocení hry. Na úplný závěr se mi osvědčilo volit klidové aktivity, jakými jsou například vydýchání ve stoje, klidná a pomalá chůze, pasivní leh (doporučuji pustit dětem pomalou hudbu). Nakonec se děti posadí a hodnotí, co se jim na pohybových hrách líbilo, čím by je obohatily a jaké mají celkové dojmy.

## **PŘÍKLADY HER**

### **1. Honičky**

Honičky jsou pohybové aktivity, při kterých je dětský organismus v krátkém časovém intervalu hodně zatěžován. Hra by měla být zorganizována tak, aby se zapojily všechny děti najednou a žádné dítě nezůstalo pasivní. Nezbytností je přesné vytyčení herního prostoru. Pokud honička probíhá organizovaně, pak má i didaktický význam. Děti se učí vyhýbat se jeden druhému, volí si správný prostor, učí se sledovat činnost ostatních a připravovat si svoji taktiku. Z hlediska rozvoje pohybových schopností a dovedností jsou honičky orientovány především na obratnost, rychlost a vytrvalost, základní pohybovou aktivitou je běh. Je důležité si uvědomovat, že honička by měla být činnost krátkodobá, aby nedošlo k celkovému vyčerpání dětského organismu.

#### **Hadí honička**

**Časová dotace:** 2–3 minuty

**Věková kategorie:** 5–6 let

**Cíl:** rozvoj rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a koordinace pohybů

**Počet dětí:** neomezeno

**Pomůcky:** mety na vyznačení herního prostoru

**Prostorová organizace:** tělocvična, přírodní prostředí

**Pravidla hry:**

Začíná jedno dítě (honič) a snaží se někoho chytit. Koho chytne, ten se stává také honičem a chytne se prvního honiče za ruku. A pak honí ve dvojici. Další, koho chytí, se k nim opět přidá. Takto hra pokračuje do té doby, dokud nezbude ve hře poslední dítě. Babu předává rukou vždy jen první a poslední dítě v řadě.

#### **„Štronzo“ honička**

**Časová dotace:** 2–3 minuty

**Věková kategorie:** 5–6 let

**Cíl:** rozvoj rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a odrazové síly

**Počet dětí:** neomezeno

**Pomůcky:** mety na vyznačení herního prostoru

**Prostorová organizace:** tělocvična, přírodní prostředí

**Pravidla hry:**

Při této honičce každý, kdo dostane babu, se musí proměnit v nehybnou sochu (štronzo). Každého, kdo zůstane stát jako socha, může vysvobodit a vrátit do hry hráč, který je ještě ve hře, tak, že hráč (socha) se předkloní, opře si ruce o kolena (udělá kozu) a druhý hráč ho roznožkou přeskočí. Další variantou může být to, že hráč (socha) zůstane stát s rozkročenýma nohama a druhý hráč jej vrátí do hry tím, že jej podleze.

## 2. Hry s míči

Při tomto druhu her se u dětí rozvíjí především švih a postřeh. Děti musí být soustředěné a zkoordinovat zrakový vjem s rukama, zejména při chytání míče. Obratnost při vyhýbání se míči je také velmi důležitá. Při házení hrozí riziko natažení svalů, proto jsou před míčovými hrami vhodné protahovací cviky.

**Najdi si místo**

**Časová dotace:** 5-10 min

**Věková kategorie:** 3–6 let

**Cíl:** rozvoj rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a orientace v prostoru

**Počet dětí:** neomezeno

**Pomůcky:** míče, CD přehrávač

**Prostorová organizace:** tělocvična, herna

**Pravidla hry:**

Děti běhají za doprovodu puštěné hudby mezi míči. Až se hudba vypne, snaží se co nejrychleji sednout na volný míč. (Na rozehrání nikdo nevyvádává, později pak postupně odebíráme míče).

**Podávání míče nad hlavou ve družstvech**

**Časová dotace:** 5-10 min

**Věková kategorie:** 3–6 let

**Cíl:** rozvoj vytrvalosti, obratnosti a orientace

**Počet dětí:** neomezeno

**Pomůcky:** míče

**Prostorová organizace:** tělocvična, herna, venkovní hřiště

**Pravidla hry:**

Děti jsou rozděleny do dvou či více skupin (záleží na počtu dětí). Stojí v řadách za sebou. První dítě v řadě má v ruce míč. Na znamení se snaží děti co nejrychleji předat míč nad hlavou poslednímu kamarádovi. Poslední dítě, ke kterému přijde míč, s ním běží na začátek řady a opět ho posílá dozadu. Vyhrává to družstvo, ve kterém se nejrychleji vystřídají všechny děti. Odměna hry: Míč se posílá pod nohami apod.

### **3. Kontaktní hra, seznamovací hry**

**Kontaktní hry** také se jim říká zahřívací hry. Slouží k naladění skupiny na další program. Jsou krátké, jednoduché, zábavné. Umožní přepnout děti do režimu, jaký potřebujeme. Často je to vhodné i kvůli soustředění a bezpečnosti při následujícím programu. Při těchto hrách také dochází k fyzickému kontaktu hráčů, jenž napomáhá budování vzájemné důvěry a zbavuje ostychu.

**Kouzelné lepidlo**

**Časová dotace:** 5-10 min

**Věková kategorie:** 3–6 let

**Cíl:** rozvoj rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a odrazové síly

**Počet dětí:** neomezeno, tvoření dvojic

**Pomůcky:** žádné

**Prostorová organizace:** herna, tělocvična, zahrada

**Pravidla hry:**

Děti utvoří dvojice. Představují si, že mají kouzelné lepidlo, které opravdu dobře drží. Pedagog vede hru a říká dětem, které části těla se mají slepit dohromady, např.:

„Dejte kapku lepidla na své ucho.“ Nyní si páry k sobě přitisknou uši a chvílku chodí po místnosti s uchem na uchu. Pak se zastaví a pomocí rukou si uši od sebe „odlepí“. Jako další kápnou lepidlo např. na své koleno, svůj pupík nebo svou ruku atd... Starší děti k sobě mohou slepit dvě nebo více částí těla a pokusit se pak společně pohybovat, což mnohdy není vůbec jednoduché, ale vždy velice zábavné.

Předtím než se začne hrát, může pedagog v komunitním kruhu pokládat dětem otázky např.:

„Víte všichni, co je lepidlo a k čemu slouží?“

„Co se stane, když na lepidlo sáhneme?“

**Patříš ke mně, patříš k nám**

**Časová dotace:** 5-10 min

**Věková kategorie:** 4–6 let

**Cíl:** rozvoj rychlosti, orientace, týmová spolupráce

**Počet dětí:** neomezeno, tvoření dvojic

**Pomůcky:** žádné

**Prostorová organizace:** herna, tělocvična, zahrada

**Pravidla hry:**

Děti chodí, pobíhají, poskakují...po herně a pedagog říká dětem:

**„Najdou se ti, kteří mají něco zeleného na sobě.“**

**„Najdou se ti, kteří mají blond'até vlasy.“**

**„Najdou se ti, kteří mají doma sestru.“**

Aby to nebylo tak snadné, může se zadání ztížit:

**„Najdou se ti, kteří mají zelené tričko, mají dva sourozence a stejně se jmenují.“**

Obměna je například: „Najdou se dva, kteří mají bratry, tři, kteří nemají rádi špenát. atd. ...“

Najít se musí co nejrychleji!

**Praktická řešení modelových situací budou zadána komisí.**

**d) Uvést kritéria výběru vhodné hračky s ohledem na věk, vývojovou úroveň**

**a potřeby dítěte. Uvést konkrétní příklady vhodných hraček**

**Hračka**

Legislativa vymezuje hračku jako: výrobek navržený nebo určený k hraní dětem mladším 14 let, včetně výrobku navrženého nebo určeného vedle hraní i k dalším účelům. Je potřeba si uvědomit, že dítě si nehraje pouze předměty, které jsou pro účel hry vyrobeny (baví jej např. krabice, pokličky, kamínky...) V širším pojetí je tedy hračkou vše, co dítě pro hru využije.

Kritéria pro výběr hračky podle Opravilové (2004)

- věk dítěte
- velikost hračky
- vhodnost materiálu
- tvar a barva hračky

- pevnost a trvanlivost
- konstrukce a mechanika
- využití fantazie
- srozumitelnost
- skladba aktuálních hraček
- škála herních možností
- bezpečnost hračky
- cena a hodnota hračky

Výchova dítěte je nemyslitelná bez hraček. Bylo již napsáno mnoho osvědčených pravidel, která ukazují, jaká by hračka měla být. Tato pravidla vycházejí z toho, co bychom od hračky měli očekávat. Hračka má působit na rozvoj všech složek dětské osobnosti. Má podněcovat pohybový, smyslový, rozumový a citový vývoj dítěte. Má rozvíjet v dítěti jeho společenské postoje a napomáhat k vytváření dobrých návyků. Má probouzet a rozvíjet dětskou fantazii. Aby hračka mohla toto všechno splňovat, musí být vybírána vždy s ohledem na „vývojový věk“ dítěte. To znamená, že v jednotlivých etapách vývoje dítěte musí mít hračka své specifické rysy. Dětská hra se vyvíjí v závislosti na zrání i výchově dítěte a od toho se odvíjejí i požadavky kladené na jednotlivé hračky.

Když vybíráme hračku pro dítě, je nutné rozdělit si vývoj dítěte do jednotlivých vývojových etap tak, jak je známe z vývojové psychologie dítěte.

### **Co pro který věk?**

#### ***První rok života***

V kojeneckém věku (věku experimentace) se dítě mění z novorozence v dětskou osobnost, která se stává schopnou základního osamostatnění. Dítě se v této vývojové fázi učí vidět a rozeznávat předměty, jejich tvary a barvy. Rozvíjí se sluch a od něj se odvíjejí první náznaky řeči. V tomto období má velký význam hmat – dotykový smysl. Projevuje se první schopnost koordinace zraku, hmatu a pohybu, první náznaky rytmizace. Dítě si ještě nehraje – experimentuje. Uvědomíme-li si, co všechno zvládne takto malý človíček za jeden rok, musí nám být zcela jasné, že je k tomu třeba velmi mnoho podnětů, tedy i hraček. Zde se nám otvírají velké možnosti výběru.

Mezi první hračky by měly patřit kolotoče nad postýlku – mají děti motivovat ke zrakovému soustředění, ke sledování pohybu, k sluchovému soustředění a k počátkům úchopu. Z toho je zcela

jasné, co má takový kolotoč umět. Objekty zavěšené na kolotoči by se měly pohybovat a měly by být snímatelné (případně obměnitelné) z konstrukce kolotoče. Velmi důležitá je jejich omyvatelnost či prateľnost. Dnes jsou již dostupné kolotoče s objekty z textilu ve velmi pěkném barevném i materiálovém provedení. Vhodným doplněním funkcí této hračky jsou i hrací strojky, které zvukově dokreslují pohyb objektů. Před vlastním nákupem se přesvědčte, bude-li kolotoč možno upevnit na postýlku dítěte, není-li zvuk hracího strojku příliš hlasitý.

Do tohoto vývojového období zcela neodmyslitelně patří také dětská chrastítka. I pro tyto hračky jsou velmi důležitá kritéria, která by měla být na zřeteli při jejich výběru. Narozdíl od všech ostatních hraček by neměla být rozebíratelná. Jejich velikost i váha by měly být přizpůsobeny velikosti dětské ruky.

V poslední třetině tohoto období je motorika i koordinace dítěte natolik vyvinuta, že je možno ke hře využívat i dynamické hračky – míče, vláčky, rolery. Do tohoto období také patří první kostky, panenky, plyšová zvířátka.

### ***Věk batolecí***

Věk prvních her je charakterizován významnými změnami. V první řadě jde o motorickou změnu – dítě se naučí samostatnému pohybu – chodí. Druhou významnou změnou je schopnost komunikace – dítě se učí mluvit. Třetí velkou změnou tohoto období je uvědomění si sebe sama jako samostatné bytosti. Celé toto období lze charakterizovat jako „expanzi do světa“. Dítě začíná uplatňovat svou fantazii a tvořivost. Experimentace pozvolna přechází v hru. Dochází k výraznému obohacení hravé činnosti.

Motorické (pohybové) hry přispívají k výcviku koordinace svalových pohybů a napomáhají k odstranění prostorové nejistoty dítěte. Patří sem především chůze, pobíhání, poskakování, koulení, házení apod. Hračky rozvíjející tyto hry jsou především míče, kočárky, odrážedla, vozíčky, tahací hračky.

Manipulační hry procvičují jemnou motoriku, zpevňují držení ruky a paže, zlepšují koordinaci obou rukou. Patří sem vkládací kostky, mističky, první puzzle s velkými dílky malého počtu, kostky.

Intelektuální (námětové = úkolové) hry v sobě odrážejí prostředí a vztahy, ve kterých dítě vyrůstá. Důležitější však je odraz dětských představ do těchto her. Pro tyto hry děti vyhledávají hračky, které mají napodobovat svět nás „dospěláků“. Panenka s plenkami, kuchyňské nádobíčko, dětské nářadí pro truhláře či zahradníky – to jsou správné hračky pro intelektuální hry. Velký význam těchto her je především v podpoře rozvoje řeči. Dítě napodobuje a vytváří dialogy, zpívá si, napodobuje a imituje různé zvuky.

K tomuto období vývoje dítěte také neodmyslitelně patří první dětská lepoprela, hudební nástroje (bubínek, piáno), hračky na písek a k vodě, první pastelky (silné a ne příliš krátké, omyvatelné a pratelné, netoxické).

### ***Předškolní věk***

Ve zlatém věku hry si dítě osvojuje základní normy chování a ztotožňuje se s nimi. Dítě navazuje první „cílené“ kontakty s vrstevníky. Učí se soupeřit i spolupracovat.

Toto období je naplněno především námětovými hrami, které jsou „opravdovější“. Významnou hračkou tohoto období je u dívek panenka, u chlapců plyšový medvěd. Tyto hračky pro dítě představují živé tvory. Velký význam pro předškolní děti mají také pohybové hry, které se stávají kolektivními.

Dalšími skupinami her tohoto věku dětí jsou didaktické hry, které rozvíjejí duševní vývoj dítěte a uvádějí je do světa, kterým je obkloповáno. Nenásilným způsobem připravují děti pro školní docházku. K těmto hrám patří již barvy, štětce, omalovánky, nůžky, vystřihovánky, barevné papíry, lepidla.

V tomto období bychom také neměli zapomínat na maňásky, loutky, stavebnice, domino, pexeso, karty, mozaiky, puzzle, švihadlo, kolo, brusle, korále.

Velký význam mají hračky z „z vlastní dílny“. Děti mají velmi rády hračky, které pro ně samy vyrobíte. Ještě více jsou oblíbeny ty hračky, na jejichž výrobě se děti spolu s vámi aktivně podílejí. Pokojíček pro panenku z krabice od bot, kosmická raketa z plastové lahve od minerálky, zboží do dětského obchodu z moduritu či upletený maňásek. Tyto hračky nikdy nebudou vypadat jako „ty z obchodu“, ale určitě budou patřit mezi hračky nejoblíbenější. Oč jednodušší je dnes jejich tvorba, když jsou v obchodech dostupné výtvarné materiály, o kterých se nám dříve ani nesnilo! Dostupné je i nepřeberné množství návodů a nápadů k rukodělným činnostem s dětmi. Velký význam však mají tyto hračky při výchově dětí. Děti se setkávají s hodnotami, které samy spoluvytvářejí. Podporuje to v nich estetické cítění. Probouzí fantazii. A v neposlední řadě především rozvíjí a podporuje sebevědomí dětí.

**Hra se stavebnicí** poskytuje také možnosti výchovného působení na dítě. Pro svůj kognitivní rozvoj potřebuje dítě hračky, které rozvíjejí psychické funkce: vnímání, představivost, paměť, myšlení. Stavebnice rozvíjejí nejen technické schopnosti, ale i sociální vztahy. Nejprve si totiž děti staví pro sebe, ale stavba si brzy vynutí spolupráci a pak spolu hráči komunikují a vyměňují si prvky, které na stavbu potřebují. Tak se navážou kamarádské vztahy, utvrdí se přátelství, děti získávají sebedůvěru.



## Hračka rodiče nenahradí

Rodiče své dítě vychovávají vědomě i nevědomě. Právě k onomu nevědomému vychovávání patří estetická výchova. Estetické citění dětí ovlivňujeme prostředím, které kolem něj vytváříme. Proto nám nepřísluší stanovit obecná pravidla pro posuzování vkusnosti hraček. Je na každém z nás, koupíme-li dítěti králíčka růžového či hnědého, anebo bude-li si hrát s koníkem z plastu či dřeva. Sem patří i dnešní rozpory kolem pokémonů či dinosaurů. Má-li dítě v postýlce krtečka či pokémona, to je záležitost každého z nás. Každý člověk je originálem, a tak i vkus či estetické citění je vždy originální.

Hračka rodiče nikdy nenahradí. Rodič svou přítomností hodnotu zábavy nesčetněkrát zvyšuje, a to nejen jako přímý a aktivní účastník, ale také jako divák. Divák není pouze strážcem a ochráncem. Je i svědkem, který umí projevit obdiv. Je společníkem, se kterým se dítě dělí o největší zážitky svých her.

Hra je velmi důležitá, má svá pravidla. Dodržování těchto pravidel vede dítě ke smyslu pro řád, k spravedlivosti, soutěživosti. Hrajte si, hrajte si, hrajte si 😊

### Co má hračka rozvíjet

1. motoriku – hračka má dítě lákat k pohybu, k jeho jistotě a eleganci.
2. smyslové vnímání – hračka stimuluje rozvoj sluchu, zraku a hmatu, podporuje soustředění, cit pro barvu a tvar.
3. poznání – hračka simuluje nedostupnou skutečnost.
4. myšlení a řeč – hračka vybízí ke komunikaci, rozvíjí fantazii i myšlení.
5. city – hračka má vyvolávat libost barvou, zvukem, tvarem, materiálem, variabilitou.
6. vůli – dítě si svou hračku vyžaduje a brání.
7. sociální vztahy – hračka motivuje a vybízí ke spolupráci.
8. povahové rysy – hračka podporuje soustředění, stanovuje určitý řád či pravidla.

### Jaká má hračka být

1. výchovně hodnotná – podněcování k pozitivní činnosti
2. přiměřená vývojové úrovni – nemusí být v souladu s věkem dítěte
3. jednoduchá – podpora fantazie
4. technicky bezvadná – „měla by něco vydržet“
5. hygienicky nezávadná – omyvatelná či pratelná

6. variabilní – možnost několika herních činností
7. bezpečná – bez ostrých hran, vyrobena z materiálu přátelského dětem
8. vkusná – ovlivňuje estetické cítění.

e) Navrhnout vhodnou aktivitu pro dítě/děti v konkrétní situaci a v určeném prostředí s přihlédnutím k věku dítěte/děti a využitím zadaných pomůcek

Praktická řešení modelových situací budou zadána komisí.

## **9. Řešení nepříznivých výchovných situací z pedagogicko-psychologického hlediska**

a) Popsat strategii vytváření příznivých podmínek a výchovného působení na skupinu dětí a popsat režimová opatření „dne“

(specifika homogenní nebo heterogenní skupiny, vzájemné interakce dětí mezi sebou, odloučení dítěte od matky atd.)

### **Rodina**

Rodina je primární skupina, se kterou se dítě setkává a která zásadně determinuje jeho osobní vývoj a vztahy k ostatním osobám, ale i společenským skupinám, je východiskem přenosů specifických modelů chování při vytváření jeho dalších vztahů ve společnosti. Rodina je tak významným přínosem pro celou společnost, pro její civilizační, kulturní a mravní úroveň.

Rodina silně ovlivňuje vztahy mezi jejími členy, a proto i dítě přejímá vzorce chování, které probíhají uvnitř.

### **Zdravá rodina**

Komunikace je přátelská, nedorozumění se neskrývají, diskutuje se.

Pravidla v rodině jsou pružná, přiměřená, humánní, měnitelná.

Uspokojuje citové potřeby členů, je otevřená podnětům z okolí.

Otec i matka mají přirozenou autoritu, děti má vlastní prostor.

Citové odezvy jsou stálé a jisté – lze se na ně za každých okolností spolehnout.

Členové rodiny si uvědomují, že smysl života leží v nich samých.

**Narušená (nexasální) rodina:**

Komunikace je nejasná, nepřímá, o některých věcech se nemluví.

Pravidla v rodině jsou přísná a neměnná.

Je uzavřená vůči světu a druhým.

Ztráta autonomie jednotlivých členů, všichni se musejí podřítit vnitřním pravidlům rodiny.

Nedostatek individuální a rodinné perspektivy.

Potlačuje příznivý vývoj dětí.

**Rodina nukleární:**

Zahrnuje pouze otce, matku a děti

**Širší rodina:**

Je i další příbuzenstvo (prarodiče, strýcové, tety, bratřenci, sestřenice apod.).

**Vývoj** – novorozenec, kojeneček, batole, dítě předškolního věku, školní věk

**Vztah se sourozenci:**

sourozenec je možným zdrojem zkušenosti – možno se od něj něco naučit

sourozenecké vztahy podporují rozvoj sociálního porozumění pocitům a potřebám jiných lidí

sourozenec je partner, spojenec ale i soupeř – musí se s ním dělit o rodičovskou pozornost, materiální výhody i privilegia, spojenci jsou při hře. Rivalita bývá větší při menším rozdílu věku a vývojové úrovni.

Starší sourozenec pomáhá předškolnímu zvládnout sociální dovednosti, pochopit rodičovská očekávání, zdroj jistoty a bezpečí, poskytuje ochranu, je vzorem.

Pokud se předškolnímu dítěti narodí novorozený sourozenec – často jej nepřijme, bojí se o pozici v rodině, lásku, pozornost – regrese: chová se jako malé dítě

**Triáda** – zdravá rodina – základní komunikační trojúhelník: matka – dítě – otec. Prostředí trojčlenné rodiny složené z matky, otce a dítěte, popř. dětí, je vstupní branou do společnosti. V triádě se dítě učí, že svět se skládá z žen a mužů, dovídá se o ženském a mužském pohledu na svět, zjišťuje, jak se vyměňují názory, jak se řeší rozpory, jak dojít k dohodě

**Dyáda** – jeden vrchol trojúhelníku chybí, je lhostejné, zda v důsledku nepřítomnosti rodiče nebo jeho nedostatečným zapojením do výchovy. Ať už otec nebo matka. Vztah otec/matka – dítě se potom nachází na jedné přímce, jedná se o tzv. bipolární vztah. Dítě vyrůstající v ryzí dyádě je ve vývoji jednoznačně znevýhodněno, je ochuzeno o výchovné přístupy otce či matky i o vztahy se sourozenci a prarodiči. Dítě je navyklé pouze na jednoho rodiče. Dítě se přizpůsobuje v chování i v myšlení. Dítě nemá možnost obohatit své chování o nové vzory. Pokud k tomu připočteme založení nové rodiny jedním z rodičů a s tím související příchod cizí osoby do rodiny pozitivní. V takovém případě dítě nového člena rodiny velmi často nepřijme a jeho chování je vůči tomuto „vetřelci“ velmi protestní. Vzniklá situace je pro příznivý vývoj dítěte ta nejméně vhodná, ale bohužel v naší společnosti, po rozvodu manželství, ta nejrozšířenější.

Na druhé straně, pokud matka nebo otec zůstane s dítětem sama, je bipolární neúplná rodina velice zranitelná, nechráněná, a i její ekonomická stránka nebude nejveselejší. Rodič pro své pracovní vytížení velmi často nebude mít na dítě čas, dítě bude trávit většinu dne samo, bude citově strádat, vzorem mu bude ulice a děti s podobným handicapem. Ve svém důsledku nebude dítě ani s druhým rodičem, kterému bylo násilím odejmuto, ale ani s tím, kterému bylo svěřeno do výchovy – jeho vývoj bude ponechán svému osudu.

**Triáda + sourozenci** – Sourozenci svojí přítomností nesmírně obohacují klima v rodině. Vzájemně se ovlivňují a podporují. Vnášejí do rodiny výchovný element, který probouzí ve starším dítěti ochranné a pečovatelské schopnosti a v tom mladším nedovolí poznat pocit samoty. Dochází k pozitivnímu obohacení vztahů v rodině. Děti si vzájemně poskytují mnoho podnětů, které jim rodiče mohou jen stěží nahradit. Sourozenci jsou nuceni řešit vztahy mezi sebou. Starší dítě se musí např. vypořádat se skutečností, že již není tím jediným opečovávaným, kolem kterého se dříve točil celý svět. To u něj vede k potlačení vnitřní sobeckosti, vzniku ušlechtilých vlastností štědrosti, přejícnosti, ale i vyšší míry sounáležitosti.

Vnitřní výbava dětí zcela jistě závisí na pořadí jejich narození. Nejmladší dítě má nejvíce péče, je to mazlíček rodiny, vzorem mu jsou starší sourozenci – „To je můj brácha a já patřím k této veliké rodině.“ Prostřední dítě je zvyklé se dělit, tím je nejlépe vybavené do života, většinou také jako první opouští rodinu. Nejstarší sourozenec je zpočátku jedináček, a proto má i několik jeho vlastností. Jedináčci jsou rodiči často rozmazlovaní a hýčkaní až do dospělosti. Jedináček má veškerou péči rodičů, kteří za něj všechno zařídí, tím získávají tyto děti pocit výjimečnosti a v dospělosti často zastávají vedoucí role.

Na druhé straně, v dětství absencí sourozenců velmi trpí a závidí je svým vrstevníkům. Je pro ně obtížné včlenit se do kolektivu, mohou se cítit odstrčení, samotářští. Takové dítě potom nabízí různé

dárky, hračky, úlevy, jen aby se stalo členem party a mělo patřičnou pozornost. Děti bez sourozenců mohou také působit jako více sobecké až sebestředné. Naopak děti z vícečlenných rodin jsou obecně méně sobecké, nemají problém podělit se o hračku, mají většího „týmového ducha“.

### **Odloučení dítěte od matky**

Odloučení od matky neboli **separační úzkost** je přirozenou součástí vývoje jedince. Tato úzkost je reakcí dítěte na odloučení od matky. U některých dětí je období tohoto strachu velmi výrazné, u jiných ho sotva postřehnete.

Strachu z odloučení, který se u dětí objevuje zhruba mezi rokem a dvěma lety předchází a někdy se s ním i prolíná období strachu z cizích lidí, které můžeme u dětí pozorovat asi od osmi měsíců. Zatímco některé děti se v tomto období jen stydí, jiné se cizích lidí doslova děsí.

Strach z odloučení, podobně jako další vývojově podmíněné strachy časem slábne. Rodiče by měli úměrně věku dítěte podporovat odvalu strach překonávat, přitom poskytovat dítěti oporu a jistotu.

### **Vývoj separační úzkosti**

Separační úzkost je obvyklým jevem, který se objevuje u dětí v rámci jejich vývoje.

Po narození jsou emoce dítěte jen málo diferenciované. Kolem šestého měsíce dítěte se začíná objevovat separační úzkost v nepřítomnosti matky (pečující osoby). Souvisí se skutečností, že dítě si již začíná uvědomovat rozdíl mezi cizím a známým člověkem, zároveň se začíná utvářet citová vazba mezi dítětem a pečující osobou. Průběh a vývoj separační úzkosti je významně ovlivněn právě citovou vazbou s rodičem (opatrovníkem) a temperamentem dítěte.

Nejtypičtější je však separační úzkost pro batolecí období, kdy se mění vztah dítěte k lidem, což se odráží ve změně vztahových emocí v situačních a emočních reakcích. K těmto změnám dochází v důsledku rozvoje osobnosti u batolete (spojeno s obdobím prvního vzdoru). Dítě si uvědomuje sebe sama. Pro rozvoj identity a osamostatňování je separace od matky nezbytným předpokladem. Separační úzkost obvykle mizí na konci batolecího období, ale existují děti, které se s ní mohou potýkat i při nástupu do školky či školy. Dítě má obavy z odloučení od matky (pečující osoby) a může protestovat proti jakékoli formě odloučení.

### **Homogenní skupina**

Do věkově homogenně uspořádaných skupin jsou děti rozdělovány na základě společného kritéria výběru, v tomto případě podle stejného věku. V jedné třídě jsou tedy děti shodného věku.

#### **Třídy jsou tvořeny pro děti ve věku:**

- 2 – 4 roky

- 4 – 5 let
- 5 – 6 let (případně až do věku 7 let dítěte – děti s odkladem povinné školní docházky).

## **Přínosy a nevýhody homogenní skupiny pro děti**

### ***Třída dětí 3–4 letých***

Jedná se o třídu nejmladších dětí, kde je možné zřetelně pozorovat projevující se specifika homogenních tříd. Mezi nové získané zkušenosti patří separace od matky a následná adaptace v mateřské škole. Pro dítě může být náročný nejen začátek školního roku, než získá důvěru, pocit bezpečí, ale i průběh školního roku, kdy se tyto adaptační problémy, mohou vyskytovat opakovaně vlivem absencí dítěte (nemoc, prázdniny). Sebeobsluha dětí je nedostatečná a nepatří mezi jejich oblíbené činnosti a tím je také časově náročná. Samozřejmě tím, že zde jsou všechny děti stejného věku a téměř na stejné úrovni, je možno se zdržením počítat a mít upravenou organizaci. Stejná úroveň dětí může být brána také jako nevýhoda při hře. Hra se stává neměnnou, bez možného posunu skrze přirozenou inspiraci od starších dětí. Dítě neovládá natolik komunikaci, aby bylo schopno sdělit své potřeby, přání nebo emoce.

### ***Třída dětí 4–5 letých***

Dítě mezi čtyřmi a pěti lety pokračuje ve svém vývoji jak po stránce sociální, emocionální, tak i v hrubé a jemné motorice. Více si hraje ve skupině, domlouvá se na tématech hry, vstupuje do rolí a vyhledává si partnera. Hra se ale dostává do neměnné podoby vlivem nedostatku přirozené inspirace. Dítě se v mateřské škole cítí a pohybuje jistěji. Mívá stále problémy s dovednostmi sebeobsluhy. Tyto problémy se většinou během školního roku zlepšují. Po motorické stránce je hbitější, koordinace je přesnější a pohyby elegantnější. V jemné motorice dokáže čtyřleté dítě v hrubých obrysech znázornit věcný obraz. Po stránce komunikativní se dítě mezi čtyřmi-pěti lety zdokonalí v řeči, „patlavost“ se vytrácí. Dítě začíná užívat řeč k regulaci svého chování, aniž by to vyslovovalo nahlas.

### ***Třída dětí 5–7 letých***

Ke třídě nejstarších dětí, tedy 5-7letých, je připisováno nejvíce přínosů. Mezi tyto přínosy patří velká samostatnost dětí a jejich větší rozumová vyspělost a uspokojivé vyjadřování. K pomyslnému vrcholu se dostává i kooperativní hra, kde se projevuje velká fantazie dětí, tvořivost, přijetí určitých pravidel, přínosnější a kvalitnější interakce nebo i proměnlivost utváření dětské herní skupiny podle jednotlivých zájmů dětí. Ve stejném věkovém uskupení si děti mohou zkusit kooperaci s ostatními dětmi a poznat nové nebo další přístupy ke hře. Zaměřují se na začlenění do své věkové skupiny.

Zároveň zde lze pozorovat větší soutěživost a soupeřivost dětí. Učitelka by s touto skutečností měla počítat a snažit se tomu předcházet.

### **Přínosy a nevýhody homogenní skupiny pro učitelky**

Ve třídě nejmladších dětí zabírá velkou část času pomoc učitelky dětem se sebeobsluhou. Děti také nejsou při většině činností dostatečně samostatné. Mají často problémy s adaptací, která je u každého dítěte rozdílná a tvoří takzvaný krizový bod v dětském socializačním procesu. Odloučení od rodiny se projevuje i při hře dítěte. Snahu učitelky o skutečný individuální přístup není ve spoustě případů možné realizovat. Učitelky se zaměřují na naplnění sebeobsluhy a péči o děti, na rozvoj hrubé a jemné motoriky a pomáhají rozvoji po stránce sociální a emocionální. Při hodnocení výsledků u nejstarších dětí vzniká riziko předpokladu stejných výsledků, aniž by učitelka vzala v potaz, že i stejně staré děti mají rozdílné schopnosti a dovednosti. Proto jsou doporučovány metody, které splňují individualizaci, kde si každé dítě může najít své využití. Učitelka musí brát v potaz, že i ve třídě věkově homogenní by měla ke každému dítěti přistupovat individuálně. Výhodou věkově stejnorodé třídy může být stejný režim dne. Tříleté děti mají téměř shodnou délku potřeby odpočinku, u šestiletých je například stejně časově dlouhá potřeba aktivity. U předškoláků – ve třídě nejstarších, mohou učitelky více směřovat činnost k rozvoji předmatematických a předčtenářských znalostí, potřebných pro vstup na základní školu. Náročnost příprav činností ve třídách věkově stejnorodých je nejspíše méně náročná oproti přípravám činností pro třídy věkově smíšené, ale o to více musí být tyto činnosti důkladněji promyšleny a zpracovány.

### **Heterogenní skupina**

Za věkově smíšenou třídu považujeme takovou třídu, v níž jsou zařazeny děti všech věkových skupin, tj. od tří do šesti let (respektive od dvou do sedmi let).

### **Přínosy a nevýhody heterogenní skupiny pro děti**

Věkově heterogenní třídy jsou vytvářeny podle různých měřítek. Mezi tato měřítka může patřit i přítomnost staršího sourozence nebo již známého kamaráda v třídě. Jedná se o výhodu, kterou někteří rodiče vyhledávají. Věková různorodost představuje pro mladší děti výhodu ve vytváření podnětného prostředí. Mladší děti vzhlíží ke starším, snaží se napodobovat jejich jednání, chování, hygienické, společenské návyky. Jsou pro ně vzorem. Také nejstarší děti se aktivně zapojují při pomáhání mladším dětem s hygienickými návyky, se sebeobsluhou, s přizpůsobením se novému prostředí a se začleněním se do kolektivu. Adaptace dětí je v heterogenních třídách snazší i v tom, že na začátku školního roku vstupuje do takové třídy jen část tříletých dětí. U mladších dětí se

zrychluje průběh učení, které je pro ně přirozenější a jednodušší v tom, že jde o vrstevnické učení. Pro staršího, ostýchavého jedince, je výhoda heterogenní třídy v tom, že si své místo při hře i v řízené činnosti může nalézt mezi mladšími dětmi. Není tím tedy vyčleněn z kolektivu, jak by se to mohlo stát u homogenní třídy. Další výhoda je spatřována v rozvoji komunikační oblasti u mladších dětí. Poznávají od starších nová slova a tím se jim může rozšiřovat slovní zásoba oproti třídám homogenním. U starších dětí se rozvíjí rozumová oblast.

### **Přínosy a nevýhody heterogenní třídy pro učitelku**

Práce pro učitelku je v heterogenně seskupené třídě velmi náročná. Zejména v přípravě na vzdělávací činnost. Při plánování činností ve věkově smíšeném seskupení dětí musí učitelka neustále myslet na to, že způsob uskutečňování daných cílů musí být vzhledem k věku rozdílný, jiný pro mladší a jiný pro starší děti. Musí volit vhodné metody vzdělávacích činností, mezi které patří skupinová nebo individuální výuka. S tím jsou spojeny i výstupy dětí z jednotlivých činností, které nejsou stejné. K tomu jsou potřeba dobré organizační schopnosti učitelky a znalost dětí ve skupině. Vše by mělo probíhat plynule, nenuceně se zapojením všech dětí. Zároveň se musí učitelka vyvarovat didaktizujících přístupů či důrazu na soutěživost a výkonnost mezi dětmi. Další rozdíl u tohoto uskupení je v aktivní interakci s dětmi. Každý věk vyžaduje jiný přístup učitelky. Nejmladší děti mají větší potřebu osobního kontaktu a citlivého chování. Oproti tomu starší se nedožadují většího kontaktu, ale zajímají se například o větší nabídku různorodých aktivit, o hlubší prozkoumávání určitého tématu, získávání rozsáhlejších informací.

### **Umístění dětí do předškolních zařízení**

Možnosti umístění do předškolních zařízení jsou v České republice již od 6 měsíců.

- Dětské skupiny – skupinka 4 dětí, 1 pečující osoba, zaštiťováno MPSV, provozovatelé nestátní neziskové organizace, soukromoprávní subjekty, obce a další  
Věk dětí od 6ti měsíců do dne 4. narozenin
- Dětské skupiny – skupina 4-24 dětí, přičemž 4-6 dětí 1 pečující osoba, 7-12 dětí 2 pečující osoby a 13-24 dětí 3 pečující osoby (dle Zákon č. 247/2014 Sb. - Zákon o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a o změně souvisejících zákonů. – očekává se novela zákona).  
Zaštiťováno MPSV, provozovatelé nestátní neziskové organizace, soukromoprávní subjekty, obce a další  
Věk dětí od 1 roku do zahájení povinné školní docházky
- Alternativní školství, viz níže



- Mateřská škola – skupina 4-24 dětí (s výjimkou 28 dětí). Věk je možné přijímat od 2 let.

### **Alternativní školství**

na rozdíl od klasických škol postupují odlišně v cílech, obsahu vzdělávání, metodách, organizačních formách. Alternativní škola je příležitostí pro ty, kteří se chtějí vzdělávat jinak, než bylo dosud zvykem. Prvky alternativních škol přebírají také školy klasické.

### **Společné znaky alternativních škol**

- dítě je pro vzdělávání získáváno + není potlačována jeho přirozená touha poznávat
- pedocentrické zaměření – v centru zájmu jsou potřeby a zájmy dítěte
- pozitivní vztah mezi učitelem a dítětem
- spolupráce s rodinou
- aktivní zapojení dítěte do výuky
- dítě se podílí na rozhodování o náplni práce a je zodpovědné za svoji volbu
- slovní hodnocení
- přizpůsobení prostředí (vybavení , prostory)

### **Hlavní proudy**

- Waldorfská škola
- Montessori pedagogika
- Daltonská škola
- Freinetovská škola
- Jenská škola
- Zdravá škola v ČR

**Waldorfská pedagogika** - naše nejznámější alternativní škola, založil Rudolf Steiner (1861-1925), německý filozof a pedagog, vytvořil filozoficky-pedagogický systém – antroposofii ( vychází z křesťanství). Charakteristika systému – rozdělení látky do epoch, důraz na esteticko-výchovné předměty, pevně dané schéma rozvrhu, není podporována soutěživost mezi žáky, kladen důraz na společnou práci, rodiče se podílejí na fungování školy (triáda)

**Montessori pedagogika** – osobnost Marie Montessori (1870-1952), italská lékařka a pedagožka. Hlavní pomůckou je didaktický materiál k rozvoji smyslů a svalů, dále čtení, psaní, počítání a

měření. Pomůcky pro praktický život, smyslovou výchovu, matematiku,, jazyk. Důraz na maximální koncentraci na práci, neutrální přístup učitelů k odchylkám ve vývoji

*Pravidla Montessori škol:*

Všemi smysly

Vlastním tempem

Vlastním způsobem

Přístup k celistvému dítěti, připravené prostředí, Montessori materiály, učitelů

*Uplatňované principy:*

Rozdílný věk ve třídách – mladší děti se učí od starších, starší cvičí svoji trpělivost

Svoboda a samostatnost – pomoz, abych to dokázal sám

Pedocentrismus – učitel a žák jsou partneři učitel je pomocník a rádce, dítě nemusí k dosažení stejného cíle postupovat stejným tempem a stejnými kroky – někdo zvládne kotoul za týden někdo za rok, vše je v pořádku

Dítě by se mělo rozvíjet samo, jen samo ví, co je pro něj důležité

Práce s chybou – chyby = další možnosti naučit se

Neodměňovat/netrestat – nové přístupy v motivaci

Připravené prostředí – speciální pomůcky, dítě má své místo/kobereček)

Elipsa – vše se orientuje na tvar elipsy /kreslí se na zem, stolečky, koberečky)

Kosmická výchova – vše bychom měli vnímat jako celek, věci si pro představu musíme osahat, očichat, ochutnat...

**Freinetovská škola – Célestin Freinet (1896-1966)**, francouzský myslitel, založil hnutí „moderní škola“, začátkem týdne vytváří dítě s učitelem individuální pracovní plán. Součástí školy je knihovna, nástěnky, inspirace pro program Step by step.

**Jenský plán – Peter Peteresen (1884-1952)**, Německo, prostředí podobné dětskému pokoji, školní pospolitost, týdenní plán, hodnocení „charakteristikou“, ne známkou. Metody výuky – rozhovor, pondělí a pátek ranní kruh, hra, práce, slavnosti.

**Daltonský plán – Helen Parkhurstová (1887-1959)** USA, zrušení vyučovacích hodin a organizace třídy, samostatná práce, na konci měsíce předložení zadané práce – testy. Principem je

svoboda a vlastní zodpovědnost. Svoboda volby tématu, v tempu. Nevýhodou – malé výchovné působení učitele a málo společného setkávání dětí.

**Zdravá škola** – zdraví v předškolním zařízení ve Zdravé škole je chápáno jako celkový stav fyzické, psychické a sociální pohody. Pohoda prostředí, zdravé učení, otevřené partnerství.

**Step by step** – vzdělávací program Začít spolu, klade důraz na individuální přístup k dítěti, partnerství rodiny. Prosazuje inkluzi dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Využívá projektové učení a podnětné prostředí ve třídě (centra aktivit), sebehodnocení – porfolium a individuální vzdělávací plán.

**Lesní školky** – vzdělávání zde probíhá za každého prostředí a po celý rok v přírodě. Zázemím bývá tee-pee, jurta nebo maringotka. Cílem je utvářet vztah dětí k přírodě a zdravý životní styl (otužilost, předcházet alergiím..)

### **Školní zralost**

**Školní zralost** je fyzická a duševní připravenost dítěte pro vstup do školy. Požaduje se, aby se dítě dokázalo vypořádat se změnou prostředí a lidí kolem sebe, způsobu zaměstnání, kdy místo her nastává soustavná organizovaná práce. Pro dítě je často nezajímavá, vyžadující soustředění a snahu o výsledek (výsledek se hodnotí a kontroluje). Také se mění role dítěte, kdy dítě plní roli žáka a nese disciplinovanost a nutnost se podřídit zájmu většiny. Musí se naučit odříct zábavu, pamatovat si a plnit úkoly a řádně si připravovat věci do školy.

### **Hlediska školní zralosti (připravenosti)**

Hlediska sociální a citové zralosti – dítě musí ovládat své citové projevy, kdy se musí umět ovládat, aby se nevztevalo jako doma. Musí přijmout roli žáka, plnit i obtížné úkoly, pracovat samostatně a podřídit se autoritě učitele. Musí projevit zájem o ostatní spolužáky, navazovat přátelství, umět ustoupit ve prospěch celku a zvládat tak emocionální potíže, jako je vydržet bez matky, dokázat se s dětmi dělit o přízeň učitelky. Hlavně to musí umět respektovat. Musí se umět ovládat (neskákat do řeči, ale počkat, až domluví) a také musí umět odpovídat a ptát se jen na vyvolání.

### **Ukazatelé školní zralosti**

Hlavní jsou tělesní ukazatelé, kdy je důležitá výška a váha „cca 120 cm a 20 kg“. Dbáme na tvar těla, kdy by už měla ustoupit tuková vrstva, prodlužovat se končetiny, tělo má již dominovat a hlava

by měla být už menší. Využíváme k tomu také tzv. filipínskou míru, což je zkouška prodlužování horních končetin. Dítě by mělo mít druhou dentici, kdy začíná výměna chrupu. Důležitý je věk dítěte, kdy je ideální a formální ukazatel 6-7 let. Pokud je dítě nezralé, musí rodiče požádat o odklad. Důležité jsou psychické ukazatele, při nichž se používají testy školní zralosti a nejznámější je tzv. Jiráskův test školní zralosti, kdy dítě plní úkoly jako jsou kresba lidské postavy, u které zjišťujeme lateralitu, celkovou rozumovou úroveň a grafomotorické potíže. Dále test napodobení psané věty, u které zjišťujeme schopnost soustředit se a jak moc je schopné vyvinout úsilí ke splnění úkolů. Poslední test - obkreslení skupiny 10 teček, kdy zjišťujeme přesnost a zrakově pohybovou koordinaci.

Občas také používáme tzv. reverzní test, kdy má dítě k dispozici 84 párů různých geometrických tvarů, které jsou důležitá pro čtení.

### **Důsledky školní nezralosti**

Horší prospěch mohou mít i nadprůměrně nadaní žáci, kdy třeba dítě prožívá ve škole záporné emoce a vytváří si tak negativní postoj ke škole. Nebo je přetěžováno jak ve škole, tak doma rodiči a může tak dojít k neurotickým potížím a zdravotnímu oslabení. U dítěte se začnou projevovat reaktivní poruchy chování, kdy může být dítě agresivní, plaché nebo úzkostné a takto se potom oslabuje schopnost koncentrace pozornosti.

### **Režimové požadavky**

Pravidelný režim je pro děti velmi důležitý. Režim zahrnuje všechny 4 aspekty

V předškolním zařízení se můžeme nejčastěji setkat s časovým harmonogramem:

- Od zahájení provozní doby - 8:30 příchod dětí, přivítání, volná hra, klidové činnosti, nácvik hygienických návyků
- 8:30-9:00 ranní rozvíčka, zpívání, tancování, básničky, výtvarné práce, kruh „co je nového“ a co budeme dnes dělat, rituály
- 9:00-9:30 dopolední svačina, hygiena
- 9:30-10:00 řízená aktivita, vzdělávací činnosti, didaktické hry, anglický jazyk, práce ve skupinách i individuálně
- 10:00-12:00 procházka, pobyt na čerstvém vzduchu, poznávání přírody, tematický program dle měsíce, rozvoj tělesných schopností a dovedností
- 12:00-12:30 oběd, hygiena

- 12:30-14:30 polední klid, čtení pohádek, klidová činnost u stolečku, aktivity dle týdenního plánu
- 14:30-15:00 odpolední svačina, hygiena
- 15:00- do ukončení provozní doby – tvoření a modelování, hra se slovy, skládání kostek, koordinace těla, obratnost, pobyt na čerstvém vzduchu, odchod domů nebo na další Zájmové odpolední aktivity či kroužky mimo režim dětské skupiny.

## **b) Vysvětlit význam a způsob nastavení hranic ve výchově dítěte s ohledem na jeho vývojovou úroveň a osobnostní charakteristiku a objasnit principy využití vnitřní a vnější motivace**

Motivace představuje v nejšířším slova smyslu komplex činitelů, jevů a procesů, které podněcují, usměrňují, udržují a cílí lidské chování. Tvoří ji instinkty, pudy, potřeby, zájmy, cíle, aspirace, ideály, hodnoty a životní filozofie.

Motivace je podstatou učení spolu se schopností učit se. Motivaci k učení zajišťují motivy, které vycházejí z potřeb člověka. **Podnět, který se zakládá na potřebě něco dělat, aby se uspokojila potřeba, se nazývá motivace.** Motivace jsou v podstatě pohnutky k činnosti. Vznikají na základě vnitřních potřeb, které podněcují osobnost k činnosti v určitém směru.

### **Vnitřní motivace**

Vnitřní motivace se chápe jako stav, který „nutí“ jedince něco dělat nebo něčemu se učit pro vlastní uspokojení, pro vlastní zážitek. Osoba, která je do učení vnitřně motivovaná, ochotně se učí, protože samo učení ji těší a jeho výsledek ji uspokojuje. Vnitřní motivace je mnohem důležitější pro učení, protože popud k učení vychází přímo z dítěte, a je proto pro něj zajímavější, má pro to větší trpělivost.

### **Vnější motivace**

Vnější motivace v učení se pojímá jako stav, kdy jednotlivec se učí nikoli z vlastního zájmu, ale pod vlivem vnějších motivačních činitelů. Je zřejmé, že vnější motivace v učení má nižší hodnotu jako motivace vnitřní.

### **Vymezení základních hranic**

které jsou podmínkou ohleduplných mezilidských vztahů

- Dítě nesmí ublížit sobě (máme za děti zodpovědnost).

- Děti si nesmějí ublížit navzájem (netolerujeme fyzickou ani slovní agresi).
- Děti nesmějí ublížit ani nám, dospělým (akceptujeme i negativní pocity dítěte - například hněv, protože má na ně právo, ale už ne jednání, které z nich plyne).
- Děti nesmějí ničit věci, hračky a zařízení v MŠ a nesmějí si je odnášet domů.
- Všichni se pohybujeme v určitém časovém rámci (každá činnost má vymezený časový prostor a děti se musí naučit ho dodržovat).

**Vývoj dítěte** probíhá celistvě, plynule, avšak v nerovnoměrném a zcela individuálním tempu.

Obvykle jej dělíme:

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Období prenatalní (před narozením)</li> <li>• Období novorozence (0-28 dní)</li> <li>• Období kojence (1 měsíc- 1 rok)</li> <li>• Období batolete (1 - 3 roky)</li> <li>• Předškolní období (3 - 6 let)</li> </ul> |
|---|

### **Poruchy chování dítěte**

Poruchy chování jsou charakterizovány opakovaným a přetrvávajícím agresivním, asociálním nebo vzdorovitým chováním. Takové chování by mělo výrazně překročit sociální chování odpovídající danému věku, mělo by být proto mnohem závažnější než běžné dětské zlobení nebo rebelantství dospívajících a mělo by mít trvalejší ráz (šest měsíců nebo déle). Tento druh poruch chování však může být projevem i jiné psychiatrické poruchy a v takovém případě má být preferována příslušná diagnóza. Chováním, na němž je diagnóza založena, je na příklad nadměrné praní se nebo týrání, krutost k lidem nebo ke zvířatům, závažné destrukce majetku, zakládání požárů, krádeže, opakované lži, záškoláctví a útěky z domova, neobvykle časté a silné výbuchy vzteku a nekázeň. Pro diagnózu postačuje jedno z těchto typů chování, pokud je výrazné, nestačí však ojedinělý disociální čin.

### **Odchylky v chování dítěte**

Co může být příčinou - genetická výbava, temperament dítěte, rodinná atmosféra, vliv vrstevníků, společnosti, stádium vývoje, v němž se dítě nachází

**ADD - ATTENTION DEFICIT DISORDER** = prostá porucha pozornosti

*Projevy:* narušená pozornost, snadná rozptýlitelnost, potíže s dokončením úkolu, nepořádnost,

nedostatečné studijní dovednosti, potíže se samostatnou prací, problémy s nasloucháním a plněním pokynů

## **ADHD - ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER**

**= porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou**

Na vzniku ADHD se přibližně ze 75 % podílí dědičnost. Je přibližně třikrát častější u chlapců než u dívek. Při vzniku poruchy přispívá různou měrou biologický faktor, problémové těhotenství, prenatální vystavení alkoholu a tabákovému kouři, předčasný porod s výrazně nižší vahou novorozence, expozice olovu a poranění prefrontální kůry v mozku po porodu. Nadměrné sledování televize nebo špatné zvládání dítěte rodiči nejsou výzkumem potvrzeny jako příčiny. Je to vývojová porucha charakteristická věku dítěte nepřiměřeným stupněm pozornosti, hyperaktivity a impulzivity.

Obtíže jsou často spojené s neschopností dodržovat pravidla chování a provádět opakovaně po delší dobu určité pracovní výkony. Ovlivňují interakci dítěte s rodinou, školou a společností

= vývojová porucha v době porodu nebo těhotenství

Děti jsou neposedné, skáčou do řečí a je pro ně složité přizpůsobit se normám. Křik na tyto děti neplatí, spíše vlídné slovo, pro děti je jednodušší být doma s rodiči (chůvou) než v zařízení, kde jsou ostatní děti. Pro dítě je těžké chápat vztahy mezi ostatními, neznají hranice chování, bezpečnosti a ohrožení. Dítě ovšem potřebuje pevné hranice. Je třeba volit správný výchovný prostředek v nepříznivých výchovných situacích (např. princip práce se vzdorovitým dítětem).

### **Potíže**

Problémy s navazováním přátelství, zvládáním pravidel společenského chování. Mívají nízké sebevědomí, způsobeno častým odmítáním vrstevníků. Rodiny dětí s ADHD jsou často pod kritikou ostatních, děti se jeví jako zlé a nevychované, rodiče jsou pak pod velkým tlakem, což se může projevit i oblasti partnerské.

### **Jak pomoci dětem s ADHD**

Mezi osobnosti s touto poruchou patřil např. i W. Churchill, J.F. Kennedy.....projevy a obtíže s touto poruchou se věkem zmírňují a ustupují. Je nutný týmový přístup, spolupráce se psychologem a pediatrem. Jedním z opatření je hlídat hladinu cukru (zamezit konzumaci sladkostí), nabízet dítěti dostatek činností v nichž se střídají klidové a aktivní možnosti trávení času. Děti se velmi rychle unaví.

## **NARUŠENÁ KOMUNIKAČNÍ SCHOPNOST**

Jazykové roviny řeči:

- foneticko-fonologická (zvuková stránka řeči)
- morfologicko-syntaktická (gramatika)
- lexikálně-sémantická (slovní zásoba)
- pragmatická (realizace konverzačního záměru)

## **SYMPTOMATICKÁ PORUCHA ŘEČI**

Klasifikace dle Lechty (1990,2003):

- vývojová nemluvnost – vývojová dysfázie
- získaná orgánová nemluvnost - afázie
- získaná psychogenní nemluvnost - mutismus
- narušení zvuku řeči – rinolálie, palatolálie
- narušení fluance řeči – koktavost, breptavost
- narušení člankování řeči – dyslalie, dysartrie
- narušení grafické stránky řeči
- symptomatické poruchy řeči
- poruchy hlasu
- kombinované vady a poruchy řeči

### **Vývojová dysfázie**

Neboli také specificky narušený vývoj řeči, který se projevuje ztíženou schopností nebo neschopností naučit se verbálně komunikovat, i když podmínky pro rozvoj řeči jsou přiměřené. U vývojové dysfázie dochází k poruše centrálního zpracování řečového signálu. To znamená, že dítě vše slyší, vidí, nemá žádnou poruchu sluchu, či zraku, ale jeho centrální nervová soustava a mozek nejsou schopny dostatečně správně zpracovat sluchové a zrakové signály, které dítě přijímá z okolí.

### **Příčiny vzniku**

Příčiny vzniku vývojové dysfázie nám zatím nejsou zcela jasné. Ve většině případů, bývá u dětí s vývojovou dysfázií přítomen problém v těhotenství matky, u porodu či těsně po něm. Jistou roli zde také pravděpodobně hraje dědičnost. Opožděný vývoj řeči a vývojové poruchy se častěji objevují u chlapců.

### **Příznaky**

***Opožděný vývoj řeči:*** slovní zásoba neodpovídá věku, dítě netvoří věty, nebo tvoří věty krátké, jednoduché s gramatickými chybami, vynechává předložky, komolí slova, nesprávně ohýbá



koncovky slov, nepoužívá všechny slovní druhy, přehazuje slovosled věty, nepoužívá zvrtné se, si apod.

**Patlavost:** dítě mluví nesrozumitelně, nebo je jeho projev obtížně srozumitelný pro okolí. Zaměňuje výslovnost jednotlivých hlásek ve slovech, hlásky nebo slabiky ve slovech vynechává.

**Nerovnoměrný vývoj:** výrazný rozdíl mezi verbálními a neverbálními schopnostmi dítěte. (tento rozdíl by vám měl pomoci diagnostikovat klinický psycholog).

**Narušení paměťových funkcí:** u vývojové dysfázie je charakteristické narušení krátkodobé verbální paměti (to znamená, že dítě neumí zopakovat delší slovo bez zkomolení, nezopakuje víceslovnou větu). Ve dvou letech by dítě mělo umět zopakovat dvouslovnou větu, ve třech letech tříslavnou atd.

**Narušené zrakové vnímání:** tyto potíže se projevují hlavně ve kresbě. Kresba postavy je velmi zvláštní, části těla jsou proporčně nesprávně nakreslené, kresba je často velmi dlouho opožděná vzhledem k věku dítěte. Při určování diagnózy je rozbor kresby velmi důležitý!

**Narušené sluchové vnímání:** dítě má problémy s rozlišováním jednotlivých hlásek, obtížně rozlišuje zvukově podobné hlásky (pes x pas, kosa x koza, pere x bere apod.)

**Narušená časoprostorová orientace:** dítě mívá problémy s určením pravé a levé strany, obtížně určuje pojmy včera, zítra, ráno, večer atd., nesprávně určuje vztahy mezi rodinnými příslušníky (teta, strýc, sestřenice, bratr atd.)

**Narušení hrubé a jemné motoriky:** děti mívají problémy s koordinací pohybů rukou, nohou (např. stoj na jedné noze, poskoky snožmo, na jedné noze, střídavé pohyby oběma rukama, kličkování mezi kužely, dítě mívá problémy s jízdou na koloběžce, na kole, lyžích).

**Lateralita: tedy dominance pravé nebo levé ruky, oka, nohy.** U dětí s vývojovou dysfázií bývá často zkřížená lateralita, tedy vedoucí levá ruka, ale vedoucí pravé oko, nebo obráceně, popřípadě bývá lateralita nevyhraněná, tedy dítě nedrží tužku pouze v jedné ruce, ale ruce střídá.

### **Koktavost**

Poruchy symbolických procesů (toho, co se týká hloubkové struktury, co dává řeči smysl), zvuková dimenze – lexikálně-sémantická, morfologicko-syntaktická rovina, nedobrovolné přerušování toku mluvy.

Značné obtíže s artikulací ruší při koncipování projevu, vidíme úsilí o co nejkratší věty, narušené koverbální chování – mrkání, tiky v obličeji, nejistota, stres, snaha vyhnout se verbální komunikaci. Projevy koktavosti se mohou objevovat jen v některých situacích či při komunikaci s určitými lidmi. Důležitý – aktuální zdravotní stav, míra únavy dítěte. Projevy se mohou vázat na určitou hlásku, určité hláskové seskupení.

Typické příznaky kokařivosti můžeme sledovat v řeči, v chování ale také jako příznaky tělesné. Příznaky v řeči - respirace (dýchání) velmi často narušené, přerývané, nepravidelné, povrchní, projevují se poruchy dýchacích pohybů, při těžké kokařivosti se obvykle respirační potíže zvyšují a doprovází je dýchací spazmy (křeče)

### **Breptavost**

dříve byly breptavost a kokařivost řazeny do skupiny řečových neuróz. Nyní ji řadíme mezi poruchy plynulosti řeči. Narušení komunikační schopnosti je charakteristické tím, že si ho dané dítě neuvědomuje. Jedná se o narušení myšlenkových procesů programujících řeč na bázi dědičných predispozic. Působí na všechny komunikační cesty (čtení, psaní, rytmus, hudebnost, chování). Je to narušení plynulosti mluvení, pro které je charakteristické extrémně zrychlené tempo řeči. Osoby s breptavostí mívají normální intelekt. Řeč je stresující spíše pro posluchače.

Porucha se projevuje od raného dětství a přetrvává do období dospívání, někdy i déle.

### **Dyslalie**

Dyslalie je porucha artikulace, kdy je narušena výslovnost jedné hlásky nebo skupiny hlásek, přičemž ostatní hlásky jsou vyslovovány správně podle příslušných jazykových norem. Je to nejčastěji se vyskytující porucha NKS (až 2/3 dětí přijatých do logopedické péče, častěji u chlapců – 60 %). Nejčastější je chybná výslovnost sykavek a R/Ř.

*Příčiny můžeme dále dělit na:*

**Vnitřní př.** dědičnost artikulační neobratnosti (nedědí se artikulace, ale dispozice pro špatnou artikulaci), přirostlá podjazyková uzdička

**Vnější př.** negativní vlivy prostředí, chyby ve výchovném přístupu (správný řečový vzor)

*Dělení z vývojového hlediska:*

Fyziologická dyslalie – do 5 let

Prodloužená fyziologická dyslalie - 5 až 7 let

Patologická (=pravá) – po 7 letech

### **Opožděný vývoj řeči**

O opožděném vývoji řeči mluvíme tehdy, nemluví-li dítě ve 3 letech nebo mluví méně než ostatní děti v tomto věku. Slovní zásoba neodpovídá věku, dítě netvoří věty nebo tvoří věty krátké, jednoduché s gramatickými chybami, vynechává předložky, komolí slova, nesprávně ohýbá

koncovky slov, nepoužívá všechny slovní druhy, přehazuje slovosled věty, nepoužívá zvrátané se, si apod.

*Příčiny:* prostředí – nepodnětné, nestimulující, takové, které nevěnuje pozornost vývoji dítěte nadužívání masmédií, citová deprivace, genetické vlivy, nedonošenost, předčasné narození nevyzrálá CNS, lehká mozková dysfunkce.

Důležitá je diferenciální diagnostika a zajištění odborných vyšetření, která vyloučí: sluchovou vadu, vadu zraku, poruchu intelektu, vady mluvních orgánů, orofaciální rozštěpy, akustickou dysgnozii (neschopnost zapamatovat si slova, porozumění smyslu slov), autismus.

Dítě s OVŘ potřebuje odpovídající péči, která je věnována jeho celkovému rozvoji. Díky ní se může opožďení zcela vyrovnat.

## **MENTÁLNÍ RETARDACE**

zaostávání vývoje rozumových schopností, odlišný vývoj některých psychických vlastností a poruchy adaptačního chování, hloubka a míra postižení jednotlivých funkcí je u nich individuálně odlišná, stav je charakterizovaný celkovým snížením intelektových schopností, snížená schopnost myslet, učit se a přizpůsobovat se okolí. Všechny složky osobnosti jsou poškozeny.

*Příčinou vzniku* je organické poškození mozku.

Doporučuje se užívat označení člověk (dítě, mladiství) s mentálním postižením (s mentální retardací).

Klasifikace podle stupně:

Lehká MR	IQ 69-50
Střední MR	IQ 49-35
Těžká	IQ 34-20
Hluboká	IQ méně než 20

Jiná (přidružené somatické nebo sensorické postižení)

## **DOWNŮV SYNDROM**

*Příčinou* jsou chromozomální poruchy:

Trisomie 21. chromozomu

Translokace

Pouze z jedné čtvrtiny dítě začíná komunikovat před 4. rokem svého života.

- charakteristické střídání mezi obdobími stagnace a zjevnými pokroky

- typická orofaciální patologie – otevřená ústa, dopředu posunutý jazyk, hypotonie rtů a ústního svalstva, otevřený skus, pseudoprogenie (dolní čelist přesahuje ve všech rozměrech – tzv. podkus)
- dobrá napodobovací schopnost, hudební sluch

## **PORUCHA AUTISTICKÉHO SPEKTRA**

Poruchy autistického spektra (PAS) jsou někdy také klasifikovány a označovány jako **pervazivní vývojové poruchy**. Má se tím na mysli, že jde o poruchy, které zasahují do řady oblastí psychického vývoje a které prostupují všemi oblastmi psychického fungování - projevují se v chování, myšlení, prožívání.

Jde o druh psychického onemocnění, jehož rozvoj je dáván do souvislosti s patologickými organickými změnami v mozkové tkáni v průběhu jejího vývoje. Určité mozkové oblasti zodpovědné za běžné fungování v oblastech, které jsou v rámci PAS narušeny, se nevyvinuly takovým způsobem, jakým měly.

**Jde o vrozenou poruchu.**

**Častěji se vyskytuje u mužů, resp. chlapců.**

*Příznaky* u PAS lze rozdělit do 3 skupin. Zaprvé je to narušení schopnost adekvátní sociální komunikace, dále jde o narušení sociálního chování a nakonec sem spadá stereotypní a rigidní chování.

Je zde narušena schopnost se adekvátně vyjadřovat v jednotlivých sociálních situacích (např. náklonnost mohou osoby s příslušnou PAS projevoval agresivním chováním vůči dan osobě).

Narušena bývá také schopnost rozumět emocím druhých osob. Lze zde tedy mluvit o určitém narušení emoční inteligence.

V důsledku těchto narušení se stávají sociální symboly pro daného jedince do různé míry nesrozumitelné či málo srozumitelné. Vnímá je proto často jako nezajímavé či ohrožující. To může mít za následek jeho jisté "stažení se do sebe" - do svého vlastního vnitřního psychického světa, který posléze hraje důležitější roli než vnější realita. Poruchy PAS mohou, avšak nemusí být spojené s tendencemi k sociální izolaci.

Narušení je také v oblasti interpersonálních vztahů. Bývá přítomna snížená schopnost o jejich úspěšné navazování.

U jedinců s PAS se často vyskytují specifické druhy stereotypního a rigidního chování. To může nabývat různých forem – od opakování jednoduchých slov po provádění různých komplexních

"rituálů" (např. před tím, než se jedinec uloží ke spánku, musí se 2x umýt a obléct si specifický druh ponožek). Toto chování bývá kompulzivní - tzn. je dáno nepotlačitelným nutkáním k tomuto jednání.

Stereotypy a rigidita se také mohou objevovat v oblasti zájmů a zálib. Mezi ně může patřit např. zapamatovávání si všech existujících vlakových spojů – časů příjezdů a odjezdů jednotlivých vlaků. V rámci chování se navíc mohou projevovat agresivní a ne výjimečně autoagresivní sklony. Na druhou stranu však existují osoby s PAS, které jsou výrazně jazykově nadané či které jsou nadprůměrně intelektově nadané.

## **DĚTSKÝ AUTISMUS**

Projevuje a diagnostikuje se do 3 let.

Dochází u něj k narušení ve všech 3 základních diagnostických oblastech: sociální komunikace, sociální interakce a chování s ohledem na jeho stereotypní a rigidní charakter.

## **ASPERGERŮV SYNDROM**

Dochází u něj k narušení sociálních interakcí, výskytu stereotypního chování.

Zároveň však nedochází k narušení či opoždění vývoje kognitivních schopností či vývoje řeči.

V laickém prostředí se s významnou mírou zjednodušení někdy mluví o "chytrých autistech".

### **c) Popsat asertivní postupy při předcházení a eliminování nepřiměřených reakcí dítěte (např. záporné emoce – negace, vztek, dětská asertivita, snaha vyhnout se nepříjemnosti)**

#### **Období vzdoru**

Dítě nikdy netrestejte – tím dosáhnete, že se dítě bude vztekat ještě více

Na dítě nekřičte, obejměte ho – dítě něco chce a ve svém věku nemůže pochopit, že to nejde, snažte se zůstat v klidu. Pozor každé dítě reaguje jinak. Odpoutejte jeho pozornost. Nevšímat si a odejít – ignorování. Zlehčete situaci

#### **Dětská lež**

podle odborníků je důkazem normálního vývoje. I když dítě neříká pravdu, nemusí si to uvědomovat, ono samo své pravdě věří. Opravdová lež vzniká tehdy, jestliže dítě záměrně neříká pravdu proto, aby někoho poškodilo, uvedlo jej v omyl a samo z toho mělo prospěch. Další příčinou

může být stud či touha po pozornosti „jsem lepší, šikovnější, chytřejší...než si myslíte“. **Jak na lež?** Pokud dítě záměrně lže, dáme mu šanci se přiznat a uvést věci na pravou míru. Když se dítě zachová čestně a přizná se – netrestáme jej. Je potřeba mu vysvětlit, že tudy cesta nevede, a že se pravda dříve nebo později ukáže. Zároveň je dobré zdůraznit, jak moc si vážíme toho, že se dítě dokázalo přiznat. Také je vhodné dítěti nastítnit, jak se cítí ten, komu je lháno.

### **Záchvaty vzteku**

většinou 2–5 letých dětí si prožije stádia se záchvaty vzteku jako součást fyziologického vývoje. Děti se vztekají pro to, že nejsou samotné schopny něco udělat (jsou unavené, hladové, podrážděné, prochází nějakou změnou) nebo se vztekají, že chtějí něco získat – křičení, dupání.

**Jak na vztek?** Ignorovat, odvést pozornost, dítě do jiného pokoje, naučit ho uklidnit se (počítání, dýchání...) Pokud to dítě uklidní – nabídneme dotyky, objetí (Jiřina Prekopová- Metoda pevného objetí)

### **Ubližování ostatním**

Je nutné, aby rodiče zasáhli a ihned ukončili nepřijatelné chování. S dítětem komunikovat na jeho úrovni (z očí do očí). Vysvětlit dítěti, že agresí nic nevyřeší. Dospělý by měl situaci předvídat.

**Pláč** – může mít různé příčiny (nuda, bolest, upozorňování na sebe, stesk)

**Zadržování dechu** – nejlepší je dítě si přestat všímat, i když je to těžké – mějte nadhled a nenechte se vyvést z míry

### **Emoční projevy v batolecím období**

v souvislosti s rozvojem sebeuvědomování a sebeprosazování se v druhém roce života objevují nové emoční reakce velké intenzity:

- silný afekt hněvu a vzteku – signalizuje prožitek aktuální frustrace
- pocity studu jako reakce na překročení nějaké hranice
- projevy lítosti, smutku, zklamání

**Strach** – bývá spojen s typickými vývojovými změnami, s pocitem nejistoty – strach z neznámých a nových objektů, strach z opuštění matkou – pokud je dítě bazálně nejisté, má špatnou zkušenost apod.

**Pocit zahanbení** – když dětem dávají dospělí najevo, že s nimi nejsou spokojeni

**Separační úzkost** – specifická reakce na oddělení od matky, na počátku tohoto období narůstá, ve druhé polovině druhého roku věku dítěte začne postupně klesat, ve 3 letech se už nemusí projevovat vůbec. Odpoutání se od matky je důležitým vývojovým mezníkem

### **Emoční projevy v předškolním období**

ubývá negativních emočních reakcí – dosažení větší vyzrálosti centrálního nervového systému. Vztek a zlost – nebývají už tak časté, projevují se ale v kontaktu s vrstevníky, při příkazech a zákazech, když je dítě frustrováno a jeho ještě nevyvinutá kontrola emočního projevu selže.

Projevy strachu – bývají vázány na aktuální úroveň dětské představivosti. Nově se objevují pocity viny.

### **Agresivita**

v nejširším slova smyslu dispozice k agresivnímu chování, agrese je většinou chápána jako vlastní agresivní chování, jehož cílem je záměrně někoho poškodit nebo mu ublížit. Výchovné postupy a prostředí, v němž děti vyrůstají, mají velký vliv na to, zda se u nich projeví násilnické či útočné projevy chování.

**Jak minimalizovat agresivní projevy?** Najít vhodné aktivity, které dítě baví, a zároveň může svou energii vybit. Při konfliktu se mezi děti postavit a zabránit dalšímu ubližování. Pomoci dítěti se omluvit, uvědomit si své nevhodné chování

## **d) Navrhnout řešení k zadaným příkladům nepříznivé výchovné situace**

**Praktická řešení modelových situací budou zadána komisí.**

## **e) Na modelových situacích navrhnout komunikační strategie při řešení výchovných přístupů**

Komunikaci vnímáme jako základní a hlavní stavební kámen úspěšného výchovně vzdělávacího procesu. Jedná se o proces, jehož prostřednictvím si utváříme vzájemný vztah. Při komunikaci dochází k vzájemnému aktivnímu ovlivňování a působení jedinců či skupin svým jednáním, chováním, řečí, mimikou, činnostmi atp. se záměrem vyvolat změnu v jedinci. Komunikaci

považujeme za lidskou přirozenost. Odborníci zabývající se komunikací se domnívají, že není možné vůbec nekomunikovat – například také nereagováním sdělujeme svoji nelibost či neochotu spolupracovat.

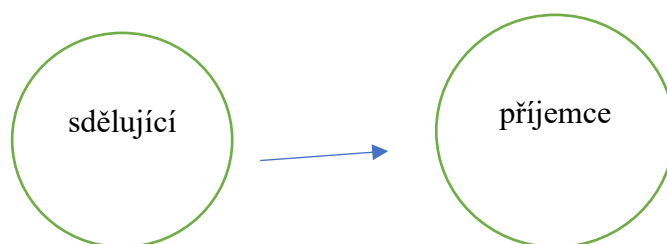
### **Funkce komunikace**

Účel komunikace vyjadřují její hlavní, obvykle zjevné funkce

1. Informační – předat zprávu, doplnit jinou, oznámit, prohlásit.
2. Instrukční – navést, zasvětit, naučit, dát recept.
3. Přesvědčovací (persuazivní) – získat někoho, zmanipulovat, ovlivnit.
4. Pobavení – rozveselit, rozptýlit, popovídat si jen tak.
5. Exhibice – upoutání pozornosti.

**Komunikační strategie se stávají nedílnou součástí našeho života.** Verbálně i neverbálně komunikujeme se svým okolím. **Problematika komunikačních strategií** dnes již nezasahuje pouze do oblasti firem a **obchodu**, ale také **do oblasti školství**. Zvyšují se nároky na obecný rozvoj předškolních zařízení, a setkáváme se zde s dalším okruhem komunikačních strategií. Jedná se zejména o strategie zaměřené na komunikaci mezi pedagogem, dítětem a rodičem. **Pouze „firma“ s dokonalým systémem komunikačních strategií se může stát úspěšnou.**“

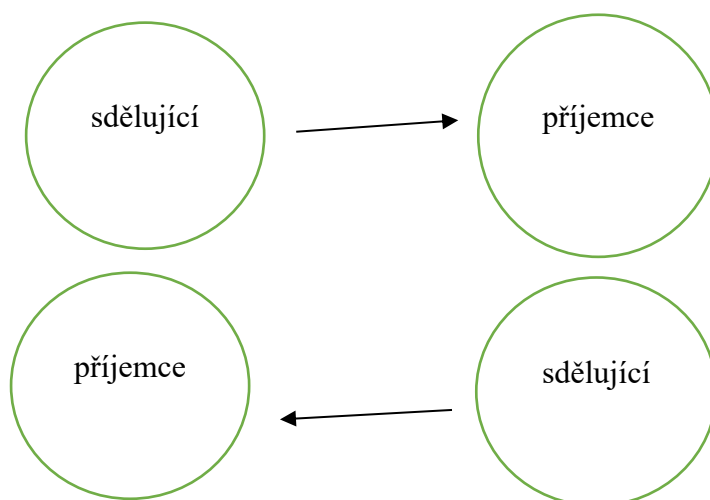
### **Lineární pojetí interpersonální komunikace**



Patrným nedostatkem tohoto modelu je právě jeho jednosměrné určení. Jako mnohem efektivnější se projevuje uplatňování tzv. interakčního pojetí, kdy se střídají pozice mluvčího a posluchače. Při tomto aktu dochází k mluvení a naslouchání v rámci oddělených akcí, které se nepřekrývají, a které tatáž osoba neprovádí současně.



## Interakční pojetí



## Motivace ke komunikaci

Ke komunikaci je člověk motivován, z určitého popudu chce obsahy svého vědomí předat druhému člověku

- 1. Kognitivní motivace** – předávání smyslu. Je potřeba sdělit druhému něco, co jsme se dověděli, co známe, co si myslíme. Komunikace
- 2. Sdružovací motivace** – potřeba kontaktu. Aktivizuje se potřeba sounáležitosti, potřeba někam patřit, necítit se osamělý. V průběhu komunikace s druhými lidmi není v tomto případě podstatný obsah komunikace, ale realizují se vztahové záměry – navázat kontakt, udržovat vztah, rozvíjet vztah, ukončit (nebo dočasně přerušit) vztah, obnovit vztah.
- 3. Sebepotvrzovací motivace** – potvrzení sebeidentity, upřesnění sebeobrazu. V komunikaci se jedná především o poznání sebe, nalezení sebe, vytvoření nebo potvrzení mínění o sobě. Jedinec komunikuje „pro sebe“, „kvůli sobě“ (předvádí své odborné znalosti, dává najevo své postavení, přesvědčuje o nevině či bezúhonnosti atd.).
- 4. Adaptační motivace** – signalizace své role, přizpůsobování se své roli, přizpůsobování se okolí. Jedinec se přizpůsobuje rolovým stereotypům (signalizuje konformitu, chová se tak, jak se od něj očekává), integruje se do společnosti. V opačném případě narušuje rolové stereotypy, nepodřizuje se konvencím.
- 5. Přesilová motivace** – potřeba uplatnit se, vzbudit pozornost, úctu, obdiv, respekt, získat převahu (dominovat), získat moc – zvítězit (rivalizovat), touha vyniknout. Jedná se o realizaci potřeby moci na základě srovnávání s druhými lidmi.
- 6. Existencionální motivace** – k udržení psychického zdraví. Komunikace slouží ke strukturaci a naplnění času, předcházení nudě, k hledání a naplňování smyslu života.

**7. Požitkářská motivace** – rozptýlení, odpočinek, únik od starostí, pobavení se, vytváření nezávazných vztahů.

**8. Další motivy** – rozptýlit podezření, zamluvit choulostivé téma, skandalizovat, zmást, zamést stopy.

#### **Modelové situace:**

- Jak může vztah dítěte k druhé osobě (sportovec, kamarád) ovlivňovat chování dítěte?
- Dítě nereagující na pokyn učitele?
- Dítě narušující projev učitele? Neustálé skákání do řeči dospělého.
- Nonverbální provokace dětí mezi sebou?
- Jak se může dítě, které ještě nemluví projevovat pomocí nonverbální komunikace?
- Jak byste dítěti vysvětlila jeho chybný postoj, úsudek?
- Jak sdělit dítěti, že jeho práce (př. kresba obrázku) není ještě zcela hotová a je potřeba ji ještě dokončit?

#### **f) Popsat vhodné způsoby komunikace s rodiči pro předcházení nepříznivých výchovných situací a na příkladu předvést komunikaci při řešení problému s rodiči**

Sociální komunikace je komunikace mezi lidmi.

Dělí se na tři základní druhy:

- **První sociální komunikací je ústní komunikace.** Využívá se při diskuzi, výuce, rozhovoru, dotazování, vysvětlování, na poradách a při dialogu.
- **Další sociální komunikací je komunikace písemná.** Můžeme do ní zařadit zápis, email, poznámky, zprávu, tištěný výstup z počítače.
- **Třetí sociální komunikací je komunikace vizuální.** Do ní spadá fotografie, film,

#### **Formy komunikace**

Mezi dvě základní komunikační formy řadíme: **komunikaci verbální a neverbální.** Tyto formy se navzájem doplňují nebo jedna může dokonce suplovat druhou.

#### **Verbální komunikace**

„Verbální komunikací se rozumí vyjadřování pomocí slov prostřednictvím příslušného jazyka.“  
Zařazujeme zde komunikaci ústní, písemnou, reprodukovanou, zprostředkovanou a živou.

Ústní verbální komunikace je výhodná tím, že je zde ihned zpětná vazba, identifikace neverbálních projevů a emočních prvků. Ústní komunikace je náročná na čas. Také zde může být určitý vliv šumů a bariér. Ve verbální komunikaci užíváme slova. Když mluvíme o svých cílech, přáních, práci, rodině a požadavcích. Člověk musí volit vhodná slova. To ovlivňuje naše chování a myšlení. Pokud zvolíme špatná slova, může nastat problémová komunikace. Verbální komunikaci dotváří pomocí zesilování, zeslabování řeči, svrchních tónů řeči. Řečník dává najevo sympatii, vřelost, zlobu a zaujetí. V profesi učitele je nutné se naučit pracovat s hlasem. Měl by si hlídat techniku kvůli šetření hlasivek, ale také musí svoji řeč přizpůsobit posluchačům. Při práci s dětmi by měl učitel mluvit pomalu, srozumitelně a co nejvíce spisovně. Při setkání s rodiči volí učitel spisovný jazyk, ale nesmí to být násilným způsobem. I v této situaci se musí opět přizpůsobit rodiči.

### **Nonverbální (neverbální) komunikace**

Má různé podoby, zejména:

- sdělování pohledy (řeč očí),
- sdělování výrazy obličeje (mimika),
- sdělování pohyby (kinetika).
- Sdělování fyzickými postojí (konfigurací všech částí těla),
- sdělování gesty (gestika),
- sdělování úpravou zevnějšku (účes, oblečení, doplňky).

Nonverbální komunikace doprovází, zpřesňuje, doplňuje verbální komunikaci. Slouží ke sdělování emocí, zájmů, postojů, záměrů a k přesvědčování lidí.“ Neverbální komunikace, tedy mimoslovní komunikace, je dorozumívání neslovními prostředky. Jedná se o přenos informací a sdělení, které vycházejí z postoje člověka. „Řeč těla“ je získávání informací z pohybů člověka. Jsou to gesta, mimika, doteky, činnost očí, zaujímaní vzdálenosti.

### **Komunikace s rodiči**

- Jak správně komunikovat, jaké jsou možnosti a formy komunikace?
- Jakou zvolit metodu komunikace s rodiči?
- Jak se snažit, aby komunikace probíhala v přátelském duchu a byla příjemná pro obě strany zúčastněných?
- Proč rodiče nespolupracují?

Většinou komunikace mezi učitelem a rodičem je jednosměrná od učitele k rodiči. Obsahem této komunikace bývají nejvíce informace o výsledcích žáka, jeho postupy ve vzdělávání a případné nedostatky. Podněty k aktivní účasti, aby byl sám rodič iniciátorem v rozhovoru, i v dnešní době stále chybí. V komunikaci bychom měli vidět oboustrannou snahu, protože jde o blaho dítěte, tedy snažit se o spolupráci. Informace, které učitel sděluje v rámci komunikace, by neměly být jen nárazově na třídních schůzkách, ale měly by proudit plynule během celého školního roku.

Formy sdělení nemusejí být jen verbální, můžeme použít emaily, případně ukázat jeho výtvary. Učitel může použít výtvary minulé a aktuální a porovnat je mezi sebou.

Rodiče jsou pro dítě v předškolním věku nenahraditelní, a proto by měla komunikace a spolupráce být nejdůležitější, jak pro rodiče, tak pro učitele. Když rodič bude chtít, může se zapojit a zúčastnit aktivit, které škola pořádá nebo se na nich podílet svojí spoluprací. Proč tedy rodiče občas nespolupracují? Říkají, že škola jim nevytváří podmínky pro komunikaci. Rodiče jsou přesvědčeni o tom, že škola je ta, která by měla začít a je tou, která má nastolit pravidla vzájemné komunikace.

### **Metody komunikace MŠ**

První komunikaci rodiče s učitelem zažívají při přijímání dítěte do mateřské školy. Setkání bývá spíše formální. Učitel by měl působit autenticky, přirozeně. Také by si učitel měl připravit seznam otázek ohledně dítěte, aby se nezabíhalo do nepotřebných mezí a neztrácel se tím jak čas učitele, tak čas rodiče. Pro učitele je nejdůležitější, aby se dítě aklimatizovalo v mateřské školce co nejlépe. Tento rozhovor s rodiči to může velmi dobře usnadnit. V rozhovoru se ptáme hlavně na dítě, zda umí sebeobsluhu a jiné důležité věci. Dalším dobrým aspektem je, že si učitel získá rodiče. Rodiče cítí jistotu a zájem o jejich dítě. V neposlední řadě také učitel pozná, jací jsou rodiče, jejich styl jednání, výchovy a jejich povahu.

### **Chyby učitele v komunikaci s rodičem**

Učitelé mnohdy volí nesprávnou formu komunikace. Rodiče se poté cítí, jako by neuměli své dítě vychovávat a naprosto selhávají ve své roli. Učitelé by neměli zapomínat na to, že oni jsou odborníkem na vzdělávání dětí a rodiče jsou zase odborníkem na své dítě. Učitelé chtějí po rodičích, aby se více zapojovali, spolupracovali, podporovali mateřskou školu, ale už nerespektují autoritu rodiny. Učitelé často nereagují na názory rodičů a také zamlčují svoje chyby. Nejhorší chybu, jakou může učitel udělat je, že nereaguje na sdělení rodičů, kteří jsou největšími odborníky na své dítě. Toto nereagování může vyústit, až do extrémních případů. Při rozhovoru obě strany mají nějakou vlastní zkušenost. Vlastní zkušenosti má se školou rodič i učitel. Zkušenosti rodiče, kdy on byl žákem, se mohou vmísit do aktuální situace. Učitel zase předpokládá, že rodič ví, o čem učitel mluví.

Zde mohou nastat první komplikace při komunikaci. Další nejasnosti mohou vyplynout z neporozumění terminologie. Pedagogika a psychologie mají svoji terminologii a každý rodič ji nemusí tak dobře znát, jak si může učitel myslet. Poté tedy dochází k nepochopení. Zkreslená komunikace může být způsobena rozdílným chápáním kontextu. Když skončí rozhovor mezi učitelem a rodičem, mohou oba o něm přemýšlet později.

Jiným případem zkreslené komunikace je kulturní kontext. Učitel poskytuje informace o žákovi, o své práci, o opatřeních, která musel podniknout i v jiných věcech. Hlavním problémem zde většinou tedy je, v menších městech, že učitelé s vysokoškolským vzděláním a s vysokým společenským statutem se cítí být nadřazení. Stává se to v případech, kdy rodiče nejsou doktory, právníky či nemají vysokoškolské vzdělání. Učitel svůj postoj, tedy postoj nadřazenosti dává i do komunikace, což pro rodiče tato komunikace není velmi příjemná. Zvláštním případem může být v mateřské škole agace.

**Agace** neboli podrážděnost, rozčílenost. Některé z typů agování se mohou objevit i v mateřské škole. Učitel musí zvládnout spoustu věcí, často mu tedy chybí trpělivost. Při třídních schůzkách, či konzultacích, musí vyslechnout hned několik rodičů. Učitel tedy není pozorným příjemcem a při konverzaci s rodičem aguje. Může to být různé bezděčné chování, netrpělivá gesta, chce převést komunikaci tam, kam chce on. Rodič říká problémy, které má žák, ale učitel chce třeba řešit jeho nedostatky. Pro učitele je agování typické tehdy, když se rodič dotkne citlivého místa. Citlivým místem může být např. kritika školy, či kritika samotného učitele. Obě dvě strany nemají dobrý pocit z rozhovoru s vědomím toho, že nebylo řečeno to, co řečeno být mělo. Obvyklých atribučních chyb je v komunikaci hned několik.

**Haló efekt** – jednání učitele s rodičem na základě prvního dojmu, který nemusí být příznivý. Učitel může např. rodiče poprvé vidět v montérkách (přichází z práce) jak jde vyzvednout dítě ze školy.

**Stereotypizace** je podlehnutí určitým soudům. Učitel podlehne určitému soudu, např. že romský rodič nebude své dítě náležitě připravovat a vychovávat ho. Předsudky jsou negativní predikce. Náš kolega nám může povědět, že s tímto rodičem je špatná domluva. Proto my si dopředu vytvoříme negaci k tomuto rodiči.

**Figura v pozadí** bývá nekomfortní prostředí pro rodiče. Hlučná chodba nemusí působit optimálně pro rozhovor. Rodič se může lépe cítit ve třídě, kam chodí jeho dítě, než v kabinetu. Učitel je v kabinetu a ve třídě ve svém domácím prostředí, ale rodič si právě v kabinetu může připadat, jako „na koberečku“.

Poslední chybou, která se také může stát je, že učitel není dobrým komunikátorem. Neumí se správně vyjádřit, je nervózní, špatně hledá slova, mluví příliš tiše a pomalu. Učitel se samozřejmě

může učit tomu, jak správně komunikovat a tím tedy zlepšovat svoji komunikační dovednost a posunout ji na vyšší úroveň.

Konflikty při rozhovoru nemusejí nutně znamenat, že rozhovor ztrácí na kvalitě. Konflikt může být užitečný a zdravý. Člověk se v rozhovoru může učit argumentovat a slyšet i protiargumenty, které mu mohou pomoci v dalších rozhovorech. Rozhovor by neměl zamířit do osobní roviny, to velmi často znemožňuje v rozhovoru dále pokračovat.

### **Jak učitel užívá verbální a neverbální komunikaci**

Učitel by měl vše předem naplánovat a nic nenechat náhodě. Nezbytné je určit si cíl rozhovoru, jak dlouho bude trvat, sumarizovat potřebné informace o tématu. Místo je velmi důležité. Nemělo by to být rozhodně místo, kde je hlučné prostředí. Mělo by to být místo, pokud to jde neutrálního charakteru a tichého prostředí. Rodič se nesmí cítit v těchto prostorách špatně a také by zde neměl být nepořádek, to na důvěře rodiče moc nepřidá.

### **Čas zde hraje velkou roli**

Učitel by se měl přizpůsobit rodiči. Měl by si na rozhovor s rodičem vyčlenit dostatek času, aby nemusel poté ukončit rozhovor v půli. Také je důležité, aby učitel rozhovor zbytečně neprotahoval a neopakoval stejný obsah jinými větami. Učitel by rozhodně neměl rodiče udolávat množstvím slov. (Čapek 2013, Vymětal 2008) Z učitelova hlasu by neměl být slyšet sarkastický či ironický tón. Rodič by měl cítit pochopení a zájem. Učitel by se měl vyvarovat zastrašujících gest a měl by volit mimiku bez úšklebků, bez svírání úst nebo skřípění zubů. Gesta by měla prezentovat otevřenost a ochotu.

### **Rady při jednání s rodiči:**

- Buďte konstruktivní, vyvarujte se emocí.
- Snažte se přeměřovat negativní emoce rodičů na něco pozitivního (v případě, kdy si stěžují na MŠ nebo na chování dítěte doma, poukažte na pozitivní stránky).
- Zveřejněte hodiny, ve kterých vám mohou rodiče volat do školy (případně domů) a čas, kdy je možné s vámi konzultovat osobně.
- Je důležité, aby rodiče od prvních setkání s vámi cítili, že jsou ve škole vítáni a že dostanou užitečné informace.

- Chovejte se k rodičům svých dětí jako k sobě rovným. Vědí o svém dítěti více než vy a znají ho déle než vy. Neostýchejte se zeptat rodičů jakou pomoc (ve vztahu k rozvoji dítěte) by od vás potřebovali.
- Neočekávejte, že všichni rodiče budou mít ke škole kladný vztah.
- Rodiče za vámi přišli kvůli svému dítěti. Neporovnávejte před nimi děti a nemluvte s nimi o jiných dětech.
- Na rozhovor s rodiči se dobře připravte. Myslete na to, že jste po celou dobu setkání s rodiči stále v zaměstnání a vystupujte profesionálně.
- Na přivítanou rodičům podejte ruku, usmějte se a očima navažte kontakt.
- Vyvarujte se obsáhlých rozmluv o sobě, o svém osobním životě a o svých problémech.
- Nemluvte jen o nepříjemných věcech. Začněte něčím pozitivním a také něčím nadějným skončete. Pamatujte si zásadu, že dřív než řeknete něco negativního, je třeba mluvit o věcech pozitivních.
- Neslibujte rodičům pod nátlakem něco, čeho byste mohli později litovat.
- Pokud se budou rodiče ptát na skutečnosti, které vám nejsou v dané chvíli známy, sdělte jim, že poskytnete požadovanou odpověď později, až budete mít k dispozici potřebné údaje.
- Nepoučujte rodiče. Rodičům i vám záleží na tomtéž – aby se dítě dobře vyvíjelo.
- Uvažte, ve kterých závažných případech může být užitečná (nebo nezbytná) stručná písemná dokumentace k tomu, co se stalo, koho se to týká a jak bude záležitost řešena. Kopii zápisu by měli mít k dispozici také rodiče a vedení školy (týká se zpravidla úrazů dětí).
- Pokud jsou rodiče rozvedeni, požádejte o rozsudek a dohodněte na jeho základě, jak bude probíhat informování a styk dítěte s rodiči. Pokud soud nerozhodne jinak, mají na informace o dítěti a styk s ním, právo oba rodiče.
- Vždy když s rodiči hovoříte, nezapomeňte jim říct, co jejich dítě umí a jaké má přednosti.
- Nezapomínejte také, že jste vzdělaní specialisté v oboru a umíte pracovat s dětmi. Předkládejte rodičům konkrétní návrhy, ale vždy připouštějte jiná možná řešení.

### **Způsoby komunikace mezi učitelem a rodiči**

Komunikace se skládá z **jednostranné a dvoustranné výměny**.

- Jednostranná komunikace se objevuje v momentě, kdy chce učitel informovat rodiče o událostech, aktivitách nebo žákovo prospěchu, a využívá k tomu různé zdroje. Příkladem

může být přijímací dopis na samotném začátku studia, pravidelný školní newsletter s informacemi, školní webové stránky a tak dále.

- Dvoustranná komunikace zahrnuje interaktivní dialog mezi učitelem a rodičem. Tento druh komunikace se objevuje při telefonních hovorech, třídních schůzkách, osobních návštěvách a různých školních akcích. Učitelé by měli aktivně začleňovat oba styly komunikace, aby maximalizovali sdílení informací s rodiči.

### **Jednostranná komunikace**

Psaná komunikace je pravděpodobně nejvíce efektivní k poskytování a sdílení cenných informací mezi prostředím školy a domovem. Psaná komunikace je zvěčněný výstup, který při jeho tvorbě vyžaduje důkladné uvážení z hlediska obsahu a formátu. Cílem je stručně a jasně předat informace tak, aby jim rodiče rozuměli.

- **Newslettery** - jsou všeobecně používané ke sdílení informací s rodiči v písemné formě. Důsledné použití několika specifických kroků a strategií pro psaní newsletteru může podpořit komunikaci v její efektivnosti. Učitelé by měli v newsletteru vždy používat ucelený formát a stejné barvy, vhodný jazyk a správnou gramatiku pro lepší čitelnost a porozumění textu. Vytvoří tak z newsletterů jakýsi komunikační „set“, který na sebe navazuje a utváří jeden velký celek.
- **Informační deníček**- Mezi další jednostrannou komunikaci se řadí informační deníčky. Přes ně lze důležité informace zapisovat a zasílat rodičům. Jedná se o nepřímou komunikaci, skrz ni učitel informuje rodiče o nějakém problému.

### **Dvoustranná komunikace**

Tento druh komunikace se vyskytuje, pokud učitel vede společně s rodiči dialog. Úspěšný dialog vzniká na základě rostoucí důvěry, respektu a uznání ve vzájemném vztahu. Učitel může kontaktovat rodiče za účelem oslavy žákovy úspěchu, avšak častěji se kontaktování rodičů objevuje v případě diskuze nad problémem, který nastal. To může být zdrojem značného napětí pro obě strany – učitele i rodiče. Učitel by proto měl usilovat o to, aby tato interakce byla co nejvíce produktivní a probíhala hladce.

- **Telefonní hovor** – Jedna z oblíbených forem této komunikace je telefonní hovor. Studie uvádí, že uspokojivé akademické výsledky žáků byly částečně ovlivněny dobrými vztahy učitele s rodiči způsobené z pozitivní telefonní komunikace. Tato komunikace probíhala ze strany učitele pravidelně jednou měsíčně. Pravidelnost dávala rodičům prostor i k případným



otázkám a zároveň měla probudit u rodičů větší zájem o diskuze nad žákovo prospěchem. Tento styl komunikace podněcuje rodiče k větší spolupráci a interakci (pokud je v budoucnu vyžadována), jelikož rodiče jsou již nějakou dobu začleněni a podílí se na budování vztahu s učitelem.

- **Individuální schůzka** – Dalším tradičním způsobem dvoustranné komunikace jsou individuální schůzky, často také nazývané jako konzultace. Tyto schůzky mohou být skvělou příležitostí k vytvoření úspěšného a silného vztahu učitel – rodič, jelikož zde dochází k osobnímu kontaktu. Je třeba ale myslet na to, že právě přítomnost osobního kontaktu může vytvářet nervozitu a úzkost pro obě strany – učitele i rodiče.

## **10. Uplatňování znalostí o vývojových etapách a podpora sociálně emočního vývoje dítěte v raném věku**

### **a) Popsat základní charakteristiku psychomotorického vývoje dítěte v souvislosti s výkonem práce chůvy**

#### **Etapy vývoje dítěte od narození do nástupu do základní školy**

1. Novorozenec 0 - 28 dní
2. Kojenec 1 měsíc - 1 rok
3. Batole 1 - 3 roky
4. Předškolní věk 3 - 6 let

#### **Charakteristické znaky jednotlivých období**

##### **1) OBDOBÍ NOVOROZENECKÉ**

Nastupuje po porodu, trvá čtyři týdny a je označováno jako období adaptace na nové prostředí (přechod z tekutého prostředí do plynného). Novorozenec se musí v krátkém časovém úseku přizpůsobit novým vnitřním a vnějším podmínkám.

Dítě je při narození vybaveno řadou důležitých reakcí, které mu mají usnadnit adaptaci a přežití. Jsou to vrozené, nepodmíněné reflexy (např. sací, polykací, hledací, úchopový).

##### **Důležité mezníky ve vývoji novorozence jsou**

V poloze na zádech: flekční držení končetin, zaťaté pěsti, predilekční držení hlavy, jedna horní končetina natažená, druhá pokrčená (poloha šermíře), krátká fixace pohledem, reakce na zvuk,

silné reflexní úchopy rukou. Posazování a sed: hlavička padá dozadu, pak dopředu, horní končetiny i dolní končetiny jsou ve flexi. Přetáčení a poloha na bříšku: dítě otáčí hlavičku na podložce, krátce se asymetricky vzpřimuje, má vystrčený zadeček, reflexní plazení. Vertikalizace (postavování): reflexní stoj (vzpěrný reflex), chůzový mechanismus.

## **2) OBDOBÍ KOJENECKÉ**

Období kojenecké – od 28. dne života do jednoho roku. Znamená nejintenzivnější vývojový úsek, který nemá v dalším ontogenetickém vývoji srovnání. Pokračuje rozvoj adaptačních schopností reprezentovaný vzájemnou spojitostí a prolínáním funkční zralosti centrálního nervového systému (CNS), učením prostřednictvím sociálního prostředí a tělesným růstem. V prvním roce života dítě postupně ovládá své tělo tak, že je schopno lokomoce ve vzpřímeném postoji, dovede uchopit a pouštět záměrně věci, rozvíjí svou praktickou inteligenci, je připraveno pro zahájení řečové komunikace a navazuje specifické vztahy k lidem, kteří o ně pečují.

### **Přehled vývoje dovedností dítěte od 0 – 12 měsíců**

#### **1. měsíc:**

v leže na bříšku jen na krátkou chvíli zvedne hlavičku  
reaguje jen na silnější zrakové a zvukové podněty pohybem celého těla

#### **2. měsíc:**

v lehu na zádech začíná zvedat nožičky  
při přitážení do sedu hlava ještě padá dozadu  
v poloze na bříšku zvedá hlavičku nad podložku a chvíli ji udrží zvednutou  
začíná sledovat pohyb předmětu či pohybující se osobu  
krátce se usmívá na matku  
vydává slabé hrdelní zvuky

#### **3.měsíc:**

pase koníčky - v lehu na bříšku udrží hlavičku, opírá se o předloktí  
při přitahování do sedu již krátce udrží hlavičku (padá jen mírně dozadu)  
sleduje dobře pohybující se hračku, živě na ni reaguje pohybem a broukáním  
snaží se uchopit pohybující se předmět  
prohlíží si ručky

#### **4. měsíc:**

hračku krátce uchopí  
nahlas se směje  
otáčí se za zvukem

v poloze na bříšku dobře drží hlavičku a opírá se o předloktí  
při přitažení do sedu hlavička již nepadá dozadu

#### **5. měsíc:**

v lehu na bříšku se opírá o dlaně  
z lehu na zádech se začíná převalovat na bok a na břicho  
uchopíme-li dítě za ručky, začíná se přitahovat  
sahá po hračce a uchopí ji, hračku si prohlíží  
sleduje osoby kolem sebe, dokáže rozeznat laskavý a přísný tón řeči maminky

#### **6. měsíc:**

v lehu na bříšku zvedá ručky a nožky do výše  
dokáže se převalit z bříška na záda  
za podané prsty se přitáhne do sedu  
podržíme-li dítě v podpaždí, zapře nožky pevně o podložku  
žvatlá slabiky - ba, va, ma, pa, ta  
dokáže dobře přijímat stravu lžičkou

#### **7. měsíc:**

posadí se samo  
udrží se pevně ve stoje s oporou na krátkou chvíli  
na konci 7. měsíce pase koně v poloze na kolenou, opřeno o dlaně  
překládá hračky z ručky do ručky  
dokáže rozeznat cizí osoby  
vyslovuje slabiky  
je schopno pít z hrníčku  
je schopno samostatně jíst např. sušenku  
žvýká pevná sousta  
předměty dává do úst

#### **8. měsíc:**

leze  
posadí se samo a sedí bez držení  
staví se, může-li se něčeho přidržet, stojí samo  
začíná obcházet bokem postýlku či nábytek s přidržením  
některým slovům rozumí - začíná hledat pojmenované předměty, začíná napodobovat

#### **9. - 10. měsíc:**

sedí jistě

otáčí se a uklání v sedu, aniž upadne

samo se postaví - může-li se přidržet, chodí za ručičku, umí paci-paci a pá-pá

jistě pije z hrnečku

### **11. - 12. měsíc (1 rok):**

stojí chvíli bez držení a začíná dělat samostatné kroky, obchází nábytek

rozumí některým pokynům (vstaň, otevři pusku, kde je auto)

řekne smysluplné slovo

## **3) OBDOBÍ BATOLECÍ**

Obdobím batolecím nazýváme druhý a třetí rok života. Hlavní pokroky jsou v oblasti hrubé ale především jemné motoriky a dále v řeči.

**Ve dvou letech** chodí dítě samostatně, běhá, skáče, zvládá chůzi do schodů. Dochází k velkému rozvoji v komunikaci. Zvětšuje se slovní zásoba, začíná již skloňovat a časovat. Zapamatuje si krátké děje nebo říkanky, naučí se i jednoduché melodie.

**Kolem 3. roku** dítě zvládne jízdu na tříkolce, při chůzi po schodech střídá nohy, přeskochí nízkou překážku, překonává nerovný terén. Ruka ovládá všechny základní pohyby, klíčový úchop, jemnost pohybů. Samo postaví věž z kostek, pije samo z hrnečku, začíná jíst lžičkou, objevují se první náznaky výtvarného projevu.

Ke konci období se naučí samo jíst a s pomocí se oblékat, rozepínat a zapínat knoflíky. Dochází k postupnému vytváření a upevnování hygienických návyků a udržování tělesné čistoty. Tyto úkony je třeba nacvičovat, jsou důležitým prostředkem k posilování samostatnosti a sebevědomí. Za nezdary dítě nekáráme, za úspěchy pochválíme. Dochází k rozvoji symbolického a předpojmového myšlení, dítě dokáže myslet v představách. V oblasti sociálního života je nejdůležitější vztah k rodičům, ale začíná si také budovat vztah k okolnímu světu, má dokonalejší výrazové prostředky k projevu svých citů. Objevuje se zvědavost, zkoumání, emoční napodobování, žárlivost při narození mladšího sourozence.

**Při odloučení od matky se objevuje separační úzkost**, která má bouřlivější průběh díky bohatějším výrazovým prostředkům. Důležitou sociální činností je hra, na jejímž základě se dítě dostává do kontaktu nejen se svým okolím, ale začíná si uvědomovat, že je osobností a snaží se vyzkoušet, kam až sahá jeho autonomie. Dítě bývá svéhlavé, prosazuje svou vůli, objevuje a projevuje svoje „Já“.

## **Přehled vývoje dítěte od 13 - 36 měsíců (3. rok)**

**13. - 15. měsíc:**

stojí samo delší dobu  
postaví se samo bez přidržení  
dovede dobře chodit  
postaví na sebe dvě kostky  
rozumí zákazu „nesmíš“  
zná asi pět slov  
dokáže napodobit některá zvířátka  
pije samo z hrnečku

**16. - 18. měsíc:**

zvedne předmět ze země a neupadne  
vyleze na malou židli  
dovede těžkopádně utíkat  
navlékne na tyčinku kouli  
jí rádo samo lžičkou - ale rozlévá

**19. - 21. měsíc:**

chodí po schodech s přidržením  
dobře běhá  
vysloví jednoduchou větu  
napodobuje slovně některé činnosti (autíčko tú-tú)  
dovede si navléknout botičku

**22. - 24. měsíc (2 roky):**

po schodech chodí bez držení  
dokáže chodit po špičkách  
tužku uchopí do prstů a ne do pěsti  
hraje si mezi dětmi - ale ne s nimi  
začíná skloňovat a časovat  
žádá si na nočník, během dne vydrží bez pln

**25. - 30. měsíc:**

chodí po schodech bez držení a střídá nohy  
rozepíná a zapíná knoflíky  
jí samo lžičkou a nepolije se  
na obrázku pojmenuje věci  
umí krátkou říkanku

### **31. - 36. měsíc (3 roky):**

stojí chvíli na jedné noze

přeskočí natažený provázek asi 5 cm nad zemí

opakuje krátký příběh

zašněruje si boty

dokáže zazpívat jednoduchou písničku, řekne delší říkanku

dokáže rozeznat základní barvy

## **4) OBDOBÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU**

Období předškolního věku – dochází ke zdokonalování dříve nabytých schopností a dovedností.

Dítě diferencuje své vztahy k vrstevníkům a ostatním. Výrazný pokrok je v myšlení, paměti, koncentraci pozornosti. Celý vývoj směřuje k dosažení tělesné, psychické a sociální zralosti.

Dochází ke zlepšení pohybové koordinace, plynulosti a eleganci pohybů, dítě rádo hraje společenské hry, je samostatné v sebeobsluze, jeho kresba je vyspělejší, rozvíjí se fantazie. Od dospělých nadále čerpá podněty pro svůj rozvoj, zdokonaluje slovní zásobu, řeč, znalosti. Před vstupem do školy by dítě mělo být biologicky, rozumově a sociálně zralé, schopné se po určitou dobu soustředit, mít osvojené základní znalosti a návyky, samostatné v sebeobsluze, motivované.

### **Přehled vývoje dítěte od 37 (3.rok)- 72 měsíců (6.rok)**

#### **37. - 48. měsíc (4. rok):**

stojí na jedné noze

skáče do dálky s rozběhem

udělá kotrmelec

nakreslí kruh

nakreslí lidskou postavu bez trupu (hlavonožec)

hodně se ptá

vypráví delší příběh - často směšuje skutečnost s výmyslem

obléká a svléká se s dopomocí

velmi touží po pochvale, samo se hodně chlubí

rádo kreslí a kresbu pojmenuje

zachovávaní čistoty již není problém, samo se umyje

#### **49. - 60. měsíc (5. rok):**

samo se umyje a učeše

pomáhá v domácnosti (při umývání nádobí)

řekne jak se jmenuje a kde bydlí, kolik má roků

pamatuje si melodii

neplete si pojmy včera a zítra

nakreslí reálnou postavu

dětská artikulace mizí, řeč se již podobá řeči dospělých, výslovnost může být ještě s drobnými odchylkami

při společných hrách se pravidlům podřídí

rozezná pravou a levou ruku

### **61. - 72. měsíc (6. rok):**

dokáže si zavázat tkaničku

navléká korálky na nit

rozezná dopoledne a odpoledne

ví, kde se co nakupuje

dokončí úkol vyžadující větší trpělivost a vytrvalost

řeč by měla být bez chybné výslovnosti

## **b) Popsat vliv chůvy na podporu psychomotorického vývoje dítěte a jeho osamostatňování a socializaci v jednotlivých vývojových etapách**

### **Socializace**

Socializace je proces seznamování se s kulturním prostředím, osvojování si způsobů chování a společenských norem a následné přizpůsobení se společenskému životu. **Proces socializace probíhá od narození** (úzká rodina) a dále se rozšiřuje do širšího okolí (sousedé, příbuzní, předškolní zařízení). Podle pohlaví, věku, postavení, profese, atd. společnost jedinci přiřazuje sociální roli, která skrze normy reguluje jeho chování a prožívání různých situací.

Strach z cizích lidí je jedním z nejdůležitějších signálů normálního vývoje. Matka se stává jedním z prvních objektů, které dítě chápe jako trvalé. V souvislosti s tím je postupně nuceno akceptovat i svou vlastní samostatnost, tj. oddělenost od mateřské bytosti. V důsledku této zkušenosti se rozvíjí tendence udržet zájem matky jiným způsobem, což má pozitivní vliv na rozvoj dětských kompetencí např. komunikace.

Matka (chůva) funguje v kontaktu s dítětem jako zrcadlo a tímto způsobem mu poskytuje zpětnou vazbu.

V této době se vytváří základ pro **učení nápodobou**. Citlivá matka dovede rozeznávat signály dětských potřeb a přiměřeným způsobem je uspokojovat. V tomto vztahu by měly být saturovány i potřeby matky. Matka svými reakcemi poskytuje dítěti informaci o jeho hodnotě a významu. Tento obraz se stává základem jeho sebepojetí.

Dítě si vytváří i vztah k otci, pokud mu otec věnuje dostatečnou pozornost. Na konci prvního roku života začíná dítě chápat stálost a kontinuitu vlastní bytosti, odlišené od okolního světa.

Rodiče (chůva) mohou nabízením vhodných podnětů tlumit nebo posilovat vrozenou zvědavost dítěte. Stimulace ze strany dospělých by proto měla mít pozitivní charakter. Dítěti to pomáhá udržet si otevřenost a důvěru vůči světu a ochotu akceptovat podněty, které se stávají součástí jeho života.

## 1) PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ KOJENCE

### Socializace kojence

– **vliv chůvy** – chůva by měla miminku **pomáhat rozvíjet jeho vlastní schopnosti**.

Mezi 6. a 9. měsícem začne dítě odlišovat matku od ostatních lidských bytostí. Během tohoto období dochází k velmi rychlému vývoji všech oblastí, což vede k formování dětské osobnosti až na úroveň jistého primárního osamostatnění. Dochází k projevům individuálních rozdílů ve vývoji, projevují se charakteristické osobnostní rysy (např. temperament). Kojenec je otevřený vůči okolnímu světu, osobitým způsobem si vybírá a přijímá nabízené podněty.

V kojeneckém věku jsou velmi důležitá **ústa**, probíhá přes ně kromě krmení také veškeré **poznávání okolních předmětů**. Protože je kojeneček v prvních měsících života většinu času vázán na omezený prostor a aktivitu jiného člověka a jeho motorika není ještě dostatečně rozvinutá, nemůže podnětové působení vlastní aktivitou zlepšit. Je tedy na rodičích (**chůvě**), aby zodpovědně přistoupili ke stimulaci dítěte, např. formou vhodných hraček.

### Vývoj emocí

- kolem 3. měsíce

přetrvávají v bazální oblasti – libost x nelibost (sucho, spánek, jídlo)

- se socializací dítěte – vytváří se vztah k matce – pokud je empatická – d. je důvěřivé, společenské, navazuje kontakty, intenzivně prožívá

- první úsměv – *reflexní*

5. - 6. měsíc

pozorně sleduje zrakem i sluchem, bere si věci do rukou, přendává z jedné ruky do druhé, dobré je, když je „jeho lidé“ nemění, nestřídají



začátky učení – musí se situace opakovat, určitý řád a pořádek, biologické zrcadlo – dítě po nás napodobuje mimické pohyby v obličejí, my po něm, opakujeme jeho zvuky

- kolem 6. měsíce

úsměv na základě poznání nejbližší osoby - *aktivní*

první negativní emoce – úzkost a strach (z nových, neznámých lidí, situací...)

tzv. *separační úzkost* – při odchodu matky do 2.místnosti, při fyzické blízkosti cizích lidí – pláče, normální separační reakce, ukazuje na dobrý vztah s matkou, normální vývoj

postupné diferencování emocí

- 7. měsíc

specificky citový vztah k mateřské osobě, strach z cizích lidí, dítě dává výrazně přednost mateřské osobě před ostatními, dožaduje se její přítomnosti, protestuje, když si ho daná osoba nevídá, když jej opustí, ztratí se z dohledu, neodpovídá... Erikson soudil, že v poslední čtvrtině prvního roku života jde u dítěte o vytvoření zásadní a základní důvěry v lidi. Nutné citově vřelé prostředí, pokud možno stále mimořádně důležité je porozumět individuální potřebě mazlivosti u dítěte – nenutit, ale nenechat strádat, každé dítě má jinou potřebu

- 9. - 10. měsíc

velké vývojové pokroky, sed v židli, u stolu, vytáhnutí se do stoje, vzpřímený postoj, za tím co ho zajímá se dostane samo, rozšiřuje se jeho akční radius, zvyšuje se přísun podnětů (hry -, pá pá, paci paci, jak jsi veliká, berany berany duc). Pozor na přehánění ze strany dospělých, nenechat děti neustále ukazovat co umí – vede to k přepětí, únavě dítěte. V tomto období jsou více vidět individuální rozdíly mezi dětmi.

- *konec prvního roku života*

schopnost kladně se naladit i na otce, babičku, dědu

začíná mít emoční vztah k nejbližšímu prostředí

snaha o první sebepojetí – začíná se zajímat o svůj obraz v zrcadle

Před koncem prvního roku rozumí pochvalu a pokárání, pochvala musí přicházet od někoho, ke komu má citový vztah, to stejné i u pokárání

zrakové vnímání v období kojeneckém je velmi důležité, je zdrojem informací, dítě se tak seznamuje s nejbližším okolím

## **Vývoj charakteru**

- nejnižší stupeň – *amorální* – dítě není schopno brát ohledy na druhého, společnost chápe jako prostředek k uspokojování vlastních potřeb, reaguje impulsivně, egoisticky, nedostatek zábran

- ke konci prvního roku – přechází do stupně prospěšného

### ***Vývoj sociálních vztahů***

- 6. týden – první úsměv jedince
- od 5. měsíce – začíná se diferencovat vztah k známým a k cizím lidem
- po prvním půlroce života – samo vyvolává a navazuje kontakt, domáhá se pozornosti dospělých
- k vrstevníkům se začínají vztahy dítěte vytvářet od 5. měsíce

## **2) PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ BATOLETE**

1. - 3. rok – dítě je silně ovládáno city. Ve vlastní činnosti již převládají nad funkčními hrami (experimentací) hry fikční (námětové). Děti s oblibou napodobují chování a činnosti dospělých.

**Z hlediska racionálně-kognitivních procesů dochází u batolat k výraznému posunu ve všech funkcích:**

- zjemňuje se rozlišovací schopnost počitků (odstíny barev, hlasu, rytmu apod.)
- zkvalitňuje se vnímání tvarů či prostorových vztahů (prostor je však stále organizován jen vůči sobě)
- časové vztahy jsou pro batole příliš proměnné a nenázorné, je zaměřeno téměř výhradně k přítomnosti a nejbližší budoucnosti (dětský prezentismus)
- vnímání je schématické a obsahově chudé
- pozornost (trvání hry 21-27min), převládá bezděčnost a těkavost, pozornost tedy zůstává labilní a unavitelná
- paměť převládá bezděčná a mechanická, ve dvou letech znovupoznává blízké lidi a známé předměty po uplynutí osmi týdnů, ve dvou letech pak již po sedmi měsících, vzpomínky jsou vzácné a kusé a týkají se pouze silně afektivních situací
- slovní zásoba na konci období je asi 1000 slov, potíže s výslovností (šišlání, ráčkování)
- představivost je neustále bohatší a detailnější, představa začíná v polovině druhého roku navozovat další názorné asociace
- myšlení v první polovině této fáze se nazývá "senzoricko-motorickou inteligencí", usuzování batolete je ještě "prelogické" - založené na analogiích, ovlivněné fantazií

**O pokroku ve vývoji imaginativně - emotivních funkcí osobnosti, zvláště rozvoji jáství, svědčí i projevovaný egoismus, negativismus a vzdor.**

- sebeuvědomování, sebezažívání a sebeuplatňování, přibývá i další faktor zahrnující stále intenzivnější vědomí, že pochvalné či zlobné reakce se týkají hodnocení vlastního "já" dítěte.

- emoční život batolat se na počátku vyznačuje spontánností a intenzitou citů, bez schopnosti je příliš ovládat
- v první polovině batolecí fáze se často přechodně vyskytuje emoční labilita spojená s afekty zlosti a strachu. Zlost a hněv jsou obvyklé reakce na frustraci. Strach je pak zažíván v nových, nejistých situacích
- kolem druhého roku se emoce rozšiřují a závist, úzkost, zklamání, zahanbení, pocit křivdy, lítost aj.
- ve třech letech je možné navodit soucit, žal apod. (při vyprávění pohádek)

### **Výchovné problémy**

Nejobvyklejším výchovným problémem v tomto věku bývá **vzdor**. Je to ale zcela zákonitý a typický jev. Jde o přirozený výraz střetu dítěte nadaného již jistou vnitřní autonomií s nějakou pro něj nezvládnutelnou překážkou, reprezentovanou vesměs vůlí rodičů. Konfliktu lze předejít zvláště postupnou přípravou dítěte na změnu činnosti, vhodnou motivací, odpoutáním pozornosti něčím zajímavým, požádáním o pomoc apod.)

### **Konec třetího roku**

z psychologického hlediska velký předěl, životní výprava do světa, dítě je pro ni vývojově vybaveno, stojí vzpřímeně, dovede chodit, běhat, skákat, jezdit na motorce, koloběžce, sbírat drobné předměty ze země, začíná kreslit, mluví v rozvinutých větách, má zájem o říkanky, básničky, písničky, knížky, ve hře začíná spolupracovat, čeká, až na něj přijde řada, musí se umět dohodnout, domluvit.

V batolecím věku mají velký význam pohybové dovednosti, ať už jde o ovládnutí vlastního těla nebo pronikání do okolí. Samostatná lokomoce umožňuje uvolnění z vázanosti na prostor i ze závislosti na aktivitě jiného člověka.

Batole je schopné uspokojovat svoji potřebu stimulace samostatnějším způsobem.

Rozvoj poznávací procesů je v tomto období možné charakterizovat jako symbolickou expanzi do světa. Tato schopnost umožňuje uvolnění z vázanosti na konkrétní manipulaci s poznávanými objekty.

V závislosti na rozvoji symbolického myšlení se začíná objevovat schopnost anticipace budoucího dění. I proto chce batole poznat pravidla, podle nichž okolní svět funguje.

Nezbytným předpokladem pro rozvoj symbolického myšlení je pochopení trvalosti, je základem k vytváření předpojmů. Rozvíjí se všechny formy paměti s výjimkou epizodické formy deklarativní paměti, v tomto věku se vytváří jen velmi málo trvalejších vzpomínek.

Řeč se vyvíjí v interakci s rozvojem poznávacích procesů. V batolecím věku se velmi rychle rozvíjí sémantická složka, tj. dětský slovník. První řečové projevy jsou agramatické, teprve mezi 2. a 3. rokem si děti osvojují základy syntaxe.

V průběhu batolecího věku narůstá schopnost reagovat emočně diferencovaně. Objevují se sebehodnotící emoce, pocity hrdosti, zahanbení a studu, typická je separační úzkost, rozvíjí se schopnost empatie.

### **Socializace batolete**

probíhá v rámci rodiny, pod vlivem rodičů a sourozenců. Batole se postupně osamostatňuje a odpoutává z vazby na matku. Vztah s otcem separaci dítěte usnadňuje, citová vazba k oběma rodičům poskytuje větší citovou jistotu. Sourozenci slouží jako alternativní zdroj sociální zkušenosti.

V batolecím věku je důležitý vztah mezi potřebou emancipace a potřebou stability. Dítě potřebuje získat základní důvěru v sebe sama a své schopnosti. V tomto věku se objevuje vědomí vlastní osobnosti, trvalosti vlastní existence a její kontinuity. Projeví se potřebou sebeprosazení, které může mít až podobu negativismu.

Sebepojetí batolete zahrnuje jeho kompetence, vlastnictví i sociální role. Jeho součástí je i sociálně významná genderová role. Sebehodnocení dítěte je závislé na názoru rodičů, resp. jiných osobně významných autorit.

Osamostatňování je spojeno s rozvojem komunikace. Řeč je základním nástrojem sociálního přizpůsobení. Dítě se jí učí nápodobou verbálního modelu, který má k dispozici. Podobným způsobem, pozorováními prostřednictvím verbálního výkladu, se seznamuje s normami chování. Znalost pravidel uspokojuje dětskou potřebu orientace, žádoucí chování je to, za něž je nějak odměněno.

### **Sociální učení**

Sociální učení označuje **soubor procesů, jimiž se dítě učí ve styku s druhými lidmi** žít ve společnosti, aktivně se do ní začlenit, dodržovat její normy, přejímat sociální role, účastnit se sociální interakce, komunikovat – verbální i nonverbální komunikace (mimika, posturika, haptika, gesta, oční kontakt...). Osvojuje si názory a postoje své společnosti a sociální skupiny, sociální dovednosti a návyky, formují se jeho rysy osobnosti týkající se vztahu k lidem.

**Produktem sociálního učení jsou** role, postoje, hodnoty, ideály apod. Rané dětství je kritické období pro sociální učení. Nápodoba a identifikace je důležitou formou sociálního učení batolat. Objektem nápodoby i identifikace bývá obvykle rodič.

### 3) PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍ OBDOBÍ

Předškolní věk, který trvá od 3 do 6 let, je možné považovat za nejcharakterističtější období ve vývoji dítěte. Dítě si začíná uvědomovat svou osobu v protikladu k věcnému okolí a také k ostatním lidem.

#### *Úroveň poznávacích procesů*

- počítky jsou již dostatečně rozvinuté a schopné zachytit i nepatrné detaily, formou hry je možné jejich kvalitu ještě zvýšit (zavázat oči a rozpoznávat hmatem, sluchem, čichem...)

Intenzivně se rozvíjejí poznávací procesy (vnímání, paměť, fantazie, myšlení).

Předškolní věk je charakteristický diferenciací vztahu ke světu. V jeho poznání dítěti pomáhá představivost, je to fáze fantazijního zpracování informací a intuitivního uvažování, které ještě není regulováno logikou.

Myšlení předškolního dítěte je charakteristické egocentriem, ulpíváním na zjevných znacích a magičností. Dítě interpretuje realitu tak, aby pro ně byla srozumitelná a přijatelná, i když si občas musí vypomáhat s kreslením či vyloučením některých informací. Tento způsob uvažování uspokojuje jeho potřebu jistoty orientace. Úroveň myšlení ovlivňuje i způsob verbálního vyjadřování a zpracování takto prezentovaných informací.

Postupně se diferencuje egocentrická řeč, která slouží jako prostředek uvažování či autoregulace. Potíže dělá proměnlivost časových vztahů (dnes, včera, zítra).

- 3 - 4 leté děti znázorňují všechny tvary jako kruhy

- pozornost je přelétavá, prostředkem k jejímu posilování i větší záměrnosti jsou konstruktivní hry

- paměť je dosud nespolehlivá, učí se bezděčně a mechanicky (snadno si osvojují říkanky); opakováním úkonů vznikají návyky; od třetího roku se znovupoznání rozšiřuje i na jevy, které se moc často neopakují (do paměti se vrývají hlavně kvality citové); ve vrcholu této fáze se již začíná uplatňovat první úmyslné zapamatování a rozvíjet se epizodická paměť

- představy jsou jemnější a bohatší

- bohatá dětská fantazie, vyznačující se konkrétností, citlivostí, svérázností, není dosud zatížena žádnou korekcí kritickým myšlením

- v emoční oblasti je důležitý rozvoj emoční inteligence, porozumění vlastním i komplexnějším emocím a citovým projevům jiných lidí.

#### **Imaginativně - emotivní oblast**

- sebezpojetí a sebehodnocení, u dětí předškolního věku se navíc začíná rodit "svědomí"
- předškolní děti jsou velmi emotivní. Častým citovým projevem zůstávají afekty. Zvláště afekty vzteku a strachu.
- "zlatý věk dětské hry", děti dospívají od hry "paralelní" přes "společnou" až ke hře "kooperativní" (vyznačují se osobitým podílem na přidělené roli); intenzivně prožívají pohádky

### **Adaptace na prostředí**

- nutná citová pohoda mezi rodiči
- fáze identifikace s rodičem totožného pohlaví
- vztahy k druhým dětem zůstávají většinou nahodilé, přelétavé a málo trvalé

### **Vývoj sebezpojetí**

4. r. - uvědomuje si rozdíl dítě x dospělý, uvědomuje si své pohlaví – *sebezpojetí věku a pohlaví* 5.r.
- závislé na aktuální situaci, není stabilní; je schopno regulovat své prožívání, rozvíjí se porozumění; začíná rozumět kontextu sociální situace, je schopno ji přehodnotit, je schopno oddálit přání

### **Socializace**

Socializace předškolního dítěte sice stále probíhá především v rodině, ale dítě se již musí přizpůsobovat požadavkům jiného sociálního prostředí.

### **Zařazení do mateřské školy**

Představuje významný sociální mezník v životě dítěte. Předškolní děti se zde učí žádoucím způsobům chování, především prosociálního, respektujícího práva ostatních.

Osvojují si základní normy chování, s nimiž se postupně ztotožňují. Zatím je pro ně důležité především to, jak budou za jejich dodržení oceněny. Rodiče dítěti slouží jako model různých rolí, jako vzor, s nímž se identifikují.

Vázanost na rodinu a na dospělé se postupně uvolňuje, předškolní věk lze charakterizovat jako období přípravy na život ve společnosti.

Děti navazují kontakty s vrstevníky, při výběru kamaráda převažuje důraz na shodu v oblasti potřeb a zájmů. Ve vrstevnické skupině dochází k postupné diferenciaci rolí, dítě se zde učí soupeřit i spolupracovat.

Rozvoj poznávacích procesů ovlivní i sebepojetí dítěte. Předškolák přejímá názory dospělých nekriticky, tak jak jsou mu prezentovány. Dítě o sobě také uvažuje, avšak převážně egocentricky a s tendencí k fantazijnímu zkreslení sebepojetí.

### **Povinné předškolní vzdělávání**

S účinností od 1. ledna 2017 je stanoveno dětem, které **dosáhnou pěti let** do měsíce září, nastoupit v **následujícím** školním roce k povinnému předškolnímu vzdělávání. Toto vzdělávání lze realizovat i individuální formou.

### **Vliv předškolního zařízení na socializaci dítěte**

Dítě většinou začíná navštěvovat ve 2. – 3. roce svého věku mateřskou školu. V MŠ děti překračují hranice svého nejbližšího rodinného okruhu s vědomím svého vlastního „já“, vytváří vztah k druhým dětem, ke svým vrstevníkům, ke své generaci, většina dětí po společnosti druhých dětí touží. Učí se spolupracovat, vytváří se prosociální vlastnosti – ty, které umožňují dítěti začlenění do různých lidských skupin (družnost, solidarita, obětavost, tolerance, soucit, empatie).

### **Činnosti podporované u dětí v předškolním zařízení**

Osvojení si účelných návyků: hygiena, oblékání, udržování pořádku

Účelné dovednosti: držení tužky, barvičky a jiné pomůcky k tvořivé práci.

Významnou neverbální symbolickou funkcí je kresba, která se rozvíjí od fantazijního způsobu zpracování tématu k realistickému pojetí.

Dále zraje nervový systém dítěte, období vzdoru přešlo nebo už odchází, dítě chce dělat co druzí, vypadat jako ostatní, chápe, co se dělat má/nemá.

Doma se už naučilo jíst lžící, přidává příbor, na konci tohoto období jezdí na kole

Důležité je nepromeškat období vytváření hygienických návyků – čištění zubů. Mytí rukou před jídlem, koupání se před spaním, umytím si ovoce před jídlem, toaleta...

Nepromeškat nácvik dobrých společenských návyků, pozdrav, poděkování, loučení, obsloužit se sám na WC, uklízet po sobě hračky, výchova k toleranci.

Významnou neverbální symbolickou funkcí je kresba, která se rozvíjí od fantazijního způsobu zpracování tématu k realistickému pojetí.

Důležitá je i symbolická hra, která dítěti umožňuje zvládnout problematické situace přijatelným způsobem. Rozvíjí se porozumění prostoru, času a počtu: orientace v těchto oblastech je ovlivněna zatím omezenou schopností abstrakce.

## c) Uvést aktivity pro rozvoj motorických dovedností v různých etapách vývoje

### dítěte raného věku

V každém životním období je jedinec schopen využívat své motorické schopnosti a dovednosti jiným způsobem. Také projevy motoriky jsou v jednotlivých obdobích rozdílné. V mládí má vývoj hrubé i jemné motoriky stoupající charakter, posléze v dospělosti stagnuje a ve stáří motorická výkonnost klesá. Výběr konkrétních pohybových aktivit koresponduje s jednotlivými obdobími v životě jedince.

### Motorické dovednosti

Každý člověk, dítě se rodí s předpoklady k základním motorickým dovednostem. Těmi jsou chůze, běh, sezení, lezení aj. Ostatním dovednostem se v průběhu života musíme učit. Některé dovednosti rozvineme lépe, jiné zase hůře. Již od velmi raného věku se dovednosti získávají učněním (Dvořáková, 2006). Toto učnění se nazývá motorické učnění, díky kterému si osvojujeme své pohybové dovednosti. Motorické dovednosti je možné rozdělit do různých skupin dle několika kritérií. Pro účely této práce bude pracováno se základním rozdělením na dovednosti lokomoční, nelokomoční a manipulační. Tyto skupiny jsou totiž i zaznamenávány a hlídány v kontrolních záznamech o dítěti, o jejich vývoji apod.

#### 1) Nelokomoční dovednosti

Mezi nelokomoční dovednosti se zařazují změny poloh těla a pohyby částí těla. Základem pro pohyb je schopnost uvědomovat si své tělo, uvědoměle ovládat jednotlivé části těla a to v různých polohách bez zrakové kontroly.

#### K nelokomočním dovednostem můžeme zařadit:

- vnímání vlastního těla
- vytváření poloh a vnímat je
- udržování rovnováhy v různých polohách
- pohybování jednotlivými částmi těla
- zvládnutí poloh a pohybů těla s využitím náčiní

Mezi nejjednodušší polohy těla můžeme zařadit stoj, stoj rozkročný, sed, leh, leh na břicho, vzpor sedmo a ležmo. K obtížným patří leh na boku, při kterém se hůře hlídá rovnováha.

#### 2) Lokomoční dovednosti



Pod pojmem lokomoční dovednosti chápeme pohyb uskutečňující se přemístováním těla v prostoru, který může být různorodý.

**Zařadit mezi lokomoční dovednosti můžeme:**

- chůzi,
- běh,
- skoky a poskoky,
- plazení a lezení

Všechny tyto dovednosti mají nezastupitelné místo ve vývoji dítěte a žádná z nich by se neměla přeskakovat. Postupně se s věkem zdokonalují a některé se postupně odbourávají, jako například lezení. Počátky jakékoliv dovednosti jsou nesmělé se špatnou rovnováhou, postupným procvičováním a různými možnostmi nácviku se dovednosti zdokonalují.

Například chůze a běh jsou ze začátku prováděny malými lehkými kroky s lehkým našlapováním, mnohokrát pouze na špičky. Díky možnosti procvičení se kroky postupně prodlužují a získávají potřebnou oporu v chodidlech. Pokud by se dítě nevedlo k procvičování a učení dovedností, mohlo by se stát, že by si zavedlo špatný návyk, jinak řečeno stereotyp. K rozmanitosti učení se dají využívat různé povrchy, praktiky, pomůcky apod., díky kterým je vývoj dovedností podporován a dítě si nevědomky procvičuje danou věc.

### **3) Manipulační dovednosti**

Jako první impuls k manipulačním dovednostem sledujeme již u novorozenců. Ti se narodí s tzv. úchopovým reflexem, což znamená, že cokoliv se dítěti dá do dlaně, tak pevně stiskne. Novorozenec je schopný udržet až vlastní váhu. Vývojem dítěte úchopový reflex mizí, ale přetrvává v podobě manipulací s hračkou. Dítě vždy uchopí například kostku a snaží se jí přesunout na jiné místo. Těmito aktivitami se podporuje rozvoj jemné motoriky, která se později rozvíjí i manipulačními dovednostmi v rámci pohybu. Manipuluje se jak rukama, tak ale i jinými částmi těla, například chodidlo, koleno, hlava apod. Při manipulaci dolními končetinami je nejdůležitější rovnováha a dobré ovládní dolních končetin. Kromě ovládní předmětu částmi těla je potřeba zkoušet používat různé pomůcky k manipulaci s jiným předmětem. Tím je myšleno například tyč, hokejka, tenisová raketa, apod. Není to jen průprava ke sportům, třeba k hokeji, tenisu, ale i pro dovednosti běžného života: psaní, řízení automobilu, aj.

Co tedy mezi manipulační dovednosti můžeme zařadit?

Jsou to různé aktivity, při kterých se pracuje s různými předměty. Mezi hlavní můžeme zařadit kopání, házení, chytání a ovládání předmětu jiným předmětem.

### **Základní motorické schopnosti**

„Pohybové schopnosti jsou definovány jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých činností. Jak tedy bylo řečeno, jsou vrozené a každý člověk je má na různých úrovních. Tyto schopnosti nelze ani získat, ani zapomenout, může se jen zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje.“ Ovlivňují úroveň a kvalitu pohybových činností, motorických zdatností i výkonosti. Různými tělesnými cvičeními dochází k jejich rozvoji. U každé pohybové schopnosti je doba rozvoje, dokonce i poklesu, rozdílná. Rozvoj pohybových schopností je ovlivněn obecnými vývojovými zákony celého lidského organismu, pohybovou aktivitou člověka a životosprávou jedince během celého života. Hlavním obdobím z pohledu vývoje motoriky je mladší školní věk, tj. u chlapců mezi 6. – 9. rokem a u dívek mezi 6. – 11. rokem. V tomto období by se u dětí měly rozvíjet všechny pohybové schopnosti pozitivním a zábavným přístupem.

Mezi základní pohybové schopnosti můžeme rozdělit do pěti skupin: **síla - vytrvalost - rychlost - obratnost - koordinace**

- **Síla** je schopnost překonat vnější či vnitřní odpor prostřednictvím stahujícím se svalům, zvané svalová kontrakce. „Silová schopnost je základní a rozhodující schopnost jedince, bez které se nemohou ostatní pohybové schopnosti projevit.“
- **Rychlost** je schopnost překonat krátký časový úsek v co možná nejkratší době a s co největší intenzitou. Vytrvalost je pohybová schopnost umožňující déletrvající činnost střední až mírné intenzity bez poklesu výkonu, popř. maximální intenzity. Obecně platí nepřímý úměrný vztah mezi intenzitou činnosti a dobou provádění této činnosti. Koordinace je schopnost řídit a regulovat pohyb.
- **Obratnost** je zcela rozlišná oproti předchozím schopnostem, které jsou tzv. kondičního typu. Je to schopnost provádět pohyb v maximálním kloubním rozsahu. Obratnost se úzce spojuje s precizností a regulací motoriky.

### **AKTIVITY PŘÍKLADY:**

## „Části zvířat“

Skládejte s dítětem obrázky zvířat rozstřížené napůl. Můžete vytvářet i úplně nová legrační zvířata

Procvičované dovednosti:

- Třídění a uspořádávání
- Poznávací schopnosti
- Jemná motorika

Pomůcky:

- Obrázky zvířat z časopisů, pohlednic, starých kalendářů (popř. vlastní dětské kresby)
- Nůžky
- Lepidlo
- Čtvrtky

Postup:

- Shromážděte co nejvíce obrázků různých zvířat.
- Rozstříhejte obrázky napůl (zvlášť část s hlavou a zvlášť část s ocasem).
- Rozložte rozstříhané obrázky na stůl nebo na zem před dítě.
- Vždy najděte jednu část zvířete a dítě hledá druhou.
- Dítě nalepí obě půlky k sobě na čtvrtku.
- Postupně nalepte všechny obrázky.

## **Další možnosti**

Nechte dítě, ať promíchá hlavy a těla zvířat-vzniknou tak legrační pohádková zvířata (např. „kočkoprase“, „žirafoslon“ atd.). rozstříhané obrázky nemusíte nalepovat, ale pouze skládat k sobě, aby se daly použít opakovaně.

## „Pudinková kresba“

Pudink je sice hlavně k jídlu, ale dá se do něj i kreslit!

Procvičované dovednosti:

- Poznávací schopnosti
- Tvořivost a fantazie
- Vyjadřování emocí
- Jemná motorika
- Smyslová zkušenost

Pomůcky:

- Zástěra (nejlépe omyvatelná)
- Balíček pudinku
- Potravinářské barvivo (není nutné)
- Velký igelit nebo plastový ubrus
- Plastová miska, lžice

#### Postup

- Dejte dítěti zástěru.
- Uvařte pudink, nechte ho vychladnout a přendejte do plastové misky.
- Stůl pokryjte velkým igelitem nebo plastovým ubrusem.
- Na igelit (plastový ubrus) naneste trochu pudinku.
- Nechte dítě prsty kreslit do pudinku.

#### Další možnosti

Místo pudinku můžete použít pěnu na holení nebo šlehačka.

#### **„Hod míčkem na cíl“**

Tato jednoduchá hra je pro děti zábavná a zároveň zlepšuje pohybové dovednosti.

Procvičované dovednosti:

- Příčina a následek
- Poznávací schopnosti
- Jemná a hrubá motorika
- Řešení problémů
- Prostorové vztahy

Pomůcky:

- Volný prostor (v místnosti nebo venku)
- Malý míček
- Velká mísa, umyvadlo nebo kbelík

Postup:

- V místnosti si uvolněte prostor. Doprostřed postavte velkou mísu z umělé hmoty (popř. umyvadlo nebo kbelík).
- Dítě se posadí asi metr od mísy.
- Dítě se pokusí strefit do mísy.
- Pokud se strefováním nemá problémy, řekněte mu, ať si sedne trochu dál.

### **Další možnosti**

Postavte vedle sebe několik misek různých velikostí a do každé dejte nějakou malou odměnu (bonbony, samolepky atd.). Pokud se dítě strefí do jedné z misek aspoň třikrát, může si vzít odměnu. Dítě může při házení i tát (hlavně pokud se strefujete do větších nádob).

### **„Kleště místo ruky“**

Dětem předškolního věku nedělá žádný problém uchopit rukou malé předměty. Ale zvládnou to pomocí kuchyňských kleští?

- Procvičované dovednosti:
- Poznávací schopnosti
- Koordinace
- Jemná a hrubá motorika
- Řešení problémů
- Sociální interakce

Pomůcky:

- Malé předměty na uchopení (list papíru, malá hračka, sušenka, hrášek, kamínek, náramek, prstýnek, tužka, hadřík atd.)
- Stůl
- Kuchyňské kleště
- Velká mísa z umělé hmoty

Postup:

- Připravte si na stůl několik předmětů (viz pomůcky) a kuchyňské kleště.
- Sedněte si s dítětem ke stolu a doprostřed postavte mísu z umělé hmoty.
- Dítě si vezme do ruky kuchyňské kleště. Zkusí s nimi nabrat první předmět a dát ho do mísy.
- Dítě postupně zkouší přendat do mísy všechny předměty ze stolu.

### **Další možnosti**

Hru můžete hrát i na zemi.

Místo kuchyňských kleští může dítě nabírat předměty prsty u nohou (dobré cvičení na plochou nohu).

## **„Jdi ve svých stopách“**

Dokáže dítě rozlišit otisky svých rukou od otisků svých chodidel? Připravte mu zábavnou cestičku z obkreslených rukou a chodidel.

Procvičované dovednosti:

- Poznávací schopnosti
- Jemná a hrubá motorika
- Řešení problémů
- Sebeuvědomění
- Prostorové vztahy

Pomůcky:

- Čtvrtky A4 nebo bílé papíry
- Fixy
- Nůžky
- Oboustranná lepící páska

Postup:

- Obkreslete dlaně a chodidla na několik čtvrtek nebo papírů a vystříhněte. Čím více stop máte, tím delší trasu můžete připravit.
- Na každou stopu nalepte z jedné strany kousek oboustranné lepící pásky.
- Stopy nalepte na zem tak, aby po nich dítě mohlo přejít po čtyřech z jednoho konce místnosti na druhý.
- Dítě prochází trasu (tj. dává chodidla a ruce na jednotlivé stopy), až se dostane na druhý konec místnosti. Dávejte pozor, aby správně vybíralo levé a pravé stopy.

### **Další možnosti**

Pokud chcete hru ztížit, nalepte stopy ve větších vzdálenostech od sebe.

Poprvé lepte stopy v malých vzdálenostech, aby dítě trasu snadno zvládlo.

## d) Uvést aktivity pro rozvoj řečových dovedností v různých etapách vývoje

### dítěte raného věku

#### Možnosti rozvoje řečových dovedností dítěte v předškolním věku

Během předškolního období, se úroveň komunikačních kompetencí u dětí stejného věku může velmi výrazně lišit. Verbální komunikace se v tomto období výrazně zdokonaluje, u každého dítěte však k tomuto rozvoji dochází individuálně. Rozdíly můžeme nejnázne najít na velikosti slovní zásoby. Dochází k tomu v důsledku odlišností přístupů ke komunikaci dětí v rodinném prostředí, přítomnost sourozenců. Rozdílům napomáhá také individuální vrozený cit pro řeč a touha po komunikaci. Proto je vhodné již na počátku docházky do předškolních zařízení orientačně zhodnotit komunikační kompetence jednotlivých dětí ve třídě. I. Bytešnicková (2007) vyzdvihuje důležitost všimání si nejen výslovnosti hlásek, ale také celkové úrovně komunikačního projevu dítěte, ať už se jedná o melodii, tempo řeči, gramatiku či obsahovou stránku řeči. Pro děti v předškolním věku má velký vliv na komunikační schopnosti také schopnost sluchové a zrakové percepce, jemná i hrubá motorika, grafomotorika i oromotorika. Proto by pedagogové měli myslet i na rozvíjení dítěte v těchto oblastech. V ideálním případě by tak měl mít každý pedagog, pracující s dětmi předškolního věku alespoň základní povědomí o možnostech rozvoje řečových kompetencí, o výběru vhodného přístupu k dětem s narušenou komunikační schopností, měl by si sám rozšiřovat své komunikační kompetence, ovládat spisovný jazyk, zvládat rozeznání odchylek od normy v řečovém projevu dítěte. Vzdělání pedagogických pracovníků mateřských škol je tak klíčové. Z pohledu rozvoje řeči a komunikace jako celku je také velice důležitá hra. Hraní her má nezastupitelnou funkci. „Všechny věkové skupiny se ve hře aktivně snaží komunikovat, řešit problémy, argumentovat pro svoje nápady, přijmout vůdčí pozici nebo se podřídít, vyrovnat se s odmítnutím.“ (Průcha, J., Koťátková, S., 2013) Rozvíjí se tak všechny jazykové roviny. Mezi vhodné hry pro zlepšení komunikačních dovedností řadíme řečové, artikulační, rytmické hry, slovní hádanky. Časté zařazování zpívání písniček má pozitivní dopad na sílu a dobu trvání výdechového proudu a tím i zlepšování síly a výšky hlasového projevu v běžné komunikaci. Zpěv zase pomáhá rozvíjet cit pro tempo, melodii i hudbu jako takovou. Zlepšuje rovněž fonemický sluch, který je pro správnou fonemickou diferenciaci a artikulaci nepostradatelný. Užívání říkadel a básniček je vhodné pro rozvoj rytmiky, artikulace, slovní zásoby i paměti dítěte. Rytmus je rovněž dobré podpořit tleskáním, dupáním, vyťukáváním apod. Pozitivní vliv četby na rozvoj komunikačních schopností je již dlouho znám. Zvláště v předškolním věku je vhodné často a pravidelně zařazovat četbu do programu dětí. Mateřské školy jsou již v dnešní době obvykle velmi dobře vybaveny dostatečným množstvím knih a dětských časopisů. Čím mladší dítě, tím kratší by měla pohádka být. Vhodné je podpořit předčítání

obrazovým materiálem. Dítě si díky tomu rozšiřuje slovní zásobu, upevňuje si pravidla gramatiky, rozvíjí svou schopnost soustředit se a cíleně naslouchat. To vše jim pomůže zvládnout nároky na ně kladené po nástupu do základní školy.

### **Jazykové dovednosti**

**Symbolické myšlení** – V tomto období dochází u dětí k bouřlivému rozvoji jazykových dovedností. Poznávací schopnost dítěte se zlepšuje a s ní přichází i symbolické myšlení v jazyce. Dítě nahrazuje gesta a obrázky slovy a u většiny rozumí jejich významu. Dokáže použít vhodná slova k popsání svých potřeb a pocitů a také udržet sociální interakce

**Slovní zásoba** – Ve věku 6 let bude znát dítě přibližně 10 tis slov, ovládat základní gramatická pravidla.

### **Aktivity 3 roky**

„UHODNEŠ, NA CO MYSLÍM?“

„CO K SOBĚ PATŘÍ?“

„UHODNI KONEC PŘÍBĚHU“

### **Aktivity 3-4 roky**

„OPAKOVANÝ PŘÍBĚH“

„MALÝ ŠIKULA“

„VESELÉ MEGAFONY“

### **Aktivity 4-5 let**

„MALOVÁNÍ PO TVÁŘI“

„KOUZELNÁ HŮLKA“

„UHODNEŠ, NA KOHO MYSLÍM?“

### **Aktivity 5-6 let**

„MALÝ POPLETA“

„SÁČKY PLNÉ PŘEKVAPENÍ“

„VESELÁ PÍSMENKA“



## e) Popsat vhodné způsoby motivace k činnostem u dětí v různých etapách vývoje dítěte raného věku

### **Rozvíjení motivace**

Je jedna z funkcí rozvoje osobnostních kvalit a aktivizace dítěte. Nejedná se jen o budoucí motivaci k učení, ale také o motivaci k seberozvoji, k pozitivnímu a kvalitnímu životu. Je to budování motivace zaměřené na výkon a na pozitivní prožívání úspěchu, tedy i na odbourávání tendence vyhnout se neúspěchu. Dítě má být motivováno k překonávání překážek, zátěžových situací, konfliktů a stresů. Opakem tohoto pozitivního rozvoje je pohodlnost, nuda, nezájem, lenost a nechuť vykonávat jakoukoliv činnost.

### **Problematika motivace**

Motivace z psychologického hlediska patří mezi základní a důležité téma. Zabývá se otázkami, které pomáhají vysvětlovat příčiny a směr sociálního chování. Sledováním příčin sociálního projevu jedince můžeme komplexněji posoudit kvalitu osobnosti, hodnotovou orientaci a také přiměřeněji usměrňovat jedince k žádoucím cílům. Motivace nejen v obecné, ale i sociální psychologii představuje integrovaný komplex, který se prolíná celým vývojem a chováním jedince. Motivační činitelé se podílejí v různých podobách na prakticky všech problémech sociální psychologie, ať máme na mysli oblast socializace, vytváření sociálních vztahů, sociální komunikaci jedince ve skupině apod. Nelze pochybovat o tom, že přiměřenou úrovní motivace je doprovázen výraznější úspěch v učení, konkrétním chování. A naopak mnohé neúspěchy v životě jedince jako společenské selhání způsobuje nepřiměřená motivace. Na procesu formování charakteru jedince jako nejvýraznější sociální stránky osobnosti má motivace také velký význam. Pokud bereme v úvahu sociální podstatu charakteru jedince, zjistíme, že ji nevytváří vnější forma chování, ani okolnosti daného prostředí, ale “generalizované” pohnutky, které ho v zásadě determinují. Podstatu ontogenetické výstavby charakteru je třeba hledat v těch motivačních faktorech, z jejichž hlediska jedinec přistupuje k vykonávání určité činnosti. Z toho vyplývá, že musíme poznat motivy jednání jedince, základní determinanty jeho aktivity a směr jeho aktivity, proto, abychom mohli přesněji odhalit ty vnitřní procesy vývoje osobnosti, které je navozují. Bereme-li motivaci v úvahu spíš z hlediska pedagogiky, lze říci, že motivace hraje významnou roli a může být příčinou zvýšení efektivity výchovně vzdělávacího působení.

Motivace ovlivňuje úspěšnost jedince jak ve škole, tak ve volnočasových aktivitách. Má vliv na výkon jedince i rozvoj osobnosti. Učební činnost pomocí motivace získává pro jedince subjektivní

smysl, který ovlivňuje míru úsilí, kterou jedinec při učení vynaloží. Motivace je i základem pro efektivní učení, protože pozitivně ovlivňuje koncentraci jedince, paměťové pochody (uložení a uchování v paměti), výdrž u učení, rychlost a hloubka učení, snížení únavy při učení apod. Vysoká kvalita a úroveň motivace pomáhá jedinci využívat schopnostního potenciálu a jeho rozvoji. Jedinci nedostatečně motivováni k učení mají často neúspěch ve škole i mimo ni. Nízká motivace u jedince je problém, který řeší mnoho pedagogů ve škole i volnočasových pedagogů. Jde o situace, kdy je těžké přimět skupinu jedinců k tomu, aby se učit vůbec začali nebo učit chtěli. Své vyčerpání, únavu a enormní zatížení pak pedagogové spojují se situací, kdy se jim nedaří. Motivace se podílí v životě jedince na způsobilosti měnit a zdokonalovat sám sebe podle určitého plánu, utvářet sám sebe se zřetelem k určitým cílům, kterých má být dosaženo. Za podstatnou složku této autoregulativní kompetence a významný psychický regulativ považujeme způsobilost jedince orientovat se a pracovat s budoucností.

### **Motivace činností**

Důležité je dobře poznat každé dítě a individualizovat úlohy tak, aby mírně přesahovaly jeho schopnosti, protože příliš snadný, nebo naopak velmi těžký úkol dítě spíše odrazují. Při zadávání úloh by měl pedagog znát potřeby a zájmy dětí, aby viděly smysl činností, kterou dělají. Úkoly je třeba zajímavě uvést, využívat k tomu hádanky, rébusy, dramatizaci. K motivaci dětí se často používají postavičky z pohádek, knížek, sportovci atd.

### **Motivace hodnocením**

Při motivaci hodnocením jde o to, aby bylo více odměn a pochval než trestů. Tresty se mají užívat pouze výjimečně. Negativní chování dětí se má spíše ignorovat, aby se děti nenaučily tímto způsobem na sebe upozorňovat. Odměna i trest mají být funkční, tj. napomáhat pozitivním změnám v chování. Tresty by nikdy neměly vyvolávat strach a úzkost dítěte. Vždy hodnotíme jen podstatné věci. Je dobré vytvářet situace, v nichž můžeme pochválit i toho jedince, který se mnohdy chová nepřiměřeně nebo nevhodně. I když dítě napomínáme, trestáme a kritizujeme, musí cítit, že mu chceme pomoci, že nám na něm záleží. Snažíme se přistupovat k hodnocení bez srovnávání dětí navzájem. Více motivačně působí, když využíváme tzv. individuální vztahový rámec, to znamená, že výkon dítěte porovnáváme s jeho výkony v čase, nikoli s výkony jiných dětí s jinými individuálními dispozicemi.

## f) Popsat zásady pro vytvoření bezpečného prostředí pro podporu sociálně emočního vývoje dítěte

### **Emocionalizace**

Citová výchova je velmi důležitá oblast rozvoje osobnosti dítěte. Na kvalitě emocí a citů záleží i motivace člověka. Emoce mi rozumíme psychický stav, který vyplývá ze subjektivního prožívání vztahu k někomu nebo něčemu. Emocemi zde máme na mysli nižší city spojené hlavně s uspokojováním základních potřeb a potřeb bezpečí. Pojem city používáme pro vyšší city, které jsou spojeny s uspokojováním intelektových, etických a estetických potřeb.

### **Sociální potřeby**

Jedinec je již od narození součástí společnosti lidí, kde se rozvíjí v interakci s ostatními. První sociální potřeby jsou spojeny s blízkými osobami, jako je matka, otec nebo jiná dospělá osoba. Zvláště důležitá je potřeba mateřské lásky. Ta je prvním krokem k rozvoji pozitivních vztahů. Další důležitou sociální potřebou, která umožňuje sociální učení a následné postupné vřazování do mezilidských vztahů, je potřeba identifikace. Nejprve se jedinec ztotožňuje s rodiči a v mladším školním věku je možný i vliv pedagoga. Pedagog by neměl být pro děti ohrožující autoritou. Učitel by se měl snažit vytvořit si s dítětem vztah založený na vzájemné důvěře. Požadavky na dítě a jeho hodnocení je třeba formulovat jasně a jednoznačně.

Jako jedna ze základních lidských potřeb je udávána potřeba pozitivních vztahů, uskutečňovaných pouze pro ně samé, bez jiných cílů a záměrů. K uspokojení této potřeby dochází při probíhání mezilidského kontaktu s jinými jedinci. Jedinci s vyšší potřebou pozitivních vztahů nabízejí sami pozitivní vztahy a i je očekávají od ostatních. Pokud se setkávají s pozitivní odezvou od okolí, potřeba pozitivního kontaktu se generalizuje, takový jedinec je schopen působit pozitivním vztahem na druhé. Jedinec, který je dlouhodobě zklamaný z nezdařilých mezilidských vztahů trpí obavou z odmítnutí nabízeného vztahu.

### ***Můžeme rozlišit tři typy jedinců podle toho, jaká z výše uvedené potřeby převládá:***

- Typ s vysokou úrovní potřeby pozitivních vztahů a s nízkou úrovní obavy z odmítnutí- jedinec nabízí pozitivní vztah a zároveň očekává, že bude tento vztah obětovaný
- Typ s nízkou potřebou pozitivních vztahů a s nízkou obavou z odmítnutí- jedinec vztahy nevyhledává a ani není neopětovaným sociálním vztahem zklamán.

- Typ s vysokou úrovní potřeby pozitivních vztahů a velkou obavou z odmítnutí- jedinec projevuje psychické napětí v neznámém sociálním prostředí, které ho zároveň přitahuje.

Základ sociálním potřebám vzniká v rodině, kde rodiče spojují výchovný styl s emoční vřelostí s menší plánovitostí přístupu. Tam vyrůstá jedinec, u kterého převažuje potřeba pozitivních vztahů. V rodině, s převládajícím emočním chladem, vyrůstá jedinec s převažující obavou z odmítnutí. Se sociálními potřebami je spjata i potřeba vlivu, která je chápána jako sekundární sociální potřeba. Snaha o uplatnění vlivu je velmi často spojována s dominantním chováním. Zde je rozdíl mezi dominantním chováním, které vede k dosažení společného cíle skupiny. Tento cíl sdílí celá skupina s dominantním chováním, kde jde jedinci o potěšení z ovládnání druhých.

Děti se sociálním a emočním dovednostem učí tím, že vyrůstají jednak ve stabilní rodině s rodiči, kteří mají čas si s nimi hrát a věnují jim pozornost, a dále v komunitě, kde se k sobě lidé chovají laskavě a s respektem. Děti potřebují jednoznačně vymezené hranice a pravidla, jejichž dodržování musí rodiče klidným způsobem, ale důsledně, vyžadovat, a potřebují i prostředí, kde jsou na ně kladeny vysoké, ale reálné nároky.

Mezi životně důležité dovednosti, které si děti osvojí, patří schopnost zvládnout sám sebe a své emoce a schopnosti, které se uplatňují v mezilidských vztazích.

### **Je důležité naučit se:**

- porozumět sobě samému, vnímat sebe sama pozitivně, být si vědom svých silných i slabých stránek a zodpovědnosti, kterou mám vůči druhým
- pochopit a umět ovládnout své pocity, umět se uklidnit v případě, že jsem znepokojený či rozzlobený, umět se povzbudit, když jsem smutný, a naučit se tolerovat určitý stupeň frustrace
- optimismu, odolnosti a vytrvalosti tváří v tvář obtížím při plánování a plnění svých cílů
- komunikačním dovednostem, vycházet s ostatními, umět řešit problémy a postavit se sám za sebe
- empatii a schopnosti vidět svět z pohledu ostatních, pochopit a těšit se z rozdílů mezi lidmi, věnovat pozornost a naslouchat druhým (Gross, 2008).

**g) Na konkrétní zadané situaci identifikovat základní projevy psychického vývoje u dítěte raného věku, zvolit a odůvodnit svou reakci**

Praktická řešení modelových situací budou zadána komisí.

## **1) NOVOROZENEK**

### **Výchozí charakteristika psychiky**

Novorozenec (do 28 dni) představuje nejranější vývojovou fázi, ve které je z centrálního nervového systému plně funkční především prodloužená mícha řídící základní procesy jako je dýchání, srdeční činnost atp. Novorozenec je vybaven jen několika základními nepodmíněnými reflexy (hledací, sací, polykací, vyměšovací, obranný, orientační, úchopový, polohový aj.)

### **Činitelé vývojových potíží**

Základními předpoklady normálního duševního vývoje jsou od nejranějšího období:

- genetická nezátíženost rodiny,
- normální průběh těhotenství a porodu,
- dobré postnatální podmínky zajišťují uspokojování jak biologických, tak psychických potřeb dítěte. Nedostatek představuje riziko vývojových poruch.

Rozvoj počitků postupuje od hmatu, přes chuť, čich až po sluch a zrak. Výskyt možných poruch bývá pak spíše opačný. Příčinou je vrozené či získané poškození periferní či centrální části analyzátoru. Kromě některých potíží při krmení se lze setkat i s lekavostí, související se zvýšenou dráždivostí oslabeného nervového systému. Také osvojované návyky mohou být buď žádoucí, anebo v důsledku nabytých zkušeností i nežádoucí, jako zvracení, strach z lázně. Křik bývá také jen navyklou snahou sobecky se dovolávat rozptýlení.

### **Rodičovská péče**

Způsob, jakým je novorozenec ošetřován, by měl upevnit takové citové reakce, které mají pozitivní význam pro jeho další orientaci a prožívání. Je to buď uspokojení, nebo nespokojenost. Převládající libost a pocit jistoty se později zúročí v projevech přichylnosti, lásky a důvěry, kdežto pocity nelibosti posilují naopak spíše zlostnost, vzpurnost a strach.

## **2) KOJENEC**

### **Vnější vlivy**

Dítě vykazuje od prvních měsíců živý zájem o vnější svět. Záhy rozlišuje „živé“ od „neživého“ a jeho globální reakce na kontakt s lidmi přináší záhy pozitivní podněty. Od čtvrtého až pátého měsíce vedle pokroků vnímání i vyspěleji prožívá. Emocionální náklonnost je základ optimálního duševního vývoje. Prvního půl roku zažívá „symbiózu“ s matkou, postupně však projevuje stále vřelejší vztah i k jiným dospělým. Vztah k vrstevníkům však zůstává ještě dlouho nestálý, i když v druhé polovině období se letmý zrakový kontakt rozšiřuje o úsměv, broukání, sahání jejich směrem. Dítě vykazuje v interakci od počátku větší kompetenci a aktivitu, než se donedávna soudilo. Chybějící senzitivnost matky na jemné signály vysílané dítětem může blokovat rozvoj motorických i verbálních dovedností. Pro získání životního pocitu jistoty a bezpečí je již v kojeneckém věku zdůrazňován „význam emoční akceptace“.

Na začátku druhé poloviny roku pak začíná kojeneček projevovat emočně diferencované reakce na známé a cizí osoby. Zjemňuje se i přijímání neverbální komunikace (od usmívající se cizí osoby hračku přijmou). Touto cestou je odrážena i obvyklá nálada osoby, která se s dítětem stýká, to pak ovlivní i převládající citové ladění.

Od sedmého měsíce je již zřetelná fixace k jedné osobě a odstup až strach vůči cizím lidem. Projevuje se to vedle frekvence úsměvu i symptomy separační úzkosti (pláč a křik) vyvolanými třeba jen krátkodobým odloučením. Je to však zcela normální výraz emočního vývoje.

Postupně je stále výrazněji sociálně aktivní. Reaguje adekvátně na mimiku. V osmém měsíci dokonce pozná i to, zda je vnější projev míněn vážně nebo žertem. Děti s nasycenou potřebou sociálního kontaktu projevují také vyšší zájem i o další poznávací podněty, v opačném případě lze pozorovat spíše příznaky neurotizace, která není u kojenců tak řídkým jevem, jak by se zdálo ze statistických údajů.

### **Činitelé možných potíží**

Není-li matka s to již v první polovině kojenecké fáze zachytit, pochopit a respektovat signály potřeb dítěte, provokuje a fixuje tím jeho hostilní (zlobné) reakce a ambivalentní (protikladné) vztahy, které bývají později hůře zvládnutelné.

Matka přehlížející signály směřující od dítěte nerozvíjí přiměřenou empatickou interakci a vyvolává deprivaci potřeby sociálního kontaktu. To může vést u 6-12měsíčních kojenců až k sociálně-emocionálnímu stažení, spojenému s vyhýbáním očnímu kontaktu, nezájmu o vokální dialog až maření nabízených kontaktů. Dítě se v nebezpečí nekrčí ani neprchá, ale snaží se přivolat pomoc a

„vztahuje se k matce“. Křik kojence je nepřehlédnutelnou výzvou k pečovací reakci matky. Není-li přiměřená, vyvolává frustraci a strach.

Obecně tedy platí, že v nejranějších stadiích získaná „důvěřující naděje“ je „celoživotním základem citových vztahů vůči všem, na jejichž péči je člověk postupně odkázán (rodiče, učitelé, partneři, přátelé, lékaři atp.)“, představuje to i zdroj „síly k překonávání všech budoucích pochyb a nezdarů“. Nedostatek pocitu bezpečí vytváří naopak základnu pozdějších depresí, paranoidity aj. duševních poruch, které jsou zde pro nedostatečnou kognitivní diferenciaci a introspektivnost ještě jen „primitivně naznačeny“.

### **Výchovné působení**

Zabezpečit kojenci nejen přiměřený počet hodin klidného **spánku**, ale i optimální přísun nejrůznějších **podnětů**. Ty podněcují nejen celkovou aktivaci a rozvoj schopností – jako smyslové vnímání, sluchové a zrakové soustředění, paměť i myšlení – ale zvyšují i orientovanost a posilují pozitivní prožívání. Za normálních okolností je stimulace dostatečně uspokojována i spontánně (záměrnější péči vyžadují jen děti se smyslovým či pohybovým defektem).

Je třeba se varovat zvláště podnětové **deprivace** (strádání), vedoucí k opoždování; stejně jako **supersaturaci** (přetěžování až vyčerpávání) upevňující některé obranné mechanismy (odmítání až apatie). Všechny podněty nepřizpůsobené možnostem dítěte, pokud mu přímo neškodí, nepůsobí nikdy pozitivně.

Pojmenováváním všeho, co upoutává pozornost kojence, se nejen podněcuje jeho „samomluva“ i rozvoj řeči, ale hlavně **sociální kontakt**, který je základní podmínkou duševního rozvoje. Ve druhém čtvrtletí se musí zvýšit péče o **rozvoj pohybů**, ve třetím čtvrtletí se pak zákonitě – až „nebezpečně“ – rozšiřuje rádius styku s okolím, ale také schopnost reagovat na pokyny dospělého. Dostatečné **hrové podněty** zabezpečují dítěti žádoucí projevy radostné nálady a navozují kladný emoční tonus. Ve všech kontaktech s malým dítětem by měla vždy převládat **vcitivá laskavost**.

## **3) BATOLE**

### **Vlivy prostředí**

Významným faktorem rozvoje jak zkušeností, prožívání i chtění, tak i racionální komunikace a sociální metakomunikace je daná kvalita vlivu prostředí, zvláště pak rodinné péče. Významnou proměnnou ovlivňující rozvoj duševního dění a vnějšího projevu je také bohatost a citlivost raného prostředí dítěte. Malé děti vychovávané v podmínkách, které by se daly nazvat „méně

kultivovanými“, zpravidla i později mnohem omezeněji využívají svých potenciálních možností. Bývají spíše opatrné, nedostatečně zvědavé až pasivní. Na druhé straně ty, které byly vychovávány v sociálně citlivém a stimulujícím prostředí, dokážou vlastním přístupem (poznávací dychtivost, imaginace, prožívání aj.) rozvíjet svoji způsobilost mnohem aktivněji a šířeji.

## **Rodina**

Významnou složkou stimulace duševního rozvoje je i obvyklý charakter výchovných podnětů. Málo podněcující výchovný přístup ani „autoritativní výchova“ neumožňují citlivé rozpoznávání ani naplňování skutečných potřeb dítěte. Nedostatek lásky a odmítání může pak vyvolat i těžké poruchy osobnosti. Naopak respekt a citlivost spolu s taktními formami usměrňování pomáhají již na daném vývojovém stupni k optimálnímu rozvoji psychiky.

Z výchovného hlediska je chybou nejen nejednotné působení členů rodiny, ale zvláště matčina neurotizující netrpělivost, netolerantnost, neadekvátnost nároků, nedůslednost, nepřiměřená přísnost, ale především nedostatek lásky.

Funkce otce je pro batole zdánlivě podružná, je mu ale nejen náhražkou či kompenzačním činitelem v případě neuspokojivých projevů matky, ale vždy také zdrojem specifických podnětů nezastupitelně podněcujících kognitivní vývoj i nezávislost. Hra otce je aktivnější, stimuluje tělesnou aktivitu a poskytuje i více vzrušení. Matky preferují naopak spíše klidnější hry, knihy a více podněcují verbalizaci. Starší sourozenci poskytují batolatům další škálu podnětů, usnadňují jim adaptaci nápodobou.

## **Jiné vlivy**

Dosahovaná úroveň poznávacích schopností i schopnost sociální interakce umožňuje zpravidla již v batolecím věku zařazení do jeslí a mateřské školy. Pokud jde o vrstevníky, tak s nimi ještě v 18 měsících jedná batole spíše jako s věcmi (strká do nich, tlačí je, tahá je, jezdí po nich autem atd.). Ve hře jsou tady batolata zpočátku uzavřena do svých představ a hrají si tak spíše vedle sebe než spolu, jsou mezi nimi také četné spory o hračky; vzájemná interakce se poněkud zlepšuje až v druhé polovině tohoto období. Schopnost vzájemné kooperace je intenzivnější až v následujícím stadiu. V druhé polovině batolecího věku se děti již přestávají bát cizích dospělých (obchodník, kominík, opravář aj.) a rádi s nimi navazují kontakty. Batole přitom projevuje sklon opětovat kladný citový vztah.



## Výchovné aspekty

Již po druhém roce začíná batole usilovat o „sebepotvrzení vlastní aktivitou“. Tento projev „emancipační tendence“ provází na druhé straně i výrazná „potřeba jednoduchého, jasného a důsledně dodržovaného“ řádu. Kromě respektu k užitečným potřebám a přijatelným tendencím dítěte je proto nutné dbát na důsledné dodržování určitého denního režimu a nepřekračování jednoznačně formulovaných požadavků. Nemělo by se přitom také nikdy zapomínat na ocenění každého úspěšného výkonu.

Dítě je schopno se naučit svou vyměšovací muskulaturu až po ukončení druhého roku, každá dřívější drezúra je zákonitě neurotizuje a věčné poukazování na „ošklivost“ či „špinavost“ by mohlo navodit pocity viny, studu a nejistoty. Na kognitivních projevech batolat se již začíná výrazněji podílet i vlastní sebehodnocení, které je odrazem mínění jiných. Snaha o pozitivní hodnocení se zde tak stává, vedle jiných odměn a sankcí, i významným výchovným činitelem.

## 4) PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolní věk (3-6 let) je posledním stadiem raného dětství.

Akcelerace duševních změn v předškolním věku je:

- relativně méně bouřlivá než v předcházejících vývojových stádiích
- výrazně dominuje rozmach živé fantazie
- nezatížena schematizujícími prvky racionální logiky.

Racionalita poznávacích funkcí je u předškolních dětí ovlivněna řadou nepřesností podmíněných:

- dosavadní *nezkušenosti*, tj. omezeností a neutříděností poznatků
- *nevyzrálou emocionalitou*

Z důvodu přiměřeně prováděné stimulace dětí v předškolním věku je důležité si uvědomit, co je pro jednotlivé poznávací procesy tohoto věku typické.

- **zvýšený egocentrismus** - pokud dítěti nevyhovuje realita, zdá se mu neúplná, nepochopitelná či subjektivně ohrožující, má tendenci skutečný stav doplnit, pozměnit či překroutit. Dítě je přesvědčené, že svět je takový, jak se mu jeví (fenomenalismus), a současně že vše má vlastní vůli (dynamismus) tj. oplatí ránu stolu, když do něj vrazí.
- dítě "**mluví pro sebe**" - mluví nahlas, ale jeho proslov není určen nikomu dalšímu, začátek procesu myšlení
- **živá představivost, fantazie** - občas dochází k prolínání představivosti a skutečnosti, či k tzv. přizpůsobení reality vlastním potřebám (dítě něco rozbije, ze strachu z trestu si událost

přehraje jinak a tomuto novému průběhu nakonec uvěří) - **vědomé lži není dítě schopno**, lež je příliš složitá mentální operace

- **vytvoření pohlavní identity** - již čtyřleté dítě si uvědomuje, že mužské či ženské pohlaví je neměnným znakem, roste jeho zájem o genitální oblast, zkoumá rozdíly, **přijímá pohlavní role** (způsob chování a myšlení - kluk = voják, dívka = doktorka, kuchařka)
- **kontakt s vrstevníky** - jako projev pokračujícího osamostatňování se, dítě se učí **prosazovat své názory** (agresivita až poddajnost) - což se stává součástí jeho identity

Psychický vývoj dítěte a jeho vztah k učení můžeme završit konstatováním, že učení je pro dítě efektivnější v případě, že je dospělý (v našem případě paní učitelka v mateřské škole, v domácím prostředí samozřejmě rodič) postaví jako určitou problémovou situaci, kterou je třeba vyřešit, i když s potřebnou podporou, radou, pomocí dospělého.

## **11. Dodržování etických principů při práci chůvy a vedení dítěte k morálním hodnotám**

**a) Vysvětlit zásady správného chování chůvy při výkonu její práce a charakterizovat základní principy osobního vystupování a hygieny a psychohygieny se zaměřením na diskrétnost, loajalitu a respektování práv dítěte a rodičů**

### **Vysvětlit zásady správného chování chůvy při výkonu její práce**

V životě žijeme různé životní role, které se učíme v procesu růstu a socializace. Jsou určovány naším postavením v rodině a naší profesí. Pokud se chováme tak, jak se od nás očekává, nemáme většinou problém s okolím.

Žijeme v určité sociální skupině, která ovlivňuje vytváření našeho názoru. Ve společnosti je řada skupin, které se spolu neseťkají, mají různý styl života, různé finanční zajištění. Chůvy pracují u klientů spíše ve střední a vyšší třídě. Nesmí mít problém s prací pro bohaté, nesmí mít problém s jiným životním stylem, než je styl jejich rodiny a sociální skupiny

### **Chování chůvy k dětem**

Co si může dovolit matka, nesmí si dovolit chůva. Dítě musí být pod dohledem, i když jen spí. Chůva nesmí dopustit ohrožení dítěte tím, že si někam odskočí, nebo má puštěnou hlasitou televizi a děti neslyší. V domácnosti klienta by se měla zdržovat jen sjednanou dobu, avšak v případě opožděného návratu rodiče není možné děti opustit.

Chování k dětem by mělo být stejně důstojné jako k dospělému, resp. k lidské bytosti s taktem a respektem. I když způsob komunikace dětem musíme přizpůsobit, neznamená to šišláni, různé citoslovce, nesmíme dítě zesměšňovat, jeho názorům se posmívat, musíme se snažit na jeho otázky odpovídat přiměřeně (tak, aby porozumělo), ale ne dětinsky nebo úkorně. Chůva není jen hlídačka dítěte, rozvíjí jeho schopnosti, dovednosti, učí civilizační návyky, způsoby chování, vyjadřování atd.

Dítě se učí nápodobou – proto se chůva musí chovat tak, aby byla pro dítě dobrým vzorem dospělého. Je důležité chválit dítě za každý pokrok nebo vhodné chování. Zároveň je nutné respektovat přání rodičů, i když je někdy diskutabilní – např. dovolí dávat dítěti čokoládu před spaním, nebo sledování televize do pozdních hodin. Rodiče za to před dítětem nikdy nekritizujeme. I k rodičům má chůva vytvářet respekt dítěte.

Svěřeným dětem chůva věnuje aktivní pozornost, dbá především na jejich bezpečnost a dobrou pohodu.

Chová se k dětem vlídně, ale pokud je to třeba (např. když dítě ohrožuje zdraví své či ostatních) pak je potřeba vystupovat důrazně.

Vhodným výběrem činností přispívá k podpoře fyzického a duševního rozvoje dětí. (Vymýšlí pro děti pohybové aktivity, hry, čte mu pohádky, říkanky, kreslí s ním apod.)

Respektuje individualitu a zvyky každého dítěte, do ničeho děti nenutí. Navrhuje činnosti, hry a hračky, snaží se zaujmout, ale nechá každému dítěti možnost volby, zda se do hry aktivně zapojí či bude jenom přihlížet.

Respektuje požadavky rodičů dítěte, nedělá s ním nic, co si rodiče výslovně nepřejí (či by si pravděpodobně nepřáli)

Dodržuje s dětmi běžná hygienická pravidla (př. mytí rukou před jídlem, po použití WC...)

Nedává dítěti jídlo a pití, vyjma drobného občerstvení, které dostalo s sebou od rodičů.

Dbá na to, aby byl v koutku i v přílehlých prostorech udržován pořádek.

Její pohled by měl být přímý a úsměv mírný. Chůvy projev by měl být zdvořilý, přiměřeně hlasitý, s přiměřenou gestikulací i gesty. Chůva by se měla snažit usilovat o spisovný český jazyk, nevolit slangové, vulgární ani nevhodné výrazy.

Je diskrétní. Informace sdělené dítětem nebo i rodičem považuje za důvěrné.

V případě problémů (př. neutišitelný pláč, zranění) okamžitě kontaktuje rodiče.

V případě, kdy by měla chůva vážné pochyby o způsobu jednání rodičů s dětmi (fyzické týrání, hladovění apod.), je dobré tuto věc konzultovat s vedením nebo Oddělení sociálně právní ochrany dětí (OSPOD).

## **b) Charakterizovat základní etické principy práce chůvy**

**Etika** je vědní disciplína, která zabývá morálními jevy.

### **Rozděluje se na:**

Etiku individuální (řeší morální otázky jednotlivce)

Etiku sociální (zkoumá mravní život, normy různých společností(rodina)

Etiku profesní ( zkoumá problémy jednotlivých oborů lidstva)

Etický kodex je dokument, který upravuje obecná i konkrétní pravidla práce v jednotlivých organizacích a profesích. např. Etický kodex chůvy.

### **Vlastnosti chůvy**

K dobrým vlastnostem chůvy by měla patřit i spolehlivost a dochvilnost. Zejména na první schůzku je nutné přijít ve sjednanou dobu, ne dříve, ne později. Dojde-li ke zpoždění, měla by se omluvit mobilem co nejdříve (např. v případě problémů v dopravě).

- Na hlídání se chůva dostavuje vždy včas
- Chůva by měla být vždy upravená a slušně oblečená
- Měla by dbát na hygieně (být příkladem pro dítě)
- Měla by být zdvořilá, příjemný hlas, mluvit slušně
- Spolehlivost, dochvilnost
- Chůva by měla být diskrétní

Vztah chůvy k dětem by měl být bezpodmínečně kladný, otevřený, bez neurotických problémů. Chůva by měla mít určitou úroveň obecných znalostí. Měla by mít i dobré komunikační schopnosti – dostatečnou slovní zásobu, bez řečových vad. Její fyzická kondice i zdravotní stav by měly být dobré. Mezi vlastnosti chůvy by měla patřit poctivost. Chůva pracuje v soukromých domácnostech bohatých lidí, nesmí podlehnout lákadlům. Nahlíží do soukromí bohatých a známých lidí, nesmí mít sklon k upovídání. Pozor by měla dávat na rizikové situace – vyzvídající příbuzné apod.

Je nezbytné, aby měla dostatečnou úroveň hygieny - děti vyžadují větší nároky na hygienu, než dospělí, pozor na nachlazení, kašle, rýmy, apod. Součástí práce chůvy je i učení určitých

hygienických návyků, které naše civilizace vyžaduje (nemyje-li si chůva ruce po WC, těžko to naučí děti). Dobrý příklad působí více než kázání.

### **Jaké věci profesionální chůva nikdy nedělá**

- Nezajímá se o osobní věci klienta
- Nevyzvídá, ani od dětí (zejména ne v rodinách známých a populárních osobností)
- Nezajímá se o nic, co nesouvisí s její prací
- Neprosazuje své názory, náboženské představy apod. – respektuje názory
- Nepostupuje proti přání klient a nekomentuje chování klienta
- Nehodnotí soukromý život klienta a jeho rodiny
- Nesvěřuje se v rodině se svými starostmi, ani klienta nebo někoho z rodiny nepovzbuzuje ve svěřování jeho starostí, i kdy tomu nemůže zcela zabránit
- Nejí nic, co jí klient nenabídne – alkohol – viz výše
- Nežádá posouzení vlastní situace v případě, že její problém souvisí s profesí klienta
- Nečiní nic, co by mohlo klienta poškodit
- Zásadně neposkytuje nikomu informace o klientovi a jeho domácnosti!!!

### **Pravidla pečující osoby ke svěřenému dítěti**

- Vědomě směřuji k rozvoji potenciálu dětí a jsem jim vzorem k nápodobě
- Řádně a svědomitě pečují o svěřené dítě
- Zním a reflektuji potřeby dětí, respektuji pravidla a zvyky rodiny
- Odpovídám za používání vhodných metod a forem práce
- Vytvářím bezpečný prostor s jasnými hranicemi, ve kterém otevřeně komunikujeme
- Stanovuji základní pravidla a dbám na jejich dodržování
- Organizuji a řídím činnosti tak, aby se předcházelo úrazům
- Dbám na pořádek a čistotu
- Jednám tak, abych dala prostor k seberealizaci a chránila důstojnost a lidská práva svěřeného dítěte
- Svou práci přijímám jako poslání, dbám na vlastní vzhled, vystupování a kultivovaný projev
- Odpovědně chráním právo rodičů na soukromí a důvěrnost jeho sdělení

## **Konflikty mezilidské**

Vznikají zejména v poruchách komunikace. Očekáváme od sebe navzájem něco jiného a nesdělíme jasně, co chceme, pak se zlobíme, že to nedostaneme. Mluvíme v náznacích a jinotajích, neposkytneme dost informací. Neposoudíme, jak působíme na jiné - jak působí náš obličej, jsme zamyšlené, ale ten druhý to může vnímat negativně. Máme-li nějaký problém, naše reakce jsou pomalejší, partner to může vnímat jako nedostatek zájmu, někdy i lenost. To, jak působíme na jiné, můžeme odpozorovat z jejich reakcí – důležitost úsměvu. Ne každý klient umí své požadavky sdělit přesně a jasně, nemáme-li vždy k dispozici všechny potřebné informace – vyhledáváme je.

## **Co dělat, když konflikt skutečně vypukne**

V případě, že chůva skutečně pochybila, omluvit se a snažit se chybu neopakovat

V případě, že konflikt není na straně chůvy – konflikt tlumit – viz výše a co nejdříve informovat nadřízené

Pozor – náročnější situace – nesmí být ohroženy děti – starost o ně prvořadá.

## **c) Popsat způsoby vedení dítěte k morálním hodnotám**

Etická výchova je zaměřena na vytvoření základních sociálních návyků.

### **Program etické výchovy má 10 stupňů (schodů):**

1. Komunikace
2. Důstojnost lidské osoby, pozitivní hodnocení sebe, úcta k sobě
3. Pozitivní hodnocení druhých
4. Tvořivost a iniciativa, řešení problémů a úloh
5. Vyjadřování a komunikace citů
6. Empatie
7. Asertivita
8. Reálné a zobrazené vzory
9. Pomoc, dělení se, přátelství, spolupráce
10. Komplexní prosociálnost

Cíl etické výchovy – pozitivní ovlivňování postojů a chování člověka

Vize etické výchovy, ze které čerpá svou účinnost a sílu, je vize morálně vyzrálého člověka, který

se vyznačuje komunikativností, kreativitou, zdravým sebevědomím a pozitivním hodnocením jiných.

Stručně řečeno: Základní vizí etické výchovy je spolupracující a prosociální společenství.

Prosociálnost souvisí se zlatým pravidlem mravnosti: „Co (ne)chceš, aby dělali tobě, (ne)dělej druhým. “Prosociálním nazýváme takové chování, které je zaměřené na pomoc nebo prospěch jiných osob, skupin nebo společenských cílů, bez nároku na vnější odměnu. To znamená, že motivem je nějaká vnitřní potřeba.

### **Komunikace**

Zvládnout základy komunikace verbální i neverbální je základním krokem k vytvoření spolupráce. Důraz je kladen na jasné a srozumitelné formulování sdělení a také naslouchání druhému. Mezi nejdůležitější dovednosti komunikace uplatňované v mezilidských vztazích, jež by si děti měly osvojit, patří pohled, úsměv, pozdrav, otázka, smysluplná odpověď a používání „kouzelných“ slov prosím, děkuji, odpusť... Na tyto základy dále navazuje komunikace citů, empatické naslouchání, schopnost přesně a jasně formulovat stanovisko, vhodně reagovat na oprávněnou i neoprávněnou kritiku, předcházení manipulací.

### **Důstojnost lidské osoby, pozitivní hodnocení sebeúcta k sobě**

Pro vývoj zdravé osobnosti je důležité nejen sebepoznání, poznání svých silných i slabých stránek, ale zejména jejich přijetí. Sebeúcta vede nejen ke zdravému rozvoji charakteru, ale také k pozitivnímu hodnocení druhých a života, vyrůstá z pozitivního vztahu k sobě.

### **Pozitivní hodnocení druhých**

Každý člověk je sám o sobě pozitivní hodnotou, má nejen hodnotu, ale svou důstojnost. Pozitivní hodnocení druhých je téma, které navozuje bezpodmínečné přijetí druhého se všemi klady, omezeními, chybami a učí žáky kladně hodnotit druhé: spolužáky, rodiče, učitele i život.

### **Tvořivost a iniciativa. Řešení problémů a úloh**

Každý člověk má schopnosti a tendence ke změně a tvořivosti. Cílem je poskytnout nové stimuly vedoucí zejména k proměně vzájemných vztahů. Tvořivost a iniciativu je možné využít při řešení problémů, při budování spolupráce, solidarity atd. Zahrnuje rozvoj vnímavosti, rozvíjí pozorovací schopnosti, představivost, koncentraci, porozumění problému, flexibilitu, schopnost vidět

souvislosti, originalitu řešení, osobitost, přijetí a transformaci konfliktu do např. uměleckého díla atd.

### **Vyjádřování a komunikace citů**

Schopnost být otevřený a vyjádřit své city je předpokladem účinné komunikace. Pro rozvoj charakteru je velmi důležité rozpoznat, identifikovat a usměrňovat své city. Učit se otevřeně a přiměřeně své city vyjadřovat, volit vhodnou dobu a formu k vyjádření negativních citů, vede k častému vyjadřování citů vyšších, pozitivních, které posilují vztah. V oblasti usměrnění citů se zaměřujeme zejména na strach a agresivní formy chování vedoucí např. k šikaně. Dále se zabývá problémy vztahů ve třídě a v rodině.

### **Empatie**

Učí děti vžít se do situace druhých, naslouchat jim a aplikovat empatické postoje v každodenním životě, orientovat se na přítomný okamžik.

### **Asertivita**

Zaměřuje se na přiměřené jednání zejména v oblasti verbální, na obranu vlastních práv a sebeprosazení. seznamuje s asertivními technikami, učí obraně před manipulací, vede k využívání asertivního chování při řešení konfliktů, k převedení sporu na problém.

Učí prosazovat oprávněný nárok a využívat asertivní dovednosti (např. ANO, NE) aplikované i v oblasti návykových látek.

**Asertivita je založena na bilanci** – Jste natolik sebevědomí, že vám nedělá problém spravedlivě, pevně a empaticky projevit svůj názor. Nemyslíte pouze na své potřeby, ale chápete i druhého člověka.

### **Reálné a zobrazené vzory**

Pomocí vhodných modelů posilujících správné jednání docílujeme upevnění postojů a zvnitřnění předkládaných norem. -zahrnuje zobrazené vzory pohádek, příběhů, pro starší děti stoupá důraz na vzory z reálného života- využívá napodobování a identifikace se vzorem jako vývojově nejstarší formy učení, vede k novému pohledu na vliv reálných a zobrazených vzorů v životě dětí.

### **Pomoc, dělení se, přátelství, spolupráce**

Prosociální chování v osobních vztazích zahrnuje chování v praktických situacích: fyzickou pomoc, soucítění, verbální pomoc, darování, ochotu dělit se, spolupráci, přátelství...



## **Komplexní prosociálnost**

směřováno od osoby ke skupině, zabývá se vztahy mezi skupinami. Zdůrazňuje vzájemnou solidaritu se sociálně slabšími a také národnostními menšinami. Zaměřuje se na řešení celospolečenských problémů, boj proti sociálním nespravedlnostem

## **Pro vedení dítěte k morálním hodnotám je zapotřebí:**

- pečovat o jeho individuální i sociální rozvoj-nabízet činnosti
- uspokojovat jeho základní fyziologické potřeby (pečující láska, bezpodmínečné přijetí, důvěra v okolní svět)
- podporovat neagresivní způsoby chování (odměna, slovní hodnocení)
- rozvíjet jeho pozitivní stránky
- rozvoj kognitivních a myšlenkových procesů (rozvoj morálního vědomí-co je dobré a co zlé)
- pevná pravidla (odměna a trest)
- sociální učení – nápodobou – vzor chování-být sám příkladem, vzory v literatuře(pohádky)

## **12. Orientace v podmínkách poskytování služby péče o dítě v dětské skupině**

### **a) Prokázat znalost právních předpisů, kterými se řídí služba péče o dítě v dětské skupině**

#### **Legislativní rámec**

- Zákon č. 247/2014 Sb., o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině, ve znění účinném od 1. 10. 2021
- Vyhláška č. 350/2021 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a o změně souvisejících zákonů (obsahuje také hygienické požadavky na prostory a provoz dětských skupin do 12 dětí)
- Vyhláška č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých – pro DS nad 12 dětí

#### **Co je to dětská skupina?**

Dětská skupina je typ nekomerční služby péče o děti předškolního věku v kolektivu dětí mimo domácí prostředí. Podmínky založení a provozu dětské skupiny stanovuje **zákon č. 247/2014 Sb.**,

o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a o změně souvisejících zákonů ve znění pozdějších předpisů. 1. 10. 2021 vstupuje v účinnost zásadní novela tohoto zákona.

Služba spočívá v poskytování pravidelné péče o dítě od 6 měsíců věku do zahájení povinné školní docházky (o děti do 1 roku věku je možné pečovat jen ve skupině nejvýše 4 dětí mladších 4 let). Umožňuje docházku v rozsahu nejméně 6 hodin během provozního dne. Služba je poskytována mimo domácnost dítěte v kolektivu dětí a je zaměřena na zajištění potřeb dítěte na výchovu, rozvoj schopností, kulturních a hygienických návyků dítěte (§ 2).

### **Pro koho je dětská skupina určena:**

- pro děti od 6 měsíců věku do zahájení povinné školní docházky (pro děti do 1 roku věku zvláštní podmínky),
- věkové rozpětí si poskytovatel určuje sám podle zájmu rodičů a svých možností.

### **Kdo může být zřizovatelem (§ 3):**

- zaměstnavatel zřizující dětskou skupinu pro děti svých zaměstnanců; zákon také umožňuje uzavřít dohodu o spolupráci s dalšími zaměstnavateli a poskytovat službu péče o dítě v dětské skupině pro rodiče těchto partnerských organizací
- územní samosprávný celek nebo jím založená či zřízená právnická osoba
- nestátní nezisková organizace – obecně prospěšná společnost, spolek, ústav (poskytování služby musí být v souladu se zakládající listinou nebo zakládající smlouvou nebo stanovami), nadace nebo nadační fond
- vysoká škola
- právnická osoba podle zákona o církvích – církve a jiné náboženské společnosti (poskytování služby musí být v souladu se zakládající listinou nebo zakládající smlouvou)
- veřejná výzkumná instituce
- pečující osoba poskytující službu péče o dítě v dětské skupině o kapacitě nejvýše 4 děti

### **Jak získat oprávnění k poskytování služby péče o dítě v DS (§ 4):**

Poskytovat službu péče o dítě v dětské skupině lze jen na základě oprávnění, které vzniká dnem zápisu do evidence poskytovatelů. Evidence poskytovatelů je informačním systémem veřejné správy vedeným MPSV. Oprávnění se váže vždy na konkrétní dětskou skupinu. Žadatel - fyzická osoba (FO) nebo právnická osoba (PO) musí o zápis do evidence požádat a doložit požadované doklady. Splní-li FO nebo PO podmínky stanovené zákonem, MPSV provede zápis do evidence poskytovatelů. Rozhodnutí se dle § 17 pouze zaznamenává do spisu a žadateli se o zápisu

vyrozumí. V opačném případě, je-li žádost o zápis zamítnuta, žadatel obdrží písemné rozhodnutí s odůvodněním.

### **Evidence dětské skupiny:**

Poskytovat službu péče o dítě v dětské skupině lze jen na základě oprávnění k poskytování. Toto oprávnění vzniká dnem zápisu do evidence poskytovatelů, která je spravována MPSV. Žádost o zápis do evidence poskytovatelů lze podat také prostřednictvím elektronické aplikace ministerstva, která je přístupná způsobem umožňujícím dálkový přístup elektronické evidence.

K žádosti o zápis je nutné přiložit, originály (ověřené kopie) nebo výstup z autorizované konverze dokumentů následujících dokladů:

1. doklad o vlastnickém nebo jiném právu k objektu nebo prostorám, z něhož vyplývá oprávnění tento objekt nebo prostory užívat k poskytování služby péče o dítě v dětské skupině (v předmětu/účelu nájemní smlouvy je ze zákona vyžadováno „provozování dětské skupiny“. S ohledem na povinnost poskytovatele informovat rodiče i MPSV o ukončení činnosti dětské skupiny 3 měsíce předem – ve smyslu § 19 odst. 2 písm. d) a § 19 odst. 5, je vyžadováno, aby výpovědní doba u nájemní smlouvy byla nejméně 3 měsíce),
2. doklad prokazující splnění požadavků požární ochrany zpracovaný osobou, které byla udělena autorizace pro požární bezpečnost staveb podle jiného právního předpisu,
3. závazné stanovisko krajské hygienické stanice (KHS) o splnění hygienických požadavků na stravování, prostory a provoz, v nichž bude poskytována služba péče o dítě v dětské skupině (je vyžadováno Závazné stanovisko KHS ve smyslu § 15 a § 16 odst. 4 písm. c) „o splnění hygienických požadavků na stravování, prostory a provoz, v nichž bude poskytována služba péče o dítě v dětské skupině“. Žádné jiné stanovisko KHS, např. stanovisko se změnou užívání prostor, kolaudační souhlas a souhlas s projektovou dokumentací nemůže být pro zápis do evidence dětských skupin MPSV akceptováno),
4. smlouva o pojištění odpovědnosti za újmu nebo potvrzení o uzavření smlouvy o pojištění odpovědnosti za újmu, které vystaví pojišťovna včetně uvedení časového období od - do (je vyžadováno „pojištění odpovědnosti za újmu způsobenou při poskytování služby péče o dítě v dětské skupině“ ve smyslu § 12),
5. v případě, že žadatel je fyzická osoba (občan ČR i cizinec) nebo právnická osoba se sídlem v zahraničí ve smyslu § 5 odst. 1 písm. a), § 5a odst. 3, musí žadatel předložit výpis z rejstříku trestů, který nesmí být starší 3 měsíců. U právnických osob dokládá obdobně bezúhonnost členů statutárního orgánu,

6. rámcový popis majetkového zajištění a financování poskytování služby péče o dítě v dětské skupině.

#### **Kolik dětí může být v dětské skupině (§ 7):**

- nejvyšší možná kapacita dětské skupiny je 24 dětí (minimálně 3 děti)
- kapacitu si určí provozovatel sám dle svých možností a požadavků, musí splnit hygienické požadavky na prostory a provoz. Kapacita každé dětské skupiny je uvedena v evidenci MPSV. V jednom okamžiku nesmí být v dětské skupině více dětí, než je kapacita dětské skupiny.
- místa je ale možné sdílet, tedy ve své evidenci může mít poskytovatel více dětí, než je kapacita dětské skupiny (například jedno dítě chodí dopoledne a druhé odpoledne)
- provozovatel si může zřídit i několik dětských skupin, ke každé zvlášť žádá o udělení oprávnění

#### **Základní povinnosti poskytovatele:**

- Zajistit bezúhonnost osoby, která má být či je poskytovatelem, jedná – li se o právnickou osobu, zajistit též bezúhonnost členů jejího statutárního orgánu (§ 5 odst. 1).
- U organizační složky státu zajistit souhlas správce kapitoly státního rozpočtu podle rozpočtových pravidel, jíž je příslušná organizační složka státu součástí, s žádostí o udělení oprávnění; správci kapitoly státního rozpočtu se tento souhlas neuděluje (§ 5 odst. 1).
- U státní příspěvkové organizace nebo příspěvkové organizace zřízené územním samosprávným celkem souhlas zřizovatele nebo toho, kdo vůči ní plní funkci zřizovatele podle rozpočtových pravidel, s žádostí o udělení oprávnění (§ 5 odst. 1).
- Mít právní titul k prostorám a splnit hygienické požadavky a technické požadavky na prostory a provoz (§ 14 a § 15), dále požadavky požární ochrany.
- Zajistit odbornou způsobilost pečujících osob (§ 5 odst. 4 a další podmínky od 1. 7. 2022) a další vzdělávání pečujících osob (§ 5c). Pečující osoba musí být s poskytovatelem v základním pracovně právním vztahu, není-li sama poskytovatelem. Pečující osoba musí být zdravotně způsobilá k práci a k péči o dítě v dětské skupině (dokládá se každé 2 roky).
- Dodržovat standardy kvality péče (§ 5d).
- Mít uzavřené pojištění odpovědnosti za újmu po celou dobu poskytování služby (§ 12).
- Mít zpracovaná Vnitřní pravidla a Plán výchovy a péče (§ 10) - *poskytovatel je povinen zpracovat a dodržovat vnitřní pravidla organizace a plán péče a výchovy, povinné náležitosti jsou uvedeny v zákoně. Oba dokumenty musí poskytovatel zpřístupnit rodičům, a to*

*v prostorách dětské skupiny případně ještě způsobem umožňujícím dálkový přístup. Zároveň musí být tyto dokumenty nedílnou součástí smlouvy s rodiči.*

- Vést evidenci dětí (§ 11) - *výčet údajů, které musí evidence obsahovat, stanovuje zákon. Mimo jiné musí evidence obsahovat údaje o zdravotním stavu dítěte a jeho případných omezeních a údaje o tom, že se dítě podrobilo stanoveným pravidelným očkováním nebo že je proti nákaze imunní nebo má trvalou kontraindikaci. Tyto údaje je rodič povinen doložit poskytovateli nejpozději v den zahájení docházky dítěte do dětské skupiny. V případech, kdy je financování dětské skupiny zajišťováno s využitím státního příspěvku, také doklad o vazbě rodiče na trh práce.*
- Podepsat s rodičem smlouvu o poskytování péče, a to před nástupem do dětské skupiny (§ 13).
- Přijmout do dětské skupiny pouze děti, které se podrobily pravidelnému očkování, nebo jsou proti očkování imunní či nejsou očkovány z důvodu kontraindikace (§ 11)

#### **Příspěvek na provoz:**

- Novela zákona č. 247/2014 Sb., ve znění účinném od 1. 10. 2021 poskytuje možnost čerpat státní podporu na provoz zařízení od 1. 1. 2022 (§ 20a).
- Příspěvek je určen na úhradu mzdových nákladů, povinného dalšího vzdělávání pečujících osob, nákladů na stravování dětí, dalších provozních nákladů.
- Příspěvek se poskytuje dle uzavřených smluv s rodičem, žádat může zařízení s min. kapacitou alespoň 3 místa.
- Výše normativů na provoz dětské skupiny vychází z normativů stanovených Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy na 1 dítě v soukromé mateřské škole (vyhlašuje se každoročně, vychází z nákladů ve veřejném školství v předchozím roce, tím je zajištěna odpovídající valorizace). Vzhledem k tomu, že dětské skupiny jsou více flexibilní, převádí se roční normativ pro soukromé mateřské školy na denní výši.
- Výše normativů na péči o děti v dětské skupině je rozlišena dle věkových kategorií (do 31. 8. po třetích narozeninách a od 1. 9. po třetích narozeninách do zahájení povinné školní docházky). Na péči o starší děti náleží normativ ve stejné výši jako o děti v soukromém školství, pro mladší děti náleží normativ 1,7krát vyšší (§ 20d).
- Obdobně lze čerpat normativ na stravování dětí v závislosti na věku a za podmínky dodržení výživových norem (§ 20a odst. 1c).
- Žádost o příspěvek se podává prostřednictvím elektronické aplikace v období 1. – 31. 1. roku, na který se příspěvek žádá (§ 20a odst. 2).

### **Daňové zvýhodnění:**

Dle zákona č. 586/1993 Sb., Zákon o daních z příjmů (§ 35bb sleva za umístění dítěte) mohou rodiče uplatnit slevu na dani za každé dítě, které navštěvuje dětskou skupinu, a to do výše minimální mzdy.

Pro daňové přiznání nebo roční zúčtování za rok 2021 se tedy jedná o částku 15.200 Kč.

Také náklady na provoz dětské skupiny jsou pro zaměstnavatele, který poskytuje službu péče o dítě v dětské skupině pro děti svých zaměstnanců, daňově uznatelné.

### **Kontroly dětské skupiny a přestupky:**

Kontrolu plnění podmínek a povinností stanovených zákonem kontroluje Státní úřad inspekce práce (SÚIP) a oblastní inspektoráty a hygienické požadavky na prostory a provoz a stravování krajské hygienické stanice (KHS). Na základě zjištění SÚIP nebo KHS může MPSV oprávnění poskytovateli pozastavit či zrušit (§ 21).

Zákon také stanovuje přestupky a výše pokut (§ 22), v případě zvláště závažných překročení zákona může dojít dokonce k pozastavení nebo zrušení oprávnění (§ 19).

## **b) Prokázat orientaci v právních podmínkách týkajících se pečujících osob v dětské skupině**

### **Kdo o děti v dětské skupině pečuje**

O děti v dětské skupině se starají tzv. pečující osoby. Zákon stanovuje nejnižší počet pečujících osob, které je poskytovatel povinen zajistit v jedné dětské skupině (vymezeno v § 7):

- 1 pečující osoba pro dětskou skupinu do 6 dětí
- 2 pečující osoby pro dětskou skupinu od 7 do 24 dětí
- 3 pečující osoby pro dětskou skupinu od 13 do 24 dětí

Poskytovatel je povinen při stanovení počtu pečujících osob v jedné dětské skupině zohlednit zdravotní stav dětí, dobu pobytu dětí v dětské skupině a věk dětí, zejména děti do dvou let.

Dále poskytovatel zodpovídá u pečující osoby za její bezúhonnost, odbornou způsobilost, zdravotní způsobilost, dosažení věku 18 let a plnou svéprávnost pečující osoby (§ 5, § 5a, § 5b).

### **Odborná způsobilost pečující osoby**

Odbornou způsobilostí pečující osoby je

a) odborná způsobilost k výkonu povolání všeobecné sestry, praktické sestry, dětské sestry, porodní asistentky, zdravotně-sociálního pracovníka, zdravotnického záchranáře, psychologa ve zdravotnictví nebo specializovaná způsobilost k výkonu povolání klinického psychologa,

- b) odborná způsobilost k výkonu povolání sociálního pracovníka nebo odborná způsobilost pracovníka v sociálních službách se středním vzděláním s maturitní zkouškou,
- c) odborná kvalifikace učitele mateřské školy, učitele prvního stupně základní školy, asistenta pedagoga podle § 20 odst. 1 zákona o pedagogických pracovnících, speciálního pedagoga nebo vychovatele,
- d) profesní kvalifikace chůvy pro děti do zahájení povinné školní docházky,
- e) profesní kvalifikace chůvy pro děti v dětské skupině, nebo
- f) odborná způsobilost k výkonu povolání lékaře.

Od 1. 7. 2022 jsou nastaveny i další podmínky v oblasti odborné způsobilosti pečujících osob:

- Poskytovatel zajistí, aby výchovnou péči vykonávala vždy alespoň 1 pečující osoba s odbornou způsobilostí ve zdravotnické oblasti nebo profesní kvalifikací Chůva pro děti v dětské skupině. (pro poskytovatele, jimž oprávnění vzniklo do 30. 9. 2021, je závazné až od 1. 10. 2024)
- Je-li péče poskytována také dětem starším 3 let, zajistí poskytovatel, aby výchovnou péči vykonávala také pečující osoba s kvalifikací v oblasti pedagogické, a to v minimálním rozsahu 20 hod. týdně. (pro poskytovatele, jimž oprávnění vzniklo do 30. 9. 2021, je závazné až od 1. 10. 2026)

### **Zdravotní způsobilost pečujících osoby**

Poskytovatel je povinen zajistit při poskytování služby péče o dítě v dětské skupině, aby činnost byla vykonávána pečující osobou, která je zdravotně způsobilá k práci a zdravotně způsobilá k péči o dítě v dětské skupině.

Pečující osoba dokládá svou zdravotní způsobilost lékařským posudkem, který platí 2 roky ode dne jeho vystavení a poté je nutné jej opakovat formou periodické prohlídky.

### **Další vzdělávání pečujících osoby**

Poskytovatel je povinen zajistit pečující osobě další vzdělávání v oblasti péče o dítě v rozsahu nejméně 8 hodin za kalendářní rok a v rámci dalšího vzdělávání má povinnost zajistit pečující osobě absolvování kurzu první pomoci zaměřeného na dětský věk alespoň jednou za 2 kalendářní roky.

Formy dalšího vzdělávání jsou:

- a) účast v kurzu zaměřeném na rozvoj odborné způsobilosti pečující osoby ve vzdělávacím zařízení nebo na pracovišti zaměstnavatele, nebo

b) odborná stáž na základě písemné smlouvy mezi poskytovatelem a zařízením zajišťujícím odbornou stáž.

(3) Účast na dalším vzdělávání podle odstavce 2 se považuje za prohlubování kvalifikace podle jiného právního předpisu<sup>16</sup>).

(4) Pečující osoba je povinna doložit poskytovateli absolvování dalšího vzdělávání dokladem vydaným zařízením nebo osobou, které další vzdělávání zajišťovaly.

(5) Poskytovatel je povinen uchovávat doklad podle odstavce 4 po dobu 3 let ode dne jeho vystavení.

### **Druhy odměn za práci pečující osoby**

Bude-li pečující osoba vykonávat svoji činnost v základním pracovněprávním vztahu formou závislé práce, bude jí za ni příslušet mzda, plat nebo odměna z dohody. Poskytování těchto plnění je upraveno zákonem č. 262/2006 Sb., zákoníkem práce, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákoník práce - ZP“).

**Mzda** je podle § 109 odst. 2 zákoníku práce peněžité plnění a plnění peněžité hodnoty (naturální mzda) poskytované zaměstnanci za práci zaměstnavatelem, který je akciovou společností, společností s ručením omezeným, komanditní nebo veřejnou obchodní společností, družstvem, zaměstnávající fyzickou osobou, státním podnikem, spolkem, veřejnou vysokou školou, veřejnou výzkumnou institucí, příspěvkovou organizací, ve které nejsou prostředky na platy kryty z rozpočtových zdrojů zaměstnavatele nebo úhrad podle zvláštních právních předpisů, nebo kteří jsou jinou právnickou osobou, která není vyjmenována v okruhu zaměstnavatelů, jejichž zaměstnancům přísluší za práci plat.

**Plat** je podle § 109 odst. 3 zákoníku práce peněžité plnění poskytované za práci zaměstnanci zaměstnavatelem, kterým je stát, územní samosprávný celek, státní fond, příspěvková organizace, jejíž náklady na platy a odměny za pracovní pohotovost jsou plně zabezpečovány z příspěvku na provoz poskytovaného z rozpočtu zřizovatele nebo z úhrad podle zvláštních právních předpisů, školská právnická osoba zřízená Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí podle školského zákona, nebo regionální rada regionu soudržnosti.

**Odměna z dohody** je podle § 109 odst. 5 zákoníku práce peněžité plnění poskytované za práci vykonanou na základě dohody o provedení práce nebo dohody o pracovní činnosti.

### **Orientace v pracovněprávních vztazích:**

V oblasti pracovních smluv existují v podstatě tři možnosti, jak lze upravit vztah s pečujícími osobami.



Základní porovnání podmínek základních pracovněprávních vztahů

	<b>Pracovní poměr – pracovní smlouva</b>	<b>Dohoda o provedení práce</b>	<b>Dohoda o pracovní činnosti</b>
<b>Povinné náležitosti smlouvy nebo dohody, které musejí být v písemném vyhotovení uvedeny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>druh práce, který má zaměstnanec vykonávat</li> <li>místo nebo místa výkonu práce, ve kterých má být práce vykonávána</li> <li>den nástupu do práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>doba, na kterou se dohoda uzavírá</li> <li>výše odměny a podmínky jejího poskytování</li> <li>vymezení pracovního úkolu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sjednané práce</li> <li>sjednaný rozsah pracovní doby</li> <li>doba, na kterou se dohoda uzavírá</li> <li>výše odměny a podmínky jejího poskytování</li> </ul>
<b>Omezení opakovaného sjednávání na dobu určitou</b>	max. na 3 roky, max. 3× po sobě	ne	ne
<b>Rozsah pracovní doby</b>	max. 40 hodin týdně	max. 300 hodin za kalendářní rok	max. ½ týdenní pracovní doby
<b>Doplatek do minimální mzdy</b>	ve výši rozdílu mezi mzdou dosaženou v kalendářním měsíci a příslušnou minimální měsíční mzdou nebo ve výši rozdílu mezi mzdou připadající na 1 odpracovanou hodinu a příslušnou minimální hodinovou mzdou (platem)	ve výši rozdílu mezi výší odměny připadající na 1 hodinu a příslušnou minimální hodinovou mzdou	ve výši rozdílu mezi výší odměny připadající na 1 hodinu a příslušnou minimální hodinovou mzdou
<b>Zaručená mzda (plat), resp. uplatňování nejnižších úrovní zaručené mzdy</b>	ano	ne	ne
<b>Právo na cestovní náhrady</b>	ano	ano, je-li to sjednáno a je-li současně sjednáno místo pravidelného pracoviště zaměstnance;	ano, je-li to sjednáno a je-li současně sjednáno místo pravidelného pracoviště zaměstnance
<b>Nárok na dovolenou</b>	ano	ne	ne (ale lze sjednat)
<b>Hranice pro účast na nemocenském</b>	od 3500 Kč včetně	od 10 001 Kč	od 3500 Kč včetně

pojištění – výše započitatelného příjmu za kalendářní měsíc (za rok 2021)			
<b>Ukončení zaměstnání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>dohodou</b> smluvních stran ke sjednanému dni</li> <li>• <b>výpovědí</b> (výpovědní doba činí 2 měsíce a začíná (až) prvním dnem kalendářního měsíce následujícím po měsíci, v němž byla výpověď doručena druhé smluvní straně, s výjimkou dle § 51a zákoníku práce); zaměstnanec z jakéhokoliv důvodu nebo bez uvedení důvodu; zaměstnavatel jen z důvodů dle § 52 zákoníku práce</li> <li>• <b>okamžitým zrušením</b> (§ 55 zákoníku práce – zaměstnavatel, § 56 zákoníku práce – zaměstnanec)</li> <li>• <b>zrušením ve zkušební době</b>, pokud byla zkušební doba sjednána</li> <li>• <b>uplynutím sjednané doby</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>dohodou</b> smluvních stran ke sjednanému dni,</li> <li>• <b>výpovědí</b> danou z jakéhokoli důvodu nebo bez uvedení důvodu s patnáctidenní</li> <li>• <b>výpovědní dobou</b>, která začíná (už) dnem, v němž byla výpověď doručena druhé smluvní straně, nebo</li> <li>• <b>okamžitým zrušením</b>; pokud je tato možnost sjednána, a to pro stejné případy, kdy je možné okamžitě zrušit pracovní poměr (§ 55 zákoníku práce – zaměstnavatel, § 56 zákoníku práce – zaměstnanec)</li> <li>• <b>uplynutím sjednané doby</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>dohodou smluvních stran</b> ke sjednanému dni,</li> <li>• <b>výpovědí</b> danou z jakéhokoli důvodu nebo bez uvedení důvodu s patnáctidenní výpovědní dobou, která začíná (už) dnem, v němž byla výpověď doručena druhé smluvní straně, nebo</li> <li>• <b>okamžitým zrušením</b>; pokud je tato možnost sjednána, a to pro stejné případy, kdy je možné okamžitě zrušit pracovní poměr (§ 55 zákoníku práce – zaměstnavatel, § 56 zákoníku práce – zaměstnanec)</li> <li>• <b>uplynutím sjednané doby</b></li> </ul>
<b>Ochranná doba zaměstnance a</b>	ano	ne	ne

<b>zákaz výpovědi pro zaměstnavatele</b>			
<b>Nárok na odstupné při výpovědi z organizačních důvodů nebo zdravotního důvodu na straně zaměstnance</b>	ano	ne	ne

### c) Popsat způsob nakládání s osobními a citlivými údaji v evidenci a

#### souvisejících dokumentech v návaznosti na pravidla ochrany osobních údajů

V souvislosti se zákonem Zákon č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, (který nahradil Zákon č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů) a s Nařízením EU č. 2016/679 (dále jen „GDPR“) je povinnost chránit svá data se vztahuje i na provozovatele dětských skupin a ostatních zařízení předškolní péče.

Dětská skupina tak musí mít zpracovanou hlavní knihu GDPR, stanovenou metodiku implementace GDPR do organizace, připravené školení pro pečující osoby i ostatní personál, vést evidenci školení včetně prezenční listiny, mít zpracovanou datovou analýzu dětské skupiny, směrnici pro zabezpečení GDPR v organizaci a zásady ochrany informací v oblasti informačních technologií.

Ke všem osobním údajům, se kterými se v rámci provozu dětské skupiny pracuje, je potřeba mít podepsanou informovanost či souhlas zúčastněných stran (nejčastěji rodičů, zaměstnanců a dodavatelů). Například:

Rodiče v dětské skupině podepisují – Informace o zpracování osobních údajů v souvislosti Nařízením GDPR, tedy, že podpisem berou na vědomí a souhlasí s tím, že Provozovatel dětské skupiny, do které je přihlášeno Dítě, jakožto Správce osobních údajů, zpracovává tyto údaje:

#### U Dítěte:

Jméno a příjmení, datum narození, adresa bydliště, rodné číslo, zdravotní pojišťovna, datum nástupu do Školky, zdravotní dotazník, informace o zdravotních omezeních a úrazech dítěte, souhrnný záznam o docházce, osoby, které mohou Dítě vyzvedávat, Rodiče

#### U Rodiče:

Jméno a příjmení, datum narození, adresa bydliště, telefon, email, nejvyšší dosažené vzdělání, postavení na trhu práce

Kategorie osobních údajů jsou adresní a identifikační údaje a dále citlivé údaje.

Podle Zákona na ochranu osobních údajů a GDPR mají rodiče právo:

- a) vzít souhlas kdykoliv zpět;
- b) požadovat po Správci informaci, jaké osobní údaje zpracovává;
- c) požadovat po Správci vysvětlení ohledně zpracování osobních údajů;
- d) vyžádat si u Správce přístup k těmto údajům a tyto nechat aktualizovat nebo opravit;
- e) požadovat po Správci výmaz těchto osobních údajů;
- f) v případě pochybností o dodržování povinností souvisejících se zpracováním osobních údajů obrátit se na Správce nebo na Úřad pro ochranu osobních údajů;
- g) uplatnit veškerá další práva přiznaná Zákonem na ochranu osobních údajů a GDPR.

**A dále se rodičů může týkat** – Souhlas se zpracováním osobních údajů v souvislosti s nařízením GDPR, který může být pro každou dětskou skupinu odlišný. Například může obsahovat zpracovávání údajů a přesný popis, jak se s daty nakládá, jako:

- a) fotografie a audiovizuální záznamy dětí (Kategorie osobních údajů jiné údaje)
  - b) emailovou adresu (Kategorie osobních údajů adresní údaj)
  - c) křestní jména dětí a první písmeno z příjmení (Kategorie osobních údajů identifikační údaj)
  - d) organizace ve Školce – fotografie (Kategorie osobních údajů jiné údaje)
- a jiné další

### **13. Orientace v provozních a hygienických pravidlech při práci s dětmi v dětské skupině**

#### **a) Prokázat znalost hygienických požadavků na prostory při péči o děti v dětské skupině**

Péče v dětské skupině je provozována v místnostech, které splňují technické požadavky na byt, obytnou nebo pobytovou místnost (vymezeno v § 14) a splňují hygienické požadavky úměrné počtu dětí v dětské skupině (vymezeno v § 15). Hygienické požadavky blíže specifikují hygienické vyhlášky č. 350/2021 Sb. pro dětskou skupinu do 12 dětí a vyhláška č. 410/2005 Sb. pro dětskou skupinu od 13 do 24 dětí.

V každém případě je třeba se domluvit s příslušnou hygienickou stanicí, metodický pokyn hlavního hygienika doporučuje vycházet z místních podmínek a je možné udělit i výjimku proti přísným pravidlům daným vyhláškou. Níže popisujeme základní rozdíly a podmínky:

### **Prostorové podmínky pro pobyt a hry venku**

410/2005 – pozemek s nezastavěnou plochou včetně travnaté plochy musí činit nejméně 4 m<sup>2</sup> na 1 dítě a musí být oplocen, vyhláška upravuje výšku dřevin

350/2021 – Poskytovatel zajistí pro dětskou skupinu do 12 dětí nezastavěnou plochu pozemku určenou pro pobyt a hry dětí nebo možnost pobytu a her dětí venku na dostupném veřejném hřišti nebo v přírodě.

### **Prostorové podmínky pro pobyt uvnitř**

410/2005 – Na 1 dítě musí plocha denní místnosti užívané jako herna a ložnice činit nejméně 4 m<sup>2</sup>; je-li ložnice, jídelna nebo tělocvična stavebně oddělená, musí plocha denní místnosti činit nejméně 3 m<sup>2</sup>. Plocha na 1 lehátko nebo lůžko pro spánek musí činit nejméně 1,7 m<sup>2</sup> na 1 dítě. Lehátko nebo lůžko musí poskytovat pevnou oporu zad. Prostor pro ukládání lehátek a lůžkovin musí umožňovat jejich řádné provětrávání a oddělené uložení lůžkovin pro každé dítě. Každé dítě musí mít k dispozici individuálně přidělené, označené lůžkoviny. Výměna lůžkovin se provádí nejméně jednou za 3 týdny, ručníků 1× za týden, v případě potřeby ihned. Norma ukládá přesný způsob nakládání s prádlem.

350/2021 – Pro účely poskytování služby péče o dítě v dětské skupině do 12 dětí poskytovatel vyčlení samostatnou místnost určenou k dennímu pobytu a odpočinku dětí, která prostorovými podmínkami, včetně vybavení nábytkem, pomůckami a hračkami, odpovídá věku, potřebám a počtu dětí (dále jen „denní místnost“). Plocha denní místnosti musí činit nejméně 3 m<sup>2</sup> na jedno dítě.

Pro zajištění odpočinku dětí musí být denní místnost vybavena lehátkami, dětskými postýlkami nebo vysokými matracemi, které poskytují pevnou oporu zad a jejichž počet odpovídá počtu dětí v dětské skupině.

### **Šatna a hygienické zázemí**

410/2005 – záchody a umývárny musí být přístupné ze šatny a denní místnosti dětí, nedělí se podle pohlaví, musí být osvětleny a větrány. Na 5 dětí musí připadat 1 dětská mísa a 1 umyvadlo. Počet dětských mís lze z 1/3 nahradit nočníky. Umývárna se vybavuje dětskou vaničkou se sprchou nebo sprchovým boxem s přívodem tekoucí pitné studené a teplé vody. Je dána výška umyvadla, požadavky na baterii. Umyvadla se osazují tak, aby výška horní hrany nepřekročila 43 cm nad

podlahou. Umyvadla a sprcha musí být opatřena pouze jedním výtokem vody napojeným na centrální mísicí baterii umístěnou mimo dosah dětí. Umyvárna se dále vybavuje přebalovacím stolem a krytým nášlapným odpadkovým košem. Pro děti předškolního věku platí tato pravidla: pro 5 dětí musí být zřízena jedna dětská mísa a umyvadlo. Maximálně místo 2 WC mís lze instalovat dětské pisoáry, které se umísťují zpravidla ve výši 40 cm. Umyvadla se umísťují zpravidla ve výši 50 cm, výtokový ventil ve výši 60 cm nad podlahou. Umyvadla musí být napojena na společnou mísicí baterii, osazenou mimo dosah dětí. Každé umyvadlo se opatří pouze 1 výtokovým ventilem. Umyvárna se vybavuje 1 až 2 sprchami řešenými tak, aby děti mohly vstupovat do sprch bez cizí pomoci.

350/2021 – Pro skupinu do 4 dětí postačí vyčleněný prostor pro odkládání oděvu a obuvi vybavený šatním nábytkem, pro 5–12 dětí bude prostor vybavený šatním nábytkem vyčleněn mimo denní místnost. V případě 4 dětí, poskytovatel zajistí vybavení 1 záchodem, 1 umyvadlem, 1 sprchou, od 5 do 12 dětí 1 dětskou vaničkou se sprchou nebo sprchovým boxem a dále, je-li v této dětské skupině nejvíce 6 dětí, 1 dětským záchodem a 1 umyvadlem, a je-li v této dětské skupině více než 6 dětí, 2 dětskými záchody a 2 umyvadly. Vyhláška stanovuje i výšku dětských umyvadel, vybavení toaletním papírem a mýdlem v dávkovači, nebo například zajištění možnosti osušení rukou ručníky na jedno použití, nebo že každé dítě musí mít vlastní látkový ručník umístěný tak, aby se vzájemně látkové ručníky nedotýkaly. Další konkrétní příklady lze přečíst ve Vyhlášce.

## Úklid

Rozsah úklidu upravují vyhlášky shodně, liší se frekvencí – uvedená frekvence úklidu platí pro 410/2005, provozovatel dětské skupiny určí frekvenci úklidu vnitřním předpisem

- denně setřením všech podlah a povrchů na vlhko, u koberců vyčištěním vysavačem;
- denně vynášením odpadků;
- denně za použití čisticích prostředků s dezinfekčním účinkem umytím umyvadel, pisoárových mušlí a záchodů, dětských nočníků;
- nejméně jednou týdně omytím omyvatelných částí stěn hygienického zařízení a dezinfikováním umýváren a záchodů;
- nejméně dvakrát ročně umytím oken včetně rámu, svítidel a světelných zdrojů;
- nejméně dvakrát ročně celkovým úklidem všech prostor a zařizovacích předmětů;
- malováním jedenkrát za 3 roky nebo v případě potřeby častěji;
- pravidelnou údržbou nuceného větrání nebo klimatizace a čištěním vzduchotechnického zařízení podle návodu výrobce nebo dodavatele. (platí pouze pro 410/2005).

Prostor pro ukládání úklidových prostředků a pomůcek nesmí být přístupný dětem.

### **Provozní podmínky s ohledem na pobyt venku**

410/2005 – denní doba pobytu venku zpravidla 2 hodiny dopoledne, odpoledne se řídí délkou pobytu dětí v zařízení. V zimním i letním období lze dobu pobytu venku upravit s ohledem na venkovní teploty. Pobyt venku může být dále zkrácen nebo zcela vynechán pouze při mimořádně nepříznivých klimatických podmínkách a při vzniku nebo možnosti vzniku smogové situace. V letních měsících se provoz přizpůsobí tak, aby bylo možné přenést výchovnou činnost dětí do venkovního prostředí nebo stíněných teras v co největším rozsahu.

350/2021 – taxativně nevymezuje, je třeba mít zajištěnu možnost pobytu na nezastavěném pozemku, dostupném veřejném hřišti nebo v přírodě.

### **b) Prokázat znalost provozních a administrativních podmínek v dětské skupině včetně dokumentace úrazů dětí**

Dětská skupina je kolektivní zařízení péče o děti předškolního věku, provozované poskytovatelem služby péče o dítě v DS zapsaným do evidence poskytovatelů. Spočívá v pravidelné péči o dítě od 6 ti měsíců věku do zahájení povinné školní docházky a umožňuje docházku v rozsahu nejméně 6 hodin denně. Je poskytována mimo domácnost dítěte v kolektivu dětí a je zaměřena na zajištění potřeb dítěte, na výchovu, rozvoj schopností, kulturních a hygienických návyků dítěte. Základní charakteristiky této služby jsou:

- věk dětí od šesti měsíců do zahájení povinné školní docházky
- maximální počet je 24 dětí v jedné skupině (stěžejní je však kapacita uvedená v evidenci MPSV na základě stanoviska KHS)
- otevírací doba minimálně 6 hodin denně
- zaměření na zajištění potřeb dítěte, na výchovu, rozvoj schopností, kulturních a hygienických návyků dítěte
- evidence poskytovatele u Ministerstva práce a sociálních věcí
- jde o neziskovou službu.

Důležité je zmínit, že dětské skupiny se nezapisují do Rejstříku škol a školských zařízení vedeného MŠMT, ale do evidence poskytovatelů vedené MPSV, a nejedná se tedy o zařízení zajišťující povinné předškolní vzdělávání. Dítě ve věku povinného předškolního vzdělávání může navštěvovat dětskou skupinu, ale musí být zároveň zapsáno do spádové

mateřské školy. Tam rodiče nahlásí, že se dítě bude vzdělávat individuálně a že se do MŠ dostaví na přezkoušení svých znalostí (zpravidla ve třetím/čtvrtém měsíci školního roku, přesný termín určí vedení MŠ).

### **Vhodné prostory**

Péče v dětské skupině je provozována v místnostech, které splňují technické požadavky na byt, obytnou nebo pobytovou místnost (vymezeno v § 14) a splňují hygienické požadavky úměrné počtu dětí v dětské skupině (vymezeno v § 15). Hygienické požadavky blíže specifikují hygienické vyhlášky č. 350/2021 Sb. pro dětskou skupinu do 12 dětí a vyhláška č. 410/2005 Sb. pro dětskou skupinu od 13 do 24 dětí.

### **Zápis do evidence dětských skupin**

Zapsat před zahájením činnosti, databáze MPSV.

### **Pojištění odpovědnosti**

Provozovatel dětské skupiny má povinnost sjednat pojištění odpovědnosti za újmu způsobenou při poskytování služby péče o dítě v dětské skupině“ ve smyslu § 12 (247/2014 Sb.)

### **Provozní dokumentace (ve vztahu k rodičům)**

- Smlouva s rodiči – sepsána písemně, požadavky dle Zákona 247/2014 Sb. §13
- Všeobecné obchodní podmínky – doplňuje podmínky Smlouvy
- Zdravotní dotazník – Dítě musí být očkováno dle očkovacího kalendáře a způsobilé k pobytu v kolektivu
- Vazba rodiče na trh práce – dle Zákona 247/2014 Sb. §11 (1 i) – je potřeba doklad jednoho z rodičů o existenci základního pracovněprávního vztahu nebo služebního poměru rodiče, denní formě studia rodiče, evidenci rodiče jako uchazeče o zaměstnání nebo o povinnosti rodiče, který je osobou samostatně výdělečně činnou, platit zálohy na pojistné na důchodové pojištění a příspěvek na státní politiku zaměstnanosti podle jiného právního předpisu.
- Ceník – musí být nastavený transparentní a nediskriminační
- Plán výchovy a péče – požadavky dle Zákona 247/2014 Sb. §10
- Provozní řád – požadavky dle Zákona 247/2014 Sb. §10
- GDPR – informovanost a souhlas s nakládáním s osobními údaji dětí a rodičů



### **Provozní dokumentace (ve vztahu k pečujícím osobám)**

- Školení HACCP (Systém analýzy rizika a stanovení kritických kontrolních bodů – jeden ze základních nástrojů, jak účinně předcházet rizikům ohrožujícím bezpečnost potravin)
- Školení PO a BOZP (Požární ochrana a Bezpečnost a ochrana zdraví při práci)
- Školení na používání elektrospotřebičů (mikrovltná trouba, varná konvice, rádio apod.)
- Školení práce ve výškách (nad 1,5 m nad podlahou)
- Školení poskytování první pomoci – minimálně 1x za 2 roky
- Lékárnička na provozu – co obsahuje, datum expirace, kdo je odpovědný
- Kniha úrazů – Je nezbytné vést knihu úrazů, do které zaznamenáme všechny úrazy i drobná poranění, zaznamenáme čas, okolnosti, způsob ošetření. Je vhodné, aby rodiče s každou takovou událostí byli seznámeni a nejlépe písemně tuto skutečnost potvrdili.
- Kniha skoroúrazů – zaznamenat, když se „málem něco stalo,“ aby se úrazům dalo do budoucna předcházet a v rámci analýzy rizik s rizikem pracovat (ideálně ho odstranit).
- Kniha příchodů a odchodů – Evidence docházky – do knihy docházky zapisujeme příchod i odchod dítěte. Může být vedeno elektronicky, například pomocí čipovacího docházkového systému.
- Třídní kniha – není povinná, ale je vhodná k zaznamenávání denních aktivit a poskytnutí zpětné vazby
- GDPR – dokument, který informuje pečující osoby, jak nakládat s daty dětí a rodičů, upravuje například i označení výrobků dětí, které dítě nemá souhlas s pořizováním fotografií apod.

### **Pracovní dokumentace pečujících osob**

- Pracovní smlouva (nebo DPP, DPČ)
- Náplň práce – pokud není součástí smlouvy
- Mzdový výměr – pokud není součástí smlouvy
- Prohlášení poplatníka daně z příjmů fyzických osob ze závislé činnosti
- GDPR – informovanost a souhlas s nakládáním s osobními údaji pečující osoby

**Bezpečnost a ochranu zdraví při práci** zaměstnanců upravuje zejména zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce a zákon č. 309/2006 Sb., o zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. Zákoník práce především akcentuje povinnost zaměstnavatele předcházet rizikům. K těmto opatřením mimo jiné patří:

- minimalizace rizik na pracovišti;
- školení BOZP a školení řidičů;
- lékařské prohlídky – vstupní, periodické;
- lékárníčka na pracovišti – obsah je třeba projednat s poskytovatelem zdravotní péče.

Pravidla **požární ochrany** vymezuje zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně a další právní předpisy. Právní osoby a podnikající fyzické osoby plní povinnosti na úseku požární ochrany ve všech prostorách, které užívají k provozování činnosti. Za plnění povinností na úseku požární ochrany u právnických osob odpovídá statutární orgán, u podnikajících fyzických osob tyto osoby nebo jejich odpovědný zástupce. Právní a podnikající fyzické osoby mají za povinnost provést nebo zajistit provedení začlenění činností požární ochrany do kategorií, podle míry požárního nebezpečí. Tento úkon může provádět pouze:

- technik požární ochrany;
- odborně způsobilá osoba v PO.

Každý zaměstnanec musí být proškolen na BOZP a PO a toto školení minimálně 1x za 2 roky opakovat.

Pro tuto činnost lze použít své **odborně způsobilé zaměstnance**, popř. tento úkon zajistit dodavatelským způsobem.

Pečující osoba by měla z hlediska bezpečnosti vědět, kde se nachází hasicí přístroje, uzávěr vody a plynu, únikový východ, elektrické pojistky.

<b>Měla by rovněž znát všechna čísla integrovaných záchranných složek:</b>	
<b>Záchranná služby</b>	155
<b>Centrální tísňové volání</b>	112
<b>Hasiči</b>	150
<b>Policie</b>	158
<b>Městská policie</b>	156

### **c) Prokázat znalost základních hygienických pravidel a podmínek při stravování dětí a poskytování stravy podle věku dítěte**

Poskytovatel služby péče o dítě v DS není povinen poskytovat stravovací služby (tzn. že rodiče mohou například dětem nosit vlastní jídlo z domova a provozovatel jim ho pouze ohřeje a podá). Nicméně z povahy služby (délka pobytu dítěte apod.) je jasné, že stravu a pitný režim je potřeba nějakým způsobem zajistit či zprostředkovat. Způsob stravování a jeho úhradu si provozovatel dohodne s rodiči ve smlouvě o poskytování služby.

S problematikou stravování se pojí nutnost zpracování příručky HACCP (tj. v překladu analýza nebezpečí a kritické kontrolní body) adekvátně rozsahu poskytované služby. Jedná se o systém preventivních opatření, která slouží k zajištění zdravotní nezávadnosti potravin a pokrmů během činností souvisejících s výrobou, zpracováním, skladováním, manipulací a přepravou.

#### **Jídlo z domova**

Jednou z možností je, že rodiče zajistí jídlo pro své děti sami – vždy s sebou do DS přinesou jídlo na daný den (tzn. hlavní jídlo a jednu nebo dvě svačiny podle délky pobytu dítěte v DS). V tomto případě poskytovatel služby zajistit hygienicky správnou manipulaci, uchovávání a ohřev jídla dětem. Základní povinností je, že každá pečující osoba, která jakkoli manipuluje s jídlem určeným pro děti, musí znát základní hygienické minimum a vlastnit zdravotní průkaz.

#### **Dovážené jídlo – DS jako výdejna**

Další variantou stravování v DS je, že jídlo pro děti bude provozovatel odebírat od externího dodavatele (např. od cateringové společnosti, z nedaleké školní jídelny či jiné vývařovny). Teplé pokrmy jsou převáženy většinou v teplém stavu a je nutné, aby teplota pokrmu neklesla v průběhu dovozu ke strážníkovi pod 60°C. I v tomto případě platí pro pečující osoby požadavek na znalost hygienického minima a vlastnictví zdravotnického průkazu.

Zároveň musí být dodrženy i ostatní požadavky předpisů pro manipulaci, uchovávání a ohřev jídla. V případě dovozu a výdeje jídla dětem bude nutné s rodiči řešit úhradu za stravování, což musí být zároveň obsaženo ve smlouvě o poskytování služby. Výhodou je zde to, že provozovatel nemusí řešit vhodné prostory a personál, který pokrmy přímo uvaří. Nicméně i tato výdejna stravy musí obsahovat základní vybavení, jako je lednice, myčka, mikrovlnná trouba, sporák, rychlovarná konvice a nádobí. Všechny podmínky jsou definované ve vyhlášce 410/2014 Sb.

### **Vlastní vývařovna**

V tomto případě jsou na poskytovatele kladeny nejnáročnější hygienické požadavky (zákony/směrnice). Mezi klady se samozřejmě řadí, že má provozovatel nejlépe pod kontrolou složení stravy, přípravu jídla atp. Rodiče tuto možnost jistě ocení, nicméně už při plánování DS a stavebních úpravách je třeba zahrnout nároky na prostory, na více vybavení, personál apod., tedy naprostá většina dětských skupin tuto možnost nevyužije.

## Doporučená literatura

- Zákon č.247/2014 Sb., o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině
- Vyhláška 350/2021 Sb. Vyhláška o provedení některých ustanovení zákona o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a o změně souvisejících zákonů
- Vyhláška 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých
- Zákon č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů
- Vyhláška č. 268/2009 Sb., o technických požadavcích na stavby
- Zákon č. 183/2006 Sb., o územním plánování a stavebním řádu (stavební zákon)
- Zákon č.133/1985 Sb., o požární ochraně
- *GÖBELOVÁ, Taťána. Profesionální hodnoty a etické principy v práci učitele. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2015. ISBN 978-80-7464-808-3*
- *MATĚJČEK, Zdeněk. Co děti nejvíc potřebují: eseje z dětské psychologie. Vyd. 2. Praha: Portál, 1995. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-058-8.*
- *OPRAVILOVÁ, Eva. Předškolní pedagogika. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5107-8.*
- *OPRAVILOVÁ, Eva. Kapitoly z pedagogiky a psychologie dítěte do šesti let: určeno pro dálkově studující na p[edag.] i[nstitutech]. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963. Učební texty vysokých škol.*
- *PILÍK, Václav. Zákon o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině. Praha: Wolters Kluwer, 2017. Praktický komentář. ISBN 978-80-7552-510-9.*
- *SRNSKÝ, Pavel. První pomoc ve školách a vzdělávacích zařízeních: doporučené instrukce a postupy v případě nehod dětí a mladistvých. 2. aktualizované vydání. Praha: Forum, 2013. ISBN 978-80-904803-7-7.*
- *ŠTAIFOVÁ, Alena. Zdravotní výchova dětí předškolního věku: metodické podklady pro zdravotníky a pedagogy. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1976. Metodické podklady pro zdravotní výchovu.*
- *TORÁČOVÁ, Lucie, Magdalena DRÁBOVÁ a Miloš VELEMÍNSKÝ. Prevence úrazů dětí od narození do předškolního věku. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2006. ISBN 80-7040-913-4.*